

## CAMPAMENTOS DE 7 DÍAS CON PERNOCTA: CERCEDILLA O SAN MARTÍN

- **Comida del primer día:** comeremos en el albergue por lo que no hay que llevar comida de casa.
- Pantalones largos deportivos (3), pantalones cortos deportivos (5), bañadores (2)
- Sudaderas (2), forro polar (1), camisetas y mudas diarias. Pijama. Una camiseta blanca que se pueda pintar. Calcetines diarios.
- Zapatillas deportivas (1), botas de montaña o zapatillas de trekking (1), chubasquero (1), pantalón vaquero (1).
- Chanclas con cierre que sujeten el tobillo, para que se puedan usar para meterse en un río.
- Saco de dormir de 5 grados y esterilla. Sábana bajera y funda de almohada. Linterna con pilas nuevas.
- Cantimplora. Mochila de unos 20-30 litros (sólo para llevar en las salidas cosas básicas). En el caso de vivac, el saco y esterilla se les lleva en el coche de apoyo.
- Gorra y crema solar protectora. Toallas (2), una de piscina y otra de ducha. Toalla muy pequeña para el lavabo.
- Neceser para la higiene personal (Cepillo de dientes, pasta de dientes, cepillo-peine, colonia, jabón líquido champú-suavizante, esponja, gomas de pelo).
- Marcar la ropa, material, mochilas, sacos y esterillas.
- 1 Bolsa grande para la ropa sucia. Un monedero con dinero para comprar algo en el kiosco y algún detalle (recomendamos unos 20€).
- Otras cuestiones importantes:
  - Llevar la ropa en una mochila deportiva o maleta (la usarán a modo de cajón debajo de la cama).
  - Llevar móvil para las llamadas (puede ser compartido con amigos-hermanos, etc). La comunicación será cada tres días. En caso de no llevar móvil, se facilitará unas líneas para que las familias llamen a los niños. Se facilitará por email la información sobre los días y horario de las llamadas.
  - Prohibido llevar aparatos electrónicos. Se recomienda no llevar cadenas, anillos y pendientes. ○ Prohibido llevar comida para el campamento (chucherías, patatas, etc).
  - Todos los medicamentos tienen que llevar el nombre y hay que entregarlos al responsable del tema médico.
  - Llevar ropa cómoda y que no sea nueva.
  - Es importante que los chicos hagan las mochilas con las familias para que sepan lo que llevan y donde lo llevan. El campamento comienza haciendo la maleta.
  - En caso de ser necesario, podrán lavar la ropa a mano en los lugares habilitados para ello.