



**CAMPAMENTO 14 DÍAS CON PERNOCTA: CERCEDILLA, SAN MARTÍN O LA VECILLA**

- **Importante Campamento La Vecilla:** Llevar un gorro para la piscina.
  - **Comida del primer día:**
    - **Cercedilla y San Martín:** No hay que llevar la comida del primer día. Comeremos en el Albergue.
    - **La Vecilla de Curueño:** comeremos por el camino, por lo que cada participante deberá llevar comida de casa.
  - Pantalones largos deportivos (4), pantalones cortos deportivos (7), bañadores (2).
  - Sudaderas (3), forro polar (1). Pantalón vaquero (1).
  - Camisetas, calcetines y mudas diarias. Pijama. Una camiseta blanca que se pueda pintar.
  - Zapatillas deportivas (1), botas de montaña o zapatillas de trekking (1), chubasquero (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 (1 litro). Mochila (25-30 litros). En el caso de un vivac, el saco y esterilla se les lleva en coche de apoyo.
  - Gorra y crema solar protectora. Toallas (3), una de piscina, una de ducha y una 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)
  - 1 bolsa grande para la ropa sucia. Un monedero con dinero para comprar algo en el kiosco y algún detalle (recomendamos unos 30€).
  - Marcar la ropa, sacos y esterillas.
  - 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. Llegará 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.
-