

## LISTA DE NECESIDADES PARA EL CAMPAMENTO ECOLOGISTAS 2017:

- SACO DE DORMIR
- ESTERILLA AISLANTE
- CANTIMPLORA
- TOALLA
- GORRA O SOMBRERO (MUY IMPORTANTE)
- **BOTAS DE MONTAÑA O CALZADO PARA TREKKING** ( SI SON NUEVAS ESTRENARLAS ANTES PARA COMPROBAR QUE NO HACEN ROZADURAS).
- ZAPATILLAS DE GOMA CERRADA PARA EL RÍO, “CANGREJERAS” O SIMILAR
- CHUBASQUERO
- FORRO POLAR, POR LAS NOCHES REFRESCA
- SUDADERA
- BAÑADOR
- UNA CAMISETA BLANCA O DE PROPAGANDA PARA SERIGRAFIAR
- SERVILLETA DE TELA
- **PLATO, VASO Y CUBIERTOS.**
- LINTERNA DE MANO O FRONTAL CON PILAS, IMPORTANTE ( NO HABRÁ DONDE COMPRAR PILAS)
- REPELENTE DE MOSQUITOS
- CREMA PROTECTORA
- MUDAS INTERIORES ( BRAGAS, CALZONCILLOS, CALCETINES...).
- NECESER CON COSAS DE HIGIENE PERSONAL (PIEZA DE JABÓN LAGARTO PARA LAVARSE LA ROPA)
- IMPORTANTE: **JABÓN ECOLÓGICO**, NOS DUCHAREMOS EN DUCHAS SOLARES Y EL JABÓN IRÁ AL SUELO, POR ELLO DEBE SER TOTALMENTE BIODEGRADABLE.
- LIBRETA Y LAPIZ/BOLIGRÁFO
- **SI OS APETECE:**
  - PRISMÁTICOS, GUÍAS DE NATURALEZA, ETC..
  - MÚSICA QUE TE GUSTE O ALGÚN INSTRUMENTO MÚSICAL
  - **Trae juegos de mesa o talleres pensados si quieres hacer con todas!!!(este año efectuareis vuestras propuestas)**

## IMPORTANTÍSIMO

- CARTILLA SANITARIA
- MEDICAMENTO, SI NECESITAS, CON INSTRUCCIONES DE USO.
- NECESIDADES DE DIETA ESPECÍFICA: VEGETARIANA, VEGANA U OMNÍVORA (ALERGIAS...)
- HOJAS DE AUTORIZACIÓN FIRMADAS.
- NO TRAER MALETA RÍGIDA. SOLO MOCHILAS, UNA GRANDE Y OTRA MEDIANA PARA EXCURSIONES CORTAS.
- SE ACONSEJA NO TRAER ROPA BLANCA NI MUY NUEVA, NI MUCHA, PORQUE LA ACARREAREMOS EN NUESTRAS ESPALDAS Y LAVAREMOS DURANTE EL CAMPAMENTO.
- SI LA ROPA ESTÁ MARCADA ESTUPENDO( ANTE TODO ROPA INTERIOR Y CALCETINES)
- NO TRAER APARATOS ELECTRÓNICOS NI QUE NECESITEN ENERGÍA ELECTRICA. LOS MÓVILES SE TENDRÁN APAGADOS, EXCEPTO LOS DÍAS DE LLAMAR O CASOS ESPECIALES.
- TENEMO QUE PEDIROS QUE SI PUDIERAIS TENER PIOJOS, OS HICIERAS TRATAMIENTO ANTES DEL CAMPAMENTO, PORFAVOR!!!
- Y...muchas ganas de disfrutar.