

LISTA DE NECESIDADES PARA EL CAMPAMENTO ECOLOGISTAS 2018:

- ! 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.**