

LISTA DE MATERIAL PERSOAL PARA CAMPAMENTOS

Tarxeta sanitaria

Uniforme: Polo, pañola e vaqueiros

Mudas: interiores (1 por día) - calcetíns (1 por día) - camisetas (1 por día)

Pantalóns: 2 curtos e 2 longos (un deles vaqueiro)

2 forros polares ou sudaderas

1 chaqueta de abrigo (preferiblemente transpirable e impermeable)

1 chubasqueiro ou poncho de plástico

1 bañador

1 toalla de praia (se queres, leva outra pequena de aseo)

1 neceser (cepillo, pasta dentífrica, desodorante, xabón ...)

1 botas de travesía ou sendeirismo (usaas antes do campamento)

1 zapatillas de deporte e 1 chanclas

1 lanterna (a "frontal" resulta máis práctica) e 1 xogo pilas de reposto

1 gorra ou viseira

1 bote de protector solar

1 prato, 1 poto e cubertos (todo de metal) e un pano de mesa

1 bolsa de tea (non vale de plástico) para gardar o anterior

1 mochila grande (60/75 litros) e 1 mochila intermedia (25/35 litros)

1 saco de durmir (aconsellable temperatura mínima de confort "0 graos")

1 illante (de espuma ou autoinflable)

1 cantimplora de metal e 1 navalla (Irmandade e Ruta)

1 xantar e merenda do 1º día

TODO este material é necesario, pero queremos lembrar o seguinte:

O chubasqueiro/poncho ou o forro polar/sudadera NON sirven como sustituto da prenda de abrigo. HAI QUE LEVAR unha prenda específica para resguardarse do frío e do vento como son as CHAQUETAS DE TRAVESÍA OU UN ABRIGO. A viseira/gorra, a protección solar e as botas de travesía/sendeirismo son IMPRESCINDIBLES.

O illante debe ir ben suxeito á mochila con correas, non "bailando". Todo o resto do teu material debe ir DENTRO das mochilas.

Consello: o día que marchemos de campamento leva postas as botas de travesía ou sendeirismo, un dos forros polares ou sudadera e a chaqueta de abrigo. Así deixarás máis espazo libre nas mochilas. NON utilices bolsas de deporte nin maletas, so mochilas. A mochila de tamaño medio servirá para levar parte do teu material persoal e realizar excursións. Lembra que teña un mínimo de 25 litros de capacidade. No "Decathlon" poderás atopar material a prezos asequibles.