

## LISTADO “OBLIGATORIO”

### - CALZADO:

- ZAPATILLAS DEPORTIVAS
- CHANCLAS O CANGREJERAS
- CALCETINES ADECUADOS AL CALZADO

### - ROPA:

- SACO DE DORMIR
- GORRA
- ROPA DE ABRIGO (JERSEY, SUDADERA ETC.)
- PANTALONES CORTOS Y LARGOS
- CAMISETAS
- ROPA INTERIOR
- PIJAMA
- CAPA DE AGUA
- TOALLA DE DUCHA
- TOALLA DE MANO

### - LIMPIEZA Y ASEO:

- NECESER O BOLSA DE ASEO
- JABÓN, CHAMPU Y ESPONJA
- CEPILLO DE DIENTES Y DENTRIFICO
- PAÑUELOS
- BOLSA DE ROPA SUCIA

### - PARA COMER:

- CANTIMPLORA
- MOCHILA PEQUEÑA PARA EXCURSIONES Y ACTIVIDAD DE SENDERISMO

## **RECOMENDACIONES**

- BOTAS ( FUERTES Y COMODAS PARA CAMINAR)
- COMPRESAS O TAMPONES QUIEN LAS NECESITE
- CREMAS SOLARES
- LOCION REPELENTE DE MOSQUITOS
- MARCAR TANTO LA ROPA COMO LOS OBJETOS QUE SE LLEVEN
- LINTERNA CON PILAS PUESTAS Y DE REPUESTO O FRONTAL

## **NO PERMITIDOS**

- MALETAS ( LA ROPA VIENE TODA EN MOCHILA)
- MACHETES Y NAVAJAS
- NADA DE COMIDA (MENOS AUN CHUCHERIAS, LATAS ETC...)
- MECHEROS O CERILLAS
- DISPOSITIVOS ELECTRONICOS (MÓVILES, TABLETS, COSOLAS ETC...SE REQUISARÁN LOS QUE SE LLEVEN Y SE DEVOLVERAN CUANDO LLEGUEMOS A GUADALAJARA)
- TUMBONAS, SILLAS ETC...
- TABACO O/Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS ( TENERLO EN EL CAMPAMENTO IMPLICA LA EXPULSIÓN INMEDIATA DEL MISMO)
- CUALQUIER COSA DE SENTIDO COMÚN NOS DIGAN QUE NO ES UNA BUENA IDEA PARA DISFRUTAR DE UNOS DÍAS EN PLENA NATURALEZA.