

¡CAMPAMENTO MAD!

Tacha lo que ya tienes listo y no se te olvidará nada de nada.

➤ DOCUMENTACIÓN

- ORIGINAL TARJETA SANITARIA DE LA SEGURIDAD SOCIAL (se la recogerá su monitor **en las instalaciones**)

➤ CALZADO

- CHANCLAS
- ZAPATILLAS DEPORTE

➤ DESCANSO

- SACO
- ESTERILLA/AISLANTE

➤ EQUIPAJE

- MOCHILA DE 50/60 litros (tipo la de esta



**foto) Prohibido:
MALETA DURA TIPO
"RONCATO"**

- MOCHILA PEQUEÑA (para marchas cortas)
- CANTIMPLORA o similar

➤ ROPA

- PAÑOLETA (IMPRESINDIBLE)
- GORRA PARA EL SOL (IMPRESINDIBLE)
- CAMISETAS
- SUDADERA
- PANTALONES LARGOS
- PANTALONES CORTOS

- TOALLA DE BAÑO
- BAÑADOR
- GORRO PISCINA (IMPRESINDIBLE)
- **HIGIENE PERSONAL**
 - GEL Y CHAMPÚ
 - ESPONJA
 - TOALLA DE ASEO
 - CEPILLO y PASTA DIENTES
 - CREMA SOLAR PROTECCIÓN 25 o superior (MUY IMPORTANTE)
- AFTER SUN
- CACAO (MUY IMPORTANTE)
- LOCIÓN ANTIMOSQUITOS
- **OTROS**
 - MEDICAMENTOS HABITUALES (si los necesitan. **Se le darán al llegar al monitor**)
 - CAMISETA BLANCA (para una actividad)
 - LINTERNA
 - CUADERNO Y ESTUCHE
 - DINERO SUELTO (Con 20 € más ó menos es suficiente. Se entregará al monitor al llegar a las instalaciones)
- **OPCIONAL:**
 - GUITARRA (si se tiene)
 - RAQUETA TENIS (si se tiene y se quiere hacer uso de ella)

INTENTAR NO LLEVAR MUCHO EQUIPAJE, PARA EVITAR SOBREPESO EN EL AUTOBÚS.

NO OLVIDES MARCARLO TODO CON TU NOMBRE PARA NO PERDERLO, sobre todo PAÑOLETA y GORRA.

NO LLEVES COSAS DE VALOR (pulseras, cadenas,...) no las necesitarás y se pueden perder