



# NOS VAMOS DE AVENTURA

7 días y 6 Noches

## ¿QUÉ METEMOS EN LA MALETA?



- Saco de dormir y esterilla.
- Cantimplora o botella de agua para las actividades.
- Mochila para ir a la playa y a las actividades (no muy grande).
- Linterna (para juegos nocturnos).
- Repelente de insectos.
- Neceser con cepillo y pasta de dientes, champú y gel de ducha. Un peine/cepillo, crema de protección solar (preferiblemente +50) y crema hidratante,
- En caso de medicación, medicamento debidamente marcado con el nombre y la dosis/frecuencia en un informe médico y/o por el padre/madre/tutor.

### PROTECCIÓN FRENTE AL COVID

- Mascarillas para 1 semana (3 mascarillas por día) y sobre/bolsita para guardarlas.
- 1 bote de gel hidroalcohólico de 100-200 ml. para llevarlo en la mochila.

### ROPA

- Gorra.
- Chubasquero.
- 8 camisetas de manga corta.
- 3 pantalones cortos.
- 2 pantalones largos (preferiblemente cómodos, de chándal).
- 3 sudaderas/forro polar.
- 6 cambios de ropa interior (incluidos calcetines).
- 2 pares de zapatillas deportivas cómodas y 1 par de chancas mejor cerradas.
- 1 toalla para la ducha y otra para la playa/piscina (las de microfibra son prácticas, ocupan poco y secan muy rápido).
- 1 pijama.
- Ropa de baño (mínimo 2 bañadores).
- 1 bolsa ropa sucia.

ES IMPORTANTE QUE TODAS LAS PERTENENCIAS ESTÉN MARCADAS Y QUE LOS AVENTUREROS CONOZCAN LO QUE LLEVAN Y PARTICIPEN AL HACER LA MALETA.

## COSAS QUE NO SON NECESARIAS. ¡Menos es más!

- Exceso de equipaje: evitar cargar, ensuciar, perder...
- Joyas u otros objetos de valor.
- Teléfono móvil.
- Tablets, consolas, altavoces y otros dispositivos electrónicos.
- Dinero en exceso. Como mucho "1 helado/patatas/chuches al día".
- Comida pues el menú será rico, variado y suficiente para los 7 días.

