

MATERIAL NECESARIO

ROPA

- Ropa de abrigo: pantalones, jersey, etc...
- Ropa cómoda y deportiva: camisetas, chándal, pantalones cortos...
- Calcetines: gruesos y finos (de hilo, no de nylon)
- Gorra (no basta una visera)
- Ropa interior
- Bañador y toalla

CALZADO

- Calzado deportivo para andar
- Chanclas (necesarias)

ÚTILES DE CAMPAMENTO

- Mochila de marcha
- Saco de dormir
- Aislante
- Chubasquero
- Linterna (útil)
- Bolsa de aseo
- Pasta y cepillo de dientes
- Gel y champú
- Crema solar
- Crema hidratante

DOCUMENTOS (SE RECOGEN AL SUBIR AL BUS)

- Tarjeta sanitaria original
- DNI (si ya tiene DNI)

Medicinas

Sólo las indicadas en la ficha médica