

LISTA DE ROPA Y EQUIPAJE REQUERIDO

Esta lista es para todos los participantes de Headlands Institute. Mientras que leen la lista, recuerden cuantos días estarán en nuestro campamento. **Marque** cuando esté empacado.

REQUERIDO PARA EL DÍA DE CAMINATA

- ☐ Almuerzo de casa **para el primer día no más**
- ☐ Mochila — suficientemente grande para el almuerzo, chaqueta, ropa de lluvia y botella de agua.
- ☐ Botella de agua — que no se rompa, que no se derrame, un cuarto (o más) botella plástica sin pitillo. Botellas de agua de tomar (por ejemplo Calistoga, Evian, etc.) será suficiente.
- ☐ Ropa de lluvia — una chaqueta y pantalones impermeables o un poncho (cubrida de nilón es la mejor)
- ☐ Bloqueador de sol — con protección de 30 spf o más.
- ☐ Bloqueador de sol para los labios, el preferido
- ☐ Gorras — 1 para sol, 1 para calor moderado
- ☐ Pañuelo — para ser usado para juegos o como mantel para el almuerzo
- ☐ Zapatos — fuertes, con soporte de tobillo y preferiblemente impermeables para la caminata
- ☐ Chaqueta — de nilón o de fleece grueso es una buena opción.
- ☐ Lápiz o bolígrafo.
- ☐ Medicamento personal si es necesario (por favor coordinar con el profesor)

REQUERIDO PARA QUEDARSE DE NOCHE (después de las 4 PM)

- ☐ Zapatos adicionales — en adición a los de la caminata, traiga otro par de zapatos como dos para cuando estén en el campamento
- ☐ Un saco de dormir caliente y una almohada (sábanas y una cobija gruesa será suficiente)
- ☐ Pantalones — mínimo un par extra
- ☐ Camisetas — unas extras necesarias, de manga larga son las mejores para acomodarse a los cambios de clima (tenga en cuenta el número de días que se quedará)
- ☐ Súeter para debajo de chaqueta por la noche — fleece o súeter de lana es lo mejor
- ☐ Medias — un par por día más uno extra (unos pares gruesos si es posible.)
- ☐ Pijama o algo igual — (sudadera etc.)
- ☐ Cosas de baño — cepillo, peine, cepillo de dientes, jabón, champú, etc.
- ☐ Toallas -una para el baño y otra para limpiarse
- ☐ Sandalias para usar en el baño o la ducha
- ☐ Medicamento personal si es necesario

OPCIONAL

- ☐ Sábana ajustada, tamaño “twin” (**recomendado**)
- ☐ Lentes de sol
- ☐ Guantes o mitones — un par
- ☐ Cámara
- ☐ Despertador (**adultos**)
- ☐ Linterna (**adultos**)

POR FAVOR NO TRAER

- Dulce, caramelos, gaseosas o comida extra.
- Electrónicos de baterías, CD's portátiles, videojuegos, etc.