

PREPARA TU EQUIPAJE

Moscaventur



ACTIVIDADES & AVENTURA

NOMBRE

COAS QUE LLEVO AL CAMPAMENTO

- Calzado cómodo deportivo, al menos dos pares.
- Botas de montaña o similar.
- Chanclas con ajuste al tobillo.
- Zapatillas para mojar.
- 12 pares de calcetines.
- 12 cambios de muda.
- 4 pantalones cortos.
- 3 pantalones largos (deportivos, mallas, etc.).
- Cazadora (por la noche refresca bastante).
- 2 sudaderas o parte superior de chándal.
- Camisetas en cantidad.
- Chubasquero o capa de agua por si llueve.
- 2 bañadores.
- Toalla grande para la ducha.
- Toalla de aseo.
- Toalla grande para la piscina.
- Gorra para el sol de color claro.
- Bolsa de aseo/neceser, con lo siguiente:
 - Cepillo de dientes.
 - Pasta de dientes.
 - Crema con factor de protección solar alto (mínimo 40FPS).
 - Protector labial con factor de protección solar alto.
 - Repelente de mosquitos.
 - Crema hidratante para cara/cuerpo.
 - Gel de ducha o champú.
 - Esponja de ducha.
 - Pañuelos de papel.
 - Cepillo o peine para el pelo.
- Bolsa grande para la ropa sucia.
- Saco de dormir.
- Linterna y pilas de recambio.
- Cantimplora (es importante llevarla porque es necesaria para las excursiones).
- Mochila pequeña, para llevar a las marchas y a la piscina.
- Pueden traer un poco de dinero para comprar algo. No más de 30 euros.
- Documento Nacional de Identidad original (si lo tienen), no fotocopia.
- Tarjeta de la Seguridad Social original (o Tarjeta de Seguro Médico Privado).
- Si está tomando alguna medicación, incluir medicamentos, recetas e informe médico con las indicaciones o posología.
- Si se mareo en el coche, pastillas para el mareo, ya que para hacer alguna actividad nos tenemos que desplazar.
- Más:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

*¡Qué emoción!
¡Me voy de campamento
multiaventura con Moscaventur!*

ESTO NO LO LLEVO

- ✗ Ropa o calzado nuevo.
- ✗ Objetos de valor.
- ✗ Consolas de videojuegos, PSP, Nintendo o similares.
- ✗ Teléfono móvil.
- ✗ Cámaras fotos/video.

Moscaventur



ACTIVIDADES & AVENTURA