

## 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
- Zapátos — 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)

- Zapátos adicionales — en adición a los de la caminata, traiga otro par de zapátos como dos para cuando estén en el campamento
- Un saco de dormir caliente y una almoadita (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 un 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.
- Electronicos de baterías, CD's portátiles, videojuegos, etc.