



## MATERIAL RECOMENDADO

- Ropa interior: varias mudas completas
- Camisetas de sport
- Dos toallas grandes: una de aseo y otra de baño (Opcional otra más para la piscina)
- Zapatillas de deporte
- Calzado de montaña o similar (suela dura)
- Calcetines de lana gruesos, y otros de algodón o fibra
- Saco de dormir no muy fino
- Manta de batalla/vieja
- Pantalones largos
- Pantalones cortos y de deporte
- Pijama
- Ropa de abrigo tipo forro polar, jerséis, sudaderas (por la noche refresca)
- Chándal
- Bañadores
- Crema protectora e hidratante para la piel y labios
- Chubasquero
- Esterilla o aislante
- Chanclas
- Mochila para ruta de senderismo
- Linterna
- Cantimplora
- Brújula
- Fotos de familia
- Opcionales bajo su responsabilidad: libros, revistas, móvil, reproductor de música y cámara fotográfica, prismáticos.