

MATERIAL NECESARIO

para los Campamentos LIFE

Este curso se lleva a cabo durante una ruta de montaña de 7 días de duración. Lee atentamente este documento antes de adquirir cualquier material, y en caso de dudas, por favor, contáctanos. Éste es el material necesario a aportar por cada participante:

- Botas de caña alta** tipo trekking (que cubran totalmente el tobillo) y con lámina impermeable tipo Gore-tex, Dryline, Novadry o similar. Es imprescindible haberlas calzado antes en terreno montañoso.
- Mochila tipo trekking de entre 60–70 l.** de capacidad. Piensa que además de tu propio material ha de sobrar espacio para comida y material común. Verás más detalles sobre cómo empaquetar las cosas al final del documento
- Funda impermeable para la mochila** (es perfectamente válida una capa o poncho impermeable que cubra cuerpo y mochila)
- Chaqueta impermeable**, transpirable y ligera tipo Gore-tex, Dryline, Novadry o similar (es también válida una capa impermeable que cubra cuerpo y mochila)
- Chaqueta tipo plumas**, guata o similar (chaqueta ligera y poco voluminosa de pluma o guata, para abrigarse al estar parados en altura o por la noche)
- Jersey/Forro polar** (que se usará para caminar en caso de tiempo fresco)
- Saco de dormir** ligero y comprimido (Tª confort recomendada: 0º)
- Esterilla o aislante** para dormir (opcional hinchable)
- Bastones de trekking** regulables en altura
- Gorra o sombrero** para proteger del sol
- Gafas de sol** (preferiblemente de plástico y con cinta alrededor del cuello)
- Polainas impermeables** (para evitar andar con los pies mojados en caso de lluvia prolongada)

- Gorro polar** ligero
- Buff** o similar para cubrir el cuello
- Gautes finos** (para retener calor, no han de ser impermeables)
- Chancletas** ligeras (ideal si cogen también el tobillo)
- Toalla ligera** y de secado rápido
- Necesar pequeño** (con lo mínimo: higiene personal, jabón tipo viaje, dentífrico y cepillo de dientes, medicamentos prescritos, alivia ampollas tipo *Compeed* o similar, pastilla pequeña de jabón para lavar la ropa, hilo y aguja...)
- Crema de protección solar** en envase pequeño (Factor de protección: 30)
- Cubiertos tipo cámping** ligeros (vaso, plato hondo, tenedor y cuchara –ideal de plástico o aluminio– y navaja)
- Cantimplora** o botella de 1'5 litros (o camelback de esa capacidad)
- Pastillas potabilizadoras** (tomaremos agua de cursos de agua salvajes)
- Linterna frontal** con pilas de repuesto
- Papel de váter** y/o paquete de pañuelos de papel (todo material de higiene no degradable rápidamente –como toallitas húmedas, compresas, etc. nos lo llevaremos debidamente precintado en bolsas de “zip” para depositarlo en un contenedor)
- Bolígrafo**
- DNI y tarjeta sanitaria**
- 7 x Mascarillas higiénicas de un sólo uso**
- Declaración responsable firmada por el padre/madre/tutor**

Opcional:

- Calzado deportivo** ligero de descanso
- Tapones** para los oídos (para dormir)

ROPA:

En general, la idea es disponer de una muda de descanso para todos los días (para las tardes, tras la jornada de caminar) y, a parte, las muda de caminar.

Especialmente en la ropa que sudaremos es muy recomendable que el material sea sintético (o sea, de rápido secado en caso de mojarse o lavarse, y poco volumen).

Mudas para caminar recomendables (de material sintético):

- 1 x Pantalón largo**
- 1 x Pantalón corto**
- 1 x Mallas ligeras (opcional)
- 2 x Camisetas de manga larga** ligeras y transpirables
- 2 x Ropa interior**
- 3 x Calcetines tipo trekking**

Muda de descanso recomendable:

- 1 x Pantalón largo**
- 1 x Camiseta de manga larga** (puede ser de algodón y servir también para dormir)
- 1 x Ropa interior cómoda**
- 1 x Calcetines gruesos**

- Bañador ligero** (si es que la ropa interior prevista no es apta para tal fin)

¿Cómo hacer la mochila?

A la hora de meter todo el material en la mochila, recomendamos meterlo por “paquetitos” **en bolsas de plástico**. Son muy útiles las bolsitas de plástico tipo “zip” para aislar los objetos más pequeños (dni, dinero, papel higiénico, etc..). Así, en el peor de los casos (con lluvia prolongada), maximizaremos las posibilidades de que nada se moje.

La mochila, una vez llena con el material listado anteriormente, ha de pesar un **MÁXIMO de 10 kg**, y **ha de sobrar espacio** como para que quepa el volumen equivalente a una pelota de fútbol aproximadamente. Has de pensar que a ese peso le añadiremos unos 3kg de material común para cada un@.

En cualquier caso antes de partir revisaremos las mochilas conjuntamente y repartiremos comida y material común entre tod@s.

Material común que aporta LIFE Leadership School:

Material que le será aportado a cada alumn@ durante el curso:

- Guía de aprendizaje / diario de ruta
- Todas las dietas (desayuno, comida y cena) desde inicio a fin

Material que estará a disposición de l@s alumn@s durante el curso:

- Tiendas de campaña de travesía
- Toldos (para las sesiones al aire libre y en caso de mucho sol)
- Hornillos, gas, ollas para cocinar y utensilios de limpieza
- Mapa y brújula
- Material de seguridad y botiquín