



# NOS VAMOS DE AVENTURA

7 días y 6 NOCHES EN NIGRÁN

## ¿QUÉ METEMOS EN LA MALETA?



**OBLIGATORIO:** Maletas blandas, mochilas o macutos. No viajar con maletas duras y/o con ruedas.

**OBLIGATORIO:** Saco y esterilla. Recomendamos un saco para temperaturas bajas. Es preferible no pasar frío.

**RECOMENDABLE:** Cojín o almohada pequeña.

**FOTOCOPIA TARJETA SANITARIA Y DNI** (obligatorio a partir de 14 años)

- Cantimplora o botella de agua para las actividades.
- Mochila para ir a la playa y a las actividades (no muy grande).
- linterna (para juegos nocturnos).
- Repelente de insectos.
- Neceser con: cepillo y pasta de dientes, champú y gel de ducha. Un peine/cepillo, crema de protección solar (preferiblemente +50) y crema hidratante.
- En caso de medicación, debidamente marcado el medicamento con el nombre y la dosis/frecuencia en un informe médico y/o del padre/madre/tutor.

### ROPA:

- Gorra. · Chubasquero. · 8 camisetas de manga corta. · 3 pantalones cortos.
- 2 pantalones largos (preferiblemente cómodos, de chándal).
- 3 sudaderas/forro polar. · 6 cambios de ropa interior (incluidos calcetines).
- 2 pares de zapatillas deportivas cómodas y 1 par de chanclas mejor cerradas.
- 1 toalla para la ducha y otra para la playa/piscina (las de microfibra son prácticas, ocupan poco y secan muy rápido).
- 1 pijama. · 2 bañadores.
- 1 bolsa ropa sucia.

**ES IMPORTANTE QUE TODAS LAS PERTENENCIAS ESTÉN MARCADAS Y QUE L@S AVENTURER@S CONOZCAN LO QUE LLEVAN Y PARTICIPEN AL HACER LA MALETA.**

## COSAS QUE NO SON NECESARIAS. ¡Menos es más!

- Exceso de equipaje: evitar cargar, ensuciar, perder...
- Joyas u otros objetos de valor.
- Teléfono móvil (si lo llevan, habrá horario para el uso).
- Tablets, consolas, altavoces y otros dispositivos electrónicos.
- Dinero en exceso. Como mucho 1 helado/bolsa de patatas al día.
- Comida pues el menú será rico, variado y suficiente para los 7 días.

