

LISTA PARA EMPACAR

Artículos deportivos requeridos	Propósito	cantidad
Mochila (sin ruedas)	Para llevar el equipo y los suministros para la clase	1
Gorro de esquí (gorrita)	Mantener la temperatura corporal y evitar la pérdida del calor	1
Sombrero para el sol	Dar sombra al cuello y cara	1
Abrigo (sin capucha)	Para las inclemencias del clima y las noches frías	1
Saco ligero	Para el clima cálido/templado y/o durante el día	1
Chaqueta impermeable, saco de lluvia, o poncho	Para las nevadas o lluvias fuertes	1
Guantes o mitones	Para el clima frío y húmedo	2 pares
Botas de montaña (zapatos para el exterior)	Para caminar por el barro, la nieve y en agua en los senderos	1
Bolsa de dormir		1
Artículos deportivos opcionales	Propósito	Cantidad
Pantalones de nieve	Para el clima frío y húmedo	1
Botas de nieve	Para mantener los pies calientes y secos en condiciones de humedad/nieve (puede ser necesario, según el clima que se presente)	1
Ropa requerida	Propósito	Cantidad
Camisas de mangas largas	Para el calor y para protegerse del sol y las ramas	4-5
Jeans y pantalones para caminata	Pantalones largos. El material debe ser resistente a romperse y rasgarse para prevenir los arañazos. (No cuelguen o arrastren)	2-3
Tenis (Zapatos de interior)		1
Calcetines gruesos	Dentro de las botas (Deben cubrir los tobillos)	4
Calcetines ligeros	Para el equipo de zapato ligero, también debe usar calcetines gruesos para evitar ampollas (debe cubrir los tobillos)	4
Ropa para dormir	Importante para la salud y la comodidad	1
Ropa interior	Para alentar que se cambie y para la higiene personal	4-5
Ropa opcional	Propósito	Cantidad
Shorts	Para el clima cálido	2
La ropa interior larga (de preferencia con forro)	Para las inclemencias del clima	1
Objetos personales requeridos	Propósito	Cantidad
Almohada		1
Toallas y toallitas para el baño		1 de cada uno
Jabón		1
Cepillo para el cabello y peine		1
Cepillo de dientes y pasta dental		1 de cada uno
Desodorante		1
Pañuelos de papel (Kleenex)		1 paquete
Protector de labios (Chapstick)		1
Botella de agua (con nombre)		1
Bolsa de plástico (Grande)	Para la ropa manchada o sucia	1
Bolsa de plástico (pequeño)	Para artículos mojados (toallas y toallitas para el baño)	1
Bolsa de plástico para ponerse en los pies dentro de las botas mojadas.	Para mantener los pies secos en caso de clima húmedo prolongado	2
Lápices o lapiceros		4-5
Objetos personales opcionales	Propósito	Cantidad
Gafas de sol		1 par
Juegos y libros no electrónicos	Para el uso durante el tiempo en el barracón (bunkhouse)	1
Cámara		1
Por favor no llevar bocadillos (snacks)		

