



**MATERIAL NECESARIO PARA EL CAMPAMENTISTA**

- DNI en vigor y tarjeta Sanitaria individual.
  - Insulina para todos los días.
  - Reflectómetro y tiras.
  - Libreta de autocontrol.
  - Medicación habitual.
  - Algo de dinero.
  - Bicicleta (importante para la realización de una de las actividades).
  - Bolsa de viaje y mochila pequeña.
  - Ropa de diario:
    - 3-4 camisetas.
    - Sudadera.
    - 2-3 pantalones cortos.
    - Un pantalón largo.
    - Chándal.
    - Calcetines.
    - Ropa interior cómoda.
    - Pijama.
  - Ropa de deportes:
    - o 2-3 camisetas.
    - o 2 pantalones cortos.
    - o Chubasquero.
    - o 2 trajes de baño.
    - o Toalla de baño.
    - o Calzado cómodo tipo deportivas.
    - o Calzado de excursión, botas ya estrenadas (muy importante).
    - o Sandalias de goma para zonas de baño.
  - Toalla de lavabo y de ducha.
  - Gorra y pañuelos para el cuello.
  - Cantimplora (1-1,5litros).
  - 1-2 bolsas para la ropa sucia.
  - Linternas y pilas.
- Neceser completo con: jabón, champú, cepillo y pasta de dientes, toalla pequeña, peine, protector solar de alta protección y resistente al agua