

# **AVID4 ADVENTURE OVERNIGHT CAMPS**

## **LISTA DE ELEMENTOS - EXPEDITION SAN JUAN MULTI-DEPORTE**



DETALLES DEL PROGRAMA: 11 días

¡Te damos la bienvenida a nuestro programa de expedición de multideporte en las montañas San Juan! La lista de elementos proporcionada sirve como una *simple guía de sugerencias* para tu tiempo en el campamento. Por favor, use su mejor criterio en cuanto al número de elementos a considerar según el tipo de programa y la duración de la sesión en la que su hijo/a esté inscrito.

¡Etiqueta, etiqueta, etiqueta! ¿Llevarías tu equipaje al mostrador del aeropuerto sin etiquetar tu equipaje? ¡Por supuesto que no! De manera similar, te sorprendería lo similares que pueden ser 100 bolsas de dormir y mochilas. POR FAVOR, saca tu etiquetadora, etiquetas de equipaje y/o cinta adhesiva con un marcador y pon etiquetas en:

1. El 100% de los elementos de tu hijo
2. El exterior de sus mochilas, bolso, bolsa de dormir y almohada

**POR FAVOR etiqueta con el APELLIDO y NOMBRE del campista.**

Además, por favor, deja en casa toda la comida chatarra, dulces y otros alimentos. ¿Por qué? Bueno, en primer lugar... Nuestro equipo se toma la comida en serio y quieren proporcionar a tu hijo la energía adecuada. Además, hay mucha vida salvaje en el campamento y queremos apreciarla desde la distancia en lugar de en nuestro campamento.

Dado que muchas bolsas de dormir, mochilas, bolsos de viaje y almohadas se parecen entre sí, POR FAVOR ven al campamento con tus artículos grandes claramente etiquetados con el apellido y nombre de tu hijo.

**Antes de empacar: POR FAVOR ETIQUETE TODO CON EL NOMBRE DE TU CAMPER CON UN MARCADOR PERMANENTE.** ¡Esto es vital para que podamos devolver los elementos a los campistas en el caso de que se pierdan!

**Qué empacar: Recomendamos que empaques el equipo necesario para su excursión de *backpacking* en una mochila de mochilero y el resto de su equipo en un bolso de viaje.** Parte del equipo necesario sirve para ambas partes del viaje así que no sientas que necesitas duplicar todo. Por favor, ten en cuenta que NO TENDRÁN acceso a ropa lavada entre la primera y la segunda semana de su viaje, así que empaque con eso en mente. Pueden dejar su equipo no utilizado en tráilers durante el viaje de *backpacking*.

**Mochila** - Mínimo de 50 litros. El ajuste y el calce es muy importante y debe ser la prioridad, esto significa que usar la mochila de tus padres o hermanos puede que no funcione. Si tienes preguntas, estamos felices de responderlas.

**Saco de dormir y aislante:** Todos los campistas deben tener un saco de dormir con una clasificación mínima de 20°F (-6°C). El aislante se utiliza debajo del saco de dormir y proporciona aislamiento del suelo frío al acampar. Pueden comprar sacos de dormir, aislantes y más en nuestra [tienda en línea](#).

**Clima** - ¡Nunca subestimes la variabilidad del clima, especialmente en un parque! Las temperaturas diurnas varían de 30° a 90°F (-1 a 32°C), las noches pueden ser hasta 50°F (10°C) más frías. Puedes esperar encontrar lluvia, nieve y sol.

**Anotador / Diario** - El objetivo de este programa es preparar a los campistas para que en el futuro puedan trabajar en programas relacionados a la juventud. Experimentarán muchas lecciones y momentos de reflexión durante las dos semanas que dure su expedición. Para ayudarles a absorber la mayor cantidad de aprendizaje y aplicarlo en el futuro, requerimos que cada campista traiga elementos para escribir.

**A MENOS QUE SE INDIQUE ESPECÍFICAMENTE, ESTOS ARTÍCULOS SON OBLIGATORIOS.** Queremos que nuestros campistas estén bien preparados y seguros ante una variedad de condiciones. Si tienes alguna pregunta, no dudes en llamar a tu Director de Campamento para consultar.

## Para el viaje de *backpacking*:

### Capas externas

- **(1) Chaqueta Impermeable**- liviana, impermeable y transpirable. Gore-Tex o un producto similar. Por favor, no traer ponchos.
- **(1) Chaqueta de abrigo para el frío** - de plumón o sintética.
- **(1) Chaqueta polar** - Cálida, liviana y fácil de compactar.

**Ropa – NO ALGODÓN!** A continuación, hemos proporcionado una cantidad sugerida de elementos para traer, sin embargo, es simplemente una guía; trae más si así lo deseas. El algodón absorbe agua y sudor, lo que te hace sentir más frío. Pierdes calor a través del agua (estar frío y mojado) 20 veces más rápido que a través del aire. Trae ropa que se seque rápidamente y que absorba el agua, como el nylon, el polar, la lana y productos sintéticos similares.

- **(1) Camiseta de manga larga de polipropileno** - para el sol, los insectos y una capa adicional de calor.
- **(1) Pantalones cortos de senderismo**
- **(1) Pantalones**- de secado rápido, livianos. Los pantalones desmontables son geniales.
- **(2) Camisetas de secado rápido** - ¡Solo lana o sintéticas! Una para hacer senderismo, otra para el campamento.
- **(3-5) Ropa interior** - Se recomienda que sea sintética. 2-3 pares para hacer senderismo y 1-2 pares sagrados para el campamento.
- **(3) Calcetines de lana para senderismo** - Un par sagrado para el campamento/dormir y las demás son para caminar.
- **(1-2) Calcetines internos, sintéticos (opcional)** - a menudo se usan para reducir las ampollas en zapatos nuevos o para aumentar la vida útil de los calcetines de lana.
- **(1) Gorra béisbol o sombrero de sol con ala** - también se usa para mantener las redes para mosquitos alejadas de la cara.
- **(1) Gorro de lana o polar** - Totalmente necesario.
- **(1) Par de guantes** - Para el frío y también para evitar picaduras de mosquitos o jejenes (en lugar de usar repelente)
- **(2) Bandana** - Muy útil para usar como “trapo de orina” para las mujeres (contáctenos si tiene preguntas)

### Calzado

- **Botas de senderismo obligatorias** - Preferentemente impermeables y **ya ablandadas**. Estaremos cargando peso, las zapatillas de trail u otros zapatos deportivos no brindarán un apoyo adecuado, ¡y los senderos están llenos de rocas y raíces! Se requiere una bota resistente que cubra el tobillo. De cuero o Gore-Tex con suela Vibram. Queremos enfatizar la **importancia de usar estas botas de senderismo durante al menos 2-3 semanas antes del viaje**. Esto es para prevenir ampollas en los pies que a menudo ocurren en los primeros días de una expedición y pueden dificultar el disfrute del senderismo.
- **Sandalias que agarren el talón y sean cerradas** (para agua y para el campamento, por ejemplo Crocs)
- **Polainas livianas (opcional)** - Se usan para proteger las botas y las pantorrillas cuando hay nieve o maleza.

### Equipo opcional - ¡Medimos las cosas en gramos para los viajes de *backpacking*!

- **Bastones de trekking**
- **Almohada inflable para *backpacking***
- **Reloj**
- **Cámara digital o descartable**

- **Libro pequeño de tapa blanda** (si te gusta leer)

**Para la otra parte del programa:**

**Mochila de día:** (del tamaño de una mochila escolar) para la segunda semana de su expedición con los siguientes elementos para el día a día:

- **2 botellas de agua**
- **Chaqueta impermeable**
- **Chaqueta de abrigo** (lo mejor es un polar de manga larga, nada de algodón)
- **Gorro de lana o polar**
- **Repelente de insectos** (que no sea aerosol)
- **Protector solar y bálsamo labial con SPF**
- **Gorra de béisbol o bandana**
- **Anteojos de sol** (opcional: correa para colgar los anteojos del cuello)
- **Linterna/frontal con pilas de más** (y bolsas herméticas tipo Ziplock para protegerla del agua)

**Ropa y elementos personales:** Evita la ropa de algodón siempre que sea posible. El algodón absorbe el agua y el sudor, lo que te hace sentir más frío. Pierdes calor a través del agua (estar frío y mojado) 20 veces más rápido que a través del aire. Trae ropa que se seque rápidamente y que absorba el agua, como nylon, polar, lana y productos sintéticos similares.

- **Chaqueta de abrigo-** de plumón o sintética
- **Chaqueta de polar o chaleco**
- **1 Camiseta de manga larga** (que no sea de algodón) Para tener capas y protegerse del sol.
- **Camisetas** - al menos algunas deberían ser sintéticas y no de algodón. No se permiten las musculosas, ni las *strapless* ya que no protegen del sol.
- **Pantalones de senderismo** – cómodos, livianos y holgados. Que sean de poliéster u otro material distinto al algodón.
- **Pantalones cortos** - de secado rápido
- **Pantalones largos** (Jeans, pantalones deportivos, etc)
- **Traje de baño** – apropiado para actividades acuáticas mixtas con una camiseta que se pueda usar en el agua para protección solar
- **Pijamas o ropa apropiada para dormir**
- **Ropa interior** (que no sea de algodón)
- **Calcetines para actividades al aire libre** – Calcetines de lana o lana y poliéster para las noches frescas en el campamento
- **Zapatos cerrados y resistentes** - Preferentemente impermeables y bien ablandadas. El objetivo es proteger los pies mientras se está en los senderos, pero no es necesario usar botas de senderismo dado que habrá una carga mínima. Zapatillas de trail u otros zapatos deportivos proporcionarán suficiente apoyo.
- **Sandalias que agarren el talón y sean cerradas** (para agua y para el campamento, por ejemplo Crocs)
- **Toalla**
- **Almohada**
- **Cepillo de dientes y pasta de dientes, jabón, desodorante, peine o cepillo, shampoo.**
- **Actividades de ocio (opcional):** Bloc de dibujo, diario, cartas, cámara, etc.

**POR FAVOR ETIQUETAR TODO**

**Accesorios para expediciones**

- **Bowl**
- **Cuchara-tenedor**
- **Taza**
- **Bolsa de lavandería etiquetada** (para la ropa sucia)
- **Bolsa de basura etiquetada** (para la ropa mojada)

**Qué NO traer – Lo que deberías dejar en casa**

- Televisores
- Computadoras
- Teléfonos celulares
- iPods
- Maquillaje
- Fuegos artificiales
- Relojes y joyas costosos
- Cámaras costosas
- Cuchillos
- Alcohol, tabaco, drogas
- Dinero
- Lociones perfumadas (atraen insectos)