



Lista de elementos - Mountain Biking (Ciclismo)



Detalles de programa: 5 días

¡Bienvenido/a a los Programas de Campamento de día de Avid4 Adventures! La siguiente lista de elementos sirve como una *simple guía de sugerencias*. Por favor, utiliza tu mejor criterio para determinar la cantidad de artículos a considerar según el tipo de programa y las necesidades y tendencias de tu campista.

Por favor, etiqueta todas las pertenencias personales. Avid4 Adventure no se hace responsable de artículos perdidos, robados o dañados.

General:

- **Máscaras** – Estamos solicitando que todos los campistas traigan sus propias máscaras en caso de que se enfermen durante el campamento.
- Una mochila, del tamaño adecuado para su hijo/a, que pueda contener comida y agua. **Por favor, tenga en cuenta que su campista llevará la mochila consigo.** Por lo tanto, es esencial que la mochila se ajuste a su campista y no tenga correas largas colgando.
- Cambio de ropa.
- Por favor, envíe a los niños con una camiseta que cubra sus hombros para una protección solar adecuada.
- Capa abrigada e impermeable (dependiendo del lugar).
- Snack: Se les pide a los campistas que traigan su propio snack para la media mañana.
- Almuerzo que no necesite refrigeración y que produzca una cantidad mínima de basura ya que el campista deberá llevarla consigo.
- 2 botellas de agua llenas.
- Protector solar con el nombre del participante claramente etiquetado.
- Gafas de sol (opcional).



Elementos para ciclismo:

- Zapatos cerrados apropiados para andar en bicicleta que no se salgan fácilmente
- Guantes para bicicleta (opcional)
- La bicicleta personal y el casco de su hijo/a.
 - *Recomendamos encarecidamente que los campistas traigan su propia bicicleta que les quede bien. Esto es para que practiquen en la bicicleta que usarán una vez que termine el campamento.*

Todos los campistas deben llegar al campamento con una bicicleta ajustada y que les quede bien. Los frenos deben estar en excelente estado de funcionamiento, los neumáticos inflados y los cuadros listos para salir a la carretera y los senderos. Si no tiene una bicicleta que cumpla con este requisito, se puede [comprar](#) o alquilar una para la semana a través de Avid4 Adventure mediante su cuenta de registro en Active.