

# **AVID4 ADVENTURE OVERNIGHT CAMPS**

## **LISTA DE ELEMENTOS - EXPEDITION BACKPACKING**

DETALLES DEL PROGRAMA: 6 días / 5 noches



¡Te damos la bienvenida a nuestro programa de expedición de *backpacking*! 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!

Acampar puede ser arduo y la clave para mantenerse abrigado, seco y cómodo es la **superposición de capas**. Asegúrate de que tu equipamiento tenga capas adecuadas y apropiadas para las condiciones cambiantes. Sé consciente de tus preferencias y necesidades personales al armar tu equipamiento y seleccionar qué traer. Ten en cuenta que cargarás todo, y aunque es mejor estar preparado, una mochila más liviana puede hacer que la experiencia sea más placentera.

**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.

**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.

**Elementos esenciales-** No podemos alquilar los siguientes artículos, pero la mayoría están disponibles para comprar en nuestra [tienda en línea](#).

- **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** - El saco más práctico es el de tipo momia, para tres estaciones, con una clasificación de temperatura de 20°F (-6°C) grados o menos. Las bolsas de dormir livianas y compactas mejoran la experiencia en una expedición de *backpacking*.
- **Aislante** - El aislante se utiliza debajo del saco de dormir y proporciona aislamiento del suelo frío al acampar.
- **Desinfectante de manos personal**

## Capas exteriores

- **(1) Chaqueta impermeable y (1) cubrepantalón 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.

## Accesorios para la expedición

- **(1) Linterna frontal con baterías de más** - Las frontales de Black Diamond se pueden comprar en la tienda del campamento.
- **(2) Bolsas negras de basura** - Se usan como una capa interna para impermeabilizar las mochilas
- **(2) 32oz (1L) Nalgene/ Botellas de agua** - Las botellas estilo Nalgene son las que mejor funcionan. También pueden traer un Camelbak para usar durante las caminatas. Si eligen traer un camelbak, por favor traer al menos (1) botella de 32oz o 1L.
- **Variación de bolsas Ziplock (opcional)** - (para separar la ropa, el equipo, etc.)
- **(1) Anteojos de sol, polarizados** - Los participantes pasarán tiempo al aire libre todos los días, posiblemente en altura. Asegúrense de traer anteojos que tengan protección UV.
- **(1) Protector solar, min SPF 25 (una cantidad moderada)**
- **(1) Repelente de insectos**

- (1) **Bálsamo labial** (sin aroma, con protección solar)
- (1) **Bowl**
- (1) **Cuchillo - tenedor**
- (1) **Taza (opcional)**
- (1) **Cepillo de dientes y (1) pasta de dientes tamaño viaje**
- **Bolsas de compresión o guardado** (para ropa u otros elementos personales)
- **Productos de higiene femenina de ser necesario** - Contacte al Director del Campamento si tiene preguntas

**Elementos opcionales - ¡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)

Avid4 Adventure no se responsabiliza por elementos dañados.

**POR FAVOR, MARQUE TODO CON EL NOMBRE DE SU CAMPISTA CON UN ROTULADOR PERMANENTE. ESTO ES VITAL PARA EL ÉXITO DE DEVOLVER LOS ARTÍCULOS A LOS CAMPISTAS CUANDO SE PIERDEN.**

**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
- Artículos únicos como camisetas especiales, tesoros familiares, mascotas.