

# **AVID4 ADVENTURE OVERNIGHT CAMPS**

## **LISTA DE ELEMENTOS - EXPEDITION MOUNTAIN BIKING**



**Program Details:** 6 Days/5 Nights

**Detalles del programa:** 6 días /5 noches

**¡Te damos la bienvenida a nuestro programa de Mountain Biking!** 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:** Una maleta, bolso, mochila grande y un saco de dormir son suficientes para una sesión de una semana. El espacio en las tiendas es limitado, empaca con eso en mente.

**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.

**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.

**Mochila de día:** (del tamaño de una mochila escolar) con los siguientes elementos para el día a día:

- **Desinfectante de manos personal**
- **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)

- **Productos de higiene femenina, de ser necesario**

**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 el campamento y para el agua, por ejemplo Crocs)
- **Toalla**
- **Almohada**
- **Cepillo de dientes y pasta de dientes, desodorante, peine o cepillo.**

### **Bicicletas y otro equipo**

- **Casco**- ¡Asegúrate de que tenga un ajuste adecuado y sea cómodo! También tenemos cascos disponibles para usar en el campamento si es necesario.
- **Bicicleta\***- Si traes tu propia bicicleta, asegúrate de que esté en buen estado de funcionamiento y haya sido revisada recientemente por un mecánico de bicicletas. Si bien nuestros guías son conocedores, llevará mucho tiempo en el campo resolver problemas y esto reduce el tiempo de recorrido del grupo. Tenemos bicicletas disponibles para alquilar para los campistas que no tengan las suyas propias o prefieran usar las nuestras.
- **Protección** - siéntete libre de traer tus propias almohadillas para mayor comodidad y protección durante toda la semana.
- **Calzado** - Nuestras bicicletas tienen pedales planos, así que trae zapatos resistentes con suficiente tracción en la suela, o si prefieres y tienes experiencia con pedales automáticos en tu propia bicicleta, también puedes usarlos.

*\*Los elementos pueden ser alquilados con anticipación a través de su cuenta en línea. Por favor, alquile lo antes posible. El suministro es limitado.*

### **Accesorios para expediciones**

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