

# **AVID4 ADVENTURE OVERNIGHT CAMPS**

## **LISTA DE ELEMENTOS - PROGRAMA DE 3 SEMANAS**

**Detalles del Programa:** 20 días / 19 noches

**Viaje de backpacking en tienda de campaña:** 4 días /3 noches (6to-8vo) 5 días /4 noches (9no-12vo)



**¡Bienvenidos al programa de 3 Semanas de Overnight Camp! La lista de elementos proporcionada sirve como una *simple lista* de sugerencias para tu estadía en el programa de Overnight Camp de Avid4 Adventure.** Por favor, utilice su mejor criterio para determinar la cantidad de artículos a considerar según el tipo de programa, la duración de la sesión y las necesidades y tendencias del campista.

**Incorporamos un día de lavandería para nuestros campistas que participan en la sesión de 3 semanas.** ¡Así que puedes empacar teniendo esto en cuenta!

**Antes de Empacar: ¡Etiquetar, etiquetar, etiquetar!** ¿Llevarías tu equipaje a un mostrador de aeropuerto sin una etiqueta de equipaje? ¡Por supuesto que no! Del mismo modo, te sorprendería lo similar que pueden verse 100 sacos de dormir y mochilas. ¡Esto es vital para que podamos localizar y devolver artículos perdidos a los campistas!

POR FAVOR, utilice etiquetadora, etiquetas de equipaje y / o cinta adhesiva con un marcador Sharpie y coloque etiquetas en:

1. 100% de las pertenencias de su hijo
2. El exterior de sus mochilas, bolsos, sacos de dormir Y almohadas.
3. **POR FAVOR etiquete con el APELLIDO, NOMBRE y NOMBRE DEL GRUPO de su campista..**

Además, tenga la amabilidad de dejar comida chatarra, dulces y otros alimentos en casa. ¿Por qué? Bueno, por un lado... Nuestro equipo de chefs se toma la comida en serio y quiere llenar a su hijo con el tipo de energía adecuado. Por el otro, hay mucha vida silvestre en el campamento, y queremos apreciarla desde la distancia en lugar de hacerlo en nuestras cabañas o campamentos.

**Qué empacar** - Recuerda que el espacio en la cabaña es limitado.

- Mochila de día (tamaño de mochila escolar)
- Una maleta / bolso / baúl
- Ropa de cama y / o saco de dormir

**Mochila de día** - Con los siguientes artículos para el día a día:

- **Mascarillas:** Seguimos monitoreando el Covid-19 y, como preparación, solicitamos que todos los campistas traigan al menos **3** mascarillas para fomentar hábitos de higiene positivos.
  - **TIPO DE MASCARILLA:**
    - Deben tener 2 capas
    - No se permiten buff, polainas o bandanas
    - Deben cubrir la nariz y la boca
    - Deben estar limpias y ajustarse cómodamente
- **2 botellas de agua**
- **Impermeable:** Poncho o conjunto de chaqueta y pantalón impermeables
- **Chaqueta de abrigo:** Idealmente un abrigo polar de manga larga o una chaqueta de plumas o relleno sintético
- **Gorro de lana o polar**
- **Repelente de insectos** (no aerosol)
- **Protector solar**
- **Bálsamo labial con SPF**

- **Gorra de béisbol o bandana**
- **Gafas de sol con protección UV**
- **Linterna/frontal con pilas de repuesto**
- **Desinfectante de manos personal**

**Ropa de cama:** Tenemos artículos disponibles para la compra en nuestra [tienda online](#).

- **Ropa de cama para la cabaña** - A cada campista se le asignará una litera individual con colchón en el lugar. Puedes traer tus propias sábanas y mantas para la cabaña o usar un saco de dormir si traes el tuyo.
- **Saco de dormir** - Todos los campistas deben tener un saco de dormir con una clasificación mínima de 20 grados Fahrenheit (-7°C).
- **Aislante** - Un aislante proporciona aislamiento del suelo cuando se acampa al aire libre, ¡es esencial para mantener el calor!
- **Almohada**

### **Ropa y Artículos Personales:**

- **Camisetas:** algunas deben ser de material sintético (no algodón) para las caminatas. No se permiten camisetas sin mangas, con breteles y strapless.
- **Pantalones de senderismo:** cómodos, ligeros y holgados. Lo ideal es que sean de poliéster o un material sintético distinto al algodón.
- **Shorts:** apropiados para senderismo. Al menos un par debe ser holgado y largo para usar con un arnés de escalada. ¡Por favor, nada de shorts muy cortos!
- **Capa de abrigo:** Pueden ser sudaderas, chaquetas de polar o chaquetas acolchadas (pluma o sintéticas).
- **Pantalones largos:** Jeans, pantalones de algodón, etc.
- **Pijama o ropa adecuada para dormir**
- **Calcetines deportivos**
- **Calcetines de senderismo:** Lana o lana/poliéster
- **Ropa interior**
- **Toallas:** 1 de baño, 1 toalla de mano, 1 toalla de playa
- **Bolsa de lavandería**
- **Bolsa de basura:** ¡Para la ropa mojada al final de la sesión!
- **Botas de senderismo cómodas o zapatillas de tenis resistentes:** deben ser cerradas.
- **Calzado acuático cerrado:** Las opciones más populares son Crocs o sandalias Keen.
- **Chanclas:** Para la ducha y dentro de la cabina (no se pueden usar fuera de la cabina).
- **Traje de baño y camisetas de baño:** Pedimos que todos los campistas tengan hombros y glúteos cubiertos con camisetas y shorts de baño. Para las niñas, por favor que solo usen un traje de baño de una pieza debajo.
- **Cepillo de dientes / pasta de dientes**
- **Desodorante**
- **Jabón / champú / acondicionador**
- **Peine o cepillo**
- **Neceser de ducha:** Esto es para fomentar que los artículos de higiene no toquen las superficies compartidas en los baños.

### **Artículos adicionales sugeridos**

- **A tener en cuenta:** Los campistas pueden traer sus propias bicicletas. Estas deben estar en óptimas condiciones, adaptarse bien al campista y ser apropiadas para montar en senderos de tierra (frenos de mano y neumáticos más anchos).
- **Zapatillas de escalada personales** (tenemos tallas limitadas, por lo que si tu campista practica escalada, le incentivamos a que traiga las suyas propias).
- **Material de papelería:** con sobres pre-direccionados y sellados, bolígrafo y lista de direcciones de amigos y familiares.
- **Bloc de dibujo o diario.**
- **Libro(s)** - ¡por favor, no se permiten lectores electrónicos!
- **Disfraces, pelucas, ropa divertida para eventos especiales y la barbacoa del Lejano Oeste.**
- **Peluche favorito o fotos de casa.**

- **Baraja de cartas.**
- **Cámara** (no puede ser un iPod Touch, iPhone u otro dispositivo que se conecte a internet).

### Qué NO traer - Las cosas que debes dejar en casa

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Televisores</li> <li>● Computadoras</li> <li>● Celulares</li> <li>● iPods</li> <li>● Maquillaje</li> <li>● Fuegos artificiales</li> <li>● Relojes caros o joyería</li> <li>● Cámaras caras</li> <li>● Cuchillos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alcohol</li> <li>● Tabaco</li> <li>● Drogas</li> <li>● Dinero</li> <li>● Artículos únicos, como camisetas especiales, tesoros familiares, mascotas, etc.</li> </ul> |
|---|--|

**Avid4 Adventure no se hace responsable por artículos perdidos o dañados.**

**POR FAVOR RECUERDA MARCAR TODO CON EL NOMBRE DE TU CAMPISTA EN MARCADOR PERMANENTE. ¡ESTO ES VITAL PARA QUE PODAMOS LOCALIZAR Y DEVOLVER ELEMENTOS PERDIDOS!**

## LISTA DE ELEMENTOS PARA EL VIAJE DE *BACKPACKING*

Esta es una lista de elementos específica para el viaje de *backpacking* en el que participarán los campistas que asistan al programa de 3 semanas. Por favor, ten en cuenta que algunos de los elementos se repiten en la lista anterior y, aunque no es necesario duplicar la cantidad, recuerda a tu campista que se asegure de tener estos elementos a mano para la expedición.

El senderismo puede ser exigente y la clave para mantenerse abrigado, seco y cómodo es el uso de **capas**. Asegúrate de que tu campista tenga capas adecuadas y apropiadas para condiciones climáticas cambiantes. Ten en cuenta tus preferencias y necesidades personales al armar tu equipo y decide qué traer en función a eso. Al pensar en la cantidad, ten en cuenta que tu campista deberá cargar con todo esto, y aunque es mejor estar preparado, una mochila más ligera puede hacer que la experiencia sea más placentera.

**A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO, ESTOS ARTÍCULOS SON NECESARIOS PARA TODOS LOS VIAJES DE *BACKPACKING*.** Queremos que nuestros campistas estén bien preparados y seguros durante sus excursiones de *backpacking*. Si tienes alguna pregunta, no dudes en llamar a tu Director de Campamento.

**Clima-** Nunca subestimes la variabilidad del clima. Las temperaturas diurnas oscilan entre 30° y 90°F (0 a 32°C) e incluso más altas, las noches pueden ser hasta 50°(10°C) más frías que el máximo diurno. Se puede esperar lluvia, nieve y sol.

**Elementos esenciales** - Debido al COVID-19, no podemos alquilar bolsas de dormir ni colchonetas, pero están disponibles para su compra en nuestra [tienda en línea](#). Si deseas alquilar una mochila, puedes seleccionar esa opción en Active durante el proceso de inscripción.

- **Mochila** (el tamaño variará según el tamaño de campista, y la mochila debe tener entre 50 y 75 litros de capacidad – sugerimos la [Osprey Ace 50 o 75](#) para niños).
- **Saco de dormir** - La bolsa más práctica es de estilo momia, de tres estaciones, con una clasificación de temperatura de 20°F (-7°C) o menos que pueda comprimirse fácilmente para caber en la mochila junto a otros elementos y comida.
- **Aislante** - Utilizada debajo del saco de dormir para proporcionar calor y aislamiento.

## Ropa de abrigo

- **Chaqueta y Pantalones Impermeables:** Ligeros, impermeables y transpirables.
- **Chaqueta Acolchada:** De plumón o sintética (una chaqueta de polar puede funcionar, pero no se comprimirá tanto como las otras).

**Ropa – ¡EVITA LAS PRENDAS DE ALGODÓN!** El algodón absorbe agua y sudor y cuando está mojado, perderás calor a través del agua 20 veces más rápido que a través del aire. Recomendamos prendas que se sequen rápidamente y absorban el agua/sudor, como nylon, polar, lana y otros productos sintéticos similares.

- **Camiseta ligera de manga larga** - Parte superior sintética que proteja contra el sol, insectos y frío.
- **Shorts de senderismo**
- **Pantalones** - De secado rápido y ligeros.
- **Camisetas** - Una para hacer senderismo, otra para actividades en el campamento.
- **Ropa interior**
- **Calcetines de senderismo**
- **Gorra de béisbol o sombrero de sol con visera**
- **Gorro de invierno**

## Calzado

- **Botas de senderismo (obligatorias)** - Preferiblemente impermeables y utilizadas anteriormente. Llevaremos mochilas con peso y las zapatillas de trail u otros zapatos deportivos no brindarán un apoyo adecuado. Además, ¡los senderos están llenos de rocas y raíces! Sugerimos unas botas resistentes que cubran el tobillo.
- **Sandalias cerradas con soporte para el talón** - Para cruzar cursos de agua y usar en el campamento. (Como la Keen o Cross)

## Accesorios de backpacking

- **Linterna frontal con baterías de repuesto** - ¡Las linternas frontales Black Diamond están disponibles en la tienda de campaña en nuestro sitio web!
- **Bolsas de basura negras (2)**
- **Botellas de agua/ Nalgene de 32oz (1L) x 2-3** - Recomendamos las botellas de agua estilo Nalgene. Los excursionistas también pueden llevar una bolsa de agua (la que se usa con una mochila de hidratación) para usar en excursiones, pero dichas bolsas no reemplazan a las botellas de agua.
- **Gafas de sol (polarizadas)** - Los excursionistas pasarán tiempo entre 8,000 y 13,000 pies de elevación y el sol es muy potente a esta altitud. Sugerimos gafas polarizadas, pero al menos asegúrense de que las gafas de sol tengan protección UV.
- **Protector solar** - SPF 25 o más, preferentemente que sean de tamaño de viaje.
- **Repelente de insectos** (esto es altamente recomendado, ¡ya que sabemos que los lugares a los que iremos tienen muchos mosquitos molestos!)
- **Protector labial** - ¡La protección SPF es un plus!
- **Tazón**
- **Tenedor-cuchara**
- **Taza**
- **Cepillo de dientes y pasta de dientes de tamaño de viaje**
- **Bolsas de *stuff sacks* y zip lock** - Para ropa, equipo, bocadillos, artículos pequeños, etc.
- **Productos de higiene femenina según sea necesario**

**Elementos opcionales-** ¡Piensa en el peso!

- **Toalla de secado rápido (compacta)**
- **Diario y lápiz o lapicera**
- **Reloj**
- **Cámara digital o descartable**
- **Libro pequeño y de tapa blanda**