



## Asociación Club Taller Cultural

C/Alcalde Martín de Alzaga, 21  
28039 Madrid  
CIF: G-28664308  
Telf: 652.672.847

# Valdeteja

## 2020

### COSAS A LLEVAR

- Comida **sólo** para el primer día, en cantidad adecuada.
- Mochila, sin estructura metálica exterior.
- Saco de dormir adaptado para dormir en tienda de campaña.
- Esterilla aislante, marcada. Separada de la mochila
- Cuaderno y bolígrafo
- Carné de identidad (DNI)
- Original de la tarjeta de asistencia sanitaria
- Lista de centros de asistencia en la provincia de León (seguros médicos privados)
- Talones de asistencia (seguros médicos privados)

### ELEMENTOS IMPORTANTES DE USO PERSONAL

- 20 mascarillas**
- 0,5L de gel hidroalcohólico**
- Cubiertos, plato y vaso de acampada; marcados.
- Gorra o sombrero (imprescindible)
- Linterna mediana (con pilas nuevas)
- Cantimplora (mucho mejor si es de aluminio y tiene forro)
- Chaleco reflectante
- Bolsas para la ropa sucia
- Otra mochila más pequeña para las excursiones (de tamaño de colegio, sin ruedas)
- Medicamentos propios si se está en tratamiento o que puede necesitar (alergia, asma, regla...)
- Kit de costura (con hilo, agujas y dos o tres botones)

### ELEMENTOS DE ASEO

- Crema solar (imprescindible)
- Crema hidratante
- Cacao para labios con protección solar
- Bote de Fungusol o similar (farmacias)
- Cepillo de dientes
- Pasta dentífrica
- Peine o cepillo
- Pastilla de jabón de glicerina
- Champú
- Kit loción-champú-lendreras para piojos.
- Esponja
- Pañuelos de papel
- Desodorante
- Toallitas húmedas
- Compresas o tampones

### ROPA

- Camisetas, polos y similares (para todos los días)
- Una camiseta blanca para una actividad
- Pantalones cortos y largos
- Unos vaqueros largos viejos
- Chándal
- Pijama
- Ropa interior, mínimo una muda por día
- Calcetines, mínimo un par por día
- Un pañuelo para la cabeza
- Dos sudaderas, o bien una y un forro polar
- Cazadora de invierno
- Chubasquero y/o capa de lluvia, para proteger también la mochila
- Bañador
- Toalla grande de baño para la ducha
- Toalla grande para el río
- Zapatillas de deporte
- Zapatillas para estar en el río, de las que se sujetan al tobillo
- Botas ligeras de montaña bien domadas, que no estén nuevas, para evitar rozaduras

### COSAS A DEJAR

- Teléfono móvil
- Sistemas de música con auriculares (ni nada parecido, nosotros lo llevamos)
- Juegos u otros elementos electrónicos
- Cosméticos ni utensilios de "belleza"...
- Dinero (sólo una pequeña cantidad, máximo 20 €)
- Comida (excepto la del primer día)
- Golosinas
- Ropa innecesaria, ya que sólo sirve para aumentar el peso
- Tabaco, mecheros ni cerillas

### ADVERTENCIAS

Las indicaciones de esta hoja son válidas **sólo** para el campamento prevolante y volante.

La organización **no puede** hacerse responsable de posibles pérdidas de material o ropa, aunque toma las medidas oportunas para que no sucedan.

Se aconseja encarecidamente que la ropa vaya marcada para evitar pérdidas o despistes y **no** llevar la ropa más nueva al campamento.

Los chavales **deberán** ser capaces de reconocer sus enseres personales, distinguir la ropa sucia de la limpia y de asearse por sí solos.

Los objetos que figuran en la lista de "cosas a dejar" que se consideren peligrosos o inadecuados serán requisados y devueltos al final del campamento



**Los participantes tendrán terminantemente prohibido fumar en el campamento, constituyendo causa de expulsión (ley 42/2010)**

Como medidas de seguridad, queremos insistir mucho en el chaleco reflectante que usaremos en las marchas y salidas del albergue. También en que no tenéis que abusar en las golosinas para el viaje.

Para manteneros informados durante el campamento, enviamos mensajes de WhatsApp al móvil que nos hayáis indicado en la inscripción. Para avisos urgentes nos podéis dejar un mensaje en el contestador o mandar un sms a teléfono: 652.672.847. Lo leeremos/escucharemos cuando salgamos a hacer las compras.

Mientras estemos en Madrid, podéis contactar por correo electrónico: valdeteja@actc.es