

Lista de Verificación para Estudiantes que Asistirán a City of Rocks

Marca cada artículo mientras empacas

El clima en la ciudad de las rocas puede ser muy impredecible. Un día el sol está brillando y las temperaturas son cálidas, y al siguiente día puede haber mucho viento, estar frío e incluso nevando. Uno debe estar preparado para todo. Nuestras actividades principales serán el senderismo y la escalada en roca. Por favor, lea la lista a continuación y asegúrese de traer todo lo que está en la lista. Si tiene alguna preocupación sobre los artículos que está trayendo, por favor consulte con uno de los maestros de para asegurarse de que lo que tiene es suficiente. (Sí, traiga físicamente el artículo para ser evaluado). Por favor, empacar en una gran bolsa de viaje o mochila.

**** Recuerda que aparatos electrónicos como iPods, celulares y computadoras no están permitidos en el viaje al aire libre.**

- Bolsa de viaje o mochila grande para empacar

Cabeza:

- Gorra de lana o gorra de esquiar
- Sombrero amplio

Parte Superior:

- 1 playera de algodón
- Playera sintética/lana o camiseta de manga larga
- Suéter de lana, chaqueta de tela o chaqueta de fibra
- Chaqueta impermeable
- Sudadera o camiseta interior larga (opcional)

Parte Inferior:

- 1 par de shorts (pantalones cortos)
- Ropa interior larga
- 2-3 ropas interiores
- Pantalones interiores
- Ropa de baño/TOALLA (para los baños termales)
- Pantalones largos (suelos) o pantalonera (algo que permita suficiente rango de movimiento para escalar en roca)

Pies:

- Zapatillas para escalar- Ya sean para caminata ligera o zapatillas para correr
- 2-3 pares de medias de lana o polypro
- Sandalias (opcional)

Equipo de Dormir:

- Bolsa de dormir (3-estaciones/rango de 0-20 grados) de plumas o sintética colocada en su respectiva estuche
- Almohadilla de dormir: Si trae un thermarest considerar un kit de parches
- Almohada (opcional) Puede utilizar el estuche de la bolsa de dormir y llenarlo con ropa extra para formar una almohada

Comida, Bebida y Otros Artículos

- Comida embolsada y snacks para los días sábado y domingo
- Bolsas reusables para comida y contenedores de sandwich (esto previene que la comida se moje en los contenedores)
- Cuchara, tenedor, plato y tazón personal. Si los platos o tazones son de plástico por favor asegurarse que sean resistentes. Los de metal son mejores ya que son resistentes y difícil de romper.
- Taza de metal (para bebidas calientes y frías)
- Daypack: típica mochila pequeña para senderismo y para escalar
- Linterna liviana o linterna de mano
- Lentes de sol
- Bloqueador solar
- Accesorios personales: empaca cosas ligeras!!! (por ejemplo: peine/cepillo, jabón para cara, toallitas húmedas, desodorante, cepillo, pasta dental)
- Cualquier medicina personal (asegúrate de que nosotros sepamos acerca de tu medicina)
- Botella de agua (es recomendable dos botellas de 32oz) - Asegurate que no derramen agua
- Bandana (opcional)
- Cámara fotográfica y libro de lectura (opcionales)