



PACKING LIST



ESSENTIALS

- Lace Up Walking/Hiking Shoes
- Weather Resistant Jacket (for wind and rain)
- Layers! We will be out at night, on the open sea and exposed to weather.
- Long pants - REQUIRED!
- Daily change of socks & underwear
- Pajamas
- Campfire wear (think cozy!)
- Shorts
- Sunhat/ball cap
- Beanie/warm hat/toque
- Water bottle
- Daypack to carry water, hat, lunch

CABIN COZY

- PILLOW
- Sleeping bag
- Extra comfort: bottom sheet and light top blanket
- TOWEL & washcloth
- Toothbrush & toothpaste
- Soap / shampoo
- Flips flops or crocs
- Flashlight or headlamp
- Books/journal
- Comfort item - but please don't bring anything that you can't lose.

PLEASE DO NOT BRING

- Money or other valuables
- Personal sports gear
- Cellphones, electronics, ear buds
- Knives, weapons
- Matches, Fireworks, lighters
- Food: Peanuts/Nut Products, Candy, Gum, Soda
- Hairdryers, Curling Irons, other Electric Appliances

Anything that you do not want to lose!

!! IMPORTANT !!

Have your shared important information with LIFRC about:

- Medication
- Allergies
- Medical conditions or any other personal concerns



LISTA DE EMPAQUE



ESENCIALES

- Cordones para caminar / senderismo Zapatos
- resistente a la intemperie chaqueta (para el viento y la lluvia)
- capas! Estaremos fuera por la noche, en el mar abierto y expuestos al clima.
- Pantalones largos - REQUERIDO!
- Cambio diario de calcetines y ropa interior
- Pijamas
- Fogata Ropa (¡piensa acogedor!)
- Pantalones Cortos
- Sombrero de sol/gorra de bola
- Gorro/sombrero caliente/toque
- Botella de agua
- Mochila para llevar agua, sombrero, almuerzo

ACOGEDORA CABAÑA

- ALMOHADA
- Saco de dormir
- Extra comodidad: Hoja inferior y manta superior ligera
- TOALLA y paño
- Cepillo de dientes y pasta de dientes
- Jabón / champú
- Chanclas o crocs
- Linterna o faro
- Libros / diario
- Artículo de comodidad - pero por favor no traiga nada que no pueda perder.

POR FAVOR, NO TRAIGA

- Dinero u otros objetos de valor
- Equipo deportivo personal
- Celulares, electrónica, auriculares
- Cuchillos, armas
- Femches, fuegos artificiales, encendedores
- Comida: Cacahuets / productos de nuez, dulces, goma, secadores de pelo de soda
- Planchas para rizar, otros aparatos eléctricos

¡Cualquier cosa que no quieras perder!

!! IMPORTANTE !!

Tener información importante compartida con **LIFRC** sobre:

- Alergias
- Medicamentos
- Condiciones
- Médicas o cualquier otra inquietud personal