



Checklist (base) para nunca más olvidar los chunches de camping

Aseo personal

Cepillo dientes Bicarbonato / ceniza Alcohol en gel
Papel higiénico

Cocina

- spider
- Adaptador gas
- Gas
- Encendedor
- Mantequilla
- Cuchara madera grande
- Cuchara comer con cuchillo
- Olla alta
- Plato hondo
- Pat bambú para hacer sushi (para tener un soporte limpio)
- Limpión
- Esponja en frasco con jabón de platos
- Vaso
- Sal
- Servilletas

Refugio (donde voy a pasar la noche)

- Toldo 3x320
- Hamaca Sleeping -5C Almohada Pat rodillas Cuerda
- Hidratación
- Botella 1 litro Filtro
- Fuego Copos
- Encendedor
- Ferrocerio
- Yesca

Comidas desayuno

- Leche en polvo y granola
- Huevos
- Masa con sal para hacer tortillas
- Salchichas veganas

Comida almuerzo y cena

- Arroz con pollo preparado con frijoles molidos y tomate picado
- Lentejas con espinacas y vegetales
- Pasta salsa roja con hongos y cebolla
- Pizza con hongos
- Arroz integral y vegetales salteados
- Arroz integral con atún y tomate picado
- Plátano maduro con queso
- Pechuga de pollo y hummus
- Pasta con atún, mayonesa y culantro

Meriendas

- Semillas secas
- Guayaba
- Mandarina
- Granadilla
- Manzana
- Pera
- Melocotón
- Limón dulce
- Mango

Bebidas

- Agua dulce con dulce en polvo
- Café instantáneo
- Té dé buganvilla
- Té de jengibre y clavo de olor
- Te frío en polvo
- Agua corriente

Herramientas

- Cuchillo Bushcraft principal
- Cuchillo Bushcraft secundario
- Cierra
- Hacha para lugares con leña seca
- Machete para lugares húmedos y selva

- Brújula
- Mapa
- Batería de cel y cable
- Headlamp y baterías extra
- Headlamp secundario
- Celular cargado
- Reloj

Vestimenta

- 1 o 3 pantalones según la cantidad de días
- 1 Camiseta o camisa por día
- 1 Camisa manga larga. Zona fría tipo franela, zonas bajas tipo secado rápido
- Ropa interior para cambio diario
- Medias para el día
- Media para la noche
- Zapatos de montaña
- Gorra o sombrero
- Guantes para el frío o trabajo
- Abrigo tipo flees
- Abrigo impermeable
- Poncho
- Gorro
- Pantalón impermeable

Ya estás listo para tu próxima aventura con nuestra lista. Sos libre para mejorarle a tus necesidades y nuevas ideas o artículos.

Pero no te quedés ahí, seguí explorando con nosotros en Camping Costa Rica. Seguinós en Instagram [@campingcostarica](https://www.instagram.com/campingcostarica) y Facebook [CampingCR](https://www.facebook.com/CampingCR) para no perderte nada.

¡Nos vemos en la montaña!

Pura vida

