



LAKE COUNTY BACKPACKING TRIP EQUIPMENT LIST:

**Almost all of the equipment on this list can be borrowed for free from HMI.
Casi todo el equipo necesario en esta lista se puede tomar prestado gratis de HMI.**

However, if you have something at home that you think might work, please bring it with *you on the first day* (since you won't be able to return home to get it). If it works, that's great and if not, we'll store it while you're backpacking and can loan you something instead.

Sin embargo, si tiene algo en casa de la lista de equipo, por favor, tráigalo el primer día. Si funciona, perfecto. Si no, puedes guardarlo en HMI durante el viaje y podemos prestarle algo para usar.

Please bring it all with you on the first day! ¡Por favor traiga todo el primer día!

In general, try not to bring cotton clothing (for example: wool socks are better than cotton socks, and fleece pants are better than cotton sweatpants. We recommend not wearing jeans). If cotton clothing gets wet it doesn't keep you warm and takes a very long time to dry. Also, it is important that you can wear all of your layers at the same time (for example: you will want to be able to wear your t-shirt, a long sleeved shirt, and a fleece jacket all at the same time).

En general, no debe traer ropa de algodón (por ejemplo, calcetines de lana serían mejores que calcetines de algodón y pantalones de vellón serían mejores que sweatpants. Recomendamos que no use jeans.) Si la ropa de algodón se moja, no se mantiene caliente y tarda mucho tiempo para secarse. Además es importante que pueda usar todas sus capas al mismo tiempo (por ejemplo: va a querer poder usar su t-shirt, su camisa de mangas largas y su chaqueta de vellón al mismo tiempo.)

Please bring (or wear) these items with you on the first day. Por favor traiga o lleve todo con usted el primer día.
On the first day, please come dressed ready to go for a short day-hike. El primer día, por favor llega listo para una caminata corta.

There are a few items on this list that are in **bold**. These are personal items that you *must* bring with you from home.

Algunos artículos en la lista están en **negrita**. Hay que traer estos artículos personales de la casa.

Storage	
1	Large hiking backpack / <i>mochila grande para caminar en el bosque</i>
1	Small backpack / <i>mochila pequeña</i>
Sleeping	
1	Sleeping bag (synthetic, rated to 0-20 degrees F) / bolsa de dormer
1	Full length foam pad (or Thermarest type air mattress) / colchon delgado de hule espuma para dormir
Feet	
2	Socks (wool better than cotton) / calcetines de lana
2	Shoes (old running, tennis or sneakers to wear around camp) / zapatos usados atléticos, tenis usados
1	Hiking boots or high top basketball sneakers / <i>botas para caminar en el bosque</i>
Layers	
1	Shorts (athletic shorts are best) / short atlético
1	T-shirt / camisa de manga corta
1	Hiking pants (athletic pants are great) / pantalones para caminar en el bosque (pantalones atléticos)
1	Long underwear (top and bottom) / ropa térmica de materiales sintéticos para uso debajo de la ropa
1	Warm fleece pants or sweatpants / pantalones de franela



1	Warm fleece or wool sweater or warm jacket / chamarra, chaqueta o suéter de franela
1	Rain jacket with hood / chamarra o chaqueta para la lluvia
1	Rain pants / pantalones para la lluvia
1	Warm hat / gorro calentito
1	Sun hat or baseball cap / sombrero de ala ancha
1	Sunglasses / lentes de sol, gafas de sol

Miscellaneous Important Personal Items	
2	Water bottles (1 liter each) / botella de agua de 1 litro
1	Hot drink travel mug or small water bottle / botella de agua de ½ litro
1	Bowl (plastic, Tupperware with lid is perfect) / traste de plastico para sopa (Tupperware)
1	Spoon / cuchara
1	Headlamp or small flashlight / lámpara pequeña
1	Bandana / pañuelo de tela
3	Underwear (cotton is better than nylon, sports bras are good for women) / ropa interior
1	Toiletries, travel size (toothbrush, toothpaste, tampons or pads, brush) / artículos para higiene personal
1	Lip balm (spf 15 or greater) / crema de cacao para los labios
1	Sunscreen (spf 15 or greater) / protector solar
1	Hand sanitizer (travel size) / gel desinfectante para manos
1	Towel / toalla
Miscellaneous Optional Personal Items	
Opt	Camera / cámara
Opt	Journal/pen/pencil / cuaderno y lápiz
Opt	Contacts w/ extra solution (if you wear them) / lentes de contacto y solución extra
Opt	Extra glasses (if you wear them) / anteojos extra
Opt	Watch / reloj
HMI Will Supply:	
1	Bug spray (travel size) / repelente de mosquitos

THINGS NOT TO BRING (THIS MEANS PLEASE DO NOT BRING THEM!) / OBJETOS QUE NO SE PERMITEN

- Any computer equipment / equipo de computadora
- Cell phones/teléfonos celulares—if you need to contact someone, you can use an instructor's phone or the HMI phones. Si necesitas comunicarse con alguien, puede usar el celular de un instructor o los teléfonos de HMI.

If you have any questions Makali Beck of Full Circle (719-486-2400 ext 12; makali@fullcircleleadville.org) or Ray McGaughey of HMI (719-486-8200 ext 109; rmcgaughey@hminet.org). **Si tiene alguna pregunta por favor comuníquese con Makali Beck de Full Circle (719-486-2400 ext 12; makali@fullcircleleadville.org) o Ray McGaughey de HMI (719-486-8200 ext 109; rmcgaughey@hminet.org).**

