

Teen Expeditions Packing List

Going on a backcountry expedition doesn't need to require a whole new wardrobe. Here are a few simple guidelines to follow that will help ensure comfort and safety while out on Lake Champlain:

Keep it Simple. There is no need to go and buy the fanciest, top of the line things. A few warm pieces of clothing for the evenings, a raincoat for when it's raining, and good sun protection during the day are all you need. When you stay away from major brands, everything on this list can be very affordable and of equal quality. If you have questions about any of the gear on the list, feel free to reach out.

Weather: The weather on Lake Champlain in July and August can see highs in the upper 70s (sometimes into the 90s) and lows in the upper 40s. While it doesn't rain as frequently as it does in other seasons, expect to have rain during the expedition.

Layering Breakdown while on the Expedition

When packing for an expedition, think about the clothes you will be wearing on the water and in camp. The clothes you wear on the water will get wet and dirty the fastest while your camp clothes have a better chance of staying dry. The ideal water "outfit" would be long, lightweight pants and a long sleeve shirt with a swimsuit or synthetic undergarment. Shorts can be worn while on the water if the participant is regularly applying sunscreen. Dedicate one pair of socks to be water socks, so the remaining pairs stay dry for camp and sleeping.

Camp clothes are the more comfortable clothes to look forward to after a long day on the water. This is a great time to break out cotton (if it isn't raining) and allow your skin to dry out. Cotton is not recommended as a primary clothing material. The synthetic long underwear top and bottom are ideal for camp, especially for chilly nights and mornings. These can easily be layered with an additional pair of pants and a fleece as the temperature drops.

Laundry will not be available during the expedition. Trip leaders can teach participants how to clean clothes while on the expedition.

Expedition Packing List:

- Lightweight rain gear, top and bottom (no ponchos)
- Compact summer weight sleeping bag (no cotton sleeping bag, no bulky car camping sleeping bag)
- Foam sleeping pad (can bring inflatable but must bring a patch kit)
- Swimsuit
- Sunglasses (polarized preferred)
- Lightweight hiking boots or running shoes (must be closed toe)
- Closed-toe water shoes (old running shoes work well)
- Warm hat
- Sun hat with visor
- Fleece jacket
- Long underwear, top and bottom (wool or synthetic)
- 2 Pairs of quick-drying shorts, trunks style bathing suit bottoms work well
- 2 T-shirts (synthetic and other noncotton materials are preferred)
- 1 Long sleeve synthetic sun shirt (button up or sun hoody preferred)
- 1 Pair of long pants (light weight synthetic preferred)
- 4 Pairs of underwear
- 2 Sports bras
- 2 Pairs of warm socks
- 1 Pair of summer weight socks
- Sunblock and lip balm (SPF 30 or greater), Zinc works well
- Biodegradable soap
- Non-aerosol bug repellent
- Personal toiletry kit—recommended items include, toothbrush, toothpaste, floss, hand sanitizer, small package of baby wipes, lotion, ample supply of feminine hygiene products (if applicable) with several quart sized Ziplock bags for used items
 - Please no deodorant, make up, perfume, etc.
- 2 1-liter water bottles
- Flashlight with extra batteries (head lamps are preferred)
- Eating utensils with plate, bowl, and mug (no glass or ceramic)
- Optional journal or notebook with writing utensils
- Optional to bring multitool or small folding knife with locking blade, no fixed blade knives
- Optional to bring disposable camera
- Optional to bring one book, hammock (easily packable), playing cards, word searches, etc.

Most of these items are likely to be returned dirty, torn, and smelly. We highly recommend checking out secondhand stores before buying new.

Excursiones para adolescentes Lista de cosas que empacar

Una excursión de travesía no tiene por qué requerir un vestuario completamente nuevo. Aquí tiene unas cuantas reglas sencillas que le ayudarán a garantizar la comodidad y la seguridad en el lago Champlain:

Primera regla: nada de algodón. Salvo pequeñas excepciones de llevar algodón en el campamento, se recomienda no incluirlo con su equipo. Se recomienda dejar las sudaderas con capucha en casa.

Segunda regla: mantener la sencillez. No hay necesidad de ir a comprar las cosas más lujosas y de alta gama. Unas cuantas prendas de abrigo para las noches, un chubasquero para cuando llueva y una buena protección solar durante el día son todo lo que necesita. Si se mantiene alejado de las grandes marcas, todo lo que aparece en esta lista puede ser muy asequible y de igual calidad. Si tiene alguna pregunta sobre cualquiera de los equipos de la lista, no dude en ponerse en contacto con.

El tiempo: El tiempo en el lago Champlain en julio y agosto puede ver máximas en los 21 altos (a veces hasta los 32) y mínimas en los 10 altos. Aunque no llueve con tanta frecuencia como en otras estaciones, espere que llueva en alguna medida durante la excursión.

Reparto de ropas durante la excursión

Cuando haga la maleta para una excursión, piense en la ropa que llevará en el agua y en el campamento. La ropa que lleve en el agua se mojará y ensuciará más rápidamente, mientras que la del campamento tiene más posibilidades de permanecer seca. El « equipo » ideal para el agua sería un pantalón largo y ligero y una camiseta de manga larga con un bañador o ropa interior sintética. Se pueden llevar pantalones cortos mientras se está en el agua si el participante se aplica regularmente crema de protección solar. Asigne un par de calcetines como calcetines para el agua, de manera que los pares restantes permanezcan secos para acampar y dormir.

La ropa de campamento es la más cómoda después de un largo día en el agua. Es un buen momento para estrenar el algodón (si no llueve) y dejar que la piel se seque. La parte superior e inferior de la ropa interior larga es ideal para el campamento, especialmente para las noches y mañanas frescas. Se pueden combinar fácilmente con otro par de pantalones y un forro polar cuando bajan las temperaturas. La lavandería no estará disponible durante la excursión. Los monitores pueden enseñar a los participantes a limpiar la ropa.

Lista de cosas que empacar para la excursión:

- Ropa de lluvia ligera, arriba y abajo (no ponchos)
- Saco de dormir compacto y ligero para el verano (preferible relleno sintético, no saco de dormir voluminoso para acampar en el coche)
- Almohadilla de espuma para dormir (puede traer inflable pero debe llevar un kit de parches)
- Traje de baño
- Gafas de sol (preferiblemente polarizadas)
- Botas de montaña ligeras o zapatillas de correr (DEBEN ser de punta cerrada)
- Calzado cerrado para el agua (unas viejas zapatillas de correr funcionan bien)
- Gorro de abrigo
- Sombrero para el sol con visera
- Chaqueta polar
- Ropa interior larga, arriba y abajo (de lana o sintética)
- 2 Pares de pantalones cortos de secado rápido, los de estilo bañador funcionan bien
- 2 Camisetas (una DEBE ser sintética, la otra puede ser de algodón)
- 1 Camiseta de manga larga sintética para el sol (preferiblemente abotonada o con capucha)
- 1 Par de pantalones largos (preferiblemente sintéticos ligeros)
- 4 Pares de ropa interior (un par puede ser de algodón para dormir, el resto sintético)
- 2 Sujetadores deportivos
- 2 Pares de calcetines de abrigo
- 1 Par de calcetines de Verano
- Protector solar y bálsamo labial (FPS 30 o superior), el zinc funciona bien
- Jabón biodegradable
- Repelente de insectos sin aerosol
- Kit de aseo personal: cepillo de dientes, pasta dentífrica, hilo dental, desinfectante de manos, un paquete pequeño de toallitas para bebés, loción, una cantidad suficiente de compresas y tampones si tiene la menstruación y varias bolsas Ziplock de un cuarto de galón para los artículos usados (Por favor, nada de desodorante, maquillaje, perfume, etc.)
- 2 botellas de agua de 1 litro
- Linterna con pilas de repuesto (se prefieren las linternas frontales)
- Utensilios para comer con plato, cuenco y taza (no de cristal ni cerámica)
- Diario o cuaderno con utensilios de escritura

Es probable que la mayoría de estos artículos se devuelvan sucios, rotos y malolientes. Le recomendamos que eche un vistazo a tiendas de segunda mano como Goodwill, Plato's Closet o el sótano de Outdoor Gear Exchange antes de comprar algo nuevo.

Excursions pour adolescents Liste de choses à prendre

Une excursion dans l'arrière-pays n'exige pas nécessairement une nouvelle garde-robe. Voici quelques règles simples à suivre pour assurer un confort et une bonne sécurité lors d'une excursion sur le lac Champlain :

Première règle : pas de coton. Une fois mouillé, le coton perd ses qualités isolantes et commence à extraire la chaleur du corps. À quelques exceptions près, le coton n'a pas sa place dans votre équipement. Aussi, laissez vos chandails à capuchon à la maison.

Deuxième règle : préparez simplement. Il n'est pas nécessaire d'acheter ce qu'il y a de plus chic et de plus haut de gamme. Quelques vêtements chauds pour le soir, un imperméable pour la pluie et une bonne protection solaire pour la journée suffisent. Si vous évitez les grandes marques, tous les articles sur cette liste peuvent être très abordables et de qualité équivalente. Si vous avez des questions sur l'un des équipements, n'hésitez pas à nous contacter.

Climat: En juillet et en août, les températures sur le lac Champlain peuvent varier entre 10°C et 21°C (parfois pouvant aller jusqu'à 32° C). Bien qu'il ne pleuve pas aussi souvent que pendant les autres saisons, il faut s'attendre à ce qu'il pleuve d'une manière ou d'une autre pendant l'excursion.

Répartition des vêtements pendant l'excursion

Lorsque vous préparez vos bagages pour une excursion, pensez aux vêtements que vous porterez sur l'eau et au camp. Les vêtements que vous porterez sur l'eau se mouilleront et se saliront plus rapidement, tandis que ceux que vous porterez au camp auront plus de chances de rester secs. Les vêtements recommandés pour l'eau sont un pantalon long et léger, une chemise à manches longues et un maillot de bain ou des sous-vêtements synthétiques. Des shorts peuvent être portés sur l'eau si le participant applique régulièrement de la crème solaire. Prévoyez une paire de chaussettes uniquement pour l'eau afin que les autres paires restent sèches pour le camp et le coucher.

Après une longue journée sur l'eau, les vêtements de camping seront les plus confortables à porter. C'est le moment idéal pour sortir le coton (s'il ne pleut pas) et permettre à votre peau de sécher. Le haut et le bas des sous-vêtements longs sont préférables pour le camp, en particulier pour les nuits et les matins froids. Ils peuvent facilement être superposés à un pantalon supplémentaire et à une laine polaire lorsque la température baisse. Il n'y aura pas de blanchisserie pendant l'excursion. Les chefs d'excursion peuvent apprendre aux participants à nettoyer leurs vêtements durant leur aventure.

Liste de choses à prendre pour l'excursion :

- Vêtements de pluie légers, haut et bas (pas de ponchos)
- Sac de couchage compact pour l'été (de préférence avec un rembourrage synthétique, pas de sac de couchage encombrant pour le camping en voiture)
- Matelas de sol en mousse (vous pouvez apporter un matelas gonflable, mais vous devez apporter une trousse de réparation)
- Maillot de bain
- Lunettes de soleil (polarisées de préférence)
- Chaussures de randonnée ou de course légères (elles doivent être fermées)
- Chaussures fermées pour l'eau (de vieilles chaussures de course font l'affaire)
- Chapeau chaud
- Chapeau de soleil avec visière
- Veste polaire
- Sous-vêtements longs, haut et bas (laine ou synthétique)
- 2 paires de shorts à séchage rapide, les shorts de style maillot de bain font l'affaire.
- 2 T-shirts (l'un DOIT être synthétique, l'autre peut être en coton)
- 1 Chemise solaire synthétique à manches longues (de préférence boutonnée ou à capuche)
- 1 pantalon long (synthétique léger de préférence)
- 4 paires de sous-vêtements (une paire peut être en coton pour dormir, le reste en synthétique)
- 2 soutiens-gorges de sport
- 2 paires de bas chauds
- 1 paire de bas d'été
- Crème solaire et baume à lèvres (SPF 30 ou plus); le zinc fonctionne bien
- Savon biodégradable
- Répulsif anti-moustiques sans aérosol
- Trousse de toilette personnelle : brosse à dents, dentifrice, fil dentaire, désinfectant pour les mains, petit paquet de lingettes pour bébé, lotion, une grande quantité de serviettes hygiéniques et de tampons si vous avez vos règles, ainsi que plusieurs sacs Ziplock de la taille d'un quart de litre pour les articles usagés (Pas de déodorant, de maquillage, de parfum, etc.)
- 2 bouteilles d'eau d'un litre
- Une lampe de poche avec des piles de rechange (les lampes frontales sont préférables)
- Ustensiles de table (assiette, bol et tasse) (pas de verre ni de céramique)
- Journal ou carnet de notes avec des ustensiles d'écriture

La plupart de ces articles sont susceptibles d'être retournés sales, déchirés et malodorants. Nous vous recommandons vivement de vous rendre dans des magasins d'occasion tels que Goodwill, Plato's Closet ou le sous-sol de Outdoor Gear Exchange avant d'acheter du neuf. La planète et votre portefeuille vous en seront reconnaissants.