



CAMPAMENTOS A LANZADA

EQUIPAMIENTO MÍNIMO

- Seis camisetas deportivas.
- Cuatro pantalones cortos.
- Tres pantalones largos.
- Dos pares de zapatillas deportivas.
- Unas *fanequeiras*.
- Seis pares de calcetines de deporte.
- Dos sudaderas.
- Una pieza de ropa de abrigo.
- Una visera.
- Un chubasquero.
- Dos pijamas.
- Seis mudas interiores.
- Tres trajes de baño.
- Una toalla de playa.
- Útiles de aseo personal (toalla, chancletas, jabón, pasta y cepillo de dientes, peine...).
- Una bolsa de tela para la ropa sucia.
- Un saco de dormir.
- Una linterna.
- Una cantimplora.
- Una mochila.
- Crema con protección solar.
- Cojín o almohada para el descanso (opcional).
- Producto para las picaduras de insectos (opcional).
- En su caso, se deberán llevar los medicamentos necesarios para toda la semana, junto con la prescripción médica correspondiente.

