



CAMPAMENTOS A LANZADA

EQUIPAMENTO MÍNIMO

- Seis camisetas deportivas.
- Catro pantalóns curtos.
- Tres pantalóns longos.
- Dous pares de zapatillas deportivas.
- Unhas fanequeiras.
- Seis pares de calcetíns de deporte.
- Dous suadoiros.
- Unha peza de roupa de abrigo.
- Unha viseira.
- Un chubasqueiro.
- Dous pixamas.
- Seis mudas interiores.
- Tres traxes de baño.
- Unha toalla de praia.
- Útiles de aseo persoal (toalla, chancletas, xabón, pasta e cepillo de dentes, peite...).
- Unha bolsa de tea para a roupa sucia.
- Un saco de durmir.
- Unha lanterna.
- Unha cantimplora.
- Unha mochila.
- Crema con protección solar.
- Coxín ou almofada para o descanso (opcional).
- Produto para as picaduras de insectos (opcional).
- De ser o caso, deberanse levar os medicamentos necesarios para toda a semana, xunto coa prescrición médica correspondente.

