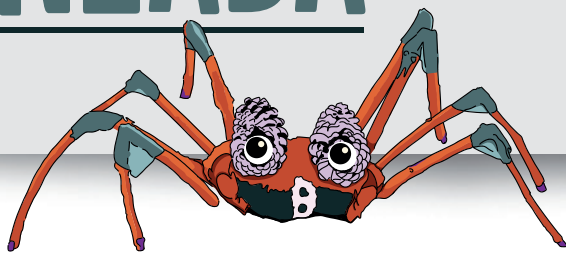


# CAMPAMENTOS A LANZADA



## EQUIPAXE MÍNIMA

- 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 solar con protección
- Coxín ou almofada para o descanso (opcional)
- Produto para as picaduras de insectos (opcional)
  
- No caso de precisar medicación pautada por unha médica ou médico, deberanse levar os medicamentos necesarios para toda a semana, xunto coa prescrición médica correspondente