



# TRACK OUTDOOR POTENCIAL O QUE LEVAR?



# Siga a lista e Desfrute o Caminho!

## Quais roupas devo levar?

- ☐ Calça para caminhada ou atividade esportiva (não trazer jeans)
- ☐ Capa de Chuva
- ☐ Camiseta de manga longa
- ☐ Boné ou chapéu
- ☐ Jaqueta impermeável (corta vento)
- ☐ Par de luvas para trekking
- ☐ Manta/cobertor térmico
- ☐ Meias esportivas para caminhada

## Qual tênis devo levar?

- ☐ Tênis ou bota para selva

## O que levar para dormir?

- ☐ Uma barraca para dormir (no máximo para 2 pessoas – barraca é individual)
- ☐ Um saco de dormir (Opcional)
- ☐ Isolante térmico (diferente de manta térmica)
- ☐ Lona para isolar o chão e cobrir a barraca em caso de chuva (tamanho 5x4 metros)

## Utensílios

- ☐ Jarra ou copo de **(alumínio)**
- ☐ Colher e garfo plástico **(Plástico)**
- ☐ Garrafa de água (reutilizável ou equipamento de hidratação)
- ☐ 1 litro de água

## Materiais de higiene pessoal

- ☐ Toalha
- ☐ Papel higiênico ou lenço umedecido
- ☐ Band-aid ou similar
- ☐ Vaselina, talco ou pomada para assaduras

- ☐ Repelente
- ☐ Protetor/bloqueador solar

## Outros artigos úteis

- ☐ Lanterna de cabeça
- ☐ Pilhas extras ou baterias
- ☐ Bíblia (obrigatório – trazer numa embalagem que a impeça de molhar)
- ☐ Bastão para caminhada (opcional)
- ☐ 5 sacos tipo ziplock
- ☐ 250 gramas de cal
- ☐ Proibido lâminas cortantes

## Sua Mochila

- Sua mochila deve ter no máximo 60 litros de capacidade.
- O peso total da mochila deve ser de aproximadamente 14 kg, incluindo a barraca, saco de dormir, roupa, água e etc.
- Traga uma cobertura impermeável para a mochila (pode ser um saco plástico, capa ou cobertura específica).
- A sua mochila é individual.

## Documentos

- Documento de identificação com foto (RG ou CNH).
- No caso de estrangeiros, o documento necessário será o passaporte.
- Leve também os dados de contato de uma pessoa para ser acionada em caso de emergência.



**DESFRUTE O CAMINHO**

**SIGA A LISTA!**



 **@legendariosbravosdonorte**



**Track Bravos do Norte**