

SIGA A LISTA E DESFRUTE O CAMINHO!

EQUIPAMENTOS P/ ACAMPAMENTO

- Mochila impermeável de no mínimo 45L
- Barraca para acampar
(máx. 2 pessoas – uso individual)
- Saco de dormir
- Isolante térmico para dormir
(resgate ou cobertor térmico)
- Lona plástica de 2x2m
(refúgio de emergência e/ou uso sob barraca)
- Manta térmica aluminizada
- Caneca de alumínio
- Colher de plástico
- Capa de chuva ou poncho reforçado
Obs: Precisa ser reforçado e NÃO PODE SER DA COR LARANJA.

Roupas e Acessórios

- Calças para caminhada
(não levar calças de lona ou jeans)
- Camisas de manga comprida e curta
(adequadas ao clima da época)
- Chapéu ou boné
- Blusa/jaqueta impermeável
- Meias esportivas para caminhada
- Tênis ou botas de montanha
- Lenço grande ou balaclava
- Óculos de sol
- Luvas de raspa (resistentes)

EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA

- Lanterna de cabeça de Pilhas
- Pilhas extras p/ lanterna de cabeça
- Bastão de caminhada
- 250g de cal
- 05 sacos plásticos
(Com fechamento tipo Ziplock)
- Dados de contato
(Em caso de emergência)
- RG ou CNH

Higiene e Cuidados Pessoais

- Bíblia pequena
- Papel higiênico
- Artigos de higiene pessoal
- Remédios *(somente acompanhados de prescrição médica, de uso obrigatório)*
- Vaselina ou talco para os pés
- Protetor solar
- Toalha

Água e alimentação

- 3 litros de água p/ consumo
- 1 Lanche p/ sua primeira noite

ITENS PROIBIDOS NO EVENTO

- Arma de fogo (de qualquer tipo)
- Facas, canivetes ou armas cortantes
- Objetos pontiagudos ou perfurantes
- Bebidas alcoólicas ou drogas
- Substâncias ilícitas
- Qualquer item que ofereça perigo

