



Participante, Siga a lista e Desfrute o Caminho!

Marque com (x) o que você já tem

Equipamentos de Acampamento e Acomodação

- ☐ Mochila impermeável de no mínimo 45L
- ☐ Barraca para acampar (máximo para 2 pessoas - uso será individual)
- ☐ Saco de dormir (temperatura entre -5°C e +10°C)
- ☐ Isolante térmico para dormir
- ☐ Lona plástica de 2x2m (para refúgio de emergência e/ou para utilizar sob a barraca)
- ☐ Manta térmica aluminizada de resgate ou cobertor térmico aluminizado
- ☐ Caneca de alumínio
- ☐ Colher e garfo (não metálicos)

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 e Emergência

- ☐ Lanterna de cabeça
- ☐ Baterias ou pilhas extras para a lanterna de cabeça
- ☐ Bastão de caminhada
- ☐ 250g de cal
- ☐ Cinco sacos plásticos com fechamento tipo Ziplock
- ☐ Dados de contato em caso de emergência
- ☐ Manta térmica aluminizada de resgate ou cobertor térmico aluminizado

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

Documentação e Informações Pessoais

- ☐ Documento de Identidade ou CNH (Carteira Nacional de Habilitação)

Água e Alimentação

- ☐ 2 litros de água para consumo
- ☐ 1 Lanche para a primeira noite

Siga também nosso instagram: [@legendariospara](https://www.instagram.com/legendariospara)