



TRACK OUTDOOR POTENCIAL

O QUE LEVAR?





1 COMO DEVE SER MINHA 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.

2 QUAIS DOCUMENTOS DEVO LEVAR?

- DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO COM FOTO (RG OU CNH);
- NO CASO DE ESTRANGEIROS, O DOCUMENTO NECESSÁRIO SERÁ O PASSAPORTE;
- DADOS DE CONTATO EM CASO DE EMERGÊNCIA.

2 QUAIS ROUPAS DEVO LEVAR?

- CALÇA PARA CAMINHADA OU ATIVIDADE ESPORTIVA (NÃO TRAGA JEANS);
- BERMUDA PARA BANHO;
- CAMISETA DE MANGA CURTA E LONGA;
- BONÉ OU CHAPÉU;
- JAQUETA IMPERMEÁVEL;
- PAR DE LUVAS PARA TREKKING;
- MANTA/COBERTOR TÉRMICO;
- MEIAS ESPORTIVAS PARA CAMINHADA (APROXIMADAMENTE 3 PARES).





4 QUE CALÇADOS DEVO LEVAR?

- TÊNIS OU BOTA PARA MONTANHA.

5 O QUE LEVAR PARA DORMIR?

- UMA BARRACA PARA DORMIR, NO MÁXIMO PARA 02 PESSOAS (A BARRACA É INDIVIDUAL);
- UM SACO DE DORMIR;
- ISOLANTE TÉRMICO (DIFERENTE DE MANTA TÉRMICA)
- LONA PARA ISOLAR O CHÃO E COBRIR A BARRACA EM CASO DE CHUVA

6 COMO COZINHAREI O QUE LEVAR PARA COMER?

- TRAGA UMA JARRA OU CÓPO DE ALUMÍNIO (CONFIRME QUE PODERÁ FERVER ÁGUA NELA);
- COLHER E GARFO PLÁSTICO;
- GARRAFA DE ÁGUA (REUTILIZÁVEL OU EQUIPAMENTO DE HIDRATAÇÃO);
- 01 LITRO DE ÁGUA PARA A PRIMEIRA NOITE;
- NÃO TRAGA NENHUM ALIMENTO (EXCETO TENHA ALGUMA DIETA RESTRITA, ALERGIA, ETC).

7 QUAIS MATERIAIS DE HIGIENE PESSOAL DEVO LEVAR?

- TOALHA;
- PAPEL HIGIÊNICO OU LENÇO UMEDECIDO;
- BAND-AID OU SIMILAR;
- VASELINA, TALCO OU POMADA PARA ASSADURAS;
- REPELENTE;
- PROTETOR/BLOQUEADOR SOLAR;

LEMBRE-SE DE QUE TODOS DEVEMOS TER RESPEITO PELO MEIO AMBIENTE





8 OUTROS ARTIGOS ÚTEIS

- LANTERNA DE CABEÇA;
- PILHAS EXTRAS;
- BÍBLIA (OBRIGATÓRIO - TRAGA NUMA EMBALAGEM QUE A IMPEÇA DE MOLHAR);
- BASTÃO PARA CAMINHADA (OPCIONAL);
- 5 BOLSAS TIPO ZIPLOCK;
- 200 GRAMAS DE CAL;
- **PROIBIDO LÂMINAS CORTANTES.**

IMPORTANTE!

- DURANTE TODO O PERÍODO DO EVENTO VOCÊ ESTARÁ INCOMUNICÁVEL, PORTANTO AVISE SEUS FAMILIARES;
- CASO HAJA ALGUMA DÚVIDA, ENTRE EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DO E-MAIL: **LEGENDARIOS@PIBCURITIBA.ORG.BR**
- NO PRÓXIMO DIA, APÓS O NOSSO RETORNO, ÀS 19H TEREMOS UM JANTAR EXCLUSIVO PARA QUEM **SUBIU A MONTANHA**, VAMOS COMEMORAR AS CONQUISTAS E TAMBÉM PARA QUE VOCÊ POSSA **RECEBER O SEU BONÉ COM O SEU NÚMERO.**

ENDEREÇO DO JANTAR PASSAREMOS NO MOMENTO OPORTUNO.





DESFROUTE O CAMINHO



SIGA A LISTA!



Track Transformação