



MUNDOTERRA

check list **Mantiqueira**

- 01 Mochila cargueira de 50 a 70 litros;
- 01 Bota de caminhada impermeável e respirável;
- 01 Saco de dormir para temperatura conforto entre 0°C e -5°C;
- 01 Isolante térmico EVA aluminizado no mínimo 1cm de espessura ou inflável equivalente;
- 01 Barraca (com varetas de alumínio, footprint e no mínimo 2500 mm de coluna água)
- 01 Lanterna de cabeça mínimo 140 lumens com pilhas extras;
- Sacos estanques de 8 a 13 litros (para organizar e manter roupas secas);
- Saco estanque de 2 a 4 litros para eletrônicos;
- 01 Cantil ou garrafa de 1 litro de policarbonato ou tritan; * (pesquise os pontos de água do trajeto, travessias como a Serra Fina exigem uma quantidade maior de água a ser carregada)
- 01 Crocs (para descanso dos pés);
- 01 Jaqueta Anorak impermeável e respirável;
- 01 Casaco de fleece ou jaqueta de isolamento 650 fill power no mínimo ou fibra sintética;
- 02 Camisetas de manga curta ou longa respiráveis e com proteção solar;
- 02 Blusas segunda pele (reserve uma para dormir e a outra para os trechos de caminhada);
- 01 Calça segunda pele;
- 02 Calças bermuda de poliamida ou poliéster;
- 01 Par de luvas;
- 02 Pares de meia de lã acolchoada;
- 02 Pares de meia para caminhada acolchoada (Coolmax)
- 01 Fogareiro compacto;
- 01 Kit cozinha (Panela, talheres, pratos, caneca e protetor de vento);
- Comida liofilizada (Para diminuir peso e volume)
- Shit Tube
- 01 Boné ou chapéu;
- 01 Gorro de fleece;
- 01 Óculos de sol com proteção mínima SPC+3;
- 01 Toalha de banho superabsorvente;
- 01 Par de bastões de caminhada;
- 01 Canivete multiuso;
- Medicamentos particulares e de higiene pessoal
- Filtro solar FPS 50;

www.mundoterra.com.br



MUNDOTERRA

Anotações

www.mundoterra.com.br