


MUNDOTERRA

anotações

APOIO:



instagram.com/mundoterra.com.br
 facebook.com/lojasmundoterra
 youtube.com/LojasMundoTerra

www.mundoterra.com.br


MUNDOTERRA

 check list **Caminho do Sol**

- (-) 01 Calçado (bota ou tênis);
- () 01 Par de papete;
- () 01 Mochila compatível com seu peso (Mínimo 35L);
- () 01 Casaco tipo "Pile" ou Fleece;
- () 03 Camisetas de manga curta ("dryfit" que não retém água);
- () 01 Necessaire;
- () 02 Calças-bermudas;
- () 04 pares de coolmax (finas e médias) p/ caminhada;
- () 01 Boné legionário;
- () 01 Anorak (capa de nylon com capuz resistente à água e ao vento);
- () 01 Capa de chuva;
- () 01 Camiseta Dry manga longa;
- () 01 Capa de mochila (para chuva);
- () 01 Lanterna pequena manual ou de cabeça pequena e pilhas extras;
- () 01 Cantil de 1L;
- () 01 Money belt;
- () 01 Óculos escuros com filtro 100% UV;
- () 01 Canivete tipo suíço;
- () 01 Toalha de banho superabsorvente e compacta;
- () 02 Bastão de caminhada de alumínio ou carbono / cajado;
- () 01 Pacote de Elásticos;
- () 01 Saco Estanque (Mínimo 5L);
- () 01 Organizador de roupas;
- () Sabão para lavar roupas;
- () 12 alfinetes de segurança No. 3;
- () 4m de cordão de nylon para varal de roupas;

OPCIONAIS:

- () Medicamentos de uso constante;
- () Curativos especiais para bolhas;
- () Filtro solar para rosto e lábios;
- () Produto para prevenção de bolhas (hidropore, vaselina, etc.);
- () Material de higiene pessoal (sabonete, creme e escova dental, pente, papel higiênico).



www.caminhodosol.org