



MUNDOTERRA

anotações

www.mundoterra.com.br

Apoio:



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

www.mundoterra.com.br



MUNDOTERRA

check list Everest / Annapurna

www.mundoterra.com.br

- ☐ 01 Bota para caminhada impermeável;
- ☐ 01 Tênis para Katmandu;
- ☐ 01 Papete;
- ☐ 04 Pares de meia de lã;
- ☐ 04 Pares de meia de fibra (coolmax);
- ☐ 02 Blusas segunda pele (underwear);
- ☐ 02 Calças segunda pele (underwear);
- ☐ 02 Calça tipo suplex ou nylon;
- ☐ 01 Shorts e/ou bermuda;
- ☐ 02 Camisetas de manga curta ("dryfit" que não retém água);
- ☐ 02 Camisetas de manga longa ("dryfit" que não retém água);
- ☐ 02 Casacos tipo "Pile" ou Fleece (1 grosso / 1 fino);
- ☐ 01 Anorak (capa de nylon com capuz resistente à água e ao vento);
- ☐ 01 Gorro de fleece;
- ☐ 01 Par de luvas 1ª camada;
- ☐ 01 Par de luvas 2ª camada;
- ☐ 02 Óculos escuros com filtro 100% UV;
- ☐ 01 Canivete tipo suíço;
- ☐ 01 Cantil de 1L comum ou de policarbonato;
- ☐ 01 Purificador de água em comprimidos;
- ☐ 01 Lanterna de cabeça e pilhas extras;
- ☐ 01 Mochila com capacidade de 35 a 50 litros;
- ☐ 01 Bolsa de cordura para os carregadores levarem seu equipamento;
- ☐ 01 Cadeado para a bolsa;
- ☐ 01 Saco de dormir para até -12° C;
- ☐ 01 Toalha de banho superabsorvente;
- ☐ 01 Boné ou chapéu;
- ☐ Medicamentos particulares e materiais de higiene pessoal;
- ☐ Lenços de papel em grande quantidade;
- ☐ Filtro solar FPS 50 para rosto e lábios;

OPCIONAIS:

- ☐ Máquina fotográfica, flash, tripé, filmadora, Ipod e pilhas extras;
- ☐ Compartimento, estanque para máquina;
- ☐ Alimentos energéticos - ex.: barras de granola, proteína;



PISA
TREKKING

Aventura Levada a Sério

www.pisa.tur.br