



MUNDOTERRA

anotações

www.mundoterra.com.br

Apoio:



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

www.mundoterra.com.br



MUNDOTERRA

Kilimanjaro
e
check list **Cordilheira Blanca**

www.mundoterra.com.br

- ☐ 01 Mochila até 50 litros;
- ☐ 01 Bota para caminhada impermeável;
- ☐ 01 Par de tênis;
- ☐ 01 Par de papete;
- ☐ 04 Pares de meia de lã;
- ☐ 04 Pares de meia de fibra (liner 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);
- ☐ 01 Casaco tipo "Pile" ou Fleece grosso;
- ☐ 01 Casaco tipo "Pile" ou Fleece fino;
- ☐ 01 Anorak (capa de nylon com capuz resistente à água e ao vento);
- ☐ 01 Gorro de fleece;
- ☐ 01 Cachecol de fleece;
- ☐ 01 Par de luvas de fleece;
- ☐ 01 Par de luvas de Segunda pele;
- ☐ 02 Óculos escuros com filtro 100% UV;
- ☐ 01 Cantil de 1L comum ou de policarbonato;
- ☐ 01 Purificador de água em comprimidos;
- ☐ 01 Lanterna com pilhas e lâmpada reservas;
- ☐ 01 Saco de dormir (-20°C) (Kilimanjaro) e (-10°C) (Cordilheira Blanca);
- ☐ 01 Isolante térmico (opção acampamento);
- ☐ 01 Toalha de banho superabsorvente;
- ☐ 01 Bolsa em cordura para carregar seus pertences;
- ☐ 01 Repelente contra insetos;
- ☐ 02 Bastões de caminhada;
- ☐ 01 Boné;
- ☐ Filtro solar FPS 25 para rosto e lábios;
- ☐ Hidratante para evitar o ressecamento da pele;

OPCIONAIS:

- ☐ Máquina fotográfica, flash, tripé, filmadora, Ipod e pilhas extras;
- ☐ Compartimento, estanque para máquina;
- ☐ Alimentos energéticos - ex.: barras de granola, proteína;
- ☐ Medicamentos particulares e materiais de higiene pessoal;
- ☐ Lenços umedecidos;

 **PISA**
TREKKING
Aventura Levada a Sério
www.pisa.tur.br