



**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 **Monte Roraima**

www.mundoterra.com.br

- ( ) 01 Mochila de 50 a 60 litros;
- ( ) 01 Bota para caminhada impermeável;
- ( ) 01 Papete;
- ( ) 02 Calças tipo suplex ou nylon;
- ( ) 02 Shorts e/ou bermuda;
- ( ) 01 Casaco tipo "Pile" ou Fleece;
- ( ) 04 Camisetas de manga curta ("dryfit" que não retém água);
- ( ) 04 Pares de meia para caminhada (coolmax);
- ( ) 01 Lanterna de cabeça e pilhas extras;
- ( ) 01 Anorak (capa de nylon com capuz resistente à água e ao vento);
- ( ) 01 Boné;
- ( ) 01 Óculos escuros com filtro 100% UV;
- ( ) 01 Canivete tipo suíço;
- ( ) 01 Cantil de 1L comum ou de policarbonato;
- ( ) 01 Toalha de banho superabsorvente;
- ( ) 01 Repelente contra insetos;
- ( ) 01 Bastão de caminhada;
- ( ) 01 Saco de dormir para até + 5° C;
- ( ) 01 Isolante Térmico;
- ( ) Filtro solar 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;



**PISA**  
**TREKKING**

Aventura Levada a Sério

www.pisa.tur.br