



# O QUE LEVAR?



TRACK OUTDOOR DE POTENCIAL



## 1. COMO DEVE SER MINHA MOCHILA?

- Sua mochila deve ter no máximo 60 litros de capacidade
- O peso total da mochila deve ser de aproximadamente 14kg, incluindo barraca, saco de dormir, roupa, água, etc
- Traga uma cobertura impermeável para a mochila (pode ser um saco plástico, capa ou cobertura específica)
- Sua mochila é individual

## 2. QUAIS DOCUMENTOS DEVO LEVAR?

- Documento de identificação com foto (RG ou CNH)
- No caso de estrangeiros, o documento necessário será o passaporte

## 3. QUAIS ROUPAS DEVO LEVAR?

- Calça de caminhada ou atividade esportiva (não traga jeans)
- Bermuda para banho
- Camiseta de manga curta e longa
- Boné ou chapéu
- Capa de chuva
- Jaqueta impermeável ou corta-vento
- Par de luvas para trekking
- Manta térmica ou cobertor térmico
- Meias esportivas para caminhada (3 pares)



## 4. QUE CALÇADOS DEVO LEVAR?

- Tênis ou bota para montanha

## 5. O QUE LEVAR PARA DORMIR?

- Barraca para dormir, no máximo para 2 pessoas (a barraca é individual)
- Saco de dormir
- Isolante térmico (não é a manta térmica)
- Lona para isolar o chão e cobrir a barraca em caso de chuva

## 6. O QUE LEVAR PARA COMER?

- Toda comida e água será fornecida. Traga uma jarra ou copo de alumínio. Confirme que poderá ferver água nela.
- Colher e garfo plástico
- Garrafa de água reutilizável ou equipamento de hidratação
- 1 litro de água para a primeira noite
- Não traga nenhum alimento, exceto tenha alguma dieta restritiva, alergia, etc.



## 7. QUAIS ITENS DE HIGIENE PESSOAL LEVAR?

- Toalha
- Papel higiênico ou lenço umedecido
- Band-aid ou similar
- Vaselina, talco ou pomada para assaduras
- Repelente com icaridina
- Protetor solar

## 8. ITENS DE USO GERAL

- Lanterna de cabeça e pilhas extras
- Bíblia (traga em uma embalagem que a impeça de molhar)
- Perneira (EPI para proteção contra picada de cobra)
- Bastão para caminhada (opcional)
- 5 bolsas do tipo zip-lock tamanho 30cm x 40cm
- 200 gramas de cal
- **Proibido Lâminas Cortantes**
- Medicamentos, **SOMENTE** de uso contínuo e prescrito por médico. Exemplo: prescrito para tratamento de hipertensão, diabetes, hipotireoidismo, etc.





**LGND RIO**

## IMPORTANTE!

- Durante todo o período do evento você estará incomunicável, portanto avise seus familiares.
- Caso haja alguma dúvida, entre em contato conosco através do email [contato@legendariosrio.com.br](mailto:contato@legendariosrio.com.br)
- Na segunda-feira seguinte ao retorno, às 19h, teremos um jantar exclusivo para quem **subiu a montanha**. Vamos comemorar as conquistas e também para que você possa receber o **seu boné com o seu número**. O endereço do jantar será passado no momento oportuno.

# SIGA A LISTA!

**DEFRUTE  
O CAMINHO**

