



O que levar para os Legendarios.



ITEM	DESCRIÇÃO
1	Mochila impermeável mínima 45L
2	Peso máximo 15 kg
3	Bíblia pequena
4	Cópia do documento de identidade ou CNH
5	Dados de contato em caso de emergência
6	Calças para caminhada (não levar de lona ou jeans)
7	Camisas de manga comprida e curta adequadas ao clima (obs.: com proteção UV tipo segunda pele)
8	Chapéu ou boné
9	Blusa/jaqueta impermeável ou capa de chuva
10	Óculos de sol
11	Lenço grande ou balaclava
12	Meias esportivas para caminhada (cano longo)
13	Tênis ou botas de montanha recomendável com trava
14	Barraca para acampar de no máximo 2 pessoas (uso individual)
15	Saco de dormir
16	Caneca de alumínio
17	Colher de plástico
18	Toalha
19	Remédios somente acompanhados de prescrição médica (uso obrigatório se necessário)
20	Vaselina e talco para os pés
21	Protetor Solar
22	Artigos de higiene pessoal (pasta de dente, papel higiênico, sabonete etc.)
23	Lanterna de cabeça e pilhas extras
24	Bastão de caminhada
25	Lona plástica 2x2m para refúgio de emergência e/ou utilizar debaixo da barraca
26	Cinco sacos plásticos para lixo
27	Luvas 4m (resistentes)
28	Manta térmica
29	Isolante térmico
30	250 gramas de Cal Virgem
31	Perneira

SEGUE A LISTA E DESFRUTE O CAMINHO!