

# ORGANIZAR MOCHILA

IT'S TIME TO TREKKING!



MOCHILA DE 20 A 30LT  
BASTÕES

CALÇADO DE MONTANHA  
MEIAS DE CAMINHADA

CALÇAS OU CALÇÕES CONFORTÁVEIS

1ª CAMADA – T-SHIRTS RESPIRÁVEIS

2ª CAMADA – POLAR OU COLETE POLAR

3ª CAMADA – CASACO IMPERMEÁVEL OU PONCHO

FRONTAL E/OU LANTERNA DE MÃO

KIT PRIMEIROS SOCORROS

ARTIGOS HIGIENE INTIMA

TELEMÓVEL

POWER BANK (TELEMOVEL/LANTERNA)

OPCIONAL

EM CASO DE METEOROLOGIA EXTREMA

LUVAS E CACHECOL OU GOLA POLAR

CALÇAS IMPERMEÁVEIS

ALIMENTAÇÃO

ÁGUA SUFICIENTE PARA A ATIVIDADE

SANDES; FRUTA; FRUTOS SECOS; BARRAS CEREAIS; CHÁ/CAFÉ; AÇÚCAR

