

DICAS SOBRE A TRILHA

NÃO ESQUEÇA SEU LANCHE DE TRILHA

LEVE UMA TROCA DE ROUPA SECA PARA DEIXAR NO CARRO, EM CASO DE CHUVA

PROTEJA EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS COMO CELULARES E CÂMERAS FOTOGRÁFICAS

LEVE ÁGUA, NO MÍNIMO 1,5LITRO

PROTEJA-SE DO SOL COM PROTETOR SOLAR E LABIAL, ÓCULOS, BONÉ OU CHAPÉU

LEVE SACOS PARA TRAZER SEU LIXO DE VOLTA

QUALQUER DÚVIDA QUE TIVER ANTES DA REALIZAÇÃO DO ROTEIRO, PERGUNTE AO SEU GUIA

SUGESTÃO DE LANCHE

SANDUÍCHES PRONTOS

PÃES

QUEIJOS

ATUM

OVOS COZIDOS

FRUTAS SECAS

CHOCOLATE

BARRA DE PROTEÍNA OU CEREAL

SEMENTES (CASTANHAS E AMENDOINS)

BISCOITOS (DOCES OU SALGADOS)

SUGESTÃO DE CHECK-LIST

MOCHILA DE ATAQUE (ATÉ 35 LITROS)

RESERVATÓRIO PARA ÁGUA

ANORAK/CAPA DE CHUVA

FLEECE (AQUECIMENTO)

ÓCULOS DE SOL

BANDANA, BONÉ OU CHAPÉU

PROTETOR SOLAR E LABIAL

BOTA OU TÊNIS APROPRIADOS

CAMISETA DE MANGA LONGA

LANCHE DE TRILHA



DESDE 1982 PERCORRENDO CAMINHOS PELA SERRA DA MANTIQUEIRA