

## 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