



**RETO EXTREMO
DE CARÁTER**

REC 209

TRACK TRANSFORMAÇÃO

3-6 OUTUBRO 2019 • CURITIBA/PARANÁ • BRASIL

Este documento é um guia para que a sua experiência no REC Legendários seja a mais proveitosa possível. Considere apenas como uma recomendação.

Em caso de dúvidas mande um e-mail para legendarios@pibcuritiba.org.br

Desfrute o caminho.





TRACK TRANSFORMAÇÃO

3-6 OUTUBRO 2019 • CURITIBA/PARANÁ • BRASIL

1. COMO DEVE SER A MINHA MOCHILA?

- A SUA MOCHILA DEVE TER, NO MÁXIMO, 60 LITROS DE CAPACIDADE;
- O PESO TOTAL DA MOCHILA DEVE SER DE APROXIMADAMENTE 14 KG, INCLUINDO A BARRACA, SACO DE DORMIR, ROUPA, ÁGUA E ETC;
- TRAGA UMA COBERTURA IMPERMEÁVEL PARA A MOCHILA (PODE SER UM SACO PLÁSTICO, CAPA OU COBERTURA ESPECÍFICA);
- A 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;
- TERMO DE RESPONSABILIDADE DEVIDAMENTE PREENCHIDO E ASSINADO. É OBRIGATÓRIO!
- DADOS DE CONTATO EM CASO DE EMERGÊNCIA.

3. QUAIS ROUPAS DEVO LEVAR?

- CALÇA PARA CAMINHADA OU ATIVIDADE ESPORTIVA (NÃO TRAGA JEANS);
- BERMUDA PARA BANHO;
- CAMISETA DE MANGA CURTA E LONGA;
- BONÉ OU CHAPÉU;
- JAQUETA IMPERMEÁVEL;
- ÓCULOS DE SOL;
- TOALHA DE BANHO;
- MEIAS ESPORTIVAS PARA CAMINHADA (APROXIMADAMENTE 3 PARES).

Desfrute o caminho.





TRACK TRANSFORMAÇÃO

3-6 OUTUBRO 2019 • CURITIBA/PARANÁ • BRASIL

4. QUE CALÇADOS DEVO LEVAR?

- TÊNIS OU BOTA PARA CAMINHADA/TRACKING.

5. O QUE LEVAR PARA DORMIR?

- UMA BARRACA PARA DORMIR, NO MÁXIMO PARA 02 PESSOAS, A BARRACA É INDIVIDUAL;
- UM SACO DE DORMIR;
- UMA COBERTA IMPERMEÁVEL PARA DORMIR (PODE SER UM SACO PLÁSTICO);
- LONA OU SACO PLÁSTICO PARA ISOLAR O CHÃO/PISO.

6. COMO COZINHAREI O QUE LEVAR PARA COMER?

- UMA JARRA OU COPO DE ALUMÍNIO (CONFIRME QUE PODERÁ FERVER ÁGUA NELA);
- COLHER E GARFO PLÁSTICO;
- GARRAFA DE ÁGUA (REUTILIZÁVEL OU EQUIPAMENTO PARA HIDRATAÇÃO);
- 01 LITRO DE ÁGUA PARA A PRIMEIRA NOITE;
- NÃO TRAGA NENHUM ALIMENTO (EXCETO TENHA ALGUMA DIETA RESTRITIVA, ALERGIA, ETC).

7. O QUE LEVAR PARA HIGIENE PESSOAL?

LEMBRE-SE QUE TODOS DEVEMOS TER RESPEITO PELO MEIO AMBIENTE.

- TOALHA;
- PAPEL HIGIÊNICO OU LENÇO UMEDECIDO;
- BAND-AID OU SIMILAR;
- REMÉDIO PARA DOR E DIARRÉIA (CONSULTAR O SEU MÉDICO);
- VASELINA, TALCO OU POMADA PARA ASSADURAS;
- REPELENTE;
- PROTETOR/BLOQUEADOR SOLAR;
- OUTROS ITENS DE HIGIENE PESSOAL (EX: CREME DENTAL, ESCOVA, DESODORANTE, ETC).

Desfrute o caminho.





TRACK TRANSFORMAÇÃO
3-6 OUTUBRO 2019 • CURITIBA/PARANÁ • BRASIL

8. OUTROS ARTIGOS ÚTEIS:

- LANTERNA DE CABEÇA (OBRIGATÓRIO);
- PILHAS EXTRAS;
- BÍBLIA (OBRIGATÓRIO - TRAGA NUMA EMBALAGEM QUE A IMPEÇA DE MOLHAR);
- BASTÃO PARA CAMINHADA (OPCIONAL);
- 5 BOLSAS TIPO ZIPLOCK;
- 200 GRAMAS DE CAL;
- PROIBIDO LÂMINAS CORTANTES;

9. QUAIS OS HORÁRIOS?

- SAÍDA: DIA 03/10 DO GINÁSIO DA PRIMEIRA IGREJA BATISTA, RUA BENTO VIANA, 1200, BATEL, CURITIBA/PARANÁ, BRASIL, CHEGAR ATÉ ÀS 18H30.
- RETORNO: DIA 06/10 POR VOLTA DE 12H40, NO MESMO LOCAL DE PARTIDA. CONVIDE SUA FAMÍLIA E AMIGOS PARA PRESTIGIAR O SEU RETORNO, APÓS ESSA EXPERIÊNCIA TREMENDA.

IMPORTANTE!

- DURANTE TODO O EVENTO VOCÊ ESTARÁ INCOMUNICÁVEL, PORTANTO AVISE SEUS FAMILIARES;

NA SEGUNDA-FEIRA DIA 07 ÀS 20H TEREMOS O JATAR LEGENDÁRIOS. FIQUE ATENTO ÀS INSTRUÇÕES;

- CASO HAJA ALGUMA DÚVIDA, ENTRE EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DO E-MAIL: LEGENDARIOS@PIBCURITIBA.ORG.BR

Desfrute o caminho.

