RETO EXTREMO DE CARATER

REC

TRACK TRANSFORMAÇÃO

Neste documento apresentamos um guia para que a sua experiência no REC - legendários seja a mais proveitosa possível. Considerar apenas como uma recomendação

Em caso de dúvidas, mandar e-mail para legendarios@pibcuritiba.org.br

Desfrute o caminho!

LEGENDARIOS

REC

TRACK TRANSFORMAÇÃO

1. COMO DEVE SER MINHA MOCHILA?

- 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;
- 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;
- MÁSCARAS DESCARTÁVEIS;
- PAR DE LUVAS PARA TREKKING;
- MANTA/COBERTOR TÉRMICO;
- MEIAS ESPORTIVAS PARA CAMINHADA (APROXIMADAMENTE 3 PARES).

Desfrute o caminho!

LEGENDARIOS

4. QUE CALÇADOS DEVO LEVAR?

- TÊNIS OU BOTA PARA MONTANHA.

5. O QUE LEVAR PARA DORMIR?

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

6. COMO COZINHAREI O QUE LEVAR PARA COMER?

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

7. QUAIS MATERIAIS DE HIGIENE PESSOAL DEVO LEVAR?

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

- TOALHA;
- PAPEL HIGIÊNICO OU LENÇO UMIDECIDO;
- BAND-AID OU SIMILAR;
- VASELINA, TALCO OU POMADA PARA ASSADURAS;
- REPELENTE;
- PROTETOR/BLOQUEADOR SOLAR;

Desfrute o caminho!

LEGENDARIOS

8. OUTROS ARTIGOS ÚTEIS?

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

IMPORTANTE!

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

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

Desfrute o caminho! LEGENDARIOS