

ANOTAÇÕES

MATERIAL COLETIVO (POR EQUIPE)

Itens obrigatórios

- Mochila pequena;
- Bússola;
- Cronômetro/relógio;
- Calculadora simples (4 funções)
- Kit de 1º socorros:
 - 6 analgésicos,
 - 6 antialérgicos,
 - 1 antisséptico,
 - 6 Band-Aid,
 - Rolo Gaze,
 - Punhado de Sal.



Traga este Check List impresso e ganhe
10% de desconto à vista ou 5% no cartão

www.lojasmundoterra.com.br
SAC Tel: (11) 3034-3440

Loja Pinheiros - Av. Pedroso de Moraes, 1085 - Tel: (11) 3037-7195
Loja Higienópolis - R. Maria Antônia, 80 - Tel: (11) 3257-9520

Mundo Terra todos os direitos reservados

Editoração: Alisson Dias Produção: Augusto Macedo Revisão: Luís Cesar Pereira



CHECK LIST

MATERIAL INDIVIDUAL

Itens obrigatórios

- 1 Tênis ou Bota p/ caminhada;
- Medicamentos particulares;
- 1 Garrafa de hidratação (por competidor);
- 1 Saco - recipiente p/ roupa suja
- Lanterna ou Headlamp p/ provas noturnas;
- Pilhas (de preferência alcalina), para provas noturnas;
- Pilhas reservas, para provas noturnas;
- Kit alimentação leve (bolachas, barra de cereais, frutas);

Itens sugeridos (opcional)

- 1 Mochila de hidratação;
- 1 Bússola de Mapa;
- 1 Saco Estanque (p/ roupa suja)
- 1 Capa de chuva
- 1 Toalha super absorvente
- 1 Prancheta e caneta (por competidor)
- 1 Máquina fotográfica;
- 1 Anorak/Jaqueta - Impermeável / Transpirável;
- 1 Boné;
- 1 Óculos de sol;
- 1 Money belt (compartimento para dinheiro);
- Filtro solar;
- 1 Manta térmica
- Repelente contra insetos;
- 2 Calça-bermuda;
- 2 pares de meia de Coolmax
- Suplemento energético;
- Necessary;
- Artigos de higiene pessoal

