



ALWAYS ON TREK
ANIMAÇÃO TURÍSTICA

Equipamento de Atividade em Autonomia

- Botas ou sapatos de caminhada**
Aconselhamos que sejam impermeáveis e respiráveis
- Meias de caminhada, transpiráveis**
- Calças confortáveis, para caminhar**
- Calças impermeáveis**
Caso as condições meteorológicas o exijam
- Luvas e cachecol ou gola polar, ou passa montanha**
- Gorro**
- 1ª Camada - t-shirts respiráveis**
- 2ª Camada - polar ou colete polar**
- 3ª Camada - casaco impermeável ou poncho**
- Frontal ou lanterna de mão**
- Mochila de 50 a 70lt**
- Tenda**
- Colchonete**
- Saco cama**
- Almofada**
- Fogão e Gás**
- Tachos cozinhar**
- Prato**
- Caneca**
- Talheres**
- Kit Limpeza**
toalhetes húmidos, escova e pasta dentes
- Farmácia à sua medida**

Não se esqueça de nada! E divirta-se...