



## CHECKLIST

www.verticaladventures.com.br

### ROTEIRO

Dia: 15 Novembro 2009 - Domingo  
Concentração: À partir das 6h30  
Local: Em frente a FESP (Faculdade de Passos)  
Saída: Às 7h  
Chegada no local da Aventura: 8h  
Café da manhã: Das 8h às 8h30  
Briefing do Rapel: Das 8h30 às 9h  
Trekking: Das 9h às 11h  
Lanche de trilha: A partir da 11h  
Rapel: A partir das 11h  
Trilha de Retorno: 15h30  
Almoço: 16h  
Retorno à Passos: 18h  
Chegada em Passo: Previsão para às 19h

### LISTAGEM

- \_\_\_ Garrafa, mochila ou cantil de água
- \_\_\_ Gominha / prendedor de cabelos longos (Rabo de cavalo) **IMPORTANTE**
- \_\_\_ Abrigo (calça e blusa)
- \_\_\_ Tênis ou botas confortáveis que possam molhar
- \_\_\_ Meia de algodão
- \_\_\_ Óculos de sol
- \_\_\_ Protetor solar / labial
- \_\_\_ Repelente de insetos
- \_\_\_ Kit de higiene pessoal

Anderson Venâncio – Passos de Aventura | (35) 8858-7384 | 3526-0305  
Sanner Moares – Vertical Adventures | (35) 9942-2581 | 3521-5546