



**CHECKLIST**

[www.verticaladventures.com.br](http://www.verticaladventures.com.br)

## ROTEIRO

**Concentração:** À partir das 6h30

**Local:** Em frente ao Pintado Douro

**Saída:** 7h

**Café da manhã:** 8h às 9h

**Início da travessia:** 10h

**Lanche de trilha:** Nas paradas ou a vontade do participante

**Término da travessia e almoço:** 16h

**Retorno à Passos:** 18h

**Chegada em Passo:** Previsão para às 19h30

## LISTAGEM

- 1,5L de água no mínimo em garrafa, mochila ou cantil (**Obrigatório**)
- Boné, chapéu ou cobertura similar
- Capa de chuva
- Sacola Plástica (para recolher lixo pessoal)
- Abrigo (calça e blusa)
- Tênis ou botas confortáveis que possam molhar
- Meia de algodão **Grossa**
- Óculos de sol
- Protetor solar / labial
- Repelente de insetos
- Kit de higiene pessoal
- Câmera fotográfica
- Bastão de Caminhada (Opcional)

Sanner Oliveira (35) 9942-2581

Anderson Venâncio (35) 8803-0055 | 9842-7225