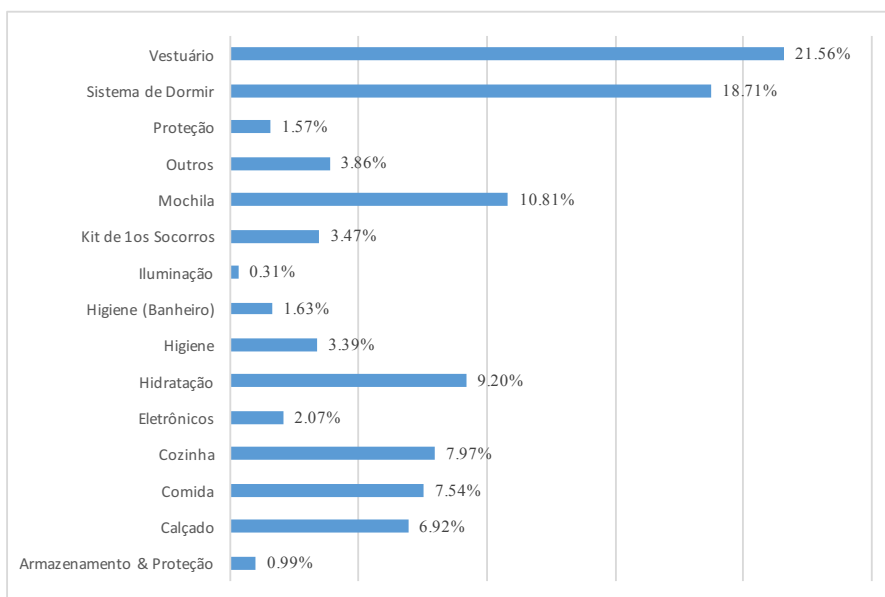



CHECK LIST

TREKKING LIGHT AUTO SUFICIENTE DE 2 DIAS

Peso Total: 13.593 g
Peso Vestindo: 3.704 g
Peso Consumíveis: 2.472 g
Peso de Carga: 7.417 g





Categoria	Equipamento	Peso (g)	Vestindo (g)	Consumíveis (g)
Armazenamento & Proteção				
Saco Estanque	Ultra-Sil View Dry Sack 8 L Sea to Summit	1	30	
Saco Estanque	Ultra-Sil Nano Dry Sack 1 L Sea to Summit	1	13	
Saco Estanque	Ultra-Sil Nano Dry Sack 13 L Sea to Summit	1	28	
Saco Estanque	Ultra-Sil Nano Dry Sack 8 L Sea to Summit	1	24	
Saco Estanque	Ultra-Sil View Dry Sack 13 L Sea to Summit	1	40	
		135	-	-
Calçado				
Calçado	Bota de Caminhada Inhale II GTX (US11) Vasque	1	940	
		940	940	-
Comida				
Café da Manhã	Granola	1	160	
Café da Manhã	Agave	1	67	
Café da Manhã	Mistura para Pão de Acampamento	1	240	
Café da Manhã	Leite em Pó	1	60	
Lanche de Trilha	Mix de Castanhas	1	100	
Lanche de Trilha	Mix de Frutas	1	130	
Suplemento	Energy Gel Exceed	2	60	
Suplemento	Protein Bar Exceed	2	80	
Temperos	Azeite	1	50	
Temperos	Sal + Pimenta	1	78	
		1.025	-	1.025
Cozinha				
Caneca	X-Mug Sea to Summit	1	60	
Tigela	X-Bowl Sea to Summit	1	80	
Kit de Talheres	Delta Spork Sea to Summit	1	15	

Fogareiro	Jet Cook Azteq	1	400	
Gás	TekGas Nautika	1	377	
Isqueiro	BIC	1	23	
Kit de Limpeza	Espanja + Detergente Biodegradável + Pano + Saco Plástico	1	97	
Pederneira	Light My Fire	1	31	
			1.083	- 377

Eletrônicos

Bateria	Switch 8 Goal Zero	1	86	
Pilhas	AAA	6	72	
Rastreador Pessoal	Spot GEN3 (com pilhas)	1	123	
			281	- -

Hidratação

Garrafa	Chute 1,0 L CamelBak	1	180	
Suplemento	SportDrink Elite Exceed	2	70	
Água	Água (1 L)	1	1000	
			1.250	- 1.070

Higiene

Desodorante	Rexona	1	78	
Escova de Dente	Retrátil Colgate	1	19	
Fio Dental	Colgate	1	14	
Necessaire	Wash Bag Tour I Deuter	1	40	
Pasta de Dente	Colgate	1	30	
Sabonete	Pequeno (de hotel)	1	20	
Toalha	Tek Towel M Sea to Summit	1	200	
Álcool Gel	Trek & Travel Sea to Summit	1	60	
			461	- -

Higiene (Banheiro)

Papel Higiênico	Rolo Compacto	1	55	
Pá Retrátil	Nylon Pocket Trowel Sea to Summit	1	87	
Saco de Lixo	20 Litros	1	10	
Saco Estanque	Ultra-Sil Outhouse Sea to Summit	1	70	
			222	- -


Iluminação

Lanterna de Cabeça	Mistik Azteq (sem pilhas)	1	42	
			42	- -



Kit de 1os Socorros

Alfinete de Segurança	4 unidades	1	5	
Antisséptico	Spray 50 ml Kuramed	1	60	
Apito	Survivor Azteq	1	8	
Canivete	Dexter Nautika	1	76	
Clorin	1 mg (10 pastilhas)	1	3	
Cobertor de Emergência	Vernon Azteq	1	60	
Compressa Esterilizada	10 un Cicatrisan	1	10	
Curativos Adesivos	Band-Aid Diversos Tamanhos	1	5	
Esparadrapo	Nexcare 3M	1	15	
Estojo de 1os Socorros	Firts Aid Kit Active Deuter	1	160	
Isqueiro	BIC	1	13	
Máscara para RCP	MicroShield MDI	1	23	
Pinça	Pinça	1	7	
Sabonete	Em Folhas Sea to Summit	1	15	
Seringa	10 ml	1	6	
Swab de Álcool	Bio Soma (6 unidades)	1	6	
			472	- -

Mochila

Mochila	ACT Trail PRO 34 Deuter	1	1470	
			1.470	1.470 -

Outros

Bastão de Caminhada	Micro Vario TI Cor-Tec Leki (unidade)	2	480		
Óculos de Sol	Wave Julbo	1	45		
			525	525	-






Proteção

Pomada para Mosquito	After Bite	1	23		
Protetor Solar	Sport Face SPF 70 Neutrogena	1	80		
Repelente	Exopis	1	110		
			213	-	-

Sistema de Dormir

Footprint	Escapist Groundsheet Sea to Summit	1	175		
Isolante Térmico	Jet Stream Pump Sack Sea to Summit	1	48		
Isolante Térmico	UltraLight Air Mat R Sea to Summit	1	395		
Saco de Bivaque	Helium Bivy Outdoor Research	1	515		
Saco de Dormir	Astro 250 Deuter	1	820		
Spec	Ground Control Tent Peg Sea to Summit	8	120		
Tarp	Escapist 3 x 3 m Sea to Summit	1	410		
Travesseiro	UltraLight Pillow S Sea to Summit	1	60		
			2.543	-	-

Vestuário

Boné	Columbia	1	58		
Cueca	Tencel Lupo	1	75		
Cueca	Tencel Lupo	1	75		
Meia	All Season Trekker L Lorpen	1	116		
Meia	All Season Trekker L Lorpen	1	116		
Gorro	Lã Deuter	1	64		
Luvas	Polartec L Black Diamond	1	52		
Camisa	Ion Lite Manga Curta XL Solo	1	130		
Camisa	Ion Lite Manga Curta XL Solo	1	130		
Calça-Bermuda	Silver Ridge 42/34 Columbia	1	390		
Segunda Pele	Calça XL SmartWool	1	250		
Segunda Pele	Camisa XL SmartWool	1	290		
Jaqueta de Pluma	Ghost Whisperer XL Mountain Hardware	1	230		
Calça Impermeável	GoreTex XCR XL ACG	1	515		
Jaqueta Impermeável	Aqua PowerTex 3XL Salewa	1	440		
			2.931	769	-

TOTAL			13.593	3.704	2.472
--------------	--	--	---------------	--------------	--------------