

## LISTA DE MATERIAIS PARA O PICO DA BANDEIRA

- 01** - Bota (se possível impermeável) ou um tênis que seja bem confortável e resistente para um trekking;
- 02** - 2 pares de meia (se possível meia de trekking);
- 03** - Duas calças Tactel (se possível que vira bermuda. Ex: ases);
- 04** - Calça impermeável (ou calça capa de chuva);
- 05** - Calça segunda pele;
- 06** - Blusa segunda pele;
- 07** - Blusa segunda camada (ex:moletom, fleece etc);
- 08** - Terceira camada (anorack, blusa impermeável/corta vento e/ou capa de chuva);
- 09** - Cachecol, pescoceira;
- 10** - Touca;
- 11** - Luvas;
- 12** - Cueca e calcinha/sutiã;
- 13** - Toalha de banho;
- 14** - Higiene pessoal (desodorante, tênis pé, creme dental, escova de dente, sabão de côco, protetor labial, protetor solar, papel higiênico, etc - tudo reduzido);
- 15** - Kit primeiros socorros;
- 16** - Material de cozinha (prato e talheres, panelas, fogareiro, copo, bucha, detergente, sacola plástica);
- 17** - Mochila;
- 18** - Mochila de ataque;
- 19** - Barraca;
- 20** - Saco de dormir;
- 21** - Isolante térmico;
- 22** - Cantil;
- 23** - Lanterna (se possível de cabeça) pilhas reservas;
- 24** - Chapéu australiano, boné;
- 25** - Bíblia;
- 26** - Cabo solteiro(8 a 10 metros.espesura 8mm);
- 27** - Cajado;
- 28** - Chinelo;



**MONTE  
EVEREST**