

## CHECKLIST – Equipamento obrigatório

Para participar nestes desafios é importante um kit de material e equipamento que cada participante deverá adaptar tanto às suas necessidades, como fator de imprevisibilidade. Não se trata apenas de um requisito que nos trará mais umas gramas de peso, mas é, sobretudo, o mínimo vital que poderá fazer toda a diferença. Quanto maior a segurança, maior a rentabilidade!

<b>Material Obrigatório</b>	
Capacete	
Óculos	
Luvas	
Roupa adequada	
Documento de identificação	
Cartão de saúde Europeu	
Telemóvel com a opção roaming ativa e os números de emergência da organização gravados. Manter as baterias carregadas	
Carregador de telemóvel	
GPS, com baterias carregadas permanentemente	
Baterias de reserva para o GPS	
Carregador para o GPS	
2 bidons de água, perfazendo no mínimo 2L de água	
Camel bag ou equivalente para 1L de água	
2 frontais/lanternas, com baterias de reserva e permanentemente carregadas	
2 mantas de sobrevivência, no mínimo com 1,40x2m	
1 apito	
Kit de 1ºs socorros com: 1 Ligadura elástica no mínimo com 100cm x 6 cm; Pensos rápidos de vários tamanhos; soro fisiológico; 4 a 6 compressas	
Reserva alimentar, composta por barras energéticas ou frutos secos	
1 capa corta vento, de preferência com capuz e membrana gore-tex ou similar, que permita suportar mau tempo ou condições adversas	
Camara de ar (de preferência anti-furo)	
Remendos e cola	
Tacos para tubeless (reparação de furos)	
Óleo de lubrificação	
Conjunto de chaves multiusos	
Desmontas	
Chave de reparação de correntes	
Pastilhas de travão	
2 Cabos de mudanças	
Bomba de ar	
Elos de engate de corrente	
Dropout de reserva	
<b>Material altamente recomendável</b>	
Kit limpeza de corrente	
Protetor solar	
Manguitos e pernitos ou calças compridas ou pirata	
Cobre sapatos impermeável	
5 a 20€ em dinheiro (em permanência para imprevistos)	
Pequena navalha (cortar ligadura, pequenos arranjos, etc.	
Máquina fotográfica	