

## CAEdaBarra

Actividades de Montanha

### Equipamento Individual

- mochila 40 litros (não superior a 60 litros)
- saco cama/saco de refúgio
- manta de sobrevivência (opcional)
- comida/barras energéticas
- fósforos ou isqueiro
- faca/canivete
- garrafa-termo quentes (opcional)
- cantil
- talheres
- prato
- copo ou chávena
- papel higiénico ou lenços de papel
- sacos plásticos para pés
- sacos plásticos grandes (lixo)
- polainas
- botas (de acordo com a actividade)
- calçado ligeiro (refúgios) (opcional)
- meias (de acordo com a actividade)
- roupa/1ª camada/tronco e pernas
- roupa/2ª camada/tronco e pernas
- roupa/3ª camada/tronco e pernas
- casaco penas (opcional)
- muda de roupa
- luvas finas (que possam ser usadas debaixo das grossas)
- luvas grossas
- gorro/balaclava
- buff/chapéu de pala/lenço
- sabão/toalhetes (higiene pessoal)
- pequena toalha
- escova de dentes + pasta
- protector solar/lábios factor 20+
- óculos de neve
- máscara de tempestade (opcional)
- porta mapas impermeável (opcional)
- bússola/gps
- relógio
- apito
- lanterna + bateria extra
- colchonete
- bastões
- piolet de randonnée glaciár
- crampons c/antisnow
- capacete
- arnês (s/necessidade de remover botas)
- 2 mosquetões c/segurança
- 2 anéis
- 2 cordeletas
- 2 express
- piton de gelo
- shunt
- descensor 8
- ascension
- tampões ouvidos (para abrigos)

### Outros

- 
- 
- 
- 
- 
-