



Roupas		
Tronco e Pernas	Especificação	Quant.
Calça bermuda	Tactel ou similar (roupa leve e respirável)	1 a 3
Cuecas/Calcinhas	Algodão ou sintético	8 a 12
Camisetas de algodão para (hotel e barraca)	Manga curta ou longa	2 a 4
Camisetas sintéticas (Tipo Dry Fit)	Manga curta ou longa	2 a 4
Blusa 1º camada ou Segunda pele (Under)	Ex.: X-thermo (Solo)	2
Calça 1º camada / Segunda pele (Under)	Ex.: X-thermo (Solo)	2
Blusa, Jaqueta e Colete 2º e 3º camadas (Mid)	X-power, Fleece ou Similar	2 a 3
Calça 2º Camada / Terceira pele (Mid)	X-power, Fleece ou Similar	1 a 2
Casaco ou jaqueta de Pluma de Ganso	Marcar Marmot, North Face e outros	0 ou 1
Jaqueta Anorak	Goretex, Triple Point ou similar	1
Calça Anorak	Goretex, Triple Point ou similar	1
Cabeça		
Óculos de Montanha Cat. 3 ou +	Proteção lateral, UVA e UVB (Ex.: marca Julbo)	1
Viseiras	Com proteção 100% UVA UVB	0
Balaclava	Power-stretch, x-thermo, x-power ou similar	1 a 2
Gorro	X-power, Fleece ou similar	1
Chapéu ou boné	de preferência com proteção de nuca	1
Mãos		
Luvras 1º camada	Powerstretch, x-thermo ou similar	1 a 2
Luvras 2º camada	X-power, fleece ou similar	1
Luva impermeável e respirável	Luvras com todos os dedos independentes	1
(*) Cobre - Luvras, ou luvas pinguim	Luvras com o polegar separado dos outros 4 dedos	1
Pés		
Meias normais de algodão para hotel e barraca	Mais conforto nos hotéis e nos acampamentos	1 a 6
Meias sintéticas para caminhadas	Meias próprias para caminhadas longas	1 a 6
Meias sintéticas mais grossas para caminhadas	Meias próprias para caminhadas longas	1 a 2
(*) Polainas para cobrir botas e canelas	Este equipamento é vestido sobre a bota e a calça	1
Bota ou tênis para Caminhada com bom solado	impermeável e respirável	1
Chinelos ou papete	Mais conforto nos hotéis e nos acampamentos	1

Equipamentos de Escalada	Especificação	Quant.
Lanterna de cabeça (Headlamp)	Lâmpadas (Led)	1 a 2
(*) Bastões de Caminhada (1 par)	Bastões telescópicos	1

Legenda	
	Primeira camada - Under
	Camadas intermediárias - Mid
	Anorak - Camada externa
(*)	Pode ser alugado
0 ou 1	Opcional
1 ou +	Indispensável

#### Sistema de Camadas

Consiste em utilizar camadas sobrepostas de roupas leves e sintéticas, substituindo roupas mais pesada e menos versáteis. Esse sistema possibilita o controle térmico do corpo através da capacidade de armazenamento de ar quente entre as camadas do

A função da **Primeira camada**, ou segunda pele, é a de manter a pele seca, transferindo para a fora do tecido toda a umidade e a transpiração.

A **Segunda camada** ou camadas intermediárias, são responsáveis pelo isolamento térmico em baixas temperaturas, estas devem ser leves e respiráveis, assim como a primeira camada. Lembrando que são as camadas de ar quente que nos darão o conforto térmico no ambiente gelado.

O **Anorak**, ou camada externa é responsável por proteger o corpo contra a ação do vento e outros. É muito importante que esta camada seja impermeável e respirável de forma que as camadas internas fiquem secas e aquecidas.



