

**TREKKING CAMPO BASE EVEREST - LISTA DE ROUPAS / EQUIPAMENTOS**

Item	Qtde	Comentarios
<b>PÉS</b>		
BOTAS DE CAMINHADA	1	Devem ser específicas para trekking e cobrir o tornozelo. Devem ser impermeáveis (Material Gore Tex ou outro similar).
MEIAS DE TREKKING / MONTANHA	6 pares	O ideal são meias de trekking de lã ou outro material térmico. Essas meias devem ser específicas para trekking, compradas em casas especializadas. Você vai notar que as meias de trekking são bastante caras, mas pense que estará andando por muitos dias. É importante ter os pés secos, confortáveis e quentes.
MEIAS LINER	2 pares	Para quem costuma sentir frio nos pés é recomendado levar também meias finas ou liners de material térmico.
PAPETE OU CROCS	1	Um par de sandálias ou chinelos. O ideal são "papetes" ou Crocs, pois podem ser usadas com meias, para descansar os pés após chegarmos aos "lodges".
TENIS	1	Um par de tênis para os passeios na cidade.
<b>PERNAS</b>		
SEGUNDA PELE	1	Calças térmicas (segunda pele) tipo capilene ou polipropileno. Ver modelo: <a href="http://www.mountainhardwear.com/mens-stretch-thermal-tight-OM5164.html">http://www.mountainhardwear.com/mens-stretch-thermal-tight-OM5164.html</a>
CALÇA TREKKING	2	Preferencia de material stretching e resistentes a água, secando com muita facilidade e sujando menos.
CALÇA DE FLEECE	1	Calça de fleece fino para usar a noite nos lodges ou barracas refeitórios ou então como uma camada extra nos dias mais frios.
CALÇA ANORAK	1	Calça anorak impermeável, de preferência de material respirável como Gore Tex. Este anorak deverá ser bastante fino e ocupar pouco espaço, já que estará dentro de sua mochila todos os dias.
SHORTS	1	Um short ou bermuda. Pode ser também uma calça com zíper na perna.
<b>TRONCO</b>		
SEGUNDA PELE	1 grossa e 1 fina	Blusas térmicas (segunda pele) tipo capilene, polipropileno ou melhor ainda Power Stretch
CAMISETAS DRY FIT	3 manga curta e 3 manga longa	Camisetas de manga curta e camisetas de manga longa (além da roupa de baixo), de preferência de material tipo dry fit.
FLEECE FINO	1	Um pulôver de fleece fino.
FLEECE GROSSO	1	Um pulôver de fleece grosso.
ANORAK	1	Um anorak impermeável com gorro, de preferência de material respirável como Gore Tex. Este anorak deverá ser bastante fino e ocupar pouco espaço, já que estará dentro de sua mochila todos os dias. Evitar anoraks forrados de fleece. Existem vários modelos, mas o importante é buscar um com capuz ajustável, zíper em baixo dos braços para melhor ventilação.
CASACO PENA DE GANSO	1	

**TREKKING CAMPO BASE EVEREST - LISTA DE ROUPAS / EQUIPAMENTOS**

Item	Qtde	Comentarios
<b>PÉS</b>		
<b>CABEÇA</b>		
GORRO	1	Gorro de fleece grosso cobrindo as orelhas.
BONÉ	1	Pode ser com ou sem proteção para o pescoço tipo legionário.
CACHECOL OU BUFF	1	Cachecol de fleece, lã ou um Buff.
<b>MÃOS</b>		
LUVA FINA	1	Um par de luvas finas de material térmico.
LUVA LINER	1	Para quem costuma sentir frio nas mãos é recomendado levar também luvas liners de material térmico para serem usadas por baixo da luva grossa ou fina.
LUVA GROSSA	1	Um par de luvas grossas. A luva grossa deve ser grande o suficiente para ser usada com a fina por baixo sem comprimir as pontas dos dedos.
<b>EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS PARA A MONTANHA</b>		
ÓCULOS	1	Óculos escuros com filtro UV. É necessário ter proteção lateral.
SLEEPING BAG (-15 graus)	1	Para temperaturas "confort" de no mínimo -15 graus (pode ser alugado).
MOCHILA	1	Uma mochila média de capacidade entre 35 a 50 litros com alças bem confortáveis e acolchoadas.
COBRE-MOCHILA	1	tem a função de proteger da chuva e neve. Algumas mochilas já vem com o cobre mochila, outras não.
LANTERNA (HEAD LAMP)	1	Lanternas que são usadas presas na cabeça, com pilhas reservas.
BASTÕES DE CAMINHADA	1 par	Bastões de caminhada de altura regulável.
DUFFLE BAG	1	Saco de cordura ou nylon grosso para os carregadores / mulas levarem seu equipamento durante o trekking. ou escalada. Trazer um duffle bag grande com 100 litros ou mais.
<b>Miscelâneas</b>		
SACOS ESTANQUE		Levar sacos estanque ou sacos plásticos (de preferência grossos) para evitar o risco de que as suas roupas e eletrônicos possam molhar, mesmo dentro da mochila ou do Duffle Bag.
CANTIL		Cantil de 1 litro. Os cantis de plástico duro são os mais recomendados, principalmente os de boca larga.
PURIFICADOR DE AGUA		A base de iodo ou cloro ou por UV.
PEE BOTTLE		Este é um cantil de boca larga para ser usado como urinol a noite para não termos de sair do quarto para urinar. Para mulheres que não se sentem confortáveis em usar um cantil sugerimos comprar um tupeware cilíndrico de ao redor de 15x15 centímetros.
FILTRO SOLAR E LABIAL		Filtro solar com proteção mínima fator 15 e protetor labial com filtro solar.
TOALHA		Toalha. Recomendamos comprar uma wet towel, toalha de material sintético que deve ser guardada molhada e com isso não fica com mau cheiro.

**TREKKING CAMPO BASE EVEREST - LISTA DE ROUPAS / EQUIPAMENTOS**

Item	Qtde	Comentarios
<b>PÉS</b>		
PAPEL HIGIÊNICO		Mínimo 2 rolos.
LENÇOS UMEDECIDOS		Lenços umedecidos para higiene pessoal. Após limpeza com os lenços umedecidos recomendamos usar talco para tirar a sensação pegajosa que os lenços deixam.
LENCOS DE PAPEL		Lenços de papel em grande quantidade (nas montanhas, devido ao ar frio e seco, a coriza é constante).
CADEADO		Um cadeado para o Duffle Bag.
TALCO		Para ser usado após fazer a higiene com os lenços umedecidos. Dá uma sensação de limpeza maior. Trazer uma embalagem pequena.
GEL ANTI-SÉPTICO		Para a higiene das mãos antes das refeições. 2 frascos pequenos.
ÓCULOS DE GRAU DE RESERVA OU LENTES DE CONTATO		
SNACKS		Recomendamos levar dois snacks por dia de expedição, para comer entre as refeições. Por um snack entende-se a quantidade de calorias equivalente a uma barra de cereais. Pode ser chocolate, frutas secas, nozes, barra de cereais, castanhas, bolachas etc.
HIGIENE PESSOAL		Desodorante, sabonete, pasta e escova de dentes, etc
MEDICAMENTOS		-Diamox para tratamento de Mal de Altitude; -Azitromicina para tratamento de infecções bacterianas das vias respiratórias e de diarreia bacteriana; -Analgésicos como Novalgina ou Paracetamol; -Descongestionante nasal como Naldecon diurno e noturno; -Reidratante oral em pó (Ex.:Rehidrat 50); -Anti-inflamatório; -Imodium, para diarreia; -Fibra como Metamucil caso você tenha tendência para obstipação.
MÁQUINA FOTOGRÁFICA		Preferentemente máquinas leves com bateria de longa duração ou levar baterias extras.
IPOD		Opcional
DIÁRIO		Opcional
LIVROS		Opcionais