



# LISTA



LEGENDARIOS





**ATENÇÃO PARTICIPANTE DO TOP -  
LEGENDÁRIOS JAPAN - TRACK TERRA DO  
SOL NASCENTE.**

**A LISTA ABAIXO POSSUI TODOS OS ITENS E  
ORIENTAÇÕES QUE VOCÊ PRECISA PARA  
CONQUISTAR A MONTANHA E VENCER ESTE  
DESAFIO EXTREMO DE CARÁTER.**

**SE ESTIVER EM DÚVIDA SOBRE O QUE É  
ALGUM ITEM, PESQUISE NA INTERNET.**

**SIGA A LISTA E DESFRUTE O CAMINHO!**



# ITENS OBRIGATÓRIOS

## ESPIRITUAL

- Bíblia (armazenar em saco impermeável)

## DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

- Zairyū Card (para residentes) OU Passaporte (para turistas) (armazenar em saco impermeável)
- Contato de emergência anotado (armazenar junto ao documento)

## VESTUÁRIO (É OBRIGATÓRIO ARMAZENAR EM SACO IMPERMEÁVEL DE PLÁSTICO OU TIPO ESTANQUE)

- Calça para caminhada/trekking
- Bermuda (uso diurno, se o clima permitir)
- Camiseta de manga longa (proteção solar/insetos)
- Roupas para frio (calça térmica, camiseta manga longa térmica, blusa de frio, gorro)
- Jaqueta impermeável/corta-vento
- Capa de chuva ou poncho
- Luva de trekking
- Boné ou chapéu (proteção solar)
- Cuecas e meias para trekking (mínimo 3 de cada)
- Tênis/bota apropriado para trekking



# ITENS OBRIGATÓRIOS

## TREKKING E CAMPING

- Mochila individual
- Barraca individual
- Lona plástica impermeável 2.7x2.7 (para cobrir a barraca em situação de chuva forte)
- Saco de dormir (até ~5 °C) (armazenar em saco impermeável de plástico ou tipo estanque)
- Isolante térmico para camping (vai embaixo do saco de dormir, para proteger do frio do chão)
- Manta térmica aluminizada (2 unidades)

## ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

- 2 litros de água (em garrafa ou bolsa de hidratação)
- Caneca para ferver água (de 1 litro a 1.5 litros)
- Colher e garfo de plástico para camping

## HIGIENE E SAÚDE

- Toalha de banho
- Lenço umedecido
- Produtos de higiene pessoal

## ILUMINAÇÃO

- Lanterna de cabeça (com modo de luz vermelha)
- Pilhas extras ou carregador portátil para lanterna





## ITENS OPCIONAIS

- Camiseta manga curta
- Segundo par de calçado (para descanso no acampamento)
- Bastão de caminhada (auxilia em subidas/descidas)
- Óculos de sol
- isolante térmico inflável (para maior conforto)
- Protetor solar
- Band-aid / curativos simples
- Repelente
- Vaseline, talco ou pomada para assaduras
- Sacos plásticos extras para roupa suja e molhada
- Caneca de camping pequena (para tomar café)
- Prato ou pote de plástico ou alumínio (para comer)



## ITENS PROIBIDOS

- Qualquer item que não esteja na lista acima.
- Facas, canivetes, lâminas e objetos cortantes ou perfurantes;
- Armas de fogo;
- Bebidas alcoólicas, cigarros (comuns ou eletrônicos) ou qualquer substância semelhante;
- Aparelhos eletrônicos, como celulares, tablets, smartwatches, fone de ouvido, airtag, gravadores, MP3 e similares;
- Relógios;
- Qualquer tipo de alimento (a alimentação será fornecida pela organização);
- Remédios sem prescrição médica;
- Isqueiros, acendedores ou qualquer equipamento que produza fogo;
- É PROIBIDO O USO DA COR LARANJA EM ROUPAS, CAPA DE CHUVA E BONÉ/CHAPÉU.





## OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- Todos os itens devem estar presos à sua mochila.
- Priorize itens leves. Recomendamos que sua mochila pese entre 12 a 16 kg.
- Reforçamos que é obrigatório que todos os itens de vestuário e o saco de dormir sejam armazenados em saco impermeável de plástico ou tipo estanque. Você precisa proteger os equipamentos que te acompanharão na conquista da montanha.
- Lembre-se: você deve levar roupas suficientes para 3 dias de trilha e acampamento (72 horas de evento).
- Você estará incomunicável durante todo evento; Será disponibilizado um número de emergência na semana do evento. Acionar apenas em caso de emergência grave. Não é um número de recados.





D  
E  
S  
F  
R  
U  
T  
E  
O  
C  
A  
M  
I  
N  
H  
O

