



## Curso de Aperfeiçoamento de Alpinismo e Alta Montanha

### Strike Tours

#### Listagem de Material Individual - Nível 1

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> Mochila 60L  | <input type="radio"/> Frontal                 | <input type="radio"/> Saco-Cama (conforto -4)               |
| <input type="radio"/> Botas de Montanha<br>(obrigatório uso de botas que permitam aplicação de Crampons) | <input type="radio"/> Crampons                | <input type="radio"/> Cantil                                |
| <input type="radio"/> Vestuário adequado a frio / neve (3 camadas)                                       | <input type="radio"/> Polainas                | <input type="radio"/> Canivete/Faca                         |
| <input type="radio"/> Casaco Impermeável   | <input type="radio"/> Arnês                   | <input type="radio"/> Garfo/Colher                          |
| <input type="radio"/> Luvas (Interiores + Exteriores Impermeáveis)                                       | <input type="radio"/> Capacete                | <input type="radio"/> Comida                                |
| <input type="radio"/> Buff / Gola / Gorro  | <input type="radio"/> Piolet (*2)             | <input type="radio"/> Copo                                  |
| <input type="radio"/> Óculos de sol (cat. 4) ou Máscara de Ski   | <input type="radio"/> Cordinos 6mm ( 2* 2m)   | <input type="radio"/> Isqueiro                              |
|  | <input type="radio"/> Mosquetões c/ fecho (6) | <input type="radio"/> Telemóvel                             |
|  | <input type="radio"/> Fitas / Anéis (2 * 2m)  | <input type="radio"/> PowerBank                             |
|  | <input type="radio"/> Colchonete              | <input type="radio"/> Apito (pode vir integrado na mochila) |