

RECOMENDAÇÕES MOCHILA CAMINHEIRO

Mochila:

- Toalha pequena (tipo toalha que os nadadores usam nos torneios);
- Escova e pasta de dentes;
- Fato de banho;
- Polo/casaco (material leve);
- Protetor solar (muito importante porque ficamos muito expostos –proteção mais elevada);
- Carregador telemóvel;
- Água (não é necessária muita pois encontramos em muitos locais);
- Um par de calças/saia/calções para trocarmos ao jantar
- Outro produto de higiene pessoal/medicação que necessite ter sempre.

Sacos com muda de roupa:

- Pijama
- Camisola/t-shirt/camisa para jantar (calças/saia/calções temos na mochila);
- Roupa para usar no dia seguinte:
 - T-shirt;
 - Meias;
 - Roupa interior;
 - Calções.
- Toalhas para as estadias nas pousadas;
- Champô/amaciador/sabonete/gel duche/creme hidratante/outras produtos de higiene pessoal (coloco embalagens pequenas – tipo frascos que os hotéis costumam ter – para cada saco, pois assim menos esse peso que se carregamos);

Nota: no percurso a sul da ilha geralmente apanhamos muito calor, mas no norte podemos apanhar frio, especialmente à noite, por isso coloquem roupa para jantar/ pijama mais quente.

Medicação que pode ser necessária:

- anti-inflamatório;
- analgésico;
- relaxante muscular – entorses e afins;
- gel/ou similar (para picadas/queimaduras).