



**Atenção:** estejam atentos a esta lista, uma vez que pode estar sujeita a alguma alteração de forma complementar à informação.

### **Sessão de dúvidas**

Estamos a planear fazer uma sessão online no dia **8 de Maio das 21h00** para:

- Criar sentido de grupo
- Estar disponíveis para dúvidas sobre a lista de materiais e acessórios
- Outros assuntos relacionados

## **MATERIAL**

### **Obrigatório**

1 x [Mochila](#) máxima de 60 litros. Não leves mais do 7/8 a 10 kilos no máximo (máx).

1 x [Filtro água](#) + [Recipiente de Recolha](#) (Cantil) (Optional: se quiseres investir compra senão vai haver filtros para partilhar)

1 x Fogão ([aliexpress](#) ou [decatlon](#)) e Recipientes para Aquecer Água e Comida

Comida ([decathlon](#) ou [tactical food](#)) para 3 dias pequeno almoço, almoço, jantar e snacks para o dia;

E alimentação normal: pão, enlatados (atum, sardinha ou carne), chouriços, queijos com casca, fruta, frutos secos, traz sacos de plástico para o lixo, etc

1x [Capa Chuva](#) ou Roupas Impermeáveis

1x lanterna (Frontal)

1 x powerbank (opcional)

### **Aconselhado**

1 x Calçado (não deve ser novo) à Prova de Água ([exemplo 1](#) ou [exemplo 2](#))

Aconselhável para caminhar usar calçado um número acima do normal.

Exemplo quem calça 40 deve usar o 41 para caminhar.

Meias sem costura (ver na decathlon)

Muda Roupas:

Tragam a roupa vestida e apenas mais uma muda por segurança.

(Usar calças durante o dia para proteção)

Higiene Pessoal, Medicamentos Usuais, Óculos, Protetor Solar, Repelentes Mosquito, etc,

1x [Colchão ar](#) ou 1x [colcão de esponja](#))

1x [Tarp](#) / 1 [Lona](#)

1x [Saco Cama Bivaque](#) e/ou 1 [saco cama normal](#) (5-15 graus)

2 x [Isolamento Térmica de Chão](#) (manta térmica)

1 x [Passa Montanhas](#) e 1 x [Gorro](#) (regulação térmica)

1 x [Chapéu Sol](#)

### **Proibido**

Proibido Tendas

**Bebidas alcoólicas e drogas e qualquer outro tipo de substâncias que alterem o comportamento**

## **PROGRAMA**

**Dia 11 de Junho (Quinta-feira)**

**Check-in: 18h00 (Orlando)**

**Viagem de Lisboa ao Gerês (4,5 horas)**

16h30: Início da viagem de Lisboa

20h00: Chegada prevista ao Gerês (Casa)

21h00: Jantar com o grupo no Restaurante no Gerês

22h30: Ajustes na Mochila e descanso

**Dia 12 de Junho (Sexta-feira)**

Despertar: 7h00

Check-out da casa: 8h30

Início previsto às 09h30 no Gerês

**Dia 14 de Junho (Sexta-feira)**

16h00: regressar da montanha ao estacionamento

18h00: regresso ao Porto

20h30: chegada a Lisboa/casa

**BOLEIAS**

**Carro do Orlando (+351 936 359 700)**

**Porto ao Gerês**

Marc

**Boleias de Lisboa ao Gerês**

Os carros saem de forma independente.

A ideia é sair por volta das 16h30 de Lisboa.

### **Carro do Cristiano (+351 961 300 377)**

Pedro, Bilal e José

### **Carro do Manel (+351 967 357 449)**

Allan, Mateus, Moisés, Vicente e António (a confirmar)

## **ACORDOS de GRUPO**

- Telemóvel em **modo avião** (só registo fotográfico)
- Assume os teus próprios **julgamentos**
- Trata os outros como **gostarias de ser tratado**
- **Confidencialidade**: o que acontece aqui, fica aqui
- **Honestidade radical** / franqueza: cuidar profundamente e desafiar com honestidade
- **Assume responsabilidade** pela tua experiência: “eu”
- **Diverte-te** / não te leves demasiado a sério
- **Respeita o processo** / o processo de cada homem
- → não tentes resolver, apenas está presente
- **Pede aquilo que precisas**
- **Apoiamos e cuidamos** uns dos outros
- **Partilha a tua história**, não o teu conhecimento
- **Escuta e está presente**

-