



O que levar para São Paulo Metr pole (1 dia)

Para ir usando durante a caminhada:

- Boné ou chapéu
- Camiseta (de preferência esportivas de manga curta (dri-fit) e/ou manga longa prot UV)
- Calça comprida de trilha ou outra confortável (o ideal é a calça leggings, suplex ou tactel, que cubram os tornozelos)
- T nis esportivo com solado aderente ou bota de caminhada
- Meias resistentes

Indispensável levar em uma mochila pequena com alças largas:

- Capa de chuva ou anorak tipo jaqueta com capuz.
- Protetor solar e repelente de insetos
- Escova de dente e creme dental
- Cantil/garrafinha/squeeze 1 litro ou garrafa PET reutilizável
- Agasalho ou malha, preferencialmente s ntico

- No embarque   necessário e **obrigatório** o documento de identidade original e as autoriza es necessárias com firma reconhecida;
- Levar sempre roupas confortáveis e fortes, sem necessidade de serem novas;
- Não levar mochila de couro. Leve mochila de nylon e evite mochilas de tiracolo ou com apenas uma alça;
- Evite t nis tipo Keds e All Star para caminhada, prefira t nis com solado ranhurado ou botinha de caminhada;
- Por questões de competência e responsabilidade legal, os guias da UGGI estão autorizados a ministrar apenas medicamentos enviados pelos responsáveis legais do viajante, com autoriza o expressa por escrito e junto ao receituário médico. Envie os medicamentos com instru es de uso detalhadas, embalados em separado e com as datas e horários de aplica o para que a a o possa ser pertinente e efetiva.

Evite levar além do solicitado:

A Uggi não se responsabiliza por objetos pessoais esquecidos ou perdidos durante a viagem