

Trail running, prepare-se para aproveitar as montanhas com segurança

1 Óculos de sol

Leve e com filtro solar de categoria 4. Também devem proteger contra a luz difusa

2 Boné

Melhor com proteção de pescoço

3 Roupas técnicas

Leve e respirável para o verão, e quente e isolante para o inverno. Camiseta, jaqueta corta-vento, leggings ou calças

4 Tênis

Específico para trilhas, com solas aderentes, parte superior reforçada para proteger o pé e proteção para impermeabilização

6 Meias de cano alto

Evitam que pedras, areia ou galhos entrem no tênis

5 Bastões dobráveis

Ajudam a se equilibrar, a liberar peso das pernas e a saltar sobre obstáculos



7 Mochila

De preferência, com uma bolsa com água em seu interior, sendo possível bebê-la por meio de um tubo flexível sem a necessidade de parar



Protetor solar

Nas montanhas, recomenda-se o uso de protetor solar de fator 50 ou superior. Aplique-o meia hora antes de iniciar o percurso



GPS

Um item indispensável para não se perder no caminho. Baixe a trilha de suas rotas!



Telefone celular

Leve um celular carregado e informe alguém sobre a sua rota antes de sair. Também é uma boa ideia ter um contato de emergência, caso seja necessário



Vaselina

Para evitar atrito com roupas ou calçados



Apito

Muito útil caso você se perca, especialmente em dias de neblina



Lanterna de cabeça

Os critérios de sua escolha são a capacidade de iluminação (lúmens) e a autonomia (horas de uso)