



**PREFEITURA MUNICIPAL DE
SÃO GABRIEL DO OESTE
ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
Secretaria Municipal de Cultura, Desporto e Turismo**



INSTRUÇÕES GERAIS

Roupas e calçados

Muitas pessoas acabam vestindo roupas inadequadas para a atividade como calças jeans. O ideal para uma caminhada em floresta ou campo é usar roupas leves e que deixam o corpo transpirar sem dificuldades.

- Calças de tãctel, malha ou de ginástica
- Tops
- Blusas de manga longa para proteçãõ dos braços
- Tênis com solado anti-derrapante (nãõ é recomendado a utilizaçãõ de botas)
- Chinelo para utilizar após a Caminhada

Percurso

O percurso total serã de 5,5 km, desta forma é importante que evitemos carregar objetos e mochilas pesadas.

Demais itens importantes

- Protetor solar
- Repelente
- Óculos escuros (opcional)
- Capa de chuva
- Toalha de rosto ou de banho
- Câmera fotogrãfica

ATENÇÃO

- O Kit Caminhada serã entregue no dia 19 de outubro, às 18h00min, na Secretaria de Cultura, Desporto e Turismo (SECDet)
- Data da Caminhada: 21 de outubro de 2018
- Horário de saída: 07h00min
- Retorno previsto: 17h00min
- Local do Retorno: SECDet
- Lembramos a todos a importãncia de estar presente na Secretaria Municipal de Cultura, no dia 21 de outubro de 2018, no horário de 06h30min
- O ônibus partirã impreterivelmente às 07h00min
- Local de Saída: Secretaria Municipal de Cultura, Desporto e Turismo (Av. Mato Grosso do Sul, 1220)