

# TRAIL NOTURNO LUDENS MACHICO

## Material obrigatório

Material	TNLM– 13km
Mochila com água ou porta bidões (c/1L)	x
Luz Frontal ou Lanterna	X
Corta-vento ou impermeável	x
Telemóvel	x
Barra energética ou gel energético	x

### Material Recomendado:

- Apito
- Vestuário de cobertura dos membros inferiores
- Luz intermitente
- Bastões
- Roupa de compressão