

# TRAIL DE SANTA CRUZ

## Material obrigatório

Material	I TSCX – 21km
Mochila com água ou porta bidões (c/1L)	x
Copo próprio para abastecimento de líquidos	x
Apito	x
Telemóvel	x
Barra energética ou gel energético	x

### Material Recomendado:

- Corta-vento ou impermeável
- Vestuário de cobertura dos membros inferiores
- Boné
- Bastões
- Roupa de compressão