

Checklist de equipamentos

Acampamento no Abrigo Rebouças · 3 dias · Itamonte / P.N. do Itatiaia - MG/RJ

Essa lista foi montada especificamente pra esse roteiro, não é uma lista genérica de trekking. Marque os itens conforme for separando a mala. Itens marcados como "opcional" não são obrigatórios, mas ajudam bastante.

BAGAGEM

- ☐ Mochila para dayhike (25 a 40L)

ROUPAS

- ☐ 1 calça para trilha
- ☐ 1 ou 2 camisetas dry fit (manga longa ou curta)
- ☐ 1 blusa de fleece
- ☐ 1 casaco pra temperaturas baixas (recomendamos pluma)
- ☐ 1 Anorak (jaqueta impermeável, corta-vento e respirável)
- ☐ 1 gorro e 1 par de luvas
- ☐ Roupas íntima/top de ginástica
- ☐ Roupas de banho (caso queira entrar no poço da Cachoeira das Flores)
- ☐ Calçado de descanso (opcional: pantufa, crocs, papete...)

CALÇADOS

- ☐ Botas ou tênis de trekking
- ☐ Meias apropriadas pra longas caminhadas

PRA DORMIR

- ☐ Saco de dormir -5°C conforto (ou alugar com a Cria)
- ☐ Travesseiro
- ☐ Roupas pra dormir: calça e blusa segunda pele, meia quente (complementa com o fleece se precisar)

HIGIENE

- ☐ Escova de dentes, pasta e fio dental (kit de viagem compacto)
- ☐ Sabonete, shampoo e creme (tem chuveiro na área de camping)
- ☐ Protetor solar
- ☐ Toalha compacta
- ☐ Lenços umedecidos

CABEÇA, MÃOS E PROTEÇÃO

- ☐ Óculos escuros com alto fator de proteção
- ☐ Boné ou chapéu

Checklist de equipamentos

Acampamento no Abrigo Rebouças · 3 dias · Itamonte / P.N. do Itatiaia - MG/RJ

- ☐ Bandana (buff)

HIDRATAÇÃO E TRILHA

- ☐ Lanterna, de preferência de cabeça
- ☐ Bastão de caminhada (um par por pessoa)
- ☐ Sistema de hidratação (cantil, bolsa de hidratação ou garrafa)

ITENS ÚTEIS

- ☐ Bateria portátil
- ☐ Kit com talheres, caneca e prato/cumbuca

PARA BEBÊS E CRIANÇAS PEQUENAS

- ☐ Carregador ergonômico (canguru para bebês ou Kid Carrier)
- ☐ Bota forrada ou sapato bem quentinho (no Kid Carrier os pés ficam gelados)
- ☐ 3 pares de meias compridas
- ☐ Roupas de algodão de manga comprida (camisetas, body, calças), leve trocas extras
- ☐ 2 macacões de fleece e 2 jaquetas de fleece com capuz
- ☐ 1 gorro que amarre no pescoço
- ☐ Anorak/corta-vento impermeável no tamanho da criança
- ☐ Colete de fleece (opcional, ajuda a manter o tronco aquecido)
- ☐ Saco de dormir ou macacão de neve do tamanho da criança, pra compor camadas com a segunda pele
- ☐ Fraldas: leve mais do que o habitual, o frio aumenta o consumo
- ☐ Kit de troca: lenços umedecidos, pomada e apoio pra trocar
- ☐ Saco estanque pra guardar fraldas usadas
- ☐ Óculos escuros com proteção (fator 3 ou 4)
- ☐ Lanterna (também funciona como brincadeira pra eles)