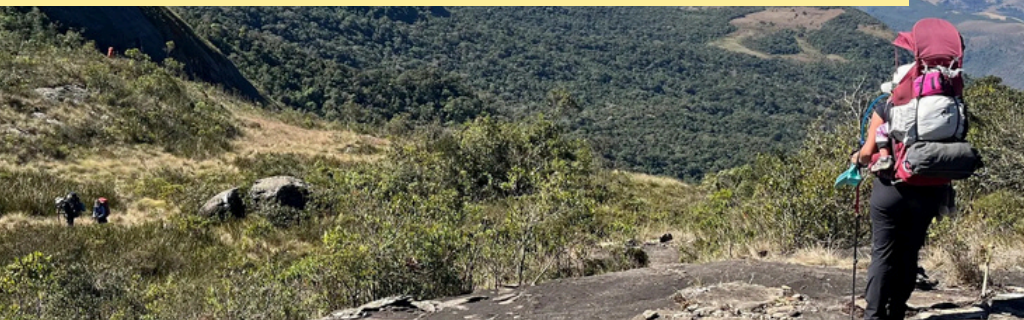




LISTA DE EQUIPAMENTOS BAEPENDI X AIUROCA



O que levar para a Travessia?



Queridos, estamos indo para uma travessia de longa duração, serão 4 dias caminhando pela Serra do Papagaio, com 3 noites em acampamentos selvagens, sem qualquer tipo de estrutura.

O ambiente de montanha na Mantiqueira pode ser bastante variável, podemos enfrentar frio intenso durante a noite, além de sol forte, vento e possíveis chuvas ao longo do dia. Em alguns momentos, essas variações acontecem no mesmo dia, então estar bem preparado faz toda a diferença.

Algumas observações importantes:

- Em geral, a regra básica é: uma mochila cargueira para trekking não deveria pesar mais do que 20% da massa corporal de quem irá carregá-la para ser confortável. Claro que isso acaba não acontecendo para quem carrega as crianças, mas serve de referência para escolha de ter ou não carregador.
- O volume das coisas também importa bastante. Opte por itens pessoais pequenos também
- Cada modelo de mochila cargueira é feita para carregar uma quantidade ideal de peso para o seu conforto, algumas variam entre 10,15,30kg, fique atento a isso quando for escolher a sua mochila, seja comprada, emprestada ou alugada.

CHECK LIST ADULTOS



Roupas

- botas de trekking
- 3 pares de meias apropriadas para longas caminhadas (considerando que irá repetir)
- 1 ou 2 calças para trilha
- 1 bermuda caso prefira
- 2 a 3 camisetas dry fit manga longa ou curta
- 1 blusa de fleece
- 1 segunda pele (superior e inferior)
- 1 jaqueta térmica
- 1 Anorak
- 1 gorro, boné e luva
- 1 colete (fleece ou pluma), não é essencial mas ajuda como um complemento
- crocs / papete ou calçado leve (pós trilha). Evitar havaianas
- calça para o acampamento (pós trilha)
- roupas íntimas/top de ginástica

Higiene e uso pessoal

- Sacos estanques ou sacos plásticos (ESSENCIAL)
- escova de dentes, pasta, fio dental (tudo tem que ser biodegradável)
- protetor solar
- toalha bem compacta e seca rápido
- Repelente
- Hidratante labial
- roupa de banho para se banhar nos rios caso queira.
- Sabonete e Shampoo (biodegradáveis)
- lenços umedecidos para "banho" (talco também é indicado)
- Medicamentos de uso pessoal
- Kit primeiros socorros individual
- Protetores para bolhas, tipo Compeed
- Kit de dejetos / shit-tube (jornal, Cal, sacolinhas plásticas e papel Higienico)

Sistema de dormir

- saco de dormir entre 0 a -5° conforto
- travesseiro inflável (opcional, da usar roupas em um saco para isso
- roupa para dormir: calça e blusa segunda pele, meia e gorro.

> dica, se você tiver acesso a um saco de dormir potente, como conforto -20°C, use-o dividindo com a criança.

Itens gerais

- Mochila cargueira (a litragem vai depender do que ira carregar)
- barraca (está inclusa, mas se você tiver a sua que goste, leve)
- lanterna de cabeça
- bastão de caminhada (um par por pessoa) Indispensável!!!
- óculos escuros com fator de proteção 3 pelo menos
- boné ou chapéu
- bandana (buffer)
- sistema de hidratação para 2L, (bolsa de hidratação ou garrafa)
- powerbank, painel solar e cabos
- Purificador de água (clorin, hidrosteril)
- Copo ou caneca
- Prato (leve e resistente)
- Talheres (ou spork)
- SNACKS DE SUA PREFERÊNCIA PARA USARMOS NA TRILHA

check list- crianças ou Bebês



Roupas

- Tênis, bota ou papete para caminhada na parte baixa/primeiros dias de trilha e para uso no dia dia
- Bota forrada ou sapato bem quentinho (no kid carrier os pés ficam bem gelados)
- 6 pares de meias compridas (para cobrir a canela do sol quando sentados na KC)
- 2 ou 3 calças compridas para uso na trilha e dia dia (legging ou modular para trilha)
- 1 calça mais quentinha e barra vento para momentos de muito vento e criança na mochila
- 4 camisetas (seca rápido estilo dry fit com proteção rolar), mangas longas ou curtas)
- 2 camisetas manga longa térmicas, preferência por respiráveis
- conjunto de roupas confortáveis para usar no acampamento (roupas térmicas)
- 2 casacos de fleece com capuz
- 1 bonê ou chapéu para trilha
- 1 casaco para temperaturas baixas, pluma ou sintético
- 1 anorak/corta vento impermeável
- 2 gorros (preferência que amarre no pescoço), caso perca 1
- 2 luva de frio (caso perca uma)

Sistema de dormir

- saco de dormir (se for infantil) e/ou macacão de pluma
- segunda pele calça e blusa
- 2 macacões de fleece para noite (que também poderão ser pijama)
- É legal também levar um saco de dormir mais potente (tipo -10 para baixo) para um dos adultos para usar aberto como um cobertor para quem for usar apenas o sistema de dormir com macacão para as crianças

Higiene/cuidado pessoal

- fraldas - considere 2 a mais por dia do que você costuma precisar
- kit troca: lenços umedecidos e/ou algodão, pomada, apoio para trocar
- protetor solar e repelente
- hidratante para rosto e corpo
- Medicamentos de uso pessoal
- Kit primeiros socorros individual
- sabonete natural e biodegradável para limpeza se precisar lavar algo e banho
- 1 pote térmico ou pote colapsável para guardar comidas (gostamos muito de ter um pote para guardar alguma comida que sobrou ou que a criança não comeu em outra refeição para outro momento)
- 2 toalhas seca rápido paninho/fralda de pano
- Kit de dejetos / shit-tube (sacolinha e cal, para guardar as fraldas usadas)

Itens gerais

- carregador ergonômico como Kid Carrier
- capa de chuva da kid carrier
- óculos escuros com alto fator de proteção (fator 3 ou 4)
- bonê ou chapéu
- sistema de hidratação
- opcional: lanterna (como brincadeira para eles)
- Copo, caneca ou mamadeira
- Prato (leve e resistente)
- Talheres (ou spork)
- Sugestão: Colete de fleece , macacão forrado, jardineira impermeável, neoprene para curtir rios, legging ou até shorts para os dias de sol

Observações e dicas



- De preferência para tecidos respiráveis e com secagem rápida. Caso molhe por qualquer motivo isso vai fazer toda a diferença.
- Em trekkings longos, quanto mais leve a mochila estiver melhor.
- Itens como gorro, luvas, bones e meias, sugerimos levar duplicados. Isso por que não é raro as crianças perderem ou deixarem cair pelo caminho.
- O saco de dormir para ser eficiente, não pode ter um tamanho muito grande e nem muito pequeno. Se for muito pequeno, terá pouco espaço para armazenar o ar quente produzido pelo nosso corpo. E se for muito grande, não é possível "aquecer" todo o espaço. Por isso saco de dormir de adultos não são tão eficientes para crianças. Uma solução é amarrar a ponta do saco de dormir com um nó forte, e assim diminuir o seu tamanho, mas mesmo assim lembre que abertura da cabeça será muito grande e o calor irá sair por ali.

IMPORTANTE



Não tenho alguns equipamentos, e agora?

Sugestões:

- Será que não tem algo para substituir? Ex. travesseiro pequeno, fômb
- Pedir emprestado para algum amigo
- Comprar usado (consulte o nosso brechô)

- Alugar: conheçamos e recomendamos a @AlugaTrip

Temos para aluguel equipamentos ótimos: sacos de dormir 0° e -5° Deuter e Kid Carriers Deuter

Quer comprar um novo?

Estamos a disposição para ajudá-los a comprar algo.

Tem coisas da lista que podem ser muito úteis em outras ocasiões, como:

- Anorak: super útil para as crianças, usamos muito em dias de chuva e também de vento
- Carregador Infantil Ergonômico
- Bateria Portátil
- Lanterna de cabeça

Temos um cupons de desconto na: Loja Mundo Terra (BARROS15), Babydoo (MAEFE10) e Deuter (PEDRO25 ou FERNANDOBARRS25 ou MAATENORIO25) Site da Nautika (30% CRIAOUTDOOR) Site da GALÁPAGOS OUTDOOR de 10% usando o cupom: MAEFE