

Checklist de equipamentos

Dia dos Pais - Hotel São Gotardo · 3 dias · Parque Nacional do Itatiaia

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 pequena ou de ataque
- ☐ Kid Carrier

HIDRATAÇÃO E TRILHA

- ☐ Cantil
- ☐ Calçado de trilha
- ☐ Bastão de caminhada
- ☐ Lanterna de cabeça

ROUPAS

- ☐ Boné ou chapéu
- ☐ Capa de chuva ou corta-vento
- ☐ Roupas quentes pra noite (o hotel fica a 1.700m)

PROTEÇÃO

- ☐ Repelente e protetor solar