

Checklist de equipamentos

Iniciação Trilha e Acampamento · Fazenda da Lage, Ilhabela

Essa lista foi montada especificamente pra esse roteiro, não é uma lista genérica de trekking. Marque os itens conforme for separando a mala.

VESTUÁRIO DURANTE A TRILHA

- ☐ Sapatos confortáveis (bota ou tênis)
- ☐ 2 pares de meias apropriadas
- ☐ 2 calças de tecido apropriado e/ou shorts
- ☐ Camiseta dry fit, de preferência manga longa
- ☐ Anorak (corta-vento e impermeável) ou capa de chuva
- ☐ Roupas de banho pra cachoeira: biquíni, maiô ou sunga
- ☐ Bandana, chapéu, boné, elástico de cabelo, óculos escuros

VESTUÁRIO DURANTE A NOITE

- ☐ Chinelo ou pantufa
- ☐ Meia
- ☐ Roupas de dormir confortável: calça e blusa de manga longa ou camiseta

USO PESSOAL

- ☐ Itens de higiene pessoal (escova de dente, pasta, fio dental, shampoo, condicionador, sabonete, desodorante)
- ☐ Toalha de secagem rápida
- ☐ Protetor solar e repelente

Checklist de equipamentos

Iniciação Trilha e Acampamento · Fazenda da Lage, Ilhabela

Essa lista foi montada especificamente pra esse roteiro, não é uma lista genérica de trekking. Marque os itens conforme for separando a mala.

EQUIPAMENTOS PRO PERNOITE

- ☐ Barraca
- ☐ Isolante térmico, 1 por pessoa
- ☐ Travesseiro, 1 por pessoa
- ☐ Saco de dormir, 1 por pessoa (adulto)
- ☐ Lanterna, 1 por pessoa, de preferência de cabeça

EQUIPAMENTOS EXTRA PRO CAMPING

- ☐ Bateria portátil pros eletrônicos (a rede elétrica do camping é instável)

EQUIPAMENTOS PRA CAMINHADA

- ☐ Carregador ergonômico tipo Kid Carrier ou canguru (crianças até 3-4 anos)
- ☐ Mochila cargueira pra carregar os equipamentos
- ☐ Bastão de caminhada (opcional)

Peso e volume: uma mochila cargueira não deve pesar mais do que 20% da massa corporal de quem for carregá-la. O volume também importa, opte por itens pessoais pequenos.