

Checklist de equipamentos

Trekking Fazenda da Lage + Praia do Bonete · 3 dias · Ilhabela, São Paulo

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 cargueira ou de trilha
- ☐ Kid Carrier (mochila para crianças) ou canguru ergonômico para bebês

PRA DORMIR

- ☐ Saco de dormir (ou liner, em fins de semana mais quentes)

HIDRATAÇÃO E TRILHA

- ☐ Cantil ou garrafa reutilizável
- ☐ Bastão de caminhada (recomendável)
- ☐ Lanterna de cabeça (recomendável)

CALÇADOS

- ☐ Tênis ou bota de caminhada
- ☐ Calçado pós trilha (chinelo ou tênis leve)

PROTEÇÃO

- ☐ Repelente, uso constante, principalmente nas cachoeiras
- ☐ Protetor solar

ROUPAS

- ☐ Roupas de trilha
- ☐ Roupas de banho
- ☐ Roupas para o acampamento

SAÚDE E HIGIENE

- ☐ Remédios de uso pessoal
- ☐ Itens de higiene pessoal