

Checklist de equipamentos

Saco do Mamangá · 2 dias · Paraty, Rio de Janeiro

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 pra trilha (até 30L)
- ☐ Duffelbag ou mala maleável pra levar seus itens (evite malas rígidas ou de rodinha)
- ☐ Kid Carrier (mochila para crianças) ou canguru ergonômico para bebês

PRA DORMIR

- ☐ Saco de dormir (conforto entre 10°C e 15°C, ou liner em fim de semana mais quente)
- ☐ Travesseiro inflável (recomendável)

HIDRATAÇÃO E TRILHA

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

CALÇADOS

- ☐ Tênis ou bota de caminhada
- ☐ Calçado pós trilha

PROTEÇÃO

- ☐ Repelente
- ☐ Protetor solar

ROUPAS

- ☐ Roupas de trilha
- ☐ Roupas para o acampamento

SAÚDE E HIGIENE

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