

Checklist de equipamentos

Travessia Ruy Braga · 4 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 cargueira
- ☐ Kid Carrier

PRA DORMIR

- ☐ Saco de dormir, conforto 0 a -5°C

HIDRATAÇÃO E TRILHA

- ☐ Cantil ou garrafa
- ☐ Tênis ou bota de caminhada
- ☐ Bastão de caminhada
- ☐ Lanterna de cabeça
- ☐ Calçado pós trilha

ROUPAS E CALÇADOS

- ☐ Boné
- ☐ Anorak (corta-vento e impermeável)
- ☐ Meias de trekking
- ☐ Camiseta tipo dry fit
- ☐ Bandana
- ☐ Calça de material seca rápido
- ☐ Blusa térmica (fleece, pluma ou similar)
- ☐ Roupas para o acampamento (roupas quentes)

PROTEÇÃO

- ☐ Repelente e protetor solar

OBRIGATÓRIO

- ☐ Kit para dejetos (shit-tube), 1 para cada 2 pessoas