

Checklist de equipamentos

Pico Santo Agostinho · 2 dias · Itamonte, Minas Gerais

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 (mochila para crianças) ou canguru ergonômico para bebês

PRA DORMIR

- ☐ Saco de dormir

HIDRATAÇÃO E TRILHA

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

ROUPAS E CALÇADOS

- ☐ Tênis ou bota de caminhada
- ☐ Calçado pós trilha
- ☐ Anorak (jaqueta para chuva e vento)
- ☐ Chapéu ou boné
- ☐ Meias para trekking (evite algodão)
- ☐ Camiseta tipo dry fit, de preferência manga longa
- ☐ Roupas de trilha
- ☐ Roupas de banho (para pós trilha)
- ☐ Roupas para o acampamento

PROTEÇÃO E SAÚDE

- ☐ Repelente e protetor solar
- ☐ Remédios e itens de higiene pessoal