

Checklist de equipamentos

Escalada de Criança · 3 dias · São Bento do Sapucaí, 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.

ROUPAS E CALÇADOS

- ☐ Roupas leves e confortáveis
- ☐ Tênis ou botas de trekking
- ☐ Anorak (impermeável e corta-vento)
- ☐ Uma roupa de frio pra noite, caso esfrie um pouco
- ☐ Sapatilha de escalada ou tênis confortável pra vivência

BAGAGEM

- ☐ Mochila pequena pro dia a dia
- ☐ Carregador ergonômico (canguru ou Kid Carrier)

PROTEÇÃO E SAÚDE

- ☐ Repelente e protetor solar
- ☐ Boné
- ☐ Óculos escuros
- ☐ Farmacinha pessoal