

Checklist de equipamentos

Serra da Bocaina Exclusivo · Fazenda Pinhal · 3 dias

Essa lista foi montada especificamente pra esse roteiro, não é uma lista genérica de trekking. Marque os itens conforme for separando a mala.

VESTUÁRIO

- ☐ Camiseta respirável (de preferência manga comprida)
- ☐ Calça comprida
- ☐ Bota ou tênis
- ☐ Meia de trilha
- ☐ Chapéu ou boné
- ☐ Bandana (buff)
- ☐ Corta-vento e chuva (anorak)
- ☐ Fleece
- ☐ Gorro
- ☐ Casaco quentinho (pluma ou sintético)
- ☐ Maiô, biquíni ou camiseta UV pra cachoeira
- ☐ Toalha compacta
- ☐ Repelente
- ☐ Óculos de sol
- ☐ Protetor solar
- ☐ Roupas secas e confortáveis pras crianças

EQUIPAMENTOS DE TRILHA

- ☐ Kid Comfort
- ☐ Sistema de hidratação (camelback ou garrafinha)
- ☐ Mochila de ataque pro casal
- ☐ Lanterna de cabeça ou lanterna comum
- ☐ Bastão de caminhada (um par por pessoa)
- ☐ Pratinho e talher leves, pra quem quiser piquenique

PARA USO NA CASA

- ☐ Roupas de dormir (segunda pele é bem-vinda)
- ☐ Roupas confortáveis pro jantar
- ☐ Shampoo, condicionador, sabonete
- ☐ Pantufa ou chinelo
- ☐ Meias
- ☐ Um livro, se quiser, pras crianças compartilharem

Dica pras crianças: leve as mesmas roupas e itens de trilha, com uma troca a mais (2 trocas de roupa confortável pra casa e pra volta da cachoeira). Prefira manga comprida e calça, pra proteção contra carrapatos e mato/bambu.