

# Checklist de equipamentos

Trekking Annapurna — Nepal · 12 dias

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

- ☐ Duffel bag (55 a 70L) para deixar com o carregador (1 para cada 2 pessoas)
- ☐ Mochila para o trekking de 25 a 40L (pros itens que você usa durante a caminhada)
- ☐ Kid Carrier (crianças pequenas)

## PRA DORMIR

- ☐ Saco de dormir conforto -5°C (ou similar)
- ☐ Liner para saco de dormir caso decida alugar no Nepal (funciona como um lençol entre você e o saco)

## ROUPAS

- ☐ 1 ou 2 calças de trekking
- ☐ Jaqueta de down (pena) — disponível para aluguel
- ☐ Anorak e calça impermeáveis
- ☐ Corta-vento leve (opcional — às vezes o anorak sozinho é quente demais)
- ☐ Blusa ou casaco térmico (fleece)
- ☐ Meias de trekking (2 a 3 pares)
- ☐ Shorts/bermuda
- ☐ Roupas quentes para o alojamento à noite
- ☐ Neck warmer / gola de frio (opcional)

## CALÇADOS

- ☐ Bota de caminhada já usada e testada antes da viagem
- ☐ Tênis leve pra usar no alojamento à noite

## CABEÇA, MÃOS E PROTEÇÃO

- ☐ Óculos de sol escuros
- ☐ Chapéu de sol (aba larga) ou boné
- ☐ Gorro
- ☐ Luvas quentes
- ☐ Repelente e protetor solar (fator alto)
- ☐ Protetor labial
- ☐ Aquecedor de mão/pé (hand warmer)

# Checklist de equipamentos

Trekking Annapurna — Nepal · 12 dias

## HIDRATAÇÃO E TRILHA

- ☐ Bolsa de hidratação ou garrafas resistentes – 2 L
- ☐ Kit de purificação de água (opcional)
- ☐ Bastão de caminhada (recomendável)
- ☐ Lanterna de cabeça e pilhas reserva

## HIGIENE

- ☐ Toalha pequena de secagem rápida
- ☐ Lenços umedecidos
- ☐ Álcool em gel
- ☐ Hidratante pós-sol

## SEGURANÇA

- ☐ Cobertor de emergência
- ☐ Apito
- ☐ Farmacinha pessoal

## ITENS ÚTEIS

- ☐ Um pedaço de corda ou paracord (uns 4m)
- ☐ Meia dúzia de pregadores de roupa
- ☐ Alfinetes de segurança (pra prender roupa molhada na mochila e secar andando)
- ☐ Sacolas plásticas (várias utilidades)

## OPCIONAL / LAZER

- ☐ Câmera (dá pra recarregar bateria nos alojamentos por uma taxa)
- ☐ Binóculo (legal pra ver as montanhas e a fauna)
- ☐ Livro, jogo de cartas ou similar