

Checklist de equipamentos

Vivência de Escalada · Instituto Alto Montana + PN Itatiaia · 4 dias

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

EQUIPAMENTO

- ☐ Mochila pequena pro dia a dia
- ☐ Carregador ergonômico pra criança (canguru ou Kid Carrier)
- ☐ Sapatilha de escalada ou tênis confortável pro workshop

CALÇADOS E ROUPAS

- ☐ Tênis ou botas pra trekking
- ☐ Anorak (impermeável e corta-vento)
- ☐ Roupas leves e confortáveis
- ☐ Uma roupa de frio pra noite

PROTEÇÃO

- ☐ Repelente
- ☐ Protetor solar
- ☐ Boné
- ☐ Óculos escuros

SAÚDE

- ☐ Farmacinha pessoal