



LISTA DE EQUIPAMENTOS

Trekking Bariloche



O que levar para a Bariloche?



Queridos, estamos indo fazer 2 trekkings 1 curto de 3hs ida e volta e outro mais longo de 2 dias (9km por dia, sendo umas 5hs). O clima da Patagonia no verão é mais estável, e na região norte aonde se encontra Bariloche mais ainda que o restante, mas mesmo assim pode acontecer de tudo. Chuva, neve, vento, frio e calor. E isso tudo em um mesmo dia.

Algumas observações importantes:

- Em geral, a regra básica é: uma mochila cargueira para trekking não deve pesar mais do que 20% da massa corporal de quem irá carregá-la para ser confortável. Claro que isso acaba não acontecendo para quem carrega as crianças, mas serve de referência para escolha de ter ou não carregador.
- O volume das coisas também importa bastante. Opte por itens pessoais pequenos também
- Cada modelo de mochila cargueira é feita para carregar uma quantidade ideal de peso para o seu conforto, algumas variam entre 10,15,30kg, fique atento a isso quando for escolher a sua mochila, seja comprada, emprestada ou alugada.

CHECK LIST ADULTOS para as trilhas



Roupas

- botas de trekking
- 3 pares de meias apropriadas para longas trekking
- 1 calças para trilha ou calça que vira bermuda (para ser usada todos os dias)
- 1 calça limpa para a noite no abrigo/barraca
- 3 camisetas dry fit manga longa ou curta (1 por dia)
- 1 blusa de fleece
- 1 casaco para temperaturas baixas (plumas ou sintético)
- 1 Anorak
- 1 gorro e boné
- 1 conjunto segunda pele (calça e blusa)
- roupas íntimas/top de ginástica

Higiene e uso pessoal

- lenços umedecidos para "banho" (talco também é indicado)
- escova de dentes, pasta, fio dental (tudo idealmente biodegradável)
- protetor solar
- toalha bem compacta e seca rápido
- repelente
- farmacinha pessoal
- Protetores para bolhas, tipo Compeed

Sistema de dormir

- isolante térmico
- saco de dormir -5° conforto
- travesseiro inflável (opcional, da usar roupas em um saco para isso)
- roupa para dormir: calça e blusa segunda pele, meia quente e gorro. Se mesmo assim estiver com frio, vestir um fleece ou ate sua jaqueta de plumas.
- papete, croc ou tenis leve para usar no acampamento (evitar havaianas)

> dica, se você tiver acesso a um saco de dormir potente, como conforto -20°C, use-o dividindo com a criança.

Itens gerais

- Mochila cargueira 45L ou mais (dependendo do que irá carregar)
- barraca
- lanterna de cabeça
- bastão de caminhada (um par por pessoa) Indispensável!!
- óculos escuros com fator de proteção 3 pelo menos
- boné ou chapéu
- bandana (buffer)
- sistema de hidratação para 2L, (bolsa de hidratação ou garrafa)
- powerbank
- Purificador de água (clorin, hidrosteril)
- SNACKS DE SUA PREFERÊNCIA PARA USARMOS NA TRILHA

check list- crianças ou Bebês



Roupas

- Tênis, bota ou papete para caminhada na parte baixa/primeiros dias de trilha e para uso no dia dia
- Bota forrada ou sapato bem quentinho (no kid carrier os pés ficam bem gelados)
- 3 pares de meias compridas
- 2 calças compridas para uso na trilha e dia dia (legging ou modular para trilha)
- 1 calça mais quentinha e barra vento para momentos de muito vento e criança na mochila
- 3 camisetas (seca rápido estilo dry fit com proteção rolante, mangas longas ou curtas)
- 2 casacos de fleece com capuz, preferência por respiráveis
- conjunto de roupas confortáveis para usar no acampamento (roupas térmicas)
- 2 casacos de fleece com capuz
- 1 boné ou chapéu para trilha
- 1 casaco para temperaturas baixas, pluma ou sintético
- 1 anorak/corta vento impermeável
- 2 gorro (preferência que amarre no pescoço), caso perca 1
- 2 luva de frio (caso perca uma)

Sistema de dormir

- Isolante (recomendamos um auto inflável de meio corpo ou regular de adulto)
- saco de dormir (se for infantil) e/ou macacão de pluma
- segunda pele calça e blusa
- 1 macacão de fleece para noite (que também poderão ser pijama)
- No caso de crianças muito pequenas, é legal também levar um saco de dormir mais potente (tipo -10 para baixo) para um dos adultos para usar aberto como um cobertor para quem for usar apenas o sistema de dormir com macacão para as crianças

Higiene/cuidado pessoal

- fraldas - considere 2 a mais por dia do que você costuma precisar
- kit troca: lenços umedecidos e/ou algodão, pomada, apoio para trocar
- protetor solar e repelente
- hidratante para rosto e corpo, lá o clima é seco e o frio com vento queimam a pele
- sabonete natural e biodegradável para limpeza se precisar lavar algo
- 1 pote térmico ou pote colapsável para guardar comidas (gostamos muito de ter um pote para guardar alguma comida que sobrou ou que a criança não comeu em outra refeição para outro momento)
- 1 toalhas seca rápido
- saco estanque para guardar fraldas usadas

Itens gerais

- carregador ergonômico como Kid Carrier
- capa de chuva da kid carrier
- óculos escuros com alto fator de proteção (fator 3 ou 4)
- boné ou chapéu
- sistema de hidratação (cantil, bolsa de hidratação, garrafa).
- opcional: lanterna (como brincadeira para eles)
- 1 Pote hermético para levar comida (as vezes levamos sobras das refeições para comer durante a caminhada)

Observações e dicas



- De preferência para tecidos respiráveis e com secagem rápida. Caso molhe por qualquer motivo isso vai fazer toda a diferença.
- Em trekkings longos, quanto mais leve a mochila estiver melhor.
- Itens como gorro, luvas, bones e meias, sugerimos levar duplicados. Isso por que não é raro as crianças perderem ou deixarem cair pelo caminho.
- O saco de dormir para ser eficiente, não pode ter um tamanho muito grande e nem muito pequeno. Se for muito pequeno, terá pouco espaço para armazenar o ar quente produzido pelo nosso corpo. E se for muito grande, não é possível "aquecer" todo o espaço. Por isso saco de dormir de adultos não são tão eficientes para crianças. Uma solução é amarrar a ponta do saco de dormir com um nó forte, e assim diminuir o seu tamanho, mas mesmo assim lembre que abertura da cabeça será muito grande e o calor irá sair por ali.

IMPORTANTE



Não tenho alguns equipamentos, e agora?

Sugestões:

- Será que não tem algo para substituir? Ex. travesseiro pequeno, foma
- Pedir emprestado para algum amigo
- Comprar usado (consulte o nosso brechô www.requipo.com.br)

- Alugar: conhecemos e recomendamos a @AlugaTrip

Temos para aluguel equipamentos ótimos: sacos de dormir 0° e -5° Deuter, Kid Carriers Deuter e isolantes auto infláveis Sea To Summit

Quer comprar um novo?

Estamos a disposição para ajudá-los a comprar algo.

Tem coisas da lista que podem ser muito úteis em outras ocasiões, como:

- Anorak: super útil para as crianças, usamos muito em dias de chuva e também de vento
- Carregador Infantil Ergonômico
- Bateria Portátil
- Lanterna de cabeça

Temos um cupons de desconto na: Galapagos outdoor (MAEFE), Babydoo (MAEFE10), Site Deuter 20% (FERNANDOBARRROS25), Barrinhas de frutas na Natikos (CRIAOUTDOOR10)