

EQUIPAMENTOS

- 2__ Bastão de caminhada
- 1__ Saco de dormir entre -10°C e -20°C
- 1__ Mochila de ataque
- 1__ Mochila marinheira (p/ transportar equipamentos)
- 1__ Protetor solar (mín. fator 30)
- 1__ Protetor labial (fator 30 é melhor)
- 1__ Cantil de boca larga
- 1__ Cantil Dromedary Bag ou similar de 2 ou 3 lts
- 1__ Bússola e altímetro
- 1__ Canivete suíço
- 1__ Kit de higiene pessoal (c/ papel higiênico)
- 1__ Sacos de lixo, p/ lixo, manter roupas secas e p/ as sujas
- 1__ Headlamp
- 8__ Pilhas reservas
- 1__ Diário de viagem (Moleskine)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Check-list

Como utilizar

O Extremos criou um check-list para auxiliar no seu planejamento. Os itens selecionados são sugestões de produtos e de equipamentos que normalmente utilizamos em nossas viagens. Nos espaços em branco, acrescente o que você achar necessário.

Colocamos a quantidade ideal de cada item, mas cada pessoa sabe exatamente o que é importante para ela, por isso deixamos um espaço em branco ao lado da quantidade. Se você acha que quatro pares de meias não são suficientes, risque o número 4 e escreva ao lado o que acha ideal, por exemplo, 6.

Quando iniciar seu planejamento, preencha o primeiro quadrado se você realmente precisa do produto. Se já tem o produto, preencha os dois primeiros quadrados. Se durante o planejamento você comprar o que estava precisando, preencha o segundo quadrado. O terceiro quadrado você só preencherá quando estiver arrumando a mochila para viajar.

Utilizando o check-list desenvolvido pela equipe do portal Extremos, ficará visualmente prático saber o que você precisa, o que tem e o que já guardou na mochila.

CABEÇA E MÃOS

- 1__ Chapéu ou boné. Melhor com proteção pra nuca e orelhas
- 1__ Óculos de sol c/ filtro 100% UVA e UVB, c/ proteção lateral
- 1__ Balaclava de powerstretch pile ou similar - Gorro - (under)
- 1__ Luvas de baixo finas, powerstretch pile ou similar (under)
- 1__ Luvas de pile ou similar (mid)
- 1__ Cobre luvas ou luvas "shell" quentes (sem dedo)
- _____
- _____
- _____
- _____

na
mochila
pretenhilo

CORPO

- 1__Shorts
- 1__Calça supplex
- 8__Cuecas / calcinhas
- 2__Camisetas de algodão manga curta
- 2__Camisetas de algodão manga longa
- 2__Camisa de powerstrech pile, dryflo, ou similar (under)
- 2__Calça de powerstrech pile, dryflo, ou similar (under)
- 1__Jaqueta de pile (mid)
- 1__Calça de pile (mid)
- 1__Casaco (ou jaqueta) de pluma de ganso (mid)
- 1__Calça de Anorak de Triple Point, Goretex ou similar
- 1__Jaqueta de Anorak de Triple Point, Goretex ou similar
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

na
mochila
pretenhilo

PÉS

- 1__Tênis para uso na cidade ou descansos
- 1__Bota impermeável para o trekking. Previamente amaciada.
- 4__Meias de algodão (para cidade)
- 4__Meias de lã ou sintéticas (coolmax) para o frio e trekking
- 1__Polainas
- _____
- _____
- _____
- _____

EXTRAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____