

CHECKLIST ALTA MONTANHA

ROUPAS

CABEÇA

Bandana Soul	02	<input checked="" type="checkbox"/>
Chapéu ou boné	01	<input type="checkbox"/>
Balaclava (se sentir muito frio)	01	<input type="checkbox"/>
Gorro	01	<input type="checkbox"/>
Lanterna de cabeça	01	<input type="checkbox"/>
Óculos para montanha (categoria 3-4)	01	<input type="checkbox"/>
Viseira Ski/Goggles (opcional para óculos de grau)	01	<input type="checkbox"/>
Protetor solar	01	<input type="checkbox"/>
Protetor labial	01	<input type="checkbox"/>

TRONCO

Jaqueta de pluma grossa (dia de cume)	01	<input type="checkbox"/>
Jaqueta de pluma fina	01	<input type="checkbox"/>
Anorak	01	<input type="checkbox"/>
Fleece	01	<input type="checkbox"/>
Segunda pele	01	<input type="checkbox"/>
Camiseta de manga curta (opcional)	01	<input type="checkbox"/>
Camiseta de manga longa	03	<input type="checkbox"/>

MÃOS

Hand Warmer (opcional)	03	<input type="checkbox"/>
Luva Secunda Camada	01	<input type="checkbox"/>
Luva impermeável (opcional)	01	<input type="checkbox"/>
Mitton	01	<input type="checkbox"/>

PERNAS

Calça Fleece	01	<input type="checkbox"/>
Calça de trekking	02	<input type="checkbox"/>
Calça impermeável	01	<input type="checkbox"/>
Calça Segunda pele	01	<input type="checkbox"/>
Roupa íntima (quantidade opcional)	04-5	<input type="checkbox"/>
Polainas (importante para crampons)	01	<input type="checkbox"/>
Tratamento para as bolhas	01	<input type="checkbox"/>

PÉS

Botas duplas ou simples rígida (pode alugar)	01	<input type="checkbox"/>
Botas de trekking	01	<input type="checkbox"/>
Crocs ou chinelo	01	<input type="checkbox"/>
Meias de trekking	04	<input type="checkbox"/>
Meias grossas de cume	01	<input type="checkbox"/>

DIVERSOS

Duffel bag	01	<input type="checkbox"/>
Garrafa térmica 1L	01	<input type="checkbox"/>
Garrafa de água 2L	01	<input type="checkbox"/>
Gel de carboidratos	04	<input type="checkbox"/>
Kit de higiene pessoal		<input type="checkbox"/>
Kit de medicamentos pessoal		<input type="checkbox"/>
Toalha de banho (super absorvente)	01	<input type="checkbox"/>
Mochila 50L + Capa	01	<input type="checkbox"/>
Saco de dormir (Mínimo -5 Conforto -10 Refúgio)	01	<input type="checkbox"/>
Saco estanque (opcional)	02	<input type="checkbox"/>

TÉCNICOS

Placa solar ou power bank (opcional)	01	<input type="checkbox"/>
Bastões para caminhada	01 par	<input type="checkbox"/>
Crampons (pode alugar)	01	<input type="checkbox"/>
Cadeirinha	01	<input type="checkbox"/>
Mosquetão	02	<input type="checkbox"/>
Piolet	02	<input type="checkbox"/>