

CHECKLIST MONTANHAS NACIONAIS

ROUPAS

CABEÇA

Bandana Soul	02	<input checked="" type="checkbox"/>
Chapéu ou boné	01	<input type="checkbox"/>
Gorro	01	<input type="checkbox"/>
Lanterna de cabeça	01	<input type="checkbox"/>
Óculos de sol	01	<input type="checkbox"/>
Protetor solar	01	<input type="checkbox"/>
Protetor labial (opcional)	01	<input type="checkbox"/>

TRONCO

Jaqueta de pluma (ou fleece - verificar roteiro)	01	<input type="checkbox"/>
Anorak (impermeável)	01	<input type="checkbox"/>
Fleece	01	<input type="checkbox"/>
Segunda pele (opcional para dias de frio)	01	<input type="checkbox"/>
Camisa de manga curta	01	<input type="checkbox"/>
Camiseta de manga longa	01	<input type="checkbox"/>
Luva segunda camada (para dias de frio)	01 par	<input type="checkbox"/>

PERNAS

Calça de trekking	01	<input type="checkbox"/>
Calça impermeável	01	<input type="checkbox"/>
Calça segunda pele (opcional para dias de frio)	01	<input type="checkbox"/>
Roupa íntima (quantidade opcional)	02	<input type="checkbox"/>
Polainas (opcional)	01 par	<input type="checkbox"/>

PÉS

Botas de trekking	01	<input type="checkbox"/>
Crocs ou chinelo	01	<input type="checkbox"/>
Meias de trekking	02	<input type="checkbox"/>

DIVERSOS

Garrafa para água 2L	01	<input type="checkbox"/>
Camel Back (opcional)	01	<input type="checkbox"/>
Isolante térmico	01	<input type="checkbox"/>
Saco de dormir (recomendamos conforto -5)	01	<input type="checkbox"/>
Kit de medicamentos pessoal		<input type="checkbox"/>
Kit de higiene pessoal		<input type="checkbox"/>
Toalha de rosto/ou super absorvente	01	<input type="checkbox"/>
Lenço umedecido (opcional)	01	<input type="checkbox"/>
Saco estanque (opcional)	02	<input type="checkbox"/>
Mochila (acima de 55L) + capa	01	<input type="checkbox"/>
Gel de carboidrato	02	<input type="checkbox"/>
Snacks da sua preferência		<input type="checkbox"/>
Placa solar ou power bank (opcional)	01	<input type="checkbox"/>
Bastões para caminhada	01 par	<input type="checkbox"/>

Nossa essência é a montanha
souloutdoor.com.br

