

## CHECKLIST – Travessia Ihabela

- Mochila de 35 a 50 litros (com capa de chuva)
- Barraca
- Saco de dormir
- Cantil (1/2 litros)
- Bota p/ caminhar
- Chinelo ou Papete (“molhável”)

### Roupas

- 2 calça-bermuda
- 1 roupa de banho
- 2 camisetas de manga curta
- 1 impermeável ou Capa de chuva (com capuz)
- 3 pares de meias para caminhada
- 3 peças de roupa íntima

### Acessórios

- Boné ou chapéu
- Óculos de sol
- Filtro solar para rosto e lábios
- Repelente
- Lanterna + pilhas
- Facão
- Câmera fotográfica + pilhas (+ filmes)
- Tolha de banho + Toalha de rosto
- Medicamentos pessoais
- 1º socorros (ex: antiinflamatório, anticéptico, analgésico, band-aid, gaze, esparadrapo, hipoglos, etc.)
- Material de higiene (ex: desodorante, talco p/ pés, escova e pasta dental, sabonete, sabão, papel higiênico, purificador de água, etc.)
- Equipamento de cozinha (panela, fogareiro ou espiriteira (+ combustível), isqueiro e fósforos etc.)
- Comida para todos os dias
- Saco plástico (p/ lixo e roupas molhadas ou sujas)
- Caderno de anotações + caneta