Checklist

- Mochila confortável de 30, 40 ou 50 litros com capa de chuva;
- Bota ou tênis previamente amaciado. Os calçados impermeáveis podem trazer mais conforto ao atravessar um rio ou trechos com lama, além de protegê-los da criação de bolhas;
- Roupas leves e confortáveis para caminhar, sendo bermuda ou calça (ou calça--bermuda, com zíper);
- Bermuda térmica (opcional);
- Camisetas de secagem rápida (1 em uso e 2 extras);
- Agasalho (casaco ou blusa de frio);
- Par de chinelos;
- Meias apropriadas para atividade no intuito de evitar bolhas (1 em uso e 2 extras).
- Manter os pés secos protege contra bolhas; (Dica: Durante as caminhadas use uma meia macia e uma meia espessa por cima da meia macia, dessa maneira você evitará bolhas e calos em seus pés);
- Talco para pés versão “sport” evita bolhas, vermelhidão e odor. Qualquer marca funciona
- Uma canga ou toalha de secagem rápida;
- Roupa de banho;
- Capa de chuva;
- Medicamentos de uso pessoal (guias não podem medicar);
- Chapéu ou boné com proteção para o pescoço e rosto
- Protetor solar e repelente;
- Câmera fotográfica e carregador de bateria (opcional);
- Cantil ou garrafa de 1L a 1,5L.
- Saco de lixo. Você é responsável pelos resíduos que produz. Traga de volta o seu lixo.
- Bastão para auxiliá-lo na caminhada (opcional).
- Kit para higiene pessoal em frascos pequenos. Shampoo e sabonetes só podem ser utilizados nas casas dos nativos; (para o roteiro - Vale do Pati)
- Lanterna; (para o roteiro - Vale do Pati ou outro trekking)