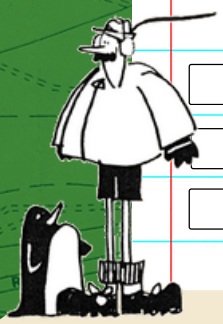
O que levar para Itatiaia

- [ ] Boné ou chapéu
- [ ] Camisetas (de preferência esportivas de manga curta (dri-fit) e/ou manga longa prot UV)
- [ ] Agasalho esportivo, moletom, lã
- [ ] Fleece ou casaco + jaqueta para o frio
- [ ] Capa de chuva ou anorak (jaqueta corta-vento)
- [ ] Calça comprida de trilha ou outra confortável para o clima frio (o ideal é a calça legging, suplex ou tactel, que cubram os tornozelos,próprias para o frio)
- [ ] Calça e blusa segunda-pele
- [ ] Shorts
- [ ] Pijama
- [ ] Roupas íntimas em número suficiente
- [ ] Meias resistentes
- [ ] 2 pares de tênis
- [ ] Chinelo ou Papete
- [ ] Roupa de banho; toalha de piscina/praia
- [ ] Itens para higiene pessoal (shampoo, cond., sabonete, escova e pasta de dente, absorvente)
- [ ] Protetor solar e repelente de insetos
- [ ] Gorro e luvas para frio
- [ ] Garrafinha de água (squeeze ou garrafinha metálica acima de 500ml)
- [ ] Sacos de plástico para armazenamento de roupa suja
- [ ] Mochila de costas com 2 alças, pequena, para uso em campo
- [ ] Saco de dormir (exclusivamente para o acampamento)



Levar na mochila de campo, pronto para uso: Chapéu, repelente de insetos, protetor solar capa de chuva, garrafinha de água.

Opcional:

- Lanterna (de preferência headlamp)
- Caneca rígida para evitar o uso de copos descartáveis durante a viagem
- Dinheiro para possível compra de artesanato local

Avisos Importantes

- No embarque é necessário e obrigatório o documento de identidade original e as autorizações necessárias com firma reconhecida em cartório ou e-Notariado;
- Levar sempre roupas confortáveis e fortes, sem necessidade de serem novas;
- Acomode todos os pertences em uma só mala de mão (até 10kg);
- Não levar mochila de couro. Leve mochila de nylon e evite mochilas de tiracolo ou com apenas uma alça;



A mochila e campo precisa ter alças largas e capacidade de no mínimo 30l para comportar todos os materiais necessários.



- Evite tênis tipo Keds e All Star para caminhada, prefira tênis com solado ranhurado ou botinha de caminhada
- Por questões de competência e responsabilidade legal, os guias da UGGI estão autorizados a ministrar apenas medicamentos enviados pelos responsáveis legais do viajante, com autorização expressa por escrito e junto ao receituário médico. Envie os medicamentos com instruções de uso detalhadas, embalados em separado e com as datas e horários de aplicação para que a ação possa ser pertinente e efetiva.



Evite levar além do solicitado:

A Uggi não se responsabiliza por objetos pessoais esquecidos ou perdidos durante a viagem