



CHECK-LIST DO CORREDOR VIAJANTE

Preparativos da Viagem

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Passaporte | <input type="checkbox"/> Seguro de viagem | <input type="checkbox"/> Reservas de hotel |
| <input type="checkbox"/> Vacinas | <input type="checkbox"/> Documentos | <input type="checkbox"/> Tickets aéreos / trem |
| <input type="checkbox"/> Visto | <input type="checkbox"/> Revisão de carro | <input type="checkbox"/> Itinerários |
| <input type="checkbox"/> Dinheiro / cartões | <input type="checkbox"/> Inscrição da corrida | <input type="checkbox"/> Etiquetas de bagagem |
| <input type="checkbox"/> Cadeados para bagagem | <input type="checkbox"/> Vouchers | |

Bagagem de mão

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Roupas de corrida | <input type="checkbox"/> Tênis de corrida | <input type="checkbox"/> Câmera fotográfica |
| <input type="checkbox"/> Chaves de casa | <input type="checkbox"/> Notebook | <input type="checkbox"/> Telefones de emergência |
| <input type="checkbox"/> Remédios | <input type="checkbox"/> Itens de leitura | <input type="checkbox"/> Caneta / bloco de notas |
| <input type="checkbox"/> Reserva de hotel | <input type="checkbox"/> Óculos de sol | |
| <input type="checkbox"/> Itinerários | <input type="checkbox"/> Frequencímetro / GPS | |

Bagagem

Itens de corrida

- | | | |
|---|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cinto de hidratação | <input type="checkbox"/> Gel / energéticos | <input type="checkbox"/> Boné |
| <input type="checkbox"/> Roupas extras de corrida | <input type="checkbox"/> Meias extras | |
| <input type="checkbox"/> Mochila | <input type="checkbox"/> Par de tênis extra | |

Roupas

- | | | |
|-----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> Camisas | <input type="checkbox"/> Camisetas | <input type="checkbox"/> Meias |
| <input type="checkbox"/> Sapatos | <input type="checkbox"/> Roupas íntimas | <input type="checkbox"/> Roupas de dormir |
| <input type="checkbox"/> Casacos | <input type="checkbox"/> Calças | <input type="checkbox"/> Roupas de banho |
| <input type="checkbox"/> Chinelos | <input type="checkbox"/> Bermudas / shorts | <input type="checkbox"/> Cintos |

Itens de higiene / cuidados / farmacinha

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Itens de primeiros socorros | <input type="checkbox"/> Mini-farmácia | <input type="checkbox"/> Shampoo / condicionador |
| <input type="checkbox"/> Escova / pasta de dentes | <input type="checkbox"/> Produtos para barbear | <input type="checkbox"/> Desodorante |
| <input type="checkbox"/> Cotonetes | <input type="checkbox"/> Escova de cabelo / pente | <input type="checkbox"/> Protetor solar |
| <input type="checkbox"/> Creme hidratante | <input type="checkbox"/> Cortador / lixa de unha | <input type="checkbox"/> Perfume |

Outros

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Carregadores de eletrônicos | <input type="checkbox"/> Baterias extras | <input type="checkbox"/> Adaptadores de tomadas |
| <input type="checkbox"/> Guias de viagem | <input type="checkbox"/> Mapas | <input type="checkbox"/> Lista de compras / presentes |
| <input type="checkbox"/> Kit de costura | <input type="checkbox"/> Tesoura | <input type="checkbox"/> Talheres |
| <input type="checkbox"/> Guarda-chuva | <input type="checkbox"/> MP3 Player | |

Anotações:
