



## 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"/> Roupa 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:

---

---

---