



DOCUMENTI

- ☐ Passaporto
- ☐ Visto India stampato
- ☐ Carta d'identità
- ☐ Patente + patente internazionale
- ☐ Tessera sanitaria / TEAM
- ☐ Estremi assicurazione sanitaria/viaggio
- ☐ Copia cartacea + digitale di tutti i documenti
- ☐ Foto tessera
- ☐ Carta di credito e bancomat
- ☐ Contante in rupie + euro/dollari di scorta
- ☐ Numeri di emergenza
- ☐ Handbook del team Rickshaw Run + contatti Adventurists
- ☐ Programma di viaggio cartaceo
- ☐ Indirizzi utili
- ☐ Lucchetto per valigia/borsone



SALUTE & MEDICINE

- ☐ Farmaci per il mal di montagna
- ☐ Antidolorifici / antipiretici
- ☐ Antinfiammatori
- ☐ Antibiotico ad ampio spettro
- ☐ Antidiarroico
- ☐ Antinausea / antivomito
- ☐ Antistaminici
- ☐ Sali reidratanti
- ☐ Disinfettante per ferite
- ☐ Cerotti
- ☐ Ghiaccio spray
- ☐ Spray insetti
- ☐ Crema solare alta protezione
- ☐ Stick labbra protettivo / burro di cacao
- ☐ Collirio
- ☐ Farmaci personali + ricetta medica di scorta



TUK-TUK & STRADA

- ☐ Occhiali da sole
- ☐ Torcia frontale
- ☐ Torcia elettrica di scorta + pile
- ☐ Multiuso / coltellino svizzero
- ☐ Nastro adesivo americano
- ☐ Sacche impermeabili
- ☐ Cuscino da viaggio
- ☐ Borraccia termica capiente
- ☐ Contante extra di emergenza
- ☐ Sacco letto
- ☐ Tendina SPICCHIETTO monopalo

UTILI VARI

- ☐ Blocco appunti e penna
- ☐ Guide/mappe cartacee dei luoghi principali

DA FARE PRIMA DI PARTIRE

- ☐ Verificare la copertura assicurativa
- ☐ Fare fotocopie/scansioni cloud di tutti i documenti
- ☐ Scaricare le mappe offline prima di partire da Manali



COSA METTO IN VALIGIA?

Dall'Himalaya al Deserto





ABBIGLIAMENTO

- ☐ Maglie maniche lunghe leggere
- ☐ T-shirt traspiranti
- ☐ Pile o felpa intermedia
- ☐ Giacca a vento impermeabile
- ☐ Piumino leggero comprimibile
- ☐ Mantellina / poncho antipioggia
- ☐ Pantaloni tecnici comodi
- ☐ Pantaloni leggeri
- ☐ Pantaloncini corti
- ☐ Berretto pesante / cuffia
- ☐ Cappellino o bandana da sole
- ☐ Buff / bandana multiuso
- ☐ Guanti
- ☐ Costume da bagno



SCARPE & C.

- ☐ Scarpe da trekking robuste
- ☐ Scarpe comode leggere di ricambio
- ☐ Sandali tipo TEVA
- ☐ Infradito / ciabatte
- ☐ Calzini

INTIMO

- ☐ Intimo
- ☐ T-shirt



ELETTRONICA & NAVIGAZIONE OFFLINE

- ☐ Cellulare
- ☐ Cavo cellulare
- ☐ Caricabatteria cellulare
- ☐ Power bank capiente
- ☐ Adattatore per prese elettriche indiane
- ☐ Mappe offline scaricate in anticipo
- ☐ Auricolari
- ☐ Kindle o libro cartaceo

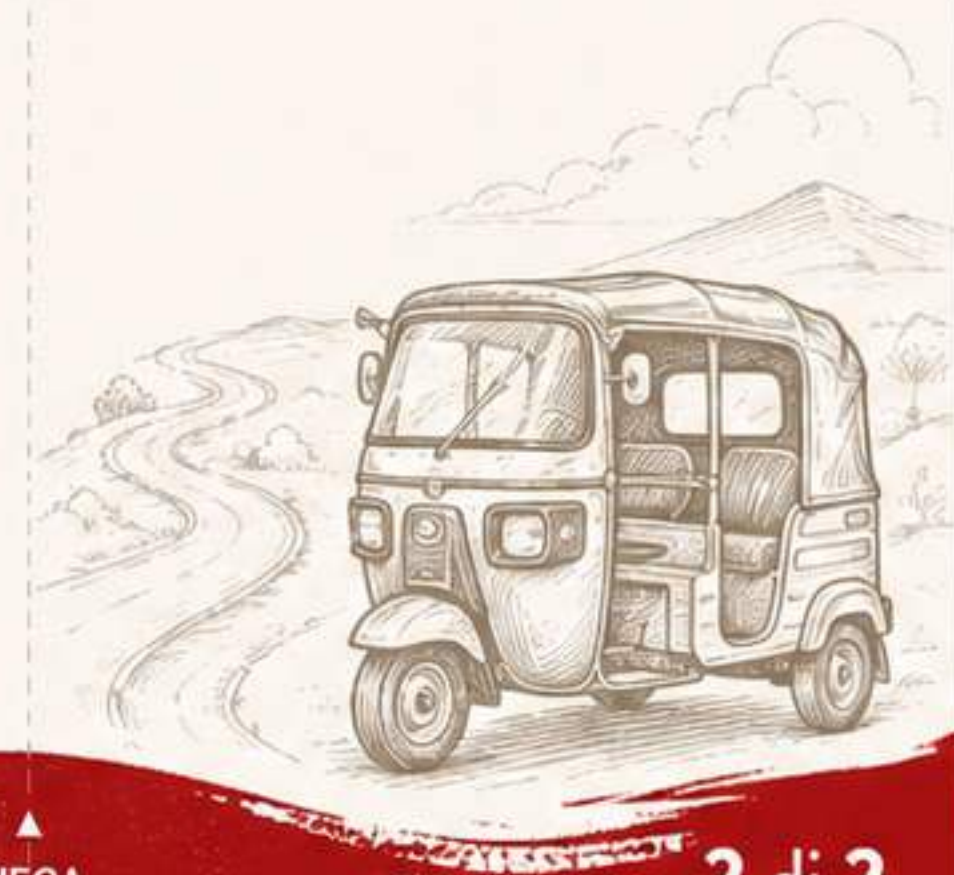
FOTO

- ☐ Macchina fotografica + obiettivi
- ☐ Batterie di riserva
- ☐ Caricabatteria fotocamera
- ☐ Schede di memoria extra
- ☐ Action cam / Insta360
- ☐ Attacco solido leggero per Insta360



IGIENE PERSONALE

- ☐ Spazzolino e dentifricio
- ☐ Saponetta / bagnoschiuma
- ☐ Shampoo formato viaggio
- ☐ Asciugamano a rapida asciugatura
- ☐ Deodorante
- ☐ Rasoio / lametta
- ☐ Filo interdentale
- ☐ Cotton fioc
- ☐ Crema viso / mani / corpo
- ☐ Forbicine per le unghie



PIEGA

PIEGA

2 di 2