



Sto Gran Tour

Viaggio in Annapurna

ATTREZZATURA ATTREZZATURA ATTREZZATURA ATTREZZATURA ATTREZZATURA

CONSIGLI

- Crema solare e doposole, non lasciarli a casa;
- Così come gli occhiali, fondamentali

TIPO DI VIAGGIO

- Il viaggio sarà on the road: viaggia leggero!
- Parti con un buon allenamento alle spalle! È importante.

QUI METTERAI LE
200 MAGLIETTE CHE
NON METTERAI MAI

QUI METTI IL
TAPPETO
VOLANTE



QUESTA È LA TASCA
DELLE SUPERCASOLE.
RIEMPILA PER BENE!

MOOD DI VIAGGIO

Quelli di Sto Gran Tour sono viaggi pensati per farti vivere delle vere e proprie esperienze di vita con un mood semplice, fresco, irriverente e all'avventura.

Se la vita all'aria aperta è la tua linfa vitale e sei dispost* a condividere un'esperienza di viaggio con altri viaggiatori, rispettare le loro opinioni e trarre ispirazione dalla loro presenza, o ancora se hai una mentalità aperta e ti reputi una persona che ha voglia di mettersi in gioco e di apprendere nuove skills... bé, in questo caso abbiamo lo stesso mood di viaggio!



TI CONSIGLIAMO DI PORTARE

ABBIGLIAMENTO

- ☐ 3 calze leggere
- ☐ 4/5 calze pesanti tecniche
- ☐ 10 paia mutande
- ☐ 3 maglie termiche maniche lunghe a pelle
- ☐ 5 tshirt tecniche (no cotone)
- ☐ 1 flice peso medio
- ☐ 1 flice peso alto
- ☐ 1 piumino 100g o superiore
- ☐ 1 guscio impermeabile con cappuccio (goretex)
- ☐ 1 copripantaloni impermeabile
- ☐ 1 pantalone trekking modulare (cerniera ginocchio)
- ☐ 1 pantalone lungo trekking tecnico peso medio
- ☐ 1 leggings lungo pesante (felpatino)
- ☐ 1 leggings medio
- ☐ Berretto caldo + Bandane / buff
- ☐ Guanti leggeri e guanti medio peso
- ☐ Sacche a compressione abbigliamento
- ☐ 1 Scarpe trekking collo basso (no nuove)
- ☐ 1 paio sandali
- ☐ 1 paio scarponi montagna pesanti trekking impermeabili (no nuove)

COSE UTILI

- ☐ Pila frontale con pile o caricabatterie
- ☐ Marsupio / porta documenti
- ☐ Custodia impermeabile per cellulare
- ☐ Sacchi nylon impermeabile (meglio se a compressione)
- ☐ Occhiali da sole con elastico / mascherina
- ☐ Barrette energetiche
- ☐ Sali minerali (polase compresse)

ALTRE COSE UTILI

- ☐ Adattatore presa elettrica (tipo D e M);
- ☐ 2 Scaldamani istantaneo;
- ☐ Coperta termica (metallina);
- ☐ 2 Borracce personale (tot minimo 1,5l);
- ☐ Cardiofrequenzimetro;
- ☐ Binocolo;
- ☐ Attrezzatura fotografica;
- ☐ Bastoncino da trekking;

Sul gruppo wazzup, che aprirà 30gg prima della partenza, potrai confrontarti con i tuoi compagni di viaggio e il caposquadra su tutta la roba da portare in viaggio!



CHE TIPI DI BAGAGLIO?



ZAINO 20L

Uno zaino da circa 20 litri per il necessario di giornata



ZAINO DA 45L STIVA

Uno zaino / borsone resistente e meglio se impermeabile o dotato di copertura da lasciare agli sherpa

MEDICINALI & BEAUTY

- ☐ spazzolino / dentrificio
- ☐ Piccole forbicine
- ☐ Disinfettante / salviette disinfettanti
- ☐ Collirio
- ☐ Antistaminici
- ☐ mal di testa (aspirina)
- ☐ Diamox
- ☐ Antiinfiammatori

- ☐ Bentelan
- ☐ Antivomito
- ☐ Antidiarrea
- ☐ 1 benda + elastico
- ☐ cerotti generici diverse misure
- ☐ Burro cacao
- ☐ Cerottini nasali per respirare

- ☐ Crema solare
- ☐ Sapone solido
- ☐ Purificatore acqua
- ☐ Cerotti compeed tallone e misti
- ☐ Rotolo carta igienica
- ☐ Repellente per insetti
- ☐ Scudo per BLS

- ☐ Integratori di sali minerali (meglio se da prendere senza acqua)
- ☐ Antizanzare
- ☐ Crema ossido di zinco (o babygella)
- ☐ Pinzette zecche

