

Cara amica, caro amico,
 invio alcune brevi note organizzative a tutti i partecipanti a questo viaggio sul Tetto del Mondo.
 Se sei già un esperto di viaggi spero che non ti offenderai per questi suggerimenti.
 A presto
 Marco

Come viaggeremo?.....	1
Formalità	1
Chi sarà con noi?	1
Dove dormiamo?	1
Perché in case private e yurtte?	1
“Spartano”?	1
Cosa comprende la quota	1
Spese in cassa comune	2
Tajikistan:.....	2
Kirghizistan	2
Morale	2
Valute	2
Clima	2
Come devo vestirmi?.....	2
Usi e costumi	2
Abbigliamento (promemoria)	2
Altra attrezzatura	3
Cosa mangio?	3
Viveri da comprare in Italia:	3
Promemoria 7 agosto.....	3
Malpensa	3
Saint Petersburg (Pulkovo airport) (Leningrado).....	3
Spedizione bagagli	3
Peso	3
Sicurezza	3
Tajikistan.....	3
Kirghizistan	4
Piccolo pronto soccorso	4
Suggerimenti:	4
Vaccinazioni ed altro.....	4
Malaria?	4
Mal di montagna?.....	4
Trombosi da volo aereo.....	4
Che ore sono?.....	4
Telefoni	5
Internet:	5
Carte	5
Devo ricaricare le batterie	5
Numeri di Emergenza.....	5
Promemoria documenti	5

Come viaggeremo?

Il viaggio è organizzato non da me ma da Viaggi nel Mondo, tutto l'itinerario e la logistica sono decisi a monte da VnM che si accorda direttamente con i corrispondenti dei due Stati e fornisce un pacchetto (a prezzi già concordati), comprendente:

In **Tajikistan**: visto d'ingresso. Pulmino con autista, guida parlante inglese per tutta la durata del soggiorno, pernottamenti, colazioni, pranzi, cene, ingressi compresi laddove necessari, assistenza in ingresso ed in uscita dal Paese.

In **Kirghizistan**: pulmino con autista per tutta la durata, transfer in aeroporto. In genere l'autista parla solo russo o il suo dialetto. Ho comprato un frasario italiano – russo della Lonely Planet.

Formalità

Tagikistan Inviare a passaporti@viaggiavventurenelmondo.it la scansione della prima pagina del passaporto e di quella dell'eventuale rinnovo. Il passaporto non deve scadere entro sei mesi. Ci devono essere due pagine bianche per i visti. Il visto viene fornito dal corrispondente Tajico, si paga in cassa comune: 70 US\$ a persona (US\$ 40 Visa + US\$ 30 Visa support).

Inoltre, con pagamento in cassa comune, al corrispondente si pagano:

- Mountain Fee 50 US\$/pax - Eco Fee 7 US\$/pax

- Pamir Permit 50 US\$/pax (consegnato a Dushambe)

In aereo in andata ed alla frontiera si compila un modulo in doppia copia che chiede i dati personali, importo contante, beni elettronici. In volo talvolta il modulo viene dato anche in caratteri latini e non solo cirillici.

Non ci sono tasse di uscita né di imbarco.

Chi sarà con noi?

In **Tajikistan** sul pulmino con autista, una guida parlante inglese per tutta la durata ci condurrà dall'ingresso del Paese fino all'uscita, facendo da accompagnatore e da guida turistica, pernottamenti, colazioni, pranzi, cene, ingressi compresi laddove necessari, assistenza in ingresso ed in uscita dal Paese.

In Kirghizistan solo un autista.

Dove dormiamo?

Tranne che a Dushambe e Bishkek dove dormiremo in alberghetto le sistemazioni sono molto spartane. Il turismo nelle valli è praticamente inesistente ed agli inizi dopo la guerra civile dell'altro decennio in Tajikistan.

Perché in case private e yurtte?

Valuto positivamente questa scelta, sia perché con un itinerario rigidamente vincolato le tappe sarebbero comunque quelle previste, sia perché soprattutto in Kirghizistan permette di pernottare e cenare presso la gente del posto, cosa che non può avvenire senza preavviso (parlano solo Kirgyzo o russo e in genere non hanno telefono).

“Spartano”?

Avremo sistemazioni familiari in posti dove non sarà possibile trovare di meglio ovvero in luoghi fatiscenti dove non funziona quasi nulla. Potrebbe capitare di dormire in home stay di qualità scarsa con porte che non si chiudono, serrature da aprire col cacciavite, bagni comuni con doccia più o meno fredda, oppure potrebbe accadere di sistemarci in un'unica camera su tappeti e materassini con i servizi igienici sono costituiti da un gabbiotto in legno a 50 metri di distanza.

Cosa comprende la quota

In **Tajikistan** il Full Board (escluso bibite), trasporto e guida. In **Kirgysistan**, il trasporto. In **Cassa Comune** pernottamenti e pasti.

Spese in cassa comune

Come scritto sopra, da mettere in **Cassa Comune**:

Tajikistan:

mountain fee (50 \$ USD p/p),

eco fee (7\$ p/p)

border permits for Pamir (50\$ p/p),

visa 40 USD p/p

visa support 30 USD p/p.

Per un totale di 177 US\$ = **130 Euro** escluse le mance autista e guida (calcolare 50 + 50 US\$ / 12 circa **10 US\$** a partecipante).

Kirghisistan

Circa 315 US\$ = **230 Euro** per pernottamenti ed alcune cene e pasti prenotabili per non arrivare in una località e cercare posto nelle yurte (consigliato). Mancina autista (5 US\$ a testa).

Morale

Il totale per la cassa Comune è probabilmente di almeno 360 euro, cioè almeno **110 Euro in più** rispetto a quanto previsto. Per favore, porta anche una piccola scorta di euro in caso di emergenza.

Valute

Accettati Dollari ed Euro. **Portare banconote in buono stato. Dollari solo valuta post 2000.** Conviene cambiare poco, le spese individuali sono minime. Carte di credito poco utilizzate, non confidare nei prelievi in ATM.

Il **somani tagiko (TJS)** è suddiviso in 100 **dirham**. Le banconote sono da uno, cinque, 20, 50 e 100 somani. I dirham possono essere sia in moneta sia in banconote.

Le carte di credito e i **contanti** rappresentano la migliore modalità di pagamento, specialmente se siete diretti nel Pamir. Prima della partenza, controlla che il tuo bancomat e la carta di credito siano **autorizzate per l'estero (extraeuropa)**.

Il **som kirghiso** è suddiviso in 100 **tiyin**. Sono disponibili banconote da 5000, 1000, 500, 100, 50, 20, 10, cinque e un som e circolano monete da 10, cinque, tre e un som. Le banche e i cambiavalute autorizzati (indicati dall'insegna **obmen balyot**) cambiano dollari statunitensi (ammesso che le banconote siano in buona condizioni e, se possibile, emesse dopo il 2003) ed euro. Se avete necessità di cambiare una banconota da 5000 som, fatelo preferibilmente in una banca (chiedete tagli da 1000): altrove potreste suscitare sguardi orripilati.

A Bishkek, Jalal-Abad, Karakol, Naryn e Osh ci sono sportelli bancomat che erogano somme in dollari statunitensi e in valuta locale. Prima della partenza, consigliamo ai viaggiatori italiani di verificare presso la propria banca se in Kirghizistan può essere utilizzato lo stesso codice PIN usato in Italia per effettuare prelievi automatici con il bancomat (in alcuni paesi occorre digitare un numero in più o in meno, oppure firmare una ricevuta allo sportello bancario).

Clima

Tajikistan: circa 16-35°C (16 solo al mattino molto presto o sera molto tardi) classico montano. Nel tratto di avvicinamento al Pamir 15-30°C.

Kyrgyzstan: 20-40°C. Di giorno si sta bene con calzoni leggeri e maglietta, talvolta felpa leggera al mattino.

Come devo vestirmi?

Sistema cipolla (multistrato), Ma saranno più i momenti di caldo che quelli di fresco/freddo.

Porta un cordino e mollette se vuoi lavarti qualcosa. Se usi intimo sintetico sportivo, sono capi che si asciugano velocemente.

Usi e costumi

- ☞ Le norme relative all'abbigliamento variano in tutta l'Asia centrale. Le moschee attualmente in funzione sono generalmente vietate alle donne e spesso anche agli uomini non musulmani, anche se talvolta questi ultimi sono invitati a entrare, purché non sia in corso la preghiera. Prima di entrare in una moschea dovete lasciare le scarpe fuori dalla porta e accertarvi di avere i piedi o le calze puliti. In segno di rispetto meglio riferirsi al 'profeta Maometto' in questa forma, anziché con il solo nome proprio. Non camminate mai davanti a qualcuno che sta pregando rivolto alla Mecca.
- ☞ Prima di entrare in casa di qualcuno, togli le scarpe all'ingresso, a meno che non ti dicano espressamente di tenerle. Spesso troverete un paio di ciabattine pronte per voi alla porta (in Asia centrale, le calzature tradizionali sono delle specie di soprascarpe che si possono togliere senza dover sfilare i massi, scarpe interne in morbida pelle). In ogni caso, quando indossate le scarpe evitate di camminare sui tappeti.
- ☞ Cerca di non soffiarti il naso in pubblico; è considerato maleducato.
- ☞ La società centroasiatica porta grande rispetto ai suoi anziani, chiamati aksakal ('barbe bianche'). In presenza di un anziano cerca sempre di stringergli la mano. Gli uomini più giovani cedono sempre il posto agli aksakal, e gli stranieri dovrebbero fare altrettanto se si trovano in una chaikhana affollata. Alcuni si rivolgono agli anziani chiamandoli con una forma abbreviata del loro nome e aggiungendo il suffisso 'ke', quindi Abkhan diventa Abeke, Nursultan diventa Nureke, e così via.

Abbigliamento (promemoria)

- ☞ buone scarpe da ginnastica (tipo runner) o scarpe da trekking leggere collaudate e rodiate. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti
- ☞ calze cotone e calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale).
- ☞ giacca a vento (**facoltativa**, basta un buon K-way). possibilmente in materiale traspirante. Secondo me non serve se hai un buon pile e quanto altro per vestirti a strati. Non c'è mai freddo intenso, solo freddino di sera o talvolta mattino presto.
- ☞ Mantella (**facoltativa**)
- ☞ calzamaglia per la notte o tuta leggera per dormire
- ☞ magliette o T-shirt cotone o in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle
- ☞ camicie (maniche lunghe per non scottarsi)
- ☞ mutande
- ☞ maglione pile
- ☞ occhiali da sole filtranti
- ☞ asciugamano piccolo (meglio due, spesso non vengono dati)
- ☞ sacchetto portadocumenti
- ☞ ago e filo
- ☞ sacchetto biancheria sporca
- ☞ sacchetto di plastica con materiale toeletta
- ☞ sacchetto di plastica con medicinali
- ☞ borraccia
- ☞ fazzolettone antipolvere o sciarpa leggera
- ☞ torcia frontale
- ☞ batterie di ricambio
- ☞ cartaigienica
- ☞ accendino, penne
- ☞ macchina foto, obiettivi ecc.
- ☞ coltellino (**da non mettere nel bagaglio a mano**).

Altra attrezzatura

- ☞ borsone (anche con rotelle). Ogni relazione sconsiglia la valigia rigida difficilmente comprimibile nei bagagliai)
- ☞ zainetto (meglio con copri zaino), per passeggiate o da tenere vicino con il necessario durante gli spostamenti.
- ☞ Sacco a pelo (**facoltativo**)
- ☞ Sacco lenzuolo e federa
- ☞ **Facoltativo** Materassino a stuoia in poliuretano (io lo porto per isolarmi meglio. Sconsiglio quello gonfiabile od autogonfiabile, in quanto crea una intercapedine di freddo sotto la schiena.

Cosa mangio?

La qualità del cibo nei ristoranti e nelle case dove alloggeremo non è eccelsa (una coordinatrice la definisce “scadente”). Le pietanze indicate nella parte generale della LP-EDT a pag 87 ed in particolare per il Tajikistan a pag. 434-435 e per il Kirgisitan a pag. 334-335 sembrano gustose nella descrizione, ma nella realtà del viaggio non avremo grandi esperienze gastronomiche, tant'è che tutte le relazioni consigliano di portare alcuni viveri dall'Italia. Cercando in internet non ho trovato limiti per l'importazione di salumi.

Dalla rel. Angela Ceriani (2013): “Buone e ricche le colazioni, sempre previste e comprese nelle strutture dove abbiamo dormito, tranne che a Chychkan Gorge, dove si paga extra. Pranzi al sacco in KYR, con scorte personali o acquisti nei mercati locali. Cene in ristoranti (in TAJ anche i pranzi): la cucina è molto monotona, di basso livello in TAJ, un po' meglio in KYR.”

Dalla relazione Graziano Campana (2012): “In giro, si trova davvero poco... non sono viaggi per il palato.... Accettare e via. “La sera mangerete sufficientemente, magari senza grandi slanci di gusto ma sufficientemente. I piatti sono sempre quelli: plov (riso con vegetali e/o carne) e stufato di verdure (più buono il pensiero che evoca rispetto ai sapori!!!). Buone le colazioni. Nei pranzi in Tagjikistan (compresi nella quota) si è sempre o quasi in casa privata con i medesimi gusti... Il montone e la pecora sono presenti... saltuariamente carne di manzo”.

Viveri da comprare in Italia:

In ogni caso **consiglio** ad ogni partecipante di comprare in Italia e porta in viaggio, **secondo gusti ed esigenze**. una riserva di emergenza di (esempio):

- ☞ 2 buste di affettati da 1 etto sottovuoto, i prodotti sottovuoto od in atmosfera dei supermercati (tipo Esselunga o Coop) si conservano benissimo, consiglio speck o bresaola, evitate prosciutto cotto e mortadella che deperiscono con il caldo.
- ☞ Monorazioni di grana sottovuoto (non pezzetti già tagliati in un'unica confezione) tipo “Biraghino”
- ☞ 2 scatole di formaggini tigre od altro formaggio duro
- ☞ Un paio di scatolette di tonno
- ☞ Barrette cioccolato, ecc, secondo il proprio gusto

Promemoria 7 agosto

È un promemoria soprattutto per me stesso, ma dagli una occhiata, nel caso io fossi in ritardo.

Malpensa

- ☞ Appuntamento alle 17.50 a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie)
- ☞ Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della prima entrata del piano partenze).
- ☞ Io terrò il cellulare acceso per segnalarti, se si in ritardo, variazioni nel caso fossimo già in coda al chek-in.

- ☞ Al banco Viaggi nel Mondo troverai Gilberto. Segui scrupolosamente le istruzioni di Gilberto.
- ☞ Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- ☞ Gilberto ti consegnerà biglietti (e-ticket).
- ☞ Gilberto ci avvierà al chek-in del volo 6274 Rossiya (Aeroflot) e se possibile ci assisterà
- ☞ Al chek ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Leningrado (San Pietroburgo) – Dushanbe..
- ☞ Il bagaglio va spedito su Dushanbe.
- ☞ Prosegui per il controllo passaporti
- ☞ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate.
- ☞ Volo.

Saint Petersburg (Pulkovo airport) (Leningrado)

Ho cercato nel sito dell'aeroporto, ma la pagina sui transiti non è attiva. Abbiamo quasi tre ore e non credo avremo problemi. Penso che come in tanti paesi rimarremo nell'area International Transit e saremo avviati al chek-in del nostro volo 6885 della Rossiya (Aeroflot). Dalla mappa dell'aeroporto sembra che arriviamo al primo piano e poi si salga al terzo piano (departures)-

<http://www.pulkovoairport.ru/en/map/>

Spedizione bagagli

L'obiettivo è presentarsi al Check in Italia con **addosso** o nel bagaglio a mano gli oggetti ed i capi di più importanti.

1) In aereo indossa:

le scarpe per camminare ai piedi (poi in aereo cammina con delle babbucce od in calze),

la giacca a vento ed il maglione. (sauna assicurata)

In questo modo si è sicuri di giungere con i capi più importanti e si abbassa il peso del bagaglio di stiva.

Nel **bagaglio a mano** da portare in cabina (borsa da viaggio o zaino):

- ☞ oggetti consentiti (niente coltellini),
 - ☞ oggetti piccoli ma pesanti ecc. (io metterò il grana che pesa ed occupa poco spazio)
 - ☞ non rendere voluminoso il bagaglio.
 - ☞ macchina foto
- Nel bagaglio di stiva
- ☞ fascia i bordi di eventuali scatolette.
 - ☞ copri le punte dei bastoncini (fac.)
 - ☞ ogni indumento in un sacchetto di plastica.

Peso

Il peso del bagaglio di stiva NON deve superare i 23 chili.

- ☞ Economy Class – all other group rates
- ☞ 1 piece of baggage not more than 23 kg
- ☞ 1 piece of baggage not more than 10 kg

http://www.aeroflot.ru/cms/en/before_and_after_fly/luggage

Sicurezza

Documenti e soldi in una busta stagna dentro la sacca portadocumenti che va tenuta SOTTO la camicia. Qualche foto di riserva da usare in caso di smarrimento e da non tenere (ovviamente) assieme al passaporto.

Tagikistan

In linea di massima il Tagikistan è una meta di viaggio sicura. Evitate tuttavia di bere acqua del rubinetto a Dushanbe, perché ogni tanto scoppiano epidemie di tifo.

I remoti passi montani tra il Tagikistan e l'Uzbekistan sono stati minati, come pure alcuni tratti delle sponde del fiume Pyanj che formano il confine con l'Afghanistan, per cui evitate di passeggiare in quelle zone.

Se avete intenzione di percorrere la Strada del Pamir, soprattutto se da Osh intendete raggiungere Karakul o Murgab in una sola

giornata, fate molta attenzione al mal di montagna. Alcuni ciclisti solitari (soprattutto donne) sono stati molestati o addirittura aggrediti lungo le strade isolate tra Dushanbe e Khorog.

Kirghizistan

Il Kirghizistan è una destinazione deputata alle attività e all'avventura e come tale si raccomanda ai viaggiatori di prendere tutte le precauzioni necessarie prima di mettersi in marcia verso le montagne.

Le città kirghise sono generalmente sicure, ma non mancano i viaggiatori che hanno subito furti in località come Bishkek e Karakol. Tenete gli oggetti di valore sottochiave nel vostro albergo e siate cauti nell'avventurarvi fuori la sera.

Piccolo pronto soccorso

La maggior parte dei farmaci specifici è irreperibile e spesso mancano anche i medicinali di largo consumo. La situazione igienico-sanitaria è spesso carente.

Pronto soccorso immediato e personale per lievi disturbi da tenere nello zainetto con:

cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.)

sacchetto per interventi serali:

Non portare chili di medicine.

Suggerimenti:

- ☞ Medicinali abituali personali
- ☞ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori.
- ☞ Diamox. Personalmente l'ho sempre usato pochissimo ma ne consiglieri l'uso. La confezione da 10 pastiglie è più che sufficiente.
- ☞ sonnifero per dormire in quota (sconsigliato)
- ☞ tappi per orecchie (contro i russatori)
- ☞ Cerotto per naso (per i russatori).
- ☞ analgesici, antipiretico (tipo Aspirina), bastano poche pastiglie.
- ☞ antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin utile per tosse ed infezioni intestinali)
- ☞ Medicinali per mal di pancia... (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Bimixin).
- ☞ Crema protettiva per pelle
- ☞ Crema protettiva per labbra.
- ☞ crema per piedi
- ☞ Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale)
- ☞ Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie, assorbenti di riserva, salviette intime.
- ☞ Se sei con amici, riducete il peso di questi medicinali.

Vaccinazioni ed altro

Facoltative (ma consigliate): Antitifica, Antitetanica, Epatite A e B. Provedi per tempo alla antitifica (circa 20 gg prima della partenza).

Prima della partenza, ti consiglio un **ciclo di fermenti lattici** ed un **controllo dal dentista**.

Malaria?

Sono segnalati casi di Malaria nel sud del Tajikistan al confine con l'Afghanistan, più precisamente nella provincia di Htalon (Chatlon, Khtalon) ma noi vi passiamo rapidamente andando a dormire a Khailakum a 1200 metri ed il giorno dopo proseguiremo per Khorog a 2100 metri.

Fonte:

MAE ACI <http://www.viaggiasesicuri.it/index.php?tagikistan>

WHO OMS http://www.who.int/malaria/publications/country-profiles/profile_tjk_en.pdf

Per un periodo così breve non mi sento di fare l'antimalarica.

Ritengo che maniche lunghe (anche se fa caldo) e spray ed una buona dose di geranio od altro. sia sufficiente. Riporto dalla **relazione Asiastan 2012 di Graziano Campana**, molto dettagliata:

"La profilassi antimalarica non è stata fatta da nessuno e, a viaggio ultimato, mi pare si possa dire che di zanzare se ne sono viste pochissime e per nulla "affamate". Nel ns. caso è risultato corretto non averla fatta."

Mal di montagna?

L'**acetazolamide (Diamox®)** inibisce l'anidra carbonica che si oppone all'alcalinizzazione del sangue, in altre parole stimola la ventilazione polmonare ed ha effetti diuretici: forza i reni a secernere bicarbonato, riacidificando il sangue messo a dura prova dalla carenza di ossigeno.

Assumerlo almeno 24 ore prima di salire in quota, una compressa il mattino ed una la sera per 5/6 giorni). È un prodotto innocuo che può causare solo un po' di formicolio alle dita, ma che aiuterà molto.

Se ne deve astenere solo chi è sicuramente allergico ai sulfamidici. Si può associare ad altri farmaci come antimalarici, antibiotici ed analgesici/antinfiammatori. Sembra anche che abbia la capacità di bloccare l'anidra carbonica a livello del sistema nervoso centrale con una riduzione di produzione di liquor prevenendo fenomeni iniziali di edema cerebrale e cefalea.

AAA il Diamox® è un diuretico di vecchia generazione, Molti giovani medici di base NON ne conoscono l'uso per prevenire il Mal di Montagna (AMS). Ti serve questo, non altro tipo di diuretico (*in verità anche il sildenafil, cioè Viagra, produrrebbe gli stessi risultati secondo la commissione medico scientifica del CAI*).

Per chi adora la fitness: arma vincente è un **buon allenamento**, nel mese precedente, discretamente difficoltoso con corsa, anche in salita leggera, ma non oltre i 120-150 battiti cardiaci al minuto, prolungato oltre i 45', e costante (2-3 volte / settimana).

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Italia, anche se fosse in due tratte, non è molto lungo ed in linea di massima non da alcun problema, ma stare immobili in spazi ridotti come quelli in aereo, è sicuramente dannoso per gli arti inferiori, pertanto occorre alzarsi e passeggiare nei corridoi e magari, per prevenire la trombosi venosa profonda, massaggiare le gambe anche da seduti (atto indicato anche nei consigli di bordo). Ti segnalo alcuni articoli sull'argomento:

http://www.medicinaoltre.com/articoli_detail.lasso?codice_articolo=2008010813525272052641

Che ore sono?

In breve: Con ora legale in Italia: Russia +2 ore, TAJ + 3 ore, KYR +4 h.

Russia: GM+ 4. Vuol dire che con l'ora legale a Milano sono le 12 ed a San Pietroburgo o Mosca le 14.00. La Russia non ha ora legale.

Il **Tagikistan** è cinque ore avanti rispetto al meridiano di Greenwich (GMT) e quindi quattro ore avanti rispetto all'Italia (tre quando nel nostro paese è in vigore l'ora legale, cioè **durante il nostro viaggio**). A titolo d'esempio, quando a Milano è mezzogiorno a Dushanbe sono le 16 (**le 15 quando da noi c'è l'ora legale**). Come le altre repubbliche centroasiatiche, il Tagikistan non applica l'ora legale.

Il **Kirghizistan** è sei ore avanti rispetto al meridiano di Greenwich (GMT) e quindi cinque ore avanti rispetto all'Italia (**quattro ore avanti quando nel nostro paese è in vigore l'ora**

legale). A titolo d'esempio, quando a Roma è mezzogiorno a Bishkek sono le 17 (**le 16 quando da noi c'è l'ora legale**).

Telefoni

In **Tajikistan** difficile (qualche posto pubblico mal funzionante). A Dushambe ovviamente c'è tutto, alberghi e posti pubblici.

Si può chiamare facilmente con i cellulari ma il costo è davvero alto (promo a parte). Nei posti pubblici in Tajikistan costa poco (ho telefonato più di 2 minuti con neanche mezzo dollaro) comunque convenientissimo. Verso i cellulari costa qualcosa in più ma risibile – Campana 2012).

Per chiamare in Italia dai posti pubblici Tajiki comporre il numero aggiungendo 811; ad esempio :

invece che: 0039 030 303xxxxx devi comporre:
 81139 30 303xxxx

verifica comunque con l'impiegata.

Internet:

costo orario intorno ad 1 euro dappertutto.

Carte

Ho acquistato presso la **Vel** di Sondrio www.vel.it la mappa **Central Asia** della **Reise**, scala 1:1.700.000 ed. 2014 (è appena uscita) che copre entrambi i paesi (euro 9,50 + spedizione 1,50).

Vel ha anche tre fogli di **Northern Tajikistan**, **Southern Tajikistan** e **Pamir** edita da Marcus Hauser in scala 1:500.000. Sono più dettagliate, ma per noi sono troppo dettagliate. Nel sito del viaggio ho creato alcune GMaps.

Devo ricaricare le batterie

L'alimentazione della rete elettrica è a 220 Volt. Non servono adattatori. Se prevedi di caricare più apparecchi in contemporanea portate una piccola ciabatta, senza il polo centrale di messa a terra, alla quale attaccare più unità. Comunque potremo ricaricare le nostre macchine fotografiche ed i telefoni con facilità.

Numeri di Emergenza

Tajikistan Per emergenze consolari **Embassy of the Federal Republic of Germany**, Ul. Warsobskaja, 16, 734017 Dushanbe, Tel.: +992 372 2 212189 - 2 212198, Fax: +992 372 2 240390

E-mail: info@dusc.diplo.de

Ambasciata d'Italia non presente nel Paese;

Competente quella a Tashkent:

Uliza Yusuf Khos Odjib 40

100031 Tashkent

TEL.: 00998 71 2521119 - 2521120 – 2521121 - 2521123

Cellulare di emergenza: 00998 90 1081369

FAX: 00998 71 1206606

E-mail Segreteria: segreteria.tashkent@esteri.it

E-mail Ufficio Consolare: consolare.tashkent@esteri.it

Kyrgyzstan L'Ambasciata d'Italia competente è in **Kazakhstan**

ad Astana: in via Kosmonavtov 62, 010000-, tel.: 007 3172

910307-14-15, fax: 007 3172 910312

e-mail: ambasciata.astana@esteri.it , Cellulare emergenze: 007 777 2222 97

Tel: (+ 7) 7172 24 33 90, 24 38 68 (centralino)

Telefono d'emergenza, h 24/24: + 7 705 2945269

Cons. Onorario Dott. G. Fiacconi - Abdrakhmanov str., 175 A,

Bishkek, tel. (dall'estero): 00996 312 661737, tel/fax

(dall'estero): 00996 312 660167

ANM: Telefono emergenze dall'estero o da aeroporto 0039 0653293400

helpdeskcoord@viaggiavventurenelmondo.it con in oggetto "Urgente problema in corso di viaggio"

fax 06 53293440 06 53293444 - 446

Europeassistance 0039 02 58286532 fax 0039 02 58384234

(ricordarsi di chiamare sempre anche Viaggi nel Mondo allo 0039 06 53293400)

Unità di Crisi c/o Ministero degli Esteri, Roma: 06-326489,

www.esteri.it/servizi/crisi

Promemoria documenti

- ☛ Lista dei numeri utili in caso di furto: numero della carta di credito, numeri da chiamare in caso di emergenza più fotocopia di qualunque carta di credito o bancomat;
- ☛ L'attestato di versamento del saldo e i soldi; carta di identità, fotocopia della stessa + 4 foto tessera, per eventuali smarrimenti, da non tenere insieme alla carta di identità;
- ☛ Stampa della tua tessera personale sanitaria EuropAssistance dal tuo Foglio Notizie definitivo.
- ☛ Se hai macchina digitale o cellulare, scatta foto e stampala (va benissimo su carta comune) del tuo bagaglio di stiva; nel caso di mancato recapito alla denuncia di smarrimento si può allegare la foto indicativa.
- ☛ Dai al coordinatore il numero di un tuo parente per emergenza.
- ☛ Usi farmaci salvavita? Medicinali da assumere? Comunicalo al coordinatore