

# Bhutan

# Bhutan

འབྲུག་ཡུལ་

འབྲུག་ཡུལ་

## Informazioni ai partecipanti

Cara amica, caro amico,

mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative a tutti quelli che partecipano a “Bhutan Solo”.

Gran parte di quanto scrivo è basato sulla mia esperienza e sarà utile a chi si avvicina ad un viaggio in Himàlaya per la prima volta. Se sei già un esperto spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti (che non sono parte integrante del contratto di viaggio).

Marco

### **Premessa**

I lunghi spostamenti in bus rendono nervosi... allenati a far esercizio di pazienza. Questo interessantissimo percorso, oltre che per i paesaggi ed i luoghi visitati, si caratterizza anche per i lunghi spostamenti in autobus su strade himalayane che si inerpicano sui crinali delle valli che scendono a pettine verso le piane indiane. Come avrai letto sulla scheda nel sito di Avventure nel Mondo, la partenza è stata anticipata al 29 per assistere ad una giornata del Drupchen a Thimpu. Partendo il 30 avremmo assistito solo al Tamshing Phala nella valle di Bhumtang.

Questa è altissima stagione in Bhutan e quindi gli alberghi sono strapieni.

All'inizio era stato trovato posto a Paro, quindi la mattina avremmo dovuto alzarci prestissimo per raggiungere Thimpu.

Alla fine il corrispondente (e l'agenzia bhutaneese) hanno trovato posto a Thimpu, per due notti di seguito. Saremo alloggiati in due posti differenti, ma è stata l'unica soluzione. Quindi faremo una intera giornata a Thimpu, senza lasciarla dopo il festival ed andare a Punaka dove non è stato trovato al momento posto, sempre a causa dell'altissima stagione.

Il giorno successivo sarà il più duro in quanto dovremo percorrere l'intera autostrada e questa volta speriamo che

l'autista accetti di partire presto. Sarà sicuramente un giorno pesante.

Il ritorno sarà più tranquillo ed avremo tempo per fermarci e visitare anche le cittadine lungo la strada.

Gli spostamenti quindi si effettuano su una unica direttrice che percorreremo due volte, in andata ed al ritorno, con doppia possibilità di vedere le località attraversate. È un viaggio facile, ma pesante per gli spostamenti ma cercheremo di partire presto.

All'andata e al ritorno, a seconda che i tratti siano in salita o in discesa avranno tempi diversi. Comunque la guida e

l'autista conoscono perfettamente l'itinerario, perciò l'unica cosa da fare è fidarsi della loro esperienza. La strada è piena

di curve, perché seguono perfettamente l'orografia, senza mai modificarla, e quasi sempre a mezzacosta. Non esistono viadotti o gallerie, ed i pochi ponti si trovano nei punti in cui la valle è più stretta, perciò capita di dover percorrere lunghi tratti per andare da un versante all'altro della stessa vallata.

Le strade a fondovalle sono davvero poche, e comunque mai più larghe di pochi metri. In alcuni punti la carreggiata è

ulteriormente ridotta a causa di frane verificatesi nel periodo dei monsoni e non ancora rimosse. Anche il fondo stradale,

per gli stessi motivi, risulta sconnesso in parecchi punti, ma mai per tratti lunghi, per fortuna.

### **Il decalogo del partecipante**

Ritengo per scontato che tu abbia letto il decalogo del partecipante che puoi trovare qui:

<http://www.viaggiavventurenelmondo.it/documentazione/Decalogo.pdf>.

### **Sommario**

Premessa	1	Il clima	3
Il decalogo del partecipante	1	Dove dormo?	3
Sommario	1	Cosa bevo e mangio, precauzioni	3
Piano voli	2	Viveri da comprare in Italia	4
Il programma di questo viaggio	2	Mal di Montagna - Acclimatazione	4
Quanto mi costa?	2	Sei fumatore?	4
Quanto porto in India e Bhutan	2	Comportamenti raccomandati	4
Formalità	2	Galateo Bhutaneese	4
Promemoria documenti	3	Galateo indiano	5
ATM Automatic Teller Machine	3	Abbigliamento suggerimenti	5
Valuta	3	Altra attrezzatura	5
		Spedizione bagaglio di stiva	5

Bagaglio a mano	5
Sicurezza	6
Passaporto	6
Vaccinazioni e immunizzazioni	6
Trombosi da volo aereo	6
Pronto soccorso	6
Indirizzi di emergenza:	6
Emergenza sanitaria	6
Protezione consolare	6
Telefonate	7
Elettricità e batterie	7
Devo ricaricare le batterie	7
Acquisti	7
Promemoria 29 e 30	7
Malpensa	7
Fiumicino	7
Da altre città	8
Transito Francoforte	8
Delhi	8
Bagdogra	8
Il rientro 10 o 11 settembre	8
Overbooking	9
A scanso di equivoci	9

### **Piano voli**

**PIANO DEI VOLI:** ti sarà inviato da Avventure nel Mondo con il **foglio notizie definitivo**. Non dovrebbero esserci variazioni. Attualmente:

FLR-FRA LH 313	29SET	14,35	16,10
MPX-FRA LH 253	29SET	14,20	15,40
FMC-FRA LH 235	29SET	14,50	16,50
FRA-DHL AI 120	29SET	21,15	08,20*
DLH-IXN AI 879	30SET	11,00	13,00
IXB-CCU AI 722	09OCT	1440	1550
CCU-DHL AI 21	10OTT	10,00	12,10
DLH-MPX AI 123	10OCT	1420	2200
E2 CCU-DHL AI 21	11OTT	7,00	9,10
E2 DLH-MPX AI 123	10OCT	1420	19,30

\*giorno successivo

### **Il programma di questo viaggio**

1	lunedì	29 settembre	Italia - Francoforte Delhi
2	martedì	30 settembre	Delhi - Bagdogra - Jaigon
3	mercoledì	1 ottobre	Jaigon (Puentsholing) - Thimpu
4	giovedì	2 ottobre	Thimpu
5	venerdì	3 ottobre	Thimpu - Bhumtang
6	sabato	4 ottobre	Tamshin Lendup Chhoeling
7	domenica	5 ottobre	Bhumtang - Wangdue
8	lunedì	6 ottobre	Wangdue - Thimpu
9	martedì	7 ottobre	Thimpu - Paro
10	mercoledì	8 ottobre	Paro - Phuentsholing - Jaigaon
11	giovedì	9 ottobre	Jaigon - Bagdogra - Calcutta
12	venerdì	10 ottobre	Calcutta - Italia o Calcutta
13	sabato	11 ottobre	Calcutta - Italia

### **Quanto mi costa?**

**CASSA VIAGGI:** In questo viaggio NON c'è cassa trasporti..

**CASSA COMUNE:** L'importo è di € 100.

**ATTENZIONE:** Se non lo ricordi o se viaggi con AnM per la prima volta:

✳ hai già inviato a Roma € 200 di iscrizione.

✳ sul **FOGLIO NOTIZIE** che ti è arrivato figura un **SALDO** da inviare a Roma (**varia da città a città**)

La cassa viaggi non va confusa con la cassa comune.

### **Quanto porto in India e Bhutan**

Per fare un calcolo approssimativo somma:

cassa comune	100
+ spese personali	100
+ riserva	100
<b>Totale</b>	<b>300</b>

### **Formalità**

Segui tutte le indicazioni date nella scheda del viaggio. La scannerizzazione va inviata ANCHE SE SI CONSEGNA A MANO IL PASSAPORTO E IL PREVISTO AD AVNM.

Per entrare in **India** è richiesto il **visto**. Sia che tu lo prenda direttamente in Consolato/Ambasciata o lo richiedi tramite Avventure/Viaggi nel Mondo, sono necessari:

✳ il modulo on line per la richiesta visto, da compilare seguendo le istruzioni riportate nel link "ISTRUZIONI PER L'OTTENIMENTO DEL VISTO INDIA" sulla scheda viaggio, seguendo pedissequamente le istruzioni riportate sul link "Vedi facsimile" .; scaricare in pdf, stampare e firmare in originale (attenzione alla firma che non deve uscire dall'apposito riquadro, sono molto pignoli in proposito). il costo del visto (56€ centro-sud; 74€ centro-nord) sarà addebitato sulla quota (i pax non devono quindi inviare soldi per il visto). Importante: in visto per l'India deve essere "multiple" (per consentire uscita e rientro dal Bhutan) ed eventualmente usufruirne ancora entro sei mesi. Fai attenzione a selezionare tale opzione quando si compila il modulo on-line. Siccome però a volte ci si sbaglia (noi o il consolato), avvertitemi immediatamente in caso di visto "single", in modo da attivare immediatamente il corrispondente per un nuovo visto; in tal caso mettiti l'anima in pace di perdere almeno una mezza giornata.

✳ Sembra che il programma si blocchi usando alcuni browser:

✳ Controlla di avere installato Acrobat Reader.

✳ Con GChrome, leva il traduttore.

✳ Se GChrome si blocca,, usa altri browser (io ho usato Explorer8)

✳ Verifica pagina per pagina, non essere precipitoso. Se salvi e riapro, possono esserci problemi con l'immagine in \*.jpg.

✳ 4 fototessera formato 5x5 cm a colori (non sono ammessi formati diversi)

✳ Passaporto (che deve recare nell'apposito spazio la firma del titolare e deve avere almeno 3 pagine libere consecutive) con validità residua di almeno sei mesi. In caso di doppia nazionalità vanno presentati ambedue i passaporti

✳ Allegare al passaporto il formulario di richiesta visto riempito in ogni

- ✿ All'arrivo in India all'IGIA occorre compilare il modulo immigrazione e conservare la parte che viene rilasciata timbrata per restituirla in uscita (spesso consegnano il modulo già sull'aereo, porta in cabina una penna per compilarlo).
- ✿ Se hai difficoltà a caricare (upload) la foto con i pixel richiesti, vai da un fotografo e, oltre ad ottenere le foto 5x5 come richiesto, fai salvare sulla chiavetta la foto con i pixel e le misure richieste dal sito. Non avrai poi problemi, a casa, nel caricarla sulla web compilando il formulario del sito. Ricordati di controllare le caratteristiche del \*.jpg
- ✿ <http://indianvisaonline.gov.in/visa/info.jsp> Il sito esatto da usare è il sito da usare
- ✿ Per il **Bhutan** è previsto un visto d'ingresso, che viene predisposto dal corrispondente e ritirato all'arrivo. Allo scopo ciascun pax (TL incluso) deve fare la scansione di 1 foto tessera e del passaporto (solo le pagine con dati e foto ed eventuale rinnovo) ed inviarla via mail a: [passaporti@viaggiavventurenelmondo.it](mailto:passaporti@viaggiavventurenelmondo.it) .
- ✿ Il costo del visto è di 30 \$/pax (a carico della Cassa Viaggi) che vanno consegnati al corrispondente (in dollari USA, banconote in ottimo stato) (da controllare).
- ✿ Nessuna tassa d'ingresso in apt.

### **Promemoria documenti**

- ✿ Passaporto,
- ✿ 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;
- ✿ Fotocopia del passaporto + 4 foto tessera, per eventuali smarrimenti, da non tenere insieme al passaporto (puoi anche scannerizzarla e tenerla sulla memoria del cellulare;
- ✿ 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

### **ATM Automatic Teller Machine**

In **Bhutan** esistono ATM (bancomat) in Phuentsoling, Paro, Thimpu e Jakar, ma non conosco persone che li abbiamo usati. Il prelievo avviene tramite la procedura **withdrawal** (prelievo) e il contante è in NU. Ricorda che c'è commissione del 4%!!!

In **India**, gli ATM sono diffusissimi ed ovviamente danno i contanti in rupie.

Poiché probabilmente a Delhi non avremo tempo per cambiare, lo faremo a Bagdogra od a Jaigaon.

### **Valuta**

La valuta indiana è la **rupia** (INR), quella del Bhutan il **nguldrum** (BTN), che vale quanto la rupia, che infatti ha corso legale nel paese. Non può però essere esportata, quindi fate attenzione a spendere tutti gli nguldrum prima di passare il confine. Soprattutto in Bhutan conviene avere banconote di piccolo taglio (100 rupie) per le spese personali (le bevande extra ai pasti, per esempio), e per quelle di CC (le mance, l'acqua, ecc.).

**In data 19 settembre 1 Euro vale 78,10 INR (web rate), quindi probabilmente cambieremo a 1€=77 INR,**

### **Il clima**

Il periodo migliore per visitare la zona himalayana è proprio l'autunno (o la primavera). La stagione del monsone umido finisce di solito a metà settembre e le giornate sono normalmente fresche, terse e soleggiate. Incrociamo quindi le dita...

Occorre comunque tenere presente che il viaggio si sviluppa in due zone climatiche ben distinte: Calcutta e la pianura del West Bengal, dove caldo e afa sono la norma (temperatura fra i 25° ed i 35°) e Bhutan, dove viceversa l'altitudine fa la differenza, con temperature giornaliere fra i 15 ed i 20 gradi e temperature notturne che possono scendere fino a 8-10°.

Nei giorni precedenti alla partenza dai una occhiata alle previsioni meteo.

### **Dove dormo?**

- ✿ Tutti gli alberghi in Bhutan sono stati prenotati e scelti dal corrispondente. A noi solo la possibilità di conferma di quelli proposti dal corrispondente in India. Spesso gli alberghi NON hanno ascensore quindi cerca di avere un bagaglio facilmente trasportabile,
- ✿ L'acqua calda negli alberghi è soggetta al sistema di riscaldamento: elettrico, solare o, più raramente, a gas. Quindi può mancare all'improvviso mentre sei in doccia.
- ✿ **Tieni sempre a portata di mano anche una torcia in caso di probabili Black-out sia in Bhutan che in India.**

### **Cosa bevo e mangio, precauzioni**

In **Bhutan** non morirai di fame, anche se alla fine il cibo è ripetitivo. Verdure spesso bollite o scondite, riso ovunque (e forse il famoso riso rosso), carne e funghi, zuppe, zuppa di lenticchie, l'*ema datse* (peperoncini e formaggio) piccantissimo ma buono, cavolfiore al formaggio, zucca, spaghetti di grano saraceno (*puta*). A colazione (secondo le località): frittelle di farina bianca, confettura di prugne. succo di mela prodotto in questa valle.

Il cibo è abbastanza buono, ma nella maggior parte dei casi, è preparato molto prima. Essendo quasi sempre a buffet, vengono accesi i fornellini del self-service sotto i grandi recipienti e ci si serve.

**Orari:** per la colazione, non sono puntuali, quindi anticipare con il ristorante almeno di 15 minuti. Il pranzo è deciso dalla guida, solitamente verso le 13.00, mentre la cena è dalle 19.00 alle 21.00.

Le **bevande** ai pasti costano da 30 a 50 rupie la bottiglia da 750cl di acqua e le bottigliette da 33cl di bibite, mentre le

birre costano da 160 a 200 rupie (1 euro = 77 rupie). L'acqua è sempre presente nelle camere e conviene portarla a pranzo e cena per non pagarla extra, perché è cara (50 rupie la bottiglia, nei supermercati di Jakar p.es, costa un terzo). In più, la guida procura una cassa di bottigliette d'acqua sul bus (servizio offerto ai gruppi precedenti). E poi: brandy della Valle di Bumthang alla mela, alle erbe e alla pesca.

### ***Viveri da comprare in Italia***

Ritengo **inutile** portare salumi, formaggi ecc. ecc. Una relazione sostiene che non ci sono dolci, quindi se vuoi porta dall'Italia nutella, tortine, merendine (se sei goloso e non hai problemi di glicemia...), ma un'altra coordinatrice ha fatto acquistare una torta, quindi... chi lo sa? In altre località indiane la Nutella si trova, assieme ad una infinità di biscotti, qui in Bhutan non so.

### ***Mal di Montagna - Acclimatazione***

Non avremo grossi problemi: Non oltrepassiamo i 3600 metri. Se ti interessa, inserisco qui di seguito i consigli per chi viaggia in alta quota.

L'**acetazolamide (Diamox®)** inibisce l'anidraasi 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 della salita 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 **astenersi** 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'anidraasi 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 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 scientifica del CAI.

L'**Aspirina®** fluidifica il sangue, quindi in quota, favorisce e previene i mal di testa ed altro.

**Per chi adora la fitness:** arma vincente è un **buon allenamento**, nei mesi precedenti, 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). **OVVIAMENTE IO NON LO FARÒ**

### ***Sei fumatore?***

❖ È vietato fumare in tutto il territorio bhutanesi, ai trasgressori vengono elevate multe piuttosto salate (si parla di 250 usd)... c'è comunque tolleranza verso il turista.

❖ (copio dalle relazioni precedenti) Sembrerebbe che per i fumatori facciano compilare un modulo che indica quanti pacchetti di sigarette si stanno portando e fanno

pagare una tassa a pacchetto (per risparmiare indicando che porti sigarette indiane che hanno una tassa più bassa).

- ❖ Leggi <http://www.ilsole24ore.com/art/notizie/2011-01-14/bhutan-primo-stato-smoke-083309.shtml#continue>
- ❖ <http://www.nab.gov.bt/downloadsact/Dzo76.pdf>

### ***Comportamenti raccomandati***

- ❖ I rapporti con la popolazione locale sono distesi. Una raccomandazione: soprattutto: pazienza e rispetto. Non dimenticare di essere in oriente, dove il concetto di tempo è un relativo e sicuramente diverso dal nostro.
- ❖ Pensa "locale" e quando puoi acquista i prodotti fatti sul posto;
- ❖ Scegliendo di stare in mezzo a cultura, tradizioni e modi di vita diversi dal nostro, rispetta usi, costumi e divieti... non dimenticare mai che noi siamo gli ospiti!
- ❖ Non fare promesse di regali o di inviare foto ai nhutanesi se sai che non puoi mantenere e, se prometti, fai quanto detto;
- ❖ Prima di lasciare casa rimuovi tutte le confezioni che non servono, evita di abbandonare la plastica (per esempio bottiglie finite di shampoo, ecc) e le pile scariche (molto meglio usare le batterie ricaricabili!): limita il tuo impatto, il riciclaggio è ancora molto difficile in India...
- ❖ Se hai penne, abiti, quaderni, ecc. da dare, evita di distribuirli a caso: regalarli per strada non fa che favorire l'accattonaggio.
- ❖ Le persone sono estremamente gentili, ma è bene evitare di "aggredirle" con le macchine fotografiche!
- ❖ Calma e il sorriso in Oriente possono aiutare a risolvere molte difficoltà, mentre un comportamento giudicato aggressivo può essere fonte di complicazioni e rendere insormontabili i piccoli ostacoli che si incontrano durante un viaggio.

### ***Galateo Bhutanesi***

- ❖ In Bhutan per entrare negli dzong bisogna avere le braccia coperte, a meno che non si indossi una maglietta con colletto (???) (una polo). Non bisogna portare gli occhiali da sole appoggiati sulla testa, indossare cappelli o berretti, sciarpe, masticare gomme.
- ❖ All'interno e nei cortili dei monasteri non si possono indossare cappelli, berretti, né usare ombrelli, anche se piove.
- ❖ È vietato fumare ovunque, anche se chiudono un occhio per i turisti (non farlo in camere ma vai sul tuo terrazzo... se ne hai uno)
- ❖ È anche vietato fotografare nei musei e all'interno dei monasteri, ma non nei cortili. I tabelloni pubblicitari sono proibiti.
- ❖ È vietato fotografare i pittori mentre dipingono soggetti religiosi, perché il "soffio divino" non è ancora presente nel quadro non completato.
- ❖ Nei monasteri, in genere le offerte in denaro vengono messe su un piattino, che contiene anche dei dadi da gioco: se una persona deve iniziare un viaggio, o un affare importante, fa un'offerta e lancia i dadi. Se la



somma è pari a 3, 7, 11 o 13 la previsione è favorevole, ma se esce un numero pari bisogna fare un'altra offerta, più generosa e tirare di nuovo.

- ✿ Levati le scarpe quando entri in un tempio od in una casa privata.

### ***Galateo indiano***

- ✿ Evita di mangiare con la mano sinistra (è impura: sostituisce la carta igienica);
- ✿ Se seduto, evita di puntare i piedi verso l'interlocutore;
- ✿ Chiedi il permesso di prendere foto;
- ✿ Di fronte ad un omaggio, rifiuta due volte, poi accetta. Quindi non rifiutare mai il tea di benvenuto, dopo due dinieghi bevitelo;
- ✿ In coppia non abbracciatevi o baciatevi in pubblico, non è buona educazione tenersi per mano fra uomo e donna; ma uomo con uomo è normale fra amici.
- ✿ Se donna evita di fumare in pubblico (India)
- ✿ Abiti succinti sono sconvenienti, sia per gli uomini che per le donne;
- ✿ Mostrare le spalle femminili è ritenuto impudico, la moda è cambiata, ma nell'India rurale sono le prostitute a mostrare le spalle...
- ✿ Non gettare oggetti nel fuoco di una cucina

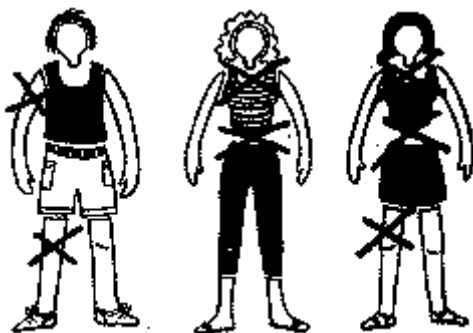
### ***Abbigliamento suggerimenti***

Ricordiamoci che siamo in casa d'altri.

Calzoni leggeri e camicia a maniche lunghe sia contro le scottature che per evitare di offendere il pudore locale (cosa fanno altri turisti od altri gruppi, non mi interessa)

I calzoni corti tipo short ed hot-pant sono offensivi sia se indossati dalle donne che dagli uomini. Anche le magliette devono coprire le spalle.

Questo disegno, pubblicato su **Melong** (Specchio) e curato dagli studenti (ex) ladakhi è molto, molto esplicito e vale anche per il Bhutan (legato al Ladakh dalla comune religione tramite l'ordine Drukpa Kagyupa e da antiche alleanze militari conto il Tibet, nemico comune).



- ✿ Scarpe collaudate e rodiate per sentieri sconnessi.. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi:
- ✿ sandali da scoglio o ciabatte, per la doccia
- ✿ Calze cotone
- ✿ Copriscarpe tipo sala operatoria oppure calzini per entrare nei luoghi religiosi.
- ✿ giacca a vento (buone quelle in Goretex od in materiale traspirante) con sotto un maglione goretex è sufficiente, ma va bene quel che hai (io porto un buon K.way)

- ✿ maglione cd pile
- ✿ Jeans o calzoni cotone
- ✿ calzamaglia o calzoni pile per la notte (o pijama)
- ✿ magliette cotone (meglio se in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle)
- ✿ camicia od equivalente (maniche)
- ✿ mutande/slip
- ✿ occhiali da sole filtranti
- ✿ asciugamano piccolo
- ✿ sacchetta portadocumenti
- ✿ ago e filo
- ✿ sacchetto biancheria sporca
- ✿ sacchetto/astuccio con materiale toeletta
- ✿ sacchetto/astuccio con medicinali
- ✿ fazzolettone antipolvere o sciarpa
- ✿ torcia frontale (**possono esserci black-out**)
- ✿ batterie di ricambio
- ✿ lampadina di ricambio
- ✿ carta igienica (toilet paper, viene fornita negli hotel)
- ✿ accendino, penne
- ✿ macchina foto, obbiettivi ecc. (occhio alla polvere)
- ✿ coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).
- ✿ NB, Abbiamo poche occasioni per lavare la biancheria

### ***Altra attrezzatura***

- ✿ Zainetto personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano (macchina fotografica, ecc.) sul pulmino e nelle visite.
- ✿ Sacca o borsone lucchettabile da caricare sul bagagliaio. Puoi usare anche un trolley, meglio se non rigido, si infila meglio nei bagagliaio del pulmino. Tieni conto che spesso non ci sono ascensori negli hotel in Bhutan. Foderalo internamente con un sacco da spazzatura o, se ce l'hai, con il sacco stagno da canoa.
- ✿ Identifica il tuo bagaglio con il nome scritto sopra o con una buona targhetta che non si stacchi facilmente.
- ✿ **Se in coppia, vi consiglio di dividervi i vestiti, in modo che se va smarrita la tua valigia, hai un po' di ricambi in quella del tuo compagno/a.**

### ***Spedizione bagaglio di stiva***

Da Roma,, Torino, Malpensa, Venezia, Bologna, cercate di fare il chek-in su Bagdogra. Ci ritroveremo nell'area transiti di Francoforte o (se in ritardo) sull'aereo. Per emergenza ho il cellulare in aeroporto +39 347 7001081.

Nel **bagaglio di stiva** (cioè saccone da marinaio, o zaino grande, o sacca da viaggio):

- ✿ Fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi
  - ✿ Fascia i bordi di eventuali scatolette.
  - ✿ Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica.
- Il peso del bagaglio di stiva **NON** deve superare i 23 chili.

### ***Bagaglio a mano***

È consentito portare a bordo dell'aereo un solo collo di dimensione totale (lunghezza + altezza + profondità) non superiore a 115 centimetri (Lufthansa 55, 40, 23) e del peso di 8 chili (su Lufthansa ed Air India 8kg). Il bagaglio può essere pesato. Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toeletta personale, l'occorrente per una notte utili in caso di

mancata consegna del bagaglio all'arrivo. **La Lufthansa è molto severa.**

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

- ✿ oggetti consentiti (niente coltellini), ecc.
- ✿ oggetti piccoli ma pesanti ecc.
- ✿ non rendere voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe sul bagaglio.
- ✿ macchina foto

Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

[http://www.enac.gov.it/i\\_diritti\\_dei\\_passeggeri/cosa\\_portare\\_a\\_bordo/index.html](http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_portare_a_bordo/index.html).

### ***Sicurezza***

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

### ***Passaporto***

**Marca da bollo:** non va più applicata.

### ***Vaccinazioni e immunizzazioni***

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

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

NB: AnM indica l'antimalarica. L'unisco eventuale rischio è a Kolkata (Calcutta) per poche ore. Valuta tu

### ***Trombosi da volo aereo***

Il volo dall'Europa a Delhi dura circa 7 ore. 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](http://www.medicinaoltre.com/articoli_detail.lasso?codice_articolo=2008010813525272052641)

### ***Pronto soccorso***

- ✿ Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.).
- ✿ Medicinali abituali personali.
- ✿ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori.
- ✿ Tappi per orecchie (contro i russatori)
- ✿ Cerotto dilata naso (per i russatori)
- ✿ Analgesici, antipiretico (tipo Aspirina)
- ✿ Antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin forte utile per tossi ed infezioni intestinali)
- ✿ Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) curativo (tipo Bimixin).
- ✿ Crema protettiva per pelle e per labbra.

- ✿ Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale)
- ✿ Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie, assorbenti di riserva, salviette intime.

Questi sono **miei** consigli. Mi raccomando: consultati con il **tuo** medico.

### ***Indirizzi di emergenza:***

#### ***Europ Assistance***

Porta con te il Foglio Notizie con il tuo codice assistenza.

**Europassistance** in corso di viaggio: Centrale operativa in funzione 24 ore su 24. Tel. dall'Estero: +39.02.58.28.68.28. +39.02.58.28.65.32

#### ***Avventure nel Mondo***

Come **sempre chiamare contestualmente AnM** sul telefono d'emergenza estero (lo trovi sul foglio notizie) +39 06 53293400.

### ***Emergenza sanitaria***

Per i rimpatri sanitari di emergenza, ci si può rivolgere a:

**Jigmi Dorji Wangchuck National Referral Hospital** – Thimphu tel. 00975-2-325245 325244 321811, fax 00975 -2-325384 <http://www.jdwnrh.gov.bt> (dispone di un servizio ambulanza che risponde al numero 112)

### ***Protezione consolare***

Diffuso il 26.08.2014. Tuttora valido.

<http://www.viaggiareisicuri.it/?bhutan>

L'Italia non intrattiene rapporti diplomatici con il Regno del Bhutan, pertanto non vi sono Rappresentanze diplomatico-consolari italiane accreditate nel Paese. Al momento, non risultano presenti neppure Ambasciate di altri Paesi dell'UE. Non sono pertanto disponibili informazioni e notizie sulla situazione del Paese che provengano da nostre fonti istituzionali. In caso di emergenza, l'assistenza ai connazionali è quindi di difficile attuazione, se non impraticabile.

Ai connazionali che intendano comunque recarsi nel Paese si consiglia di registrare i dati relativi al viaggio sul sito: <https://www.dovesiamonelmondo.it/home.html>

Si raccomanda altresì - una volta in loco - di recare con sé copia dei propri documenti e titoli di viaggio, conservando gli originali in luoghi custoditi (albergo etc.).

Per assistenza consolare di tipo individuale i cittadini italiani devono prendere contatto con il Consolato Generale d'Italia a Calcutta (India) e con l'Ambasciata d'Italia a New Delhi (India). La notevole distanza rende più difficoltoso un immediato intervento.

Consolato Generale d'Italia a Calcutta:

3, Raja Santosh Road - Alipore, Kolkata 700027

Tel. 0091-33-24792414/26. - Fax 0091-33-24793892

e-mail: [consolatogenerale.calcutta@esteri.it](mailto:consolatogenerale.calcutta@esteri.it)

Ambasciata d'Italia a New Delhi:

50-E Chandra Gupta Marg – Chanakyapuri - ND 110021

Tel. 0091-11-26114355. – Fax 0091-11-26873889

Cellulare per emergenze attivo fuori orari di ufficio : + 91 9810158737.

### **Telefonate**

Per telefonare in **India**, i cellulari (Vodafone, Tim, Wind) funzionano quasi ovunque, mentre in **Bhutan** a volte funziona solo Vodafone.

I costi sono però abbastanza alti, da 3 a 5 euro al minuto (a seconda del gestore). Per l'invio di SMS la spesa è di circa 1 euro a messaggio. Spesso gli hotel hanno WiFi, consiglio di scaricare sul Vs. telefono la App di **WhatsApp** e quella di **Skype** e versare un deposito di € 10,00. Se Ti servirà altra disponibilità di danaro è sempre aumentabile con altri versamenti. Media costo telefonata di 3 minuti circa 2,50/3,20 Euro.

Decisamente più conveniente l'utilizzo dei telefoni pubblici che espongono la scritta ISD STC PC (una chiamata a numero fisso in Italia di circa quattro minuti costa approssimativamente un euro).

Negli hotel in **Bhutan** è previsto l'utilizzo gratuito di internet. Si paga solo il costo della serie (180 Ngu= 2,35 Euro). La foto viene fatta al momento.

In **India** gli **STD** (i telefoni pubblici) funzionano abbastanza bene e le telefonate internazionali hanno un costo irrisorio.

Particolarità: nell'ufficio postale di Thimphu è possibile farsi fare una serie di francobolli a valore legale con il vostro ritratto, o con qualsiasi altra foto, in formato digitale scaricata eventualmente da penna USB. Spero di far riuscire a collimare i nostri orari con questa apertura.

### **Elettricità e batterie**

Si trovano prese anche come quelle italiane. Sia in India che in Bhutan la corrente è a 220V, 50Hz. Le prese indiane sono un po' più larghe delle nostre, ma si riesce ad utilizzarle anche con le nostre spine.

In alcuni alberghi occorre apposito adattatore a due spine. In Bhutan a volte si trovano anche alcune prese uguali alle nostre. È consigliata una presa tripla, però sempre a due spine, per la ricarica contemporanea di altri apparecchi. Oppure è utile avere un adattatore multispine. Di seguito l'immagine della presa più diffusa, la presa tripla che utilizzeremo deve essere a due contatti e non avere la spina/terra al centro. Si inserirà nei due fori paralleli più stretti.

AAA. (esperienza personale) Se acquista un carica batterie cellulare in India, tieni conto che le spine sono leggermente più grosse che quelle europee, quindi in Italia potrebbe rimanere incastrato nella presa.

### **Devo ricaricare le batterie**

Se prevedi di caricare più apparecchi in contemporanea portare una piccola ciabatta, senza il polo centrale di messa a terra, alla quale attaccare più unità oppure porta una presa tripla. Comunque, riporto dalle relazioni viaggi precedenti, potremo ricaricare le nostre macchine fotografiche ed i telefoni con facilità.

### **Acquisti**

Dalla relazione Bertoglio: *"Non c'è molto da comprare, nel senso che la maggior parte dei negozi vende oggetti di*

*provenienza indiana o cinese, a prezzi non certo popolari. Ho notato che lo stesso oggetto può avere prezzi diversissimi da un negozio all'altro, e che spesso risulta più economico nei negozi apparentemente più turistici o più eleganti. Segnalo il Dolkar Handicrafts, Norzim Lam, a Thimpu, dove vendono, a prezzi decisamente alti, oggetti e gioielli di qualità."*

### **Promemoria 29 e 30**

Qui di seguito alcune azioni operative. È un promemoria soprattutto per me stesso, perché alla mattina ed ancor più la mattina del 30 sarò assonnato.

#### **Malpensa**

- ✿ Appuntamento alle 12.20 am a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie) al banco Viaggi nel Mondo-
- ✿ Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della prima entrata del piano partenze).
- ✿ Io terrò il cellulare acceso per segnalarti variazioni nel caso fossimo già in coda al chek-in e tu fossi in ritardo.
- ✿ Al banco Viaggi nel Mondo troverai Gilberto Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni di Gilberto.
- ✿ Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- ✿ Gilberto consegnerà biglietti (e-ticket) e passaporto (se hai fatto il visto tramite AnM)
- ✿ Gilberto ci avvierà al chek-in e se possibile ci assisterà
- ✿ Al chek, probabilmente, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Francoforte – Delhi e spero la Delhi – Bagdogra.
- ✿ Il bagaglio va spedito su Bagdogra, altrimenti su Delhi.
- ✿ Proseguì per il controllo passaporti
- ✿ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate (probabilmente ti aspetta una lunga passeggiata...)
- ✿ Acquisto eventuali liquidi.
- ✿ Volo.

#### **Fiumicino**

- ✿ Sito: <http://www.adr.it/fiumicino>
- ✿ Appuntamento come da foglio notizie alle 12.10 (volo alle 14,50) al banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV.
- ✿ Il Banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV si trova al piano partenze del terminal T3 Voli Internazionali Partenze. Il banco si trova sul lato opposto ai chek-in. 349-373 (cito a memoria). Arrivando con il treno scendi con la scala mobile ed entra, poi volta a destra.
- ✿ Qui troverai Pierfrancesco od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento, ti darà il biglietto elettronico e ti avvierà al chek.in 320 (ma potrebbe cambiare) (ed in caso di problemi ti assisterà)
- ✿ Se sarete più di uno, vi invierò i numeri di cellulare così vi terrete in contatto.
- ✿ Il bagaglio va spedito su Bagdogra, altrimenti su Delhi.
- ✿ Proseguì per il controllo passaporti
- ✿ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate (probabilmente ti aspetta una lunga passeggiata...)
- ✿ Acquisto eventuali liquidi.
- ✿ Volo.



## ***Da altre città***

Bagaglio destinazione finale a Bagdogra se il check-in lo accettano (a Bologna nel novembre 2013 è stato possibile). Può darsi che ti diano (meglio) anche la tratta Francoforte – Delhi. Il passaporto ti arriverà a casa con corriere (in genere con preavviso telefonico): organizzati per ritirarlo.

Hai abbastanza lasso di tempo per trasferirti al gate. Qui di seguito le indicazioni su come incontrarci. Ad ogni modo, per sicurezza, a Francoforte ricontrrollerai/ricontrrolleremo il secondo boarding pass, magari è cambiato e ti fanno volare in prima classe...

## ***Transito Francoforte***

✿ In arrivo

MPX-FRA LUFTHANSA 253 29SET 14,20 15,40

FMC-FRA LUFTHANSA 235 29SET 14,50 16,50

Qualche giorno prima della partenza puoi consultare l'arrivo a Francoforte qui:

[http://www.frankfurt-airport.com/content/frankfurt\\_airport/en/flights/arrivals.html](http://www.frankfurt-airport.com/content/frankfurt_airport/en/flights/arrivals.html)

Se il volo dall'Italia fosse in ritardo, parlane con la hostess che segnalerà il problema al gate di arrivo.

✿ Arrivo al terminal,

✿ Segui Transfer, verifica sugli schermi il gate del AI 120, passa eventuali sicurezze, e procedi all'imbarco del volo AI 120 termina 1B gate B (forse B58), dovresti averlo sulla seconda carta di imbarco).

✿ Incontro con gli altri partecipanti (per chi arrivasse presto come me da Milano, può darsi che siamo nella zona B in qualche bar o ristorante, mi pare ci sia una statua di Goethe), ma non preoccuparti, ci ritroviamo al gate.

✿ Senza tante discussioni, eleggiamo il cassiere e l'aiuto cassiere (vorrei due cassieri) che raccolgono 50 € a testa di Cassa Comune (vedi anche nota più avanti).

✿ Imbarco e volo per Delhi (durata volo 7h20' circa) FRA-DHL AI 120 29SET 21,15 08,20, T1. Per controllare da dove partirà il volo AI 120 puoi visitare la pagina:

[http://www.frankfurt-airport.com/content/frankfurt\\_airport/en/flights/departures.html](http://www.frankfurt-airport.com/content/frankfurt_airport/en/flights/departures.html)

ma di sicuro siamo sempre nel terminal 1.

## ***Delhi***

Le istruzioni che seguono sono basate sull'esperienza del luglio 2014. Potrebbero esservi ulteriori variazioni.

✿ Dopo la colazione ci viene consegnato un modulo da compilare per l'ingresso in India.

✿ 8.0.30 am. Atterraggio

✿ Formalità doganali.

✿ Ritira il tuo bagaglio.

✿ Consegna la contromarca del bagaglio se te la chiedono in uscita.

✿ NON ABBIAMO MOLTO TEMPO quindi eventualmente cambieremo a Bagdogra.

✿ Se manca il tuo bagaglio, fai la denuncia e fallo inviare a Bagdogra (devo controllare con il referente di Calcutta) Se chiedono un referente a Delhi per lo smarrimento: Sanjeev Chandra (agenzia State Express)

cel 0091 981 0095290 – uff. 0091 11 2685548  
104 Bhanot House -17 Community Centre Gulmohar  
Ext – News Delhi

✿ Se c'è da fare il riconoscimento bagagli, lo facciamo e rimaniamo in area transiti procedendo al gate oppure

✿ Tutti insieme usciamo

✿ Si volta a destra e si raggiunge l'ascensore.

✿ Saliamo al piano partenze.

✿ Per ri-entrare nel terminal occorre mostrare l'e-ticket e il passaporto.

✿ Andiamo al check-in Air India (ha assorbito da poco la Indian Airlines e vi sono molte lamentele sul web (vedi e-ticket)).

✿ Chek DLH-IXN AI 879 30SET 11,00 13,00

✿ Passiamo nell'area partenze nazionali (domestic)

✿ Controllo sicurezza

✿ Raggiungiamo il gate.

✿ **Nell'Area** imbarchi. Ci sono ristoranti, chioschi, gabinetti, negozi. Possibilità di ricaricare i cellulari.

✿ Decollo per Bagdogra. Durata volo 1h.20'

## ***Bagdogra***

[http://en.wikipedia.org/wiki/Bagdogra\\_Airport](http://en.wikipedia.org/wiki/Bagdogra_Airport)

✿ Ritira il tuo bagaglio.

✿ Consegna la contromarca del bagaglio se te la chiedono in uscita.

✿ Eventuale cambio in rupie indiane

✿ Incontriamo l'autista.

✿ Pulmino

✿ Spostamento di quattro ore a Jaigon

✿ Arrivo in alberghetto

✿ Distribuzione camere.

✿ Scrivere elenco N° camere / nome occupanti

✿ Fissare l'appuntamento.

✿ Cena

## ***Il rientro 10 o 11 settembre***

✿ Colazione

✿ In aeroporto con taxi o bus.

✿ [http://it.wikipedia.org/wiki/Aeroporto\\_Internazionale\\_Netaji\\_Subhash\\_Chandra\\_Bose](http://it.wikipedia.org/wiki/Aeroporto_Internazionale_Netaji_Subhash_Chandra_Bose)

✿ Prima sicurezza personale sulla porta

✿ Chek-in CCU-DHL AIR INDIA 21 10OTT 10,00 12,10

✿ Chiedere anche carta di imbarco DLH-MPX AI 123 10OCT 1420 2200 (vola anche su FMC).

✿ Bagaglio destinazione finale MPX o FMX

✿ Volo su Delhi, arrivo voli domestici.

✿ Tutti insieme usciamo

✿ Si volta a destra e si raggiunge l'ascensore.

✿ Saliamo al piano partenze internazionali (occorre entrare dalla apposita porta dedicata Air India).

✿ Per ri-entrare nel terminal occorre mostrare l'e-ticket e il passaporto.

✿ Se abbiamo la carta di imbarco, corriamo nell'area Imbarchi Internazionali.

✿ Oppure coda al check-in

✿ Controllo sicurezza



- ✿ Raggiungiamo il gate. Bella passeggiata di alcuni minuti.
- ✿ Nell'Area imbarchi, ci sono ristoranti, chioschi, gabinetti, negozi. Possibilità di ricaricare i cellulari. Se procedi verso il gate trovi piccoli bar lungo l'enorme corridoio-hall.
- ✿ Decollo per Italia.

### ***Overbooking***

È il termine usato dalle compagnie aeree per definire situazioni in cui si vengono a creare prenotazioni al di sopra delle capacità effettive dell'aeromobile.

A me è capitato alla fine di Agosto 2009 al ritorno con Lufthansa. Entrati in aeroporto a Delhi siamo stati subito avvicinati dal personale che ha offerto 400 € a testa, l'imbarco su un volo in un giorno successivo e la sistemazione in albergo gratuita. In realtà abbiamo poi riposato nell'area VIP e volato sei ore dopo. Il counter Lufthansa di Delhi ci ha dato un voucher con il quale

abbiamo ritirato il denaro qualche giorno dopo in aeroporto od in ufficio a Milano o ci è stato accreditato. Se non hai problemi di ferie, accetta.

### ***A scanso di equivoci***

- ✿ Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 16 della legge\_269/98  
"La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione e alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero".
- ✿ Il 1° giugno 1997 è entrato in vigore il Regolamento Comunitario che dà attuazione alla convenzione Cites di Washington a proposito di importazione di animali e parti di animali protetti perché a rischio di estinzione. Sono previste multe fino a 250 milioni per chi porta in Italia souvenir fatti con animali protetti ed animali vivi, anche se possono essere acquistati legalmente nel paese di origine.