

# Darsha Hemis trek

## Lettera ai partecipanti n° 2

Cara amica, caro amico,  
mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative a tutti quelli che partecipano a Darsha Hemis Trek 2010 Gruppo Vasta. 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. Ricordati che la quota rende nervosi... allenati a far esercizio di pazienza.

Marco

### *In questa lettera*

In questa lettera	1
Quanto mi costerà?	1
Il clima	1
Come è organizzata la giornata	1
Cosa mangio?	1
Abbigliamento suggerimenti	2
Altra attrezzatura	2
Spedizione Bagagli	2
Sicurezza	2
Vaccinazioni e immunizzazioni	2
Mal di montagna e acclimatazione	2
Pronto soccorso	3
Trombosi da volo aereo	3
Indirizzi di emergenza:	3
Telefonate	3
Come raggiungermi a Leh	3
Malpensa	3
Francoforte	3
Delhi	3
Leh	4
E se l'aereo non atterra?	4
Il dopo trekking	4
Bagaglio da spedire a seguito	4
Bagaglio a mano	4
Acquisti	4
A scanso di equivoci	4
Overbooking	4

### *Quanto mi costerà?*

**ATTENZIONE:** Se non lo ricordi o se viaggi con AnM per la prima volta: la cassa viaggi non va confusa con la cassa comune. **Gli importi definitivi saranno sul foglio notizie**

<b>CASSA VIAGGI:</b> L'importo definitivo della cassa viaggi, circa <b>420 €</b> comparirà su foglio notizie e copre i 12 gg di trekking	Da portare in India e consegnare a Leh
<b>CASSA COMUNE:</b> L'importo definitivo della cassa comune, è di <b>€ 350</b> che cambierai in parte (200 €) all'arrivo in aeroporto a Delhi	

Per un calcolo approssimativo di quanto portare con te, devi aggiungere anche le spese personali (100 €) e una riserva emergenza (100 €).

Iscrizione	200	Inviato a Roma
Saldo a Roma	1.160	Inviare a Roma
cassa viaggi	420	Da consegnare a Leh
	1.580	
cassa comune	350	200 € Cambiare a Delhi
spese personali	100	Cambiare a Delhi
riserva.	100	

### *Il clima*

**A Delhi** possibili rovesci d'acqua e caldo. Si sta bene con vestiti leggeri. Temperatura +35°/+40°, forte umidità.

**A Leh ed in trekking** Caldo con temperatura +25° diurni e fresco di notte, con punte di freddo notturno, se in quota, pur sempre sopportabile (+5°/+10°).

### *Come è organizzata la giornata*

È indispensabile abbandonare la fretta che ormai ci caratterizza e affidarsi all'esperienza dei cavallanti che sanno perfettamente cosa fare e quando farlo. A agosto fa luce attorno alle 6,00 del mattino; fa buio attorno alle 19,30.

Il ritmo delle nostre giornate sarà così caratterizzato:

- ☼ sveglia attorno alle 6.15
- ☼ camminata igienica (carta igienica, paletta, accendino, salviette...), se c'è tenda w.c., turati il naso e usala...
- ☼ smontaggio delle tende e preparazione dei bagagli personali dei partecipanti, pronti per essere caricati sui cavalli
- ☼ 7.00 colazione preparata dal cuoco
- ☼ 8.00 distribuzione pack-lunch e partenza
- ☼ 12.00 circa sosta pranzo (durata media di un'ora, un'ora e mezza)
- ☼ tra le 16 e le 18 arrivo e montaggio campo
- ☼ 19.00 cena preparata dal cuoco
- ☼ 20.00 chi vuole va a dormire

### *Cosa mangio?*

**Breakfast:** muesli, corn flake, marmellata, miele, Nutella, puri, paratha, chapatti, uova, toast, tea, caffè, cioccolata...

**Pack lunch:** patate lesse, uovo sodo, chapatti, tonno in scatola, formaggio, barretta cioccolato...

**Cena:** Riso, pasta (made in Italy), pizza, noodles, patate fritte o bollite, chapatti, momo, noodle soups, zuppe Maggi (funghi, pomodoro, asparagi, etc.), verdure cotte, o al curry o in pastella (cavolfiore, verze, piselli), frutta in scatola o fresca...

Ovviamente il menù varia ciclicamente. Se non hai problemi con questi alimenti o piatti, è inutile portare cibo dall'Italia.

Cioccolata, formaggini biscotti, super alcolici (rum = caramello sciolto in alcool), sono in vendita a Leh.

✿ **Piatti e posate sono forniti dalla agenzia. Porta il bicchiere.**

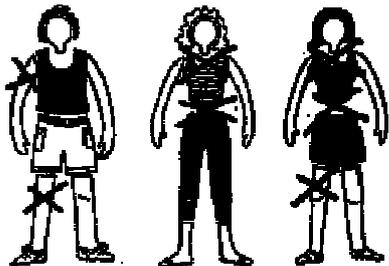
### **Abbigliamento suggerimenti**

Ricordati che sei in casa d'altri.

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

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).

Questo disegno, pubblicato su **Melong** (Specchio) e curato dagli (ex) studenti ladakhi è molto, molto esplicito.



✿ scarpe da trekking collaudate e rodiate per sentieri sconnessi.

✿ scarpe vecchie da ginnastica o sandali da scoglio, entrambe possono essere usate sotto la doccia. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti:

✿ calze cotone

✿ calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale). Ottime le Thorlo™ e le Mico™.

✿ giacca a vento (buone quelle in Goretex od in materiale traspirante), ma va bene quel che hai.

✿ maglione cd pile

✿ jeans o calzoni cotone

✿ calzamaglia o calzoni pile per la notte

✿ maglietta cotone (meglio se in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle)

✿ camicia od equivalente (le maniche lunghe evitano scottature sul dorso delle mani)

✿ slip (mutande) e slip da bagno

✿ occhiali da sole filtranti

✿ asciugamano piccolo

✿ sacchetta portadocumenti

✿ ago e filo

✿ sacchetto biancheria sporca

✿ sacchetto di plastica con materiale toilette

✿ borraccia di metallo

✿ fazzolettone antipolvere o sciarpa leggera cotone

✿ torcia frontale, batterie di ricambio, lampadina di ricambio

✿ accendino, penne

✿ macchina foto, obbiettivi ecc.

✿ coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).

### **Altra attrezzatura**

✿ **Sacco letto** (meglio in piumino), la notte fa freddo ma non andremo mai a 0°

✿ **Stuoia in poliuretano** È l'unico che isola dall'umidità del terreno. Sconsiglio quello gonfiabile od autogonfiabile, in

quanto crea una intercapedine di aria fredda sotto la schiena e regolarmente si buca.

✿ **Zaino da montagna** personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano: indumenti che ci si leva camminando, indumenti di ricambio, macchina fotografica.

✿ **Sacca o borsone lucchettabile** da affidare al bagagliaio. Foderalo internamente con un sacco da spazzatura o, se ce l'hai, con il sacco stagno da canoa.

✿ Bastoncini telescopici.

✿ Piccozza, ramponi e scarponi (solo per la salita)

✿ Cordini 6m o imbrago leggero (solo per la salita).

### **Noleggjo materiale**

**Tenda**, io porto la mia, se hai problemi di peso, ne chiedo alcune alla Agenzia e dovrai dividere il posto tenda. A Leh si trova qualche negozio che, più che noleggiare, vende materiale. Una **corda** ogni due partecipanti verrà procurata dalla Agenzia.

### **Spedizione Bagagli**

Fai il chek-in su Delhi.

Nel **bagaglio a mano** da portare in cabina (borsa da viaggio o zaino):oggetti consentiti (niente coltellini), ecc.

✿ oggetti piccoli ma pesanti ecc. non rendere voluminoso il bagaglio a mano. La compagnia aerea si riserva di pesare il bagaglio a mano di cabina.

✿ macchina foto

✿ nel bagaglio di stiva (cioè saccone da marinaio o borsa o zaino grande):

✿ fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi

✿ fascia i bordi di eventuali scatolette.

✿ copri le punte dei bastoncini

✿ ogni indumento in un sacchetto di plastica.

### **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.

### **Vaccinazioni e immunizzazioni**

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

### **Mal di montagna e acclimatazione**

Prima del trekking passerai una notte a 2.000 metri nell'aereo pressurizzato. Poi due notti a Leh (3.600m). Importante è camminare ed alzarsi lentamente anche nei primi giorni di trekking.

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). L'acetazolamide (Diamox®) inibisce l'anidrasi 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 volo su Leh (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.

### **Pronto soccorso**

Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.). Questi sono **miei** consigli. Mi raccomando: consultati con il **tuo** medico.

- ✿ Medicinali abituali personali.
- ✿ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori.
- ✿ tappi per orecchie (contro i russatori)
- ✿ analgesici, antipiretico (tipo Aspirina), bastano poche pastiglie.
- ✿ antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin forte utile per tosse 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).
- ✿ Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie, assorbenti di riserva, salviette intime.
- ✿ Per potabilizzare consiglio le pastiglie di Micropur®.

### **Trombosi da volo aereo**

Il volo Europa - Delhi dura circa 7 ore. In linea di massima non da alcun problema. Se fosse più lungo, 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)

### **Indirizzi di emergenza:**

**EUROPASSISTANCE** in corso di viaggio: Centrale operativa in funzione 24 ore su 24.

Tel. dall'Italia: 02.58.28.68.28

Tel. dall'Estero: +39.02.58.28.68.28

Altri contatti: +39 02.58.24.1

Come sempre chiamare contestualmente AM sul telefono d'emergenza estero (lo trovi sul foglio notizie).

**Ministero degli Esteri** - Roma: centralino 06-326489

Unità di Crisi c/o Ministero degli Esteri, Roma: 06-326489, [www.esteri.it/servizi/crisi](http://www.esteri.it/servizi/crisi)

### **Telefonate**

Le SIM italiane NON funzionano a Leh- Avvisa che **troverai difficoltà a telefonare**. Gli STD (i telefoni pubblici) funzionano abbastanza bene a Leh. Da altri villaggi non è possibile.

Se hai il roaming con pagamento su carta di credito potremmo tentare di mettere la tua SIM nel mio satellitare.

## **Come raggiungermi a Leh Trucchi del mestiere**

Anche se antipatico in questa stagione, porta in cabina, nei limiti del peso ed ingombro consentiti, il materiale più utile: Quindì scarpe da trek hai piedi (poi te le levi e le sostituisci con cibatine, e maglione / giacca addosso. Buona sauna e non lasciarli in giro sull'aereo od in aeroporto.

### **Malpensa**

Appuntamento a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie). Nell'area del **chek-in Lufthansa** troverai Gilberto che già conosce il piano voli. Sii puntuale, incontra gli altri e seguite scrupolosamente le istruzioni di Gilberto.

- consegna a Gilberto la ricevuta del saldo
- Gilberto ti consegnerà biglietti (e-ticket) e passaporto (se hai fatto il visto tramite AnM)
- Gilberto ti avvierà al chek-in e se possibile ti assisterà
- Al chek, probabilmente, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Francoforte - Delhi.
- Il bagaglio va spedito su Delhi.
- Prosegui per il controllo passaporti
- Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il tuo gate.
- Volo.

### **Francoforte**

In arrivo

LH 3893 01AGO MXP FRA 645 805 Term 1 Hall A

LH 4091 01AGO VCE FRA 720 845 Term 1 Hall A

LH 3979 01AGO BLQ FRA 645 815 Term 1

In partenza

AI 120 01AGO FRA DEL 945 2125

- Se il volo dall'Italia è in ritardo, parlane con la hostess che ti segnalerà il problema al gate di arrivo.
- Arrivo al terminal,
- segui Transfer, passa eventuali sicurezze, e procedi all'imbarco del volo AI 120 (terminal 1 gate B 58, dovresti averlo sulla 2nda carta di imbarco). (durata volo 7h20' circa).
- Imbarco e volo per Delhi (utile la tazzina del caffè...)

Il velivolo è AirIndia ma potrebbe anche essere un Lufthansa (code share LH 1612) Per controllare da dove partirà il volo AI 120 puoi visitare la pagina :

[http://www.frankfurt-](http://www.frankfurt-airport.com/cms/default/rubrik/24/24703.departures.html)

[airport.com/cms/default/rubrik/24/24703.departures.html](http://www.frankfurt-airport.com/cms/default/rubrik/24/24703.departures.html)

### **Delhi**

L'Aeroporto Internazionale di Nuova Delhi (Indira Gandhi Airport) è completamente rinnovato. L'ampliamento del terminal aumenterà la capacità dell'aeroporto fino a 40 milioni di passeggeri l'anno. Le istruzioni che seguono sono basate sull'esperienza dell'agosto 2009. Potrebbero esservi variazioni.

- 21.25 Atterraggio si spera in orario.
- Dopo rapide formalità doganali, ritiro dei bagagli.
- Se manca un bagaglio fai la denuncia e fallo inviare a Leh dove lasceremo copia della denuncia per il ritiro.
- Verifica del cambio in aeroporto (64.7 Rs. Ottobre 2008).
- Cambia 200 euro della Cassa Comune.
- Usa la navetta interna gratuita:

- prima di uscire dall'area doganale gira a sinistra verso una parta sorvegliata, mostra il biglietto ed entra nella sala di attesa.
- Fatti registrare con il nome e il volo. Ti diranno a che ora è la tua navetta ed attendi la chiamata. Il terminal per i voli interni (T1) e quello per gli internazionali (T2) si trovano abbastanza distanti l'uno dall'altro (5 km).
- Ti mettono sulla navetta (devi caricarti il bagaglio). Il bus percorri una strada asfaltata all'interno dell'aeroporto, usciamo da un cancello blindato e ti portano davanti ai nazionali.
- Ingresso (non dovrebbe più esserci la sicurezza bagaglio Xray)
- Se non ti lasciano entrare perché troppo presto, dovrebbe esserci una sala attesa di fronte alle partenze domestiche, ma insisti per entrare.
- Vai al check-in (Indian Airlines, Kingfisher, Jet Airways od altra compagnia, vedi foglio notizie ed e-ticket). Da Delhi a Leh forse pagherete extraweight ma non preoccuparti perché è una cifra ridicola. Se ci sono problemi di extra-weight andate dal cassiere e pagate.
- Sicurezza personale poi entri nell'Area imbarchi. Ci sono alcuni chioschi e gabinetti. Possibilità di ricaricare i cellulari.
- Potrebbe esserci ancora il riconoscimento a terra del bagaglio.
- Decollo per Leh.

In caso di problemi cercami prima sul mobile +91 941 9657546 (può darsi che da un fisso indiano tu debba premettere lo 0), oppure sul cellulare Thuraya +88 216 50360580 (costoso, ma utile se i cellulari di Leh sono fuori uso).

## *Leh*

Muoversi piano, la testa può girare. Un bus vi porta al ritiro bagagli. Nell'attesa dovete registrarvi, sul modulo scrivi che sei all'Hotel Leh Chen in Chanspa, poi vedremo dove siamo.

Ritirate i bagagli, vi aspetto fuori.

## *E se l'aereo non atterra?*

In estate questa possibilità è molto remota. In genere capita d'inverno. Gli aerei volano su Leh di mattina (4 compagnie per circa 6 voli). Il decollo può essere posticipato di ora in ora. A me è capitato solo una volta, in gennaio, di decollare e poi rientrare a Delhi.

Non preoccuparti, in tal caso si scende, si ritirano i bagagli e pian piano si aspetta che la coda di passeggeri che protestano si esaurisca. Alla fine danno l'accomodation. La Indian Airways NON dovrebbe fornirla su questa tratta, ma tu NON lo sai e devi insistere, resisti fino a quando dopo un'ora i locali se ne sono andati. Fanno tutto loro: taxi, albergo, pranzo e cena, taxi...

## *Il dopo trekking*

Il giorno 20 agosto è previsto il volo di rientro da Leh a Delhi, e la stessa notte il rientro in Italia. Praticamente si arriva all'aeroporto voli domestici in tarda mattinata e ci si presenta in aeroporto voli internazionali alle 22.30. Sono 12 ore a Delhi. Per chi volesse c'è la possibilità di appoggiarsi alcune ore ad un albergo in Nuova Delhi a circa 45' dall'aeroporto, al **costo di circa 25 € a persona fra stanza e trasporti**. Da decidere a Leh prima del trek.

## *Bagaglio da spedire a seguito*

Il bagaglio di stiva deve essere costituito da sacche morbide possibilmente impermeabili, le sacche sono di ingombro minore e la sistemazione sui cavalli risulta notevolmente semplificata. Esistono anche sacche con le rotelle. Per la tratta internazionale il bagaglio deve pesare massimo 20 kg in totale (volo in classe economica).

## *Bagaglio a mano*

È consentito portare a bordo dell'aereo un solo collo di dimensione totale (lunghezza + altezza + profondità) non superiore a 115 centimetri e del peso di 5 chili (sull'Air India anche 8). 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 ritardata consegna del bagaglio all'arrivo.

È proibito portare nel bagaglio a mano forbicine, limetta per unghie, coltellino multiuso, pinzette, temperino e qualsiasi oggetto di metallo a punta.

Consulta attentamente le nuove normative in vigore dal 06.11.06.

## *Acquisti*

A Leh: pashmine (sciarpe), foulard, giacche ed altro presso lo **Shangloo Heritage** sul Mall (Market). Antichità: **Leh Palace** (sul Mall) od altri antiquari nelle traverse del Mall.

**Tangka:** attenzione a quelli stampati, acquistate solo quelli dipinti e che sul retro abbiamo la "chiusura", la scritta del monaco, i 3 simboli con cui si dichiara il Tangka chiuso e meditato (questo se vi interessa il valore spirituale dell'oggetto).

## *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.

## *Overbooking*

È un 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 nel 2009 con Lufthansa. Entrati in aeroporto 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 volato sei ore dopo. Se non hai problemi di ferie, accetta.