

Mongolia Solo 2015

Mongolia Solo 2015

Lettera con informazioni ai partecipanti

Cara amica, caro amico,

mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative che mi auguro siano utili a chi si avvicina alla Mongolia per la prima volta o è al primo viaggio con Avventure nel Mondo. Se sei già un esperto, spero che non ti offenderai per questi suggerimenti.

Mi fa molto piacere, con questo viaggio, andare a scoprire un paese che non conosco. Amo i grandi spazi e credo che questo viaggio soddisferà le mie aspettative.

Si tratta di un viaggio bellissimo dove le tracce storiche e religiose sono scarse e vanno cercate e comprese, il contatto con gli abitanti è favorito dal soggiornare nelle ottime e comodissime gher, l'aspetto legato all'immersione nel paesaggio naturale è predominante nei suoi grandi spazi. Mi auguro di saper gustare il senso di libertà sconfinata che questi luoghi emanano, apprezzando il muoversi e il lungo viaggiare (circa 3.000 km. in fuoristrada su piste spesso molto sconnesse, con tappe anche lunghe), il divenire, il non avere spesso mete evidenti o di assoluto rilievo.

Alcune informazioni generali le trovi nel sito del viaggio: <http://www.marcovasta.net/viaggi/Mongolia2015/>. Questa lettera ed il sito non fanno parte integrante del tuo contratto di viaggio con Viaggi nel Mondo srl, ma sono informazioni che ritengo utili alla riuscita della nostra vacanza estiva.

A presto

Marco

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>

Se non l'hai letto, dagli una occhiata-

Il decalogo del partecipante..... 1	Cosa mangio? 4	Strutture sanitarie 6
Quanto mi costa? 1	Acquisti ad Ulaanbaatar 4	Fonti: 6
Cassa Viaggi..... 1	Cena 4	Igiene 6
Cassa Comune..... 2	Colazione 4	Non inquinare 6
Cosa comprende la quota..... 2	A mezzogiorno 4	Piccolo pronto soccorso 7
Morale..... 2	Viveri da comprare in Italia:..... 4	Suggerimenti: 7
Come viaggeremo?..... 2	Mongolia culinaria..... 4	Vaccinazioni ed altro 7
Formalità..... 2	Gli alimenti grigi 5	Malaria..... 7
Chi sarà con noi? 2	Gli alimenti bianchi 5	Per meglio godersi il viaggio 7
Dove dormiamo?..... 2	Altri preparati 5	Trombosi da volo aereo..... 7
Perché gher (yurte)..... 2	Piano dei voli 5	Che ore sono? 7
Valute 2	Promemoria 12 agosto 5	Telefoni 7
Clima 2	Malpensa 5	Carte 7
In breve..... 2	Dormire a Malpensa 5	Devo ricaricare le batterie 7
Effemeridi 3	Imbarco 5	Shopping..... 8
In generale 3	Fiumicino 5	Numeri di Emergenza 8
Che lingua parlo 3	Transito a Berlino 6	Protezione consolare 8
Come devo vestirmi?..... 3	Transito a Mosca 6	Viaggiare Sicuri – Dove siamo nel Mondo 8
Abbigliamento (promemoria)..... 3	Spedizione bagagli..... 6	Promemoria documenti..... 8
Varie 3	Peso 6	A scanso di equivoci 8
Altra attrezzatura 4	Sicurezza 6	

Quanto mi costa?

Cassa Viaggi

La cassa viaggi è parte della quota di partecipazione gestita dal coordinatore. L'importo è indicato chiaramente nel **Foglio**

Notizie e va versato dopo la partenza dall'Italia in EURO. Potrebbe essere anche richiesto che la Cassa Viaggi venga versata in aeroporto alla partenza. I fondi di questa cassa sono utilizzati esclusivamente per i servizi compresi nella quota di partecipazione e dettagliatamente indicati alla voce "LA QUOTA COMPRENDE", nel nostro caso i servizi di tutto il tour

ed altro, come da foglio notizie.

Cassa Comune

L'importo è **50 €**. Non stupirti, sono poche le spese fuori dal pacchetto offerto dal Corrispondente.

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 arriverà, figura un saldo da inviare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (varia da città a città secondo la partenza e le assicurazioni da te sottoscritte).
- ✳️ Ed una quota di XXX euro (detta Cassa Trasporti o Cassa Viaggi) da portare in Mongolia e che verseremo al corrispondente (potrebbe anche essere versata in Italia).

Cosa comprende la quota

Half Board (escluso bibite), trasporto e guida. In **Cassa Comune** le mance ed i viveri od altro acquistato a Ulaanbaatar.

Morale

Il totale per la cassa Comune è probabilmente di almeno 50 euro. Per favore, porta anche una piccola scorta di euro in caso di emergenza.

Come viaggeremo?

Il viaggio è organizzato da Viaggi nel Mondo, tutto l'itinerario e la logistica sono decisi a monte da VnM che si accorda direttamente con il corrispondente che fornisce un pacchetto (a prezzi già concordati), comprendente:

Pulmino con autista, guida parlante inglese per tutta la durata del soggiorno, pernottamenti, colazioni, cene. In genere l'autista parla solo mongolo e forse russo.

I minivan sono imbottiti all'interno per evitare testate, consiglio di portare il cuscino da collo ed un cuscino da mettere sul sedile.

Formalità

Dall'anno 2014 il visto si prende in arrivo. Non ci sono tasse di uscita né di imbarco.

Chi sarà con noi?

Sul pulmino con autista, una guida parlante inglese per tutta la durata ci condurrà dall'ingresso del Paese fino all'uscita, facendo da accompagnatore (non è una guida culturale) curando, pernottamenti, colazioni, cene, ingressi compresi laddove necessari.

Dove dormiamo?

Tranne che a **Ulaanbaatar** ed eventualmente a **Sajnsand (Shambala)**, le sistemazioni sono molto spartane in tende (gher).

Perché gher (yurte)

Tutti i pernottamenti sono compresi nel "pacchetto" del corrispondente, concordato con VnM (da pagare con Cassa Viaggi, ma non si conoscono i singoli costi, bensì la cifra forfettaria totale, che include tutti i servizi).

Nella capitale si dorme in hotel (di solito Hotel Ayanchin, base del nostro fornitore di servizi), mentre durante il tour si alloggia nei camp dove si dorme nelle gher, le tende tradizionali, con bagni sempre in comune (come nei nostri campeggi).

Dormire in una gher è un'esperienza davvero emozionante che sicuramente capiterà di vivere solo visitando la Mongolia o alcune aree degli stati confinanti.

Le gher talvolta sono gestite da famiglie. Il pacchetto servizi comprende: colazione e cena, mentre le bevande (acqua, bibite, birra) durante i pasti non sono incluse e si pagano sempre a parte.

Nelle gher sono disponibili carta igienica, lenzuola, asciugamani, talvolta anche un thermos con acqua calda (possibile fare té e caffè, porta bustine solubili).

Nei camp è sempre attivo il servizio spostamento bagagli con carrettino o a mano ad opera degli inservienti (quando si arriva e si riparte). Quando presente, si può usufruire del servizio lavanderia, con consegna in giornata (chiedere in reception).

Nel caso faccia freddo (a nord), nelle gher è possibile accendere la stufa (NB: dopo 10 minuti dall'accensione dentro si schiatta letteralmente dal caldo). Chiedere aiuto ai gestori del camp per l'accensione.

I camp sono sempre dislocati in zone strategiche ed in ottime posizioni!

Valute

Moneta: TUGRIK (simbolo: **MNT**) 1 € = 2,192.14 MNT al 4 maggio 2015 (quotazione internet)

Vedi <http://www.xe.com/currencyconverter/#>

<http://themoneyconverter.com/NPR/EUR.aspx>

(Attenzione: è scritto in diversi modi: Tugrug, Tughrik...)

Circolano banconote da 1 a 20.000 MNT, non ci sono monete.

È possibile cambiare sia in aeroporto, dove c'è sempre uno sportello aperto 24/24, ma anche nelle banche in centro città, dove cambiano ad ogni ora. Fuori dalla capitale non è facile trovare uffici di cambio o banche, quindi è meglio cambiare "il grosso" subito il primo giorno.

Se avanzano Tugrik, possono essere facilmente ricambiati (in aeroporto o in centro città) e non viene richiesta la ricevuta.

Carte di credito e bancomat si possono utilizzare **solo nella capitale** (principalmente nei grandi alberghi, ristoranti, negozi in genere), ma durante il giro è sicuramente raccomandato avere solo denaro contante (possibilmente tenere a portata di mano banconote di piccolo taglio, perché nei negozietti dei paesini talvolta fanno fatica a dare il resto).

L'Euro è accettato, ma vanno bene anche i dollari Americani US\$ (spesso preferito all'Euro!).

Portare banconote in buono stato. Dollari solo valuta post 2000.

Prima della partenza, controlla che il tuo bancomat e la carta di credito siano **autorizzati per l'estero (extraeuropa)**. Verifica presso la propria banca se in Mongolia 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).

Se vuoi conosci le banconote:

http://en.wikipedia.org/wiki/Mongolian_tögrög

Clima

In breve

Dalla relazione del gr. Orsenigo, seconda metà di agosto 2013:
Al nord, nella parte montana (da ULAANBAATAR verso il Lago Bianco), dove fa più freddo, le minime si sono abbassate fino a +8° / +10° (ma può andare peggio). Le massime: 22° / 26°.

Man mano che siamo scesi verso il Gobi, a sud, le temperature si sono alzate: minime +12 / 15, massime +35° con punte di +38°, caldissimo!

Anche per le temperature non ci è andata male. Al nord, nella

parte montana (da ULAANBAATAR verso il Lago Bianco), dove fa più freddo, le minime si sono abbassate fino a +8° / +10° (ma può andare peggio) le massime: 22° / 26°.

Effemeridi

In agosto il sole sorge verso le 6.00 / 6.15 e tramonta alle 20.15 / 20.30.0

In generale

Conosciuta come la "terra dal cielo blu", la Mongolia ha un clima continentale, con inverni lunghi, molto rigidi, con temperature che scendono fino a -40 °C (addirittura a -50 °C). In questo periodo nevica e la neve e il ghiaccio possono rimanere per settimane causa le basse temperature.

Da segnalare: lo **zud** o **dzud**, un termine mongolo che indica un inverno particolarmente nevoso, in cui gli animali non sono in grado di trovare foraggio attraverso la copertura di neve, e un gran numero di essi muoiono a causa della fame e il freddo. Purtroppo i nomadi dipendono esclusivamente dai loro allevamenti e la perdita di numerosi capi di bestiame può causare seri danni come capitato pochi anni addietro.

Nella breve estate mongola (giugno-agosto) le temperature raggiungono i 30° C con picchi di 40°

Ma le temperature possono scendere considerevolmente, anche in questo periodo. (qualche gruppo negli anni precedenti ha trovato neve in agosto!).

Proprio nei mesi estivi più caldi, avvengono la maggior parte delle precipitazioni annuali (il 75-85%).

Le totali precipitazioni annue nelle zone montuose si avvicinano ai 400 millimetri, nella steppa 150-200 millimetri e nel deserto meno di 100 millimetri.

La primavera è molto ventilata con tempeste di polvere nel Deserto dei Gobi.

Da tenere presente che il tempo può cambiare molto velocemente e non è raro vedere il passaggio di nuvoloni scurissimi che poi non sfogano la loro forza.

Le nuvole sono proprio il tocco in più nelle foto paesaggistiche: cielo azzurro quasi blu con sfumature di nuvole, che al tramonto assumono colori da far rimanere senza parole.

Ivano Orsenigo

Che lingua parlo

La lingua ufficiale parlata dalla maggior parte della popolazione, è il mongolo **khalkha**, ma esistono molti dialetti e variazioni.

Le lingue mongoliche discendono dal ceppo altaico che comprende anche il turco, il giapponese e il coreano. Sette milioni di persone nel mondo parlano il mongolo, di cui: 3 milioni circa nella Repubblica della Mongolia, quasi quattro milioni nella regione cinese della Mongolia Interna e mezzo milione in Cina.

Il **khalkha** viene definito "il tedesco" dell'Asia. In effetti il primo impatto è quello di una lingua dura e piena di spigoli.

L'alfabeto è stato rifondato nel 1944 dal governo filosovietico e oggi tutte le scritte sono in cirillico (con l'aggiunta di due caratteri rispetto al russo), anche se si assiste ad una riscoperta dell'antica calligrafia ereditata dagli uiguri, uno delle poche popolazioni seminomadi ad avere adottato un alfabeto.

La grande maggioranza dei mongoli parla russo (obbligatorio a scuola fino al 1990), ma le nuove generazioni lo stanno abbandonando per dedicarsi all'inglese e al giapponese.

L'inglese non è ancora molto diffuso, se non nell'ambiente turistico.

Quando un mongolo sostiene di parlare inglese fate prima un

test: alcuni sono davvero bravissimi, a livello Oxford, altri conoscono giusto dieci vocaboli e vorrebbero combinarli per esprimere tutti i concetti del mondo.

Fuori dalla capitale i più giovani, anche bambini, vi punteranno in quanto stranieri e snoccioleranno tutto il loro frasario anglofono: non è necessaria una risposta, se ne andranno soddisfatti e orgogliosi.

Ho acquistato anche un frasario russo...

Come devo vestirmi?

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

Quindi dal capo leggero per il giorno (T-shirt, polo, pantaloni corti); al capo invernale per la sera - mattino (giacca a vento e/o pile, calzamaglia come pigiama) compreso guanti e berretto di lana. Ovviamente, personalizzerai l'abbigliamento a seconda delle tue esigenze. Regolati secondo la tua "freddosità".

In alcuni camp è presente il **servizio lavanderia**, con consegna in giornata. Oppure: è possibile lavare qualcosa e poi asciugarlo con il calore delle stufe nelle gher (quando e se si devono accendere). Porta un cordino e mollette se vuoi lavarti qualcosa. Se usi intimo sintetico sportivo, sono capi che si asciugano velocemente.

Ricorda che è un paese buddhista, quindi per rispetto, sarebbe meglio vestirsi in maniera consona, in linea di massima direi indossa la T-shirt o la polo, ma NON la canotta, quindi pantaloni corti e canottierine vanno usati con parsimonia; siamo in un paese a maggioranza buddhista e un abbigliamento rispettoso è doveroso.

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. Non ci sono camminate particolarmente impegnative, ma diverse camminate facoltative).
- un paio di scarpe di scorta, nel caso si inzuppassero (se piove c'è molto fango!)
- Ciabatte per doccia / sandali potrebbero essere utili solo per rilassare i piedi durante i lunghi trasferimenti
- 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. C'è freddo di sera o talvolta al mattino presto.
- mantella (facoltativa)
- calzamaglia per la notte o futa 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
- cuffia
- guanti

Varie

- 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
- ✿ carta igienica
- ✿ accendino, penne
- ✿ macchina foto, obiettivi ecc.
- ✿ coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).
- ✿ cuscino da collo
- ✿ cuscino da mettere sul sedile (potresti usare un materassino pieghevole a libro).

Altra attrezzatura

- ✿ borsoni (anche con rotelle): Ogni relazione sconsiglia la valigia rigida difficilmente comprimibile nei bagagliai). Nei cp ci può essere fango ma hanno carrettini pr portarli dal pulmino alla gher.
- ✿ zainetto (meglio con copri zaino), per passeggiate o da tenere vicino con il necessario durante gli spostamenti.
- ✿ Sacco a pelo (facoltativo).
Il sacco a pelo merita un discorso a parte. C'è chi dice che serve, chi no, quindi libertà di scelta. Nella seconda parte del viaggio (al nord) le notti saranno abbastanza fredde, 8-10 gradi, e chi avrà il sacco a pelo, sufficiente uno leggero, starà bene, chi non l'avrà portato avrà freddo anche se le coperte ci sono. Ovviamente basta chiedere altrimenti di accendere la stufa e allora ciò che c'è è sufficiente!
- ✿ Sacco lenzuolo (facoltativo) e federa (consigliata)
- ✿ Facoltativo Materassino a stuoia in poliuretano (io lo porto per isolarmi meglio).

Cosa mangio?

Utile portare dall'Italia il necessario per qualche pranzetto al sacco, tipo barrette energetiche (personalmente non mi piacciono...), frutta secca, ecc. e quei sapori che non si trovano nei supermarket di Ulaanbaatar.

Acquisti ad Ulaanbaatar

Ad Ulaanbaatar acquisteremo un certo numero di boccioni da 5l di (1 gallone) acqua (da preferire rispetto alle bottiglie da litro, si fa girare meno plastica, ci si rifornisce riempiendo bottigliette e borracce di ognuno, i locali poi riusano volentieri i boccioni per le loro bevande) che saranno sufficienti per tutta la durata del viaggio per tutto il gruppo (calcoleremo comunque dai 2 ai 3 litri testa al giorno, facendo la media tra giorni al caldo e giorni al fresco),

- ✿ acqua
- ✿ pane in cassetta. Attenzione perché il pane confezionato nei sacchetti, tende ad ammuffire dopo pochi giorni se aperto.
- ✿ biscotti
- ✿ scatolette di tonno
- ✿ mele un centinaio (ogni 8 persone).
- ✿ tovaglioli
- ✿ 1 bottiglia di vodka.
- ✿ acqua
- ✿ pane
- ✿ mele
- ✿ tovaglioli
- ✿ 1 bottiglia di vodka.

Non sempre è possibile fermarsi nelle guanz. Spesso i nostri Autisti pranzavano con uno spuntino.

La carne in scatola in vendita nei supermercati e nei negozietti

lungo il percorso è da evitare perché di scarsa qualità e poi si mangia già così tanta carne a cena.

Acquisti che poi reintegravamo ogni 4 giorni.

Cena

Nei camp viene servito in genere un antipasto di verdure tipo insalata russa, più piatto unico "adattato ai gusti turistici" riso+carne+verdure, oppure un più tipico piatto di ravioloni mongoli con carne **buuz** (tipo quelli cinesi al vapore), più un piccolo dessert o un frutto. A tavola porteremo la nostra acqua e berremo il tè. Chi vuole, di tasca sua, birra o bibite (se sono in vendita).

Per i **vegetariani**, l'alimentazione delle gher è problematica e richiede grande spirito di adattamento se non sono serviti alimenti "bianchi" (vedi **Mongolia culinaria**). Cercheremo di esaudire anche questa esigenza: quasi tutti i camp sono muniti di cellulare e li preavviseremo tramite il cell della guida **quando e se possibile**.

Colazione

Alla mattina nei camp viene servito pane abbondante, marmellate, the o caffè, succo di frutta, wurstel e uovo.

A mezzogiorno

Nelle trattorie mongole "guanz" o "kantine" spesso individuate e preferite dagli autisti per pranzetti in viaggio, si mangiano soprattutto i **buuz**. **Se si mangiano i buuz i tempi di attesa si allungano perché sono preparati espressi**. Prima di sedervi ed ordinare date un'occhiata in cucina, ne incontreremo alcune davvero terribili, che ci faranno optare per il pranzo al sacco (che comunque può anche essere consumato ai tavoli delle trattorie, basta acquistare le bevande).

Per chi non soffre di debolezza intestinale vale la pena di assaggiare l'**airag** che è latte di giumenta fermentato, un vero e proprio orgoglio nazionale. Chi l'ha assaggiato nel corso delle visite alle gher private, non ha comunque avuto problemi.

Viveri da comprare in Italia:

Pane, cracker, tonno in scatola, noodle liofilizzati, frutta secca sono disponibili a Ulaanbaatar e quasi ovunque nei rari negozietti sulla strada.

Ad Ulaanbaatar ci sono Centri Commerciali con Supermercati fornitissimi in cui si può acquistare di tutto. È inutile, quindi, partire dall'Italia con un bagaglio pesantissimo di viveri quando si può acquistare tutto in loco: dal tonno ai sacchetti delle immondizie. La qualità è buona ed i prezzi dei prodotti di importazione sono analoghi a quelli italiani.

Attenzione: nell'immediata periferia di Ulaanbaatar i Supermercati sono più semplici e pertanto sono adeguati essenzialmente per l'acquisto di acqua e pane.

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 subito con il caldo. Meglio quindi quelli in busta, non in vaschetta.
- ✿ Monorazioni di grana sottovuoto (non pezzetti già tagliati in un'unica confezione) tipo "Biraghino".

Mongolia culinaria

(dalla relazione Orsenigo)

I Mongoli traggono il loro nutrimento quasi completamente

dagli animali che allevano, cioè: il cavallo, il montone, la capra, il cammello ed i bovini (yak compreso).

Gli alimenti vengono divisi in due grandi categorie: gli **alimenti grigi**, cioè le carni, consumate principalmente durante l'inverno e gli **alimenti bianchi**, derivati dal latte, consumati solitamente d'estate.

Per tutto l'inverno le provviste dei nomadi vengono conservate e congelate. In questo periodo il latte è estremamente raro. Il clima estremo, (specialmente per quei molti mongoli che vivono in campagna) obbliga a consumare molte proteine per tenersi in salute. Siccome il fabbisogno calorico è più elevato, per poter sopportare il freddo, in questo periodo si mangia grasso di carne lessato. Con l'arrivo della primavera, compaiono nuovamente anche i latticini.

Gli alimenti grigi

Le carni sono quasi sempre bollite, siano esse fresche o seccate, in lamelle o in polvere, insaporite con spezie varie. Nonostante una certa monotonia nel metodo di cottura, i Mongoli riescono a dar vita ad un buon numero di piatti differenti.

Gli alimenti bianchi

Sono tutti i derivati del latte di cui i Mongoli fanno grande uso, (nei mesi estivi). Il latte non viene mai bevuto puro, poiché viene considerato malsano, concordando così con le opinioni di molti moderni alimentaristi.

È necessario ricordare che gli alimenti bianchi (**tsagaan ide**) hanno una grande importanza anche nei cerimoniali di visita, essendo il bianco colore di buon augurio e simbolo del rinnovamento. Vengono addirittura offerti agli ospiti, poiché credono che il consumo prolunghi la vita.

Frutta e verdura non sono alimenti principali della dieta mongola, anche per le proibitive condizioni climatiche del paese (comunque si possono trovare nei mercati della capitale e nelle città principali). Il pesce è molto abbondante nei corsi d'acqua, soprattutto nei laghi del nord, ma viene snobbato, in quanto non considerato adatto ad un popolo guerriero.

Il piatto più celebre è la cosiddetta "**marmitta mongola**", costituita da brodo con carne di montone, tagliolini di pasta, qualche patata, carote o legumi; a volte insaporiti con erbe aromatiche raccolte nella steppa, ma senza sale.

Buonissimi e sicuramente da assaggiare i **buuz**, grossi ravioli (ricordano un po' i ravioli al vapore cinesi), ripieni di agnello, erba cipollina, cumino, zenzero e pepe nero), oppure i panzerotti **khuurshuur**. I due piatti sono identici cambia solo la cottura: i buuz sono al vapore, mentre il khuurshuur sono fritti in grasso animale.

Il sapore forte dell'agnello è mitigato dall'uso delle spezie e dalla sfoglia di farina abbastanza spessa,

Altri preparati

Aarts - formaggio bianco, viene ottenuto con i resti di latte, generalmente di bovino,

Arul - formaggio secco, che si ottiene facendo sgocciolare il formaggio bianco, aggiungendovi latte fresco, sgocciolando nuovamente in una garza, viene quindi tagliato a pezzettini e posto a seccare in vassoi di legno, sul tetto della gher.

Biaslak - formaggio ottenuto da latte caldo al quale viene aggiunto dello yogurt per farlo cagliare, quindi chiuso strettamente in un telo viene pressato con pietre piatte.

Shar tos - burro giallo, cotto e chiarificato raccogliendone solo la superficie e lasciandolo nuovamente solidificare. Oltre

che per l'alimentazione questo burro è anche bruciato nei templi.

Airag - Latte fermentato, meglio conosciuto in occidente con il nome di **kumiss**, è la bevanda per eccellenza dei Mongoli. Si ottiene battendo frequentemente del latte fresco di giumenta posto in un otre di pelle all'interno della gher. I germi contenuti nell'otre ed il mescolio producono una fermentazione alcolica che può raggiungere i 3-5 gradi. I Mongoli ne bevono in ogni occasione fino a parecchi litri al giorno, sostenendo essere un valido rimedio per molti mali. (??!!)

Arkhi - alcool di latte, ottenuto a partire dal latte fermentato con parecchi passaggi di cottura e distillazione fino ad ottenerne un alcool biancastro.

Tarak - yogurt; è assieme al thè con latte ed all'**airag**, una delle tre bevande bianche (**gurban tsagaan**) ritualmente consacrate alle divinità.

Oerem - è l'alimento bianco più onorifico che può essere offerto ad un ospite, si tratta della pelle del latte lasciata raffreddare e riposare e quindi ripiegata come una omelette con la parte cremosa all'interno.

Normalmente i mongoli sono grandi bevitori di the al latte, per lo più salato (**süütei tsai**).

Piano dei voli

Ti sarà inviato da Avventure nel Mondo con il **foglio notizie definitivo**. Lo troverai prossimamente on-line nella tua scheda personale cui hai accesso con codice e data di nascita.

Promemoria 12 agosto

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

Malpensa

Dormire a Malpensa

<http://www.ilpoggiodiste.it/>

Imbarco

<http://www.milanomalpensa-airport.com/it/voli>

- Appuntamento alle ?? ?? a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie) (non so ancora se si partirà da Linate)
- Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della prima entrata del piano partenze). Se trovi una porta con scritto *Staff Only*, aspetta che qualcuno esca, oppure gira a sinistra e passando per il bar e ristoranti giungi nell'area gruppi.
- Io terrò il cellulare acceso per segnalarti, se sei in ritardo, (ma potrei essere io bloccato su un treno...) 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 nostro volo.
- Al chek ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta successiva. Se il computer non la emettessero, non ti preoccupare, a Tegel il passaggio è rapido e hai tempo per richiederla.
- Il bagaglio va spedito su Ulaanbaatar.
- Prosegui per il controllo passaporti
- Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate.
- Volo.

Fiumicino

● Sito: <http://www.adr.it/fiumicino>

- ✿ Appuntamento come da foglio notizie alle 00.00 (volo alle 00.00) al banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV.
- ✿ Il Banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV è stato spostato al Terminal 2 area tour operator a seguito dell'incendio del T3. Di conseguenza, tutti gli appuntamenti per la partenza di ANM, saranno al T2.
- ✿ Qui troverai Pierfrancesco od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento, ti darà il biglietto elettronico e ti avvierà al chek-in 000 (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.
- ✿ Bagaglio destinazione finale Ulaanbaatar.¹
- ✿ 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.

Transito a Berlino

<http://www.berlin-airport.de/en/travellers-txl/index.php>

Se voliamo MIAT, probabilmente prenderemo il volo Berlino – Ulaanbaatar con scalo tecnico a Mosca. Il passaggio all'aeroporto di Tegel non è complicato. Non so ancora se partiremo da Malpensa o fa Linate.

Volo OM 136 -14:55 - probabile gate C89

Transito a Mosca

Di solito i voli della MIAT che vanno in Mongolia, fanno scalo tecnico a Mosca. Si è obbligati a scendere dal vettore e portare con sé gli effetti personali. Per proseguire il viaggio viene consegnata una tessera con scritto "Transit" (quando si scende dall'aereo), solo dopo aver mostrato il tagliando della carta d'imbarco del volo in corso (assolutamente da tenere, altrimenti i russi fanno storie!) e dopo aver superato i controlli, si rientra nel nuovo gate e si riprende lo stesso aereo.

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. Porta in cabina quello che non possiamo ricomprare a Ulaanbaatar, p.es. le scarpe.

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 max 5 kg** da portare in cabina (borsa da viaggio o zaino):

- ✿ Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_por_tare_a_bordo/index.html

- ✿ oggetti consentiti (niente coltellini o forbicine),

✿ ¹ Il bagaglio va sempre spedito a destinazione finale, anche se nello scalo intermedio andasse riconosciuto (come nei transiti negli Stati Uniti) perché se va perso è compito della Compagnia farvelo avere.

- ✿ oggetti piccoli ma pesanti ecc. (io metterò il grana che pesa ed occupa poco spazio)

- ✿ macchina foto

non rendere voluminoso il bagaglio.

Nel **bagaglio di stiva – max 20 kg**

- ✿ fascia i bordi di eventuali scatolette.
- ✿ copri le punte dei bastoncini (fac.)
- ✿ ogni indumento in un sacchetto di plastica.

Peso

Consulta le regole della MIAT

<http://www.miat.com/pagecontent.php?pageId=49&language=en>

Sicurezza

Documenti e soldi in una busta stagna dentro la sacca portadocumenti che va tenuta SOTTO la camicia. Vedi anche elenco documenti.

A ULAANBAATAR valgono le solite norme di sicurezza basilari e usuali in tutte le città. Per il resto nessun problema.

Nelle gher puoi lasciare la porta aperta!

Sul treno i bagagli possono essere messi nel contenitore chiuso posto sotto il sedile. In pratica si viaggia seduti sui propri bagagli. Più sicuro di così... Alle fermate lunghe è sempre bene non lasciare i bagagli incustoditi.

Le cuccette possono essere chiuse dall'interno e comunque lo scompartimento è controllato dal personale viaggiante.

Strutture sanitarie

La qualità del servizio sanitario in Mongolia è bassa, specialmente fuori Ulaan Baatar, ed è raro trovare, al di fuori di pochi ospedali della capitale (**Russian Polyclinic Hospital - Hospital Number 2** e **Yonsei Friendship Hospital**) personale medico-sanitario professionalmente preparato ai livelli europei e in grado di comunicare in una lingua occidentale (la maggior parte dei medici hanno una formazione russa). L'**ospedale Yonsei** è l'unico ove si parla inglese. Gli ospedali della capitale richiedono quasi sempre il pagamento immediato dei propri servizi. Il livello della sanità è molto precario in provincia.

Fonti:

Viaggiare sicuri Mongolia

<http://www.viaggiarisicuri.it/index.php?mongolia>

Foreign travel Advice

<https://www.gov.uk/foreign-travel-advice/mongolia>

Igiene

Livello igienico variabile: nella capitale è come in qualsiasi metropoli del mondo, mentre fuori non c'è molta immondizia in giro (sono in pochi, in uno spazio immenso), mentre c'è molto sterco di animali domestici (ne hanno milioni di capi), soprattutto nei pressi delle gher.

Quando si visitano le gher vengono normalmente offerti cibo e bevande locali (carne e/o prodotti caseari...) chi vuole li può assaggiare.

Non inquinare

Per il sapone e gli shampoo, è a mio parere importante avere sostanza biodegradabili, perché **i campi non hanno un sistema fognario**, spesso sono nel nulla totale, e tutto ciò che finisce nello scarico finisce di conseguenza nell'ambiente!

Tenete conto che **la carta igienica NON VA GETTATA nel water, ma nei bidoncini a fianco**. Lo ripeterò più volte, perché anche se ci sono gli avvisi il gesto di buttare nel water è

per noi (me compreso) normale!!!!

Piccolo pronto soccorso

Data la difficoltà di reperire medicinali di produzione occidentale, si suggerisce di partire con una scorta di farmaci adeguata alle proprie necessità.

La maggior parte dei farmaci specifici è irripetibile e spesso mancano anche i medicinali di largo consumo.

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
- ✿ Cerotti e Compeed (per vesciche).
- ✿ Collirio (molta polvere e vento)
- ✿ Crema solare e burro cacao
- ✿ Disinfettante gola (molta polvere e vento es: Tantum verde).
Catarro e tosse sono i pericoli maggiori.
- ✿ Disinfettante per mani (Amuchina Gel o simile)
- ✿ Pomata antistaminica per punture di insetti
- ✿ pomate per eventuali distorsioni (Lasonil, Fastum gel)
- ✿ Repellente per zanzare
- ✿ Salviettine umidificate e fazzoletti di carta
- ✿ Travelgum o cerotto anti aml d'auto
- ✿ tappi per orecchie (contro i russatori)
- ✿ cerotto per naso (per i russatori).
- ✿ analgesici, antipiretico (tipo Aspirina), bastano poche pastiglie.
- ✿ Melatonina (meglio del sonnifero)
- ✿ 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

Rivolgiti al tuo medico o all'ufficio ASL competente.

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** ed un **controllo dal dentista**.

Malaria

Non risultano casi nella letteratura scientifica e nei siti preposti.

Per meglio godersi il viaggio

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). Questo è un consiglio, io non lo faccio.

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Italia, anche se in due tratte, 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?

Il paese è suddiviso in 2 fusi orari (o 3 fusi. ???!!! come riporta la Lonely P.)

L'itinerario Mongolia Solo, è compreso tutto in un unico fuso. Nel nostro caso, viaggio realizzato in agosto: quando da noi c'è l'ora legale, la differenza d'orario è di + 6 h (scalo Mosca +2 h rispetto Italia).

In breve: Con ora legale in Italia: Russia +2 ore, Mongolia + 6 ore.

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

Mongolia è otto ore avanti rispetto al meridiano di Greenwich (GMT) e quindi sette ore avanti rispetto all'Italia (**sei ore avanti quando nel nostro paese è in vigore l'ora legale**). A titolo d'esempio, quando a Roma è mezzogiorno ad Ulaanbaatar sono le 19 (**le 18 quando da noi c'è l'ora legale**) ovvero **quando a Ulaan Baatar sono le 12.00 in Italia sono le 6.00 di mattina**.

Telefoni

La rete telefonica cellulare appare e scompare un po' in tutto il Paese. Per chiamare la Mongolia dall'Italia 00976+numero mongolo. Wi-fi quasi mai presente e comunque - quando c'è - solo nelle città.

Carte

In alcuni momenti ci sembrerà di non avere il viaggio sotto controllo:

1) per la difficoltà è seguire l'itinerario su una cartina (sono per lo più piste), vista la mancanza quasi totale di cartelli stradali e poi non ci sono grandi punti di riferimento,

2) per la gran confusione data dai nomi dei luoghi che vengono riportati in diverso modo (sia per la scrittura, sia perché possono essere scritti in mongolo o con la traduzione in inglese. Esempio: White Stupa Camp = Tsagan-Suvrag Camp. Dugany Am = Dungenee)

Nel sito del viaggio ho creato alcune GMaps. Ho acquistato presso la www.vel.it di Sondrio due carte:

- ✿ Mongolia Geographic Map.1:2,000,000. Gizimap.
- ✿ Mongolia Travel Map. 1:1,600,000. Reise Know-How.

Devo ricaricare le batterie

Per caricare apparecchi elettrici : in alcune gher ci sono le prese, (non in tutte) nel caso contrario, è possibile caricare nel locale ristorante, dove di solito hanno una ciabatta con presa multipla. In alcuni camp l'energia elettrica è prodotta da generatori e viene erogata solo in determinate ore (di solito la sera dalle 19 circa alle 23,30).

L'alimentazione della rete elettrica è a 220 Volt. Non servono adattatori. 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.

Shopping

Non è il viaggio ideale per i patiti dello shopping "convulsivo". A parte qualche negozio nella capitale e qualche bancarella nei pressi dei siti più visitati, non c'è molto da comprare. Nemmeno negli articoli c'è una vasta scelta. Ci sono i caratteristici manufatti di feltro (indumenti, oggetti vari), pitture, pelle e tanta cianfrusaglia di provenienza... "orientale" (Cina &...).

A fine viaggio si può salire al 5° piano del famoso **Department Store**, il più grande e famoso negozio della capitale, dove c'è la scelta più ampia di prodotti. Qui i prezzi sono un po' più alti del solito, ma si trova un po' di tutto.

Probabilmente gli articoli più gettonati sono i manufatti di cachemire. La Mongolia produce il 30% del cachemire mondiale, che è tra i più pregiati al mondo e il cachemire lavorato in Italia, proviene dalla Mongolia. Ci sono diversi store in centro e nei sobborghi della capitale, dove vendono ottimi prodotti, a prezzi convenienti (sono ugualmente cari, ma molto più economici che da noi. Il cachemire è caro!).

Perfino all'interno del Department Store esiste un negozio North Face, ma i prezzi sono identici ai nostri, infatti qui gli articoli sono sicuramente originali!

Sempre negli stessi magazzini si trova di tutto, con prezzi uguali a quelli in Italia.

Numeri di Emergenza

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

Protezione consolare

Non vi è una rappresentanza diplomatica italiana (competente per il Paese è l'Ambasciata d'Italia a Pechino); pertanto, i cittadini italiani possono ottenere assistenza presso l'Ambasciata d'Italia a Pechino (competente anche per la Mongolia) e le Ambasciate di altri paesi dell'Unione Europea presenti in Mongolia (in base al principio di reciprocità tra i Paesi EU), ad esempio presso quella tedesca (Baga Toiruu - 2; Negdsen Undestnii Gudamj (Via delle Nazioni Unite) - www.ulan-batar.diplo.de Tel. +976 11 323325, Fax +976 11 323905, Emergenze +976 9911 4665; e-mail: info@ulan-bator.diplo.de).

Ambasciata competente è quella a Pechino (Cina), che, si avvale, in loco del **rappresentante consolare italiano a Ulaanbaatar** (prof. Alfredo Savino Tel. +976 95868948)

Ambasciata d'Italia a Pechino (competente anche per la Mongolia):

san li tun, 2 - dong er jie, beijing 100600

tel.: +86 10 8532 7600/ 05; fax: +86 10 6532 4676

cellulare funzionario di turno (attivo per emergenze in orario di chiusura degli uffici): +86 13901032957

sito internet: www.ambpechino.esteri.it

e-mail: ambasciata.pechino@esteri.it

ufficio consolare: tel.: +86 10 8532 7626 - fax: +86 10 6532 5724 e-mail: consolare.pechino@esteri.it

Viaggiare Sicuri - Dove siamo nel Mondo

✿ Ti consiglio di registrare il tuo viaggio sul sito **Viaggiare sicuri**. Io lo faccio sempre per scaramanzia. L'itinerario lo conosci, il link è <https://www.dovesiamonelmundo.it/> Registrati sul sito **Dove siamo nel Mondo**. Non ti costa nulla, e potrebbe essere utile.

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
- ✿ passaporto, fotocopia dello stesso + 4 foto tessera, per eventuali smarrimenti, da non tenere insieme al passaporto
- ✿ 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 telefonico di un tuo parente per emergenza.
- ✿ Usi farmaci salvavita? Medicinali da assumere? Comunicali al coordinatore.

A scanso di equivoci

- ✿ art. 16 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"
- ✿ i rapporti sessuali con minori di età inferiore a 16 anni sono puniti in Mongolia con la reclusione fino a tre anni; gli abusi sessuali nei confronti di bambini fino a 14 anni di età sono puniti con pene detentive fino a 15 anni, o addirittura con la pena capitale. Va tenuto presente che i reati di questo tipo, secondo la legislazione italiana, anche se commessi all'estero sono comunque perseguibili al rientro in Italia, sulla base delle leggi in vigore nel nostro Paese. La prostituzione è diffusa e ne è punito lo sfruttamento.
- ✿ L'esportazione di pezzi di valore archeologico e di un certo valore culturale è vietata e gli abusi sono puniti anche con l'arresto.
- ✿ Normativa prevista per uso e/o spaccio di droga (leggere o pesanti): in Mongolia il possesso e l'uso di, con pene detentive e multe pecuniarie salatissime.
- ✿ In caso di problemi con le Autorità locali di Polizia (stato di fermo o arresto) si consiglia di informare il rappresentante consolare italiano a Ulaanbaatar (prof. Alfredo Savino Tel. +976 95868948) e/o l'Ambasciata d'Italia in Pechino (cellulare emergenze: +86 13901032957) e l'Ambasciata tedesca, presente nel Paese per la necessaria assistenza.
- ✿ 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.