

Solu Numbur trek 2019

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 al Nepal 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 brevi suggerimenti..

Alcune informazioni generali le trovi nel sito del viaggio: <http://www.marcovasta.net/viaggi/SoluNumburTrek> Questa lettera ed il sito non fanno parte integrante del contratto di viaggio, ma sono informazioni che ritengo utili alla riuscita del nostro soggiorno.

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-

Sommario

Solu Numbur trek 2019	1	Come posso vestirmi?	7
Il decalogo del partecipante	1	Addosso	7
Sommario	1	In cabina	7
I punti essenziali di questa lettera	2	Nel bagaglio di stiva.....	7
Promemoria documenti.....	2	Gadget vari.....	7
Cassa Comune: cosa è?.....	2	Materiale collettivo	7
In pratica.....	3	Altra attrezzatura	7
Cassa Viaggi: cosa è?	3	Integrazioni viveri	7
Quanto porto in Dollari Nepal	3	Spedizione bagaglio di stiva.....	8
Quanto porto in Euro in Nepal	3	Bagaglio a mano.....	8
Piano voli.....	4	Sicurezza	8
E-Ticket - Nuove procedure di AM.....	4	Vaccinazioni e immunizzazioni	8
Stampa la tua assicurazione	4	Trombosi da volo aereo.....	8
Cambio	4	Mal di montagna ed acclimatazione	8
Dove cambio?.....	4	Allenamento	8
C'è un ATM (bancomat)?	4	Pronto soccorso	9
Il clima.....	4	Indirizzi di emergenza:.....	9
Dove dormo?	4	Protezione consolare	9
Come mi lavo?.....	4	Registrati su Viaggiare Sicuri	9
Cosa bevo e mangio, precauzioni	4	Telefonate.....	9
Nella valle di Karhmandu	4	Elettricità e batterie	9
Nel trekking.....	5	Acquisti	10
Come ci spostiamo	5	Partenza 31 ottobre 2019	10
Come è organizzata la giornata	5	Se parti da Malpensa	10
In cammino.....	5	Arrivare a Malpensa.....	10
Sirdar - Guida interprete	5	Da Torino.....	10
Dove sono? Guide cartacee	5	Dormire a Malpensa.....	10
Che lingua parlo?.....	5	B&B "il Poggio".....	10
Comportamenti raccomandati.....	5	Capsule	10
Galateo nepalese	5	Idea Hotel	11
Usi e costumi	6	Dove ci troviamo a Malpensa	11
Abbigliamento suggerimenti	6	Se parti da Fiumicino	11
Il suggerimento di Fosco Maraini.....	6	Arrivare a Fiumicino.....	11
Come devo vestirmi?	6	Dormire a Fiumicino.....	11
Sistema cipolla (multistrato)	6	B&B L'isola (Fiumicino).....	11
		Vegan inn.....	11
		Domus Magnoni	11

Dormire a Ostia - Fiumicino	11	Per tutti	13
Litus Roma Hostel	11	Kathmandu	13
Hotel Riviera Sure Hotel Collection By Best Western	11	Visto in arrivo.....	13
Dove ci troviamo a Fiumicino.....	11	Formalità in partenza.....	13
Partenze dagli altri aeroporti.....	11	A scanso di equivoci	13

I punti essenziali di questa lettera

MONETA - La moneta nepalese è la Rupia-Npr. L'Euro viene scambiato a circa 124.44 NPR (cambio web del 16-11-19). Porteremo solo Euro. Conservare le ricevute del cambio per riconvertire eventuali Rupie avanzati.

TELEFONO - Telefonare in Italia dal Nepal è molto caro. La connessione Internet c'è in alcuni alberghi e ristoranti, quindi meglio usare Whats App o comprare una Sim locale. Il mio cell nepalese è +977 981-0114840.

LINGUA - L'inglese è abbastanza conosciuto. Qualcuno conosce ancora qualche parola di italiano.

COSA PORTARE

- ☞ LA CASSA VIAGGI È IN EURO. NON DEVI PRENOTARE ED ACQUISTARE DOLLARI.
- ☞ La Cassa Comune di 250 Euro, puoi portarla in Euro e la cambieremo localmente (vedi nota sui pagamenti in US\$)
- ☞ Biglietto Elettronico E-ticket ricevuto da Ultraviaggi. da mostrare all'imbarco a Kathmandu al ritorno.
- ☞ Ricevuta del pagamento del saldo a VnM da esibire alla partenza
- ☞ Passaporto valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese (non occorre la marca da bollo)
- ☞ Fotocopia del passaporto e qualche foto tessera (in caso di smarrimento)
- ☞ Stampa della copertura assicurativa EuropAssistence che VnM invia con il Foglio Notizie
- ☞ Zaino o borsone morbido, da consegnare al portatore **MASSIMO 15 KG** dotato di lucchetto
- ☞ Zaino per il trekking e per bagaglio a mano con alcuni effetti personali (in caso di smarrimento bagaglio)
- ☞ Copri zaino/borsone contro polvere, pioggia (i bagagli potrebbero anche essere caricati sul tetto delle macchine) in alternativa sacchi spazzatura grandi e resistenti.
- ☞ Una sacca per i vestiti od altro da lasciare in albergo a Kathmandu.
- ☞ Scarpe da trekking, con buona suola anti-scivolo. Sandali tecnici (tipo Tewa). Ciabatte.
- ☞ Sacco a pelo. Le coperte ci sono nei lodge. Gli alberghi nepalesi talvolta forniscono solo un lenzuolo (quello sotto).
- ☞ Giacca a vento (con cui si parte dall'Italia) e un pile.
- ☞ Cappello/bandana/foulard per ripararsi dal sole e dalla polvere
- ☞ Abbigliamento a cipolla: magliette e camicie a maniche corte e lunghe, pantaloni lunghi leggeri in basso, alta montagna in altro.
- ☞ Considera che non c'è possibilità di 'vita notturna', quindi abbigliamento sportivo ed informale, magari da poter regalare, dopo l'uso, a chi ne ha veramente bisogno.
- ☞ Torcia elettrica frontale, utile per i dipinti dei templi o per camminare la sera ed avere le mani libere in "bagno".
- ☞ Tappi per le orecchie, coltellino svizzero, crema solare, burro di cacao, occhiali da sole
- ☞ Asciugamano, meglio in microfibra, nei lodge non vengono forniti.
- ☞ Salviette umidificate, necessario per doccia, medicinali personali e medicine da viaggio (antistaminici, antinfiammatori, antibiotici a largo spettro, Imodium, tachipirina, antidolorifici, cerotti, fermenti lattici, integratori salini, etc..)
- ☞ Profilassi: antiepatite, antitetanica.
- ☞ Profilassi anticolerica.
- ☞ Corrente a 220 volt. Non occorre adattatore (vedi nota). Utile una ciabatta per caricare più apparecchi.

Promemoria documenti

- ☞ Passaporto,
- ☞ Lista dei numeri utili in caso di furto: numero carta di credito o bancomat;, numeri da chiamare in caso di emergenza;
- ☞ L'attestato di versamento del saldo;
- ☞ Tracolla o borsello con la valuta;
- ☞ 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 puoi allegare la foto indicativa.
- ☞ Dai al coordinatore il numero di un tuo parente in Italia per emergenza;
- ☞ Usi farmaci salvavita? Medicinali da assumere? Comunicalo al coordinatore.

Cassa Comune: cosa è?

L'importo di **250 Euro** previsti di spesa in corso di viaggio per i servizi non compresi nella quota, si basa su una ipotesi (il viaggio è nuovo) ed è gestito dal gruppo che elegge un cassiere. Si basa sull'utilizzazione di servizi di medio livello. Consulta il Decalogo, **punto 5** per una esauriente spiegazione sulla gestione della cassa Comune.

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

CASSA COMUNE: L'importo è **250 €** Cercheremo di stare in questa cifra ma temo occorrerà di più. (leggi più avanti Cassa Comune -> In pratica).

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 figurano:
- ☞ un saldo di XXX €uro da inviare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (può variare da città a città secondo la partenza e le assicurazioni)
- ☞ un saldo di XXX da portare con te in Nepal per la Cassa Viaggi.

5

LA CASSA COMUNE DEL GRUPPO

E' un fondo cassa che si costituisce all'inizio del viaggio tramite versamenti di tutti i partecipanti, compreso il coordinatore, che si utilizza per pagare ogni servizio non compreso nella quota di partecipazione e necessario per la realizzazione del viaggio. La previsione di cassa comune pubblicata nel catalogo si basa sull'utilizzazione di alberghetti e ristorantini di medio livello e sull'esperienza dei gruppi che hanno fatto di recente lo stesso viaggio. Alberghi di lusso, ristoranti costosi non sono nello spirito dei nostri viaggi come le sistemazioni in camere singole o doppie che non sono mai garantite e che non possono assolutamente condizionare il gruppo nella scelta degli alberghi.

E' obbligatorio che il gruppo individui ed elegga, fin dal primo incontro, alla carica di "cassiere", un compagno di viaggio per la gestione del fondo della cassa comune e che tenga conto di ogni spesa registrandola sull'apposito Libro Cassa consegnato alla partenza. E' opportuno che il cassiere non abbia alcun legame, di parentela, convivenza o stretta amicizia con il coordinatore.

Il fondo cassa potrà essere affidato al cassiere o al coordinatore o ad altro partecipante disponibile. E' opportuno che i versamenti siano sempre di importi modesti, in modo da limitare il rischio di danni in caso di furto o smarrimento, nel qual caso il gruppo risponderà collettivamente dividendo la perdita fra tutti i partecipanti.

Il fondo cassa potrà essere affidato al cassiere o al coordinatore o ad altro partecipante disponibile. E' opportuno che i versamenti siano sempre di importi modesti, in modo da limitare il rischio di danni in caso di furto o smarrimento, nel qual caso il gruppo risponderà collettivamente dividendo la perdita fra tutti i partecipanti.

In pratica

Già in volo eleggiamo il cassiere (io vorrei **due cassieri**) che anoterà le spese sul quadernetto fornito da Avventure, possibilmente appena può od alla sera.

Le spese la registro anche sul cell con la app **Travel Money**. Per non sforare troppo nel preventivo, decideremo come spendere i soldi per le cene che sono la voce più consistente, a mezzogiorno si prende un cibo di strada e via...

- ☞ Decideremo anche se pagare le bevande con la Cassa Comune o singolarmente: C'è chi beve una bottiglia di birra a pasto (io...) che costa quanto una pietanza.
- ☞ Le sistemazione sono in genere in camere a due/tre letti. Chi per vari motivi, volesse la singola la paga in proprio la sua e quella della persona spaiata.

Cassa Viaggi: cosa è?

Non tutti i viaggi di Avventure hanno la Cassa Viaggi, se non ti è mai capitato nei viaggi precedenti, questa la spiegazione. Per questo nostro viaggio è prevista una Cassa Viaggi (o Trasporti, che dir si voglia). Dovrebbe essere di **XXX Euro** (vedi **Foglio Notizie** definitivo da non confondere con il saldo da pagare a Roma e con la cassa Comune

La Cassa Viaggi è un importo compreso nella quota di iscrizione che però non viene versato ad Avventure in fase di saldo ma bensì scalato da questo e portato in contanti in viaggio. Serve a pagare le spese per bus, taxi etc. che utilizzeremo durante il tour.

Cassa Viaggi del nostro viaggio, dal sito di Avventure:

<http://www.viaggiavventurenelmondo.it/nuovosito/viaggi/schedeviaggi/3250.php>

7

LA CASSA VIAGGIO

Per molti viaggi prevediamo il pagamento di parte della quota di partecipazione, mediante versamento nella Cassa Viaggi gestita dal coordinatore. L'importo e' indicato chiaramente nel Foglio Notizie e va versato dopo la partenza dall'Italia.

I fondi di questa cassa sono utilizzati esclusivamente per i servizi compresi nella quota di partecipazione e dettagliatamente indicati nelle Istruzioni Operative Gruppo consegnate al coordinatore, riguardano nostri fornitori locali verso i quali il pagamento attraverso banca risulta difficile se non impossibile.

Questa modalità ci ha permesso in oltre 30 anni di viaggi e avventure per il mondo di ottenere i prezzi migliori pagando direttamente sul luogo i fornitori dei servizi, di evitare il pagamento di anticipi e di penali in caso di annullamento del viaggio ed infine di poter accettare la vostra prenotazione anche a pochi giorni dalla partenza. E il risultato è il contenimento della quota di partecipazione al vostro viaggio. Il coordinatore rende conto della Cassa Viaggio solo ed unicamente a Viaggi nel Mondo, eventuali chiusure attive della Cassa Viaggi non potranno in alcun caso essere devolute alla Cassa Comune e tanto meno rimborsate ai partecipanti in quanto facenti parte della quota accettata e pagata dal partecipante.

Nel casi in cui i fondi della Cassa Viaggio dovessero esaurirsi per imprevedibilità di alcuni costi e sarà necessario attingere alla Cassa Comune per completare il viaggio, i partecipanti potranno prendere visione e verificare i conti della Cassa Viaggi.

Sia la cifra di Cassa Comune sia quella di Cassa Viaggi ti verranno confermate sul tuo foglio notizie. Io stesso, in una nota successiva, ti darò indicazioni precise in merito a quanto denaro portare con te in contanti e in che valuta.

Quanto porto in Dollari Nepal

Visto	50 USD
Notti a KTM 4x11	44 USD
Tot	98 USD

Si può pagare anche in euro ma spesso 1 USd = 1 €

Quanto porto in Euro in Nepal

Se paghi tutto in Euro (albergo, e visto)

Per fare un calcolo approssimativo somma:

PREVENTIVO 2019

Cassa viaggi (trek)	621 €
+ cassa comune	250 €
+ visto	50 €
+ riserva	150 €
+ spese personali	50 €
Totale	921 €

+ shopping 100 € facoltativo

Piano voli

PIANO DEI VOLI: lo troverai prossimamente on-line nella tua scheda personale cui hai accesso con codice e data di nascita. Ti sarà anche inviato da Avventure nel Mondo con il foglio notizie definitivo.

Come accedere alla tua scheda vai nel sito di Viaggi Avventure nel mondo e clicca sulla scritta:

[AREA RISERVATA VIAGGIATORI PRENOTATI](#)

E-Ticket - Nuove procedure di AM

☞ Nel tuo sito personale trovi il **programma on-line** che viene modificato ogni qualvolta venisse concordata una variazione con il corrispondente.

☞ Il **biglietto elettronico** ti viene inviato da **UltraViaggi** (forse italo@ultraviaggi.com) contestualmente alla emissione. Il biglietto potrebbe arrivare anche prima della comunicazione del saldo. Stampalo e portalo con te. In alcuni aeroporti esteri potrebbe essere richiesto assieme al passaporto.

Stampa la tua assicurazione

Quando riceverai la email definitiva di conferma con il piano voli ed i saldi, stampa il contratto ed il numero di assicurazione. In fondo in basso. È un quadrato da ritagliare in colore blu.

Cambio

Al 16 ottobre, 1€=124,44 Nrp.

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

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

i negozi accettano euro o dollari e possono darti il resto in Rupie.

Per il **trekking**, devi effettuare il cambio in Rupie a Kathmandu dopo non avrai alcuna possibilità

Dove cambio?

In aeroporto non conviene cambiare. Dalla mia esperienza con gruppi precedenti, il cambio offerto dai Money Changer è buono. Quindi propongo di cambiare da un Money Changer o da lui la parte di cassa comune e un po' di valuta personale.

C'è un ATM (bancomat)?

Solo a Kathmandu nel quartiere di Thamel ci sono degli ATM (Bancomati). Devi usare la procedura **withdrawal** (prelievo). C'è commissione, chiedi alla tua banca il costo delle commissioni estero (in genere 4%).

Il clima

Ho scelto Novembre perché lo ritengo un periodo ottimo. Quindi non serve alcun abbigliamento invernale se non la sera, quando l'escursione termica si fa sentire (25° max, 12° min, dati d aeroporto Phaplu 2.461m), ma in generale

consiglio comunque di avere a disposizione indumenti per vestirsi a strati. In questo periodo la pioggia non è un problema, ma può essere utile comunque un Kway o una giacca impermeabile. Certo sono utili un cappellino per il sole, gli occhiali, crema protettiva. Consulta:

<https://www.weather-atlas.com/en/nepal/phaplu-airport>

Dove dormo?

Siamo a KTM in alberghetti, Durante il trekking in lodge dove le camere sono basiche e pulite ma sprovviste di bagni personali che sono tutti in comune. Nelle homestay (case private) potrebbe essere uno sgabuzzino esterno con un buco fra le assi del pavimento... come nelle nostre campagne ancora negli anni "50. Spesso non troverai corrente elettrica, né acqua calda e talvolta l'acqua sarà solo alla fontana del villaggio.

Come mi lavo?

A Kathmandu non ci sono né sistema di acquedotti capillari nelle case, né sistema fognario. L'acqua viene portata con autocisterna ed immagazzinata sui tetti degli alberghi in grandi cisterne di plastica. Può quindi mancare. Usa l'acqua con parsimonia, non lasciare rubinetti aperti, altrimenti si svuotano le cisterne. L'acqua calda negli alberghi è soggetta al sistema di riscaldamento: elettrico, solare o, più raramente, a gas. Quindi la si trova ad orari variabili.

In Solu spesso i lodge NON sono dotati di doccia.

Cosa bevo e mangio, precauzioni

Nella valle di Karhmandu

Come sai, la prassi di Avventure è fare colazione sostanziosa (quando possibile) e qualche spuntino durante la giornata senza perdere tempo con il pranzo di mezzogiorno, ma non ti preoccupare, dappertutto qualche cosa si trova un bhatti od il ristorante di una G.H.

Al di fuori delle cittadine della valle dove noi staremo, il cibo è sempre uguale e monotono, abbastanza speziato e piccante: riso, dhal (zuppa di lenticchie), verdure cotte, omelette, pollo e patate. Per la colazione vengono offerti il the, uova sode o omelette, patate (negli alberghi: hash brown potato), pane carré fritto (french toast) o chapati.

Il piatto forte, se non unico, della cucina nepalese è il "**dal bhat**" (lenticchie e riso) ma per averlo (gustarlo?), il turista ha solo la possibilità di andare in un ristorante con "anche" menù nepalese... (ma capiterà l'occasione).

Ovunque nei ristorantini **lungo la strada** riso e noodles (spaghettoni) saltati e con verdure e pezzetti di carne, patate fritte o bollite, chapatti (piadina azima), momo (tortelloni tibetani di verdure o carne, bolliti o fritti), noodle soups, verdure cotte, o al curry o in pastella (cavolfiore, verze, piselli).

A KTM vari tipi di cucine. Personalmente preferisco i ristoranti per locali piuttosto che i ristoranti con cucina internazionale dalla messicana alla italiana. In qualche hotel troveremo menù indiano a buffet.

Troverai anche ristoranti che servono pizza e spaghetti, non morirai di fame di sicuro, il migliore è il **Fire and Ice** a gestione italiana.

Da bere, tanto tè o bibite o acqua in bottiglia o birra (non sempre c'è) (lager marca Everest o Tuborg o Gorka) in genere in bottiglia da 7,50 cc al costo di 350 Nrp. Evita le verdure

crude, mai ghiaccio nel bicchiere, ecc. Solite precauzioni: bere tè (consigliato) chiamato "cia" nero (kalo cia) od al latte (dudh cia), (cia e non ciài come in India

Nel trekking

Breakfast: puri, paratha, chapatti, uova tè, Nescaffè, cioccolata... **Si sceglie ed ordina la sera prima.**

Lunch: patate lesse, uovo sodo, chapatti, tonno in scatola, formaggio, barretta cioccolato...

Cena: Riso, noodle, patate fritte o bollite, chapatti, momo, noodle soup, zuppe Maggi (funghi, pomodoro, asparagi, etc.), verdure cotte, o al curry o in pastella (cavolfiore, verze, piselli).

Per avere una idea visiva delle pietanze:

<http://www.marcovasta.net/viaggi/SoluNumburTrek/mangio.asp>

Come ci spostiamo

Nella valle di Kathmandu in Taxi o pulmino. È possibile noleggiare biciclette, ma uscire da Ktm sarebbe una vera impresa, più facile usarle nelle cittadine come Bhaktapur e visitare villaggi e risaie attorno a Kathmandu, ma il rientro potrebbero essere micidiale.

Come è organizzata la giornata

È indispensabile abbandonare la fretta che ormai ci caratterizza e affidarsi all'esperienza dei nepalesi dello staff che sanno perfettamente cosa fare e quando farlo. A primi di Novembre fa luce attorno alle 6,00 del mattino; il sole tramonta alle 17,26 e fa buio attorno alle 18,30.

Il ritmo delle nostre giornate sarà così caratterizzato:

- ☞ Sveglia attorno alle 6.15
- ☞ 7.00 colazione e consegna degli zaini ai portatori (15kg massimo)
- ☞ 7.45-8.00 partenza
- ☞ 12.00 circa sosta spuntino
- ☞ Personalmente amo fermarmi circa ogni ora se trovo un tea-stall, un baracchino che prepara il tè, possibilmente al latte.
- ☞ Tra le 15 e le 18 arrivo e distribuzione posti letto
- ☞ Passeggiata nel villaggio
- ☞ 17.00 ordinazione menù cena e colazione
- ☞ 19.00 cena
- ☞ 20.00 chi vuole va a dormire oppure due passi digestivi.

In cammino

Durante il trek, porti nel tuo zaino gli effetti personali che ritieni necessari: abbigliamento aggiuntivo, ricambi, materiale fotografico, borraccia, etc.

I portatori provvederanno al tuo bagaglio che deve essere **massimo di 15 chili**. La Guida di "bassa quota" (LAG – Low Altitude Guide o **sirdar**) si occuperà sostanzialmente del coordinamento dei portatori e da tramite con gli stessi. Non è una guida culturale.

Sirdar - Guida interprete

Il Sirdar (Low Altitude Guide) (spesso chiamato Sherpa, ma sono anche di altre etnie) organizza i portatori, tiene i contatti telefonici con Kathmandu, ci guida sui percorsi. Non è una guida culturale. Comunica con noi in lingua inglese.

Dove sono? Guide cartacee

La **Lonely Planet**, nella traduzione italiana della EDT Trekking in Nepal, è abbastanza esauriente su tutte le località turistiche ma **non per la nostra camminata**.

Per quanto riguarda le mappe, è **inutile prenderle in Italia**, perché sul posto si trova di tutto e di più, soprattutto nelle librerie di Thamel (KTM).

Le **mappe** più utile per il Solu sono la **NP513 Lower Solukhumbu** in scala 1:125.000 e la Jiri-Pikey-Everest pubblicate da Kathmandu Map House.

La scansione di quest'ultima, per la parte interessante per noi, la puoi scaricare da sito:

<http://www.marcovasta.net/viaggi/SoluNumburTrek/Mappe/NE505particolare.JPG>

Che lingua parlo?

L'inglese è poco diffuso nei villaggi (del resto anche fra i gli Italiani laureati...). A Kathmandu qualsiasi scugnizzo parla un po' di italiano ("attento alle corna", "come ti chiami" ecc. ecc.). Parleremo la lingua dei gesti!!!

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 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 nepalesi 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 Nepal (lo definirei nullo);
- ☞ Se hai penne, abiti, quaderni, ecc. da dare, evita di distribuirli a caso: regalarli per strada non fa che favorire l'accattonaggio o causare pestaggi in famiglia.
- ☞ Penne, quaderni ed altro, sono in vendita a Kathmandu. In ogni caso non distribuirli a pioggia ma dalli al maestro del villaggio.
- ☞ Le persone sono estremamente gentili, ma è bene evitare di "aggrederle" 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 nepalese

- ☞ Levati le scarpe quando entri in un tempio od in una casa privata;
- ☞ 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;

- ☞ In coppia non abbracciatevi o bacciatevi in pubblico, non è buona educazione tenersi per mano fra uomo e donna; ma uomo con uomo è normale fra amici;
- ☞ Se nelle provviste hai carne non mangiarla pubblicamente vicino a luoghi sacri;
- ☞ Se donna, evita di fumare in pubblico;
- ☞ Abiti succinti sono sconvenienti, sia per gli uomini che per le donne;
- ☞ Non gettare carta od oggetti nel fuoco di una cucina.

Usi e costumi

Osserva silenzio e rispetto nei monasteri. Nei siti religiosi si entra senza scarpe. Vesti con un abito adeguato per i luoghi di culto, quindi è buona norma non andare in giro con short e canottiere. Si procede SEMPRE in senso orario, sia per fare il giro degli altari che per i vari kora dei monasteri.

Spesso nei monasteri non si può fotografare, a meno che non venga richiesta una tariffa (**spesso alta**) da pagare individualmente a seconda di chi vuole fare foto.

Abbigliamento suggerimenti

- ☞ Ricordiamoci che siamo in casa d'altri.
- ☞ Calzoni leggeri e camicia a maniche lunghe contro le scottature alle braccia e per evitare di offendere il pudore locale (cosa fanno altri turisti od altri gruppi, non mi interessa).
- ☞ In India e Nepal nella tradizione rurale sono le prostitute (e le dive di Bollywood, i due ruoli sono spesso considerati interscambiabili) a mostrare le spalle, in città oggi l'abbigliamento è occidentalizzato. Le giovani generazioni, che guardano MTV, vorrebbero andare in giro vestite come cantanti o attrici di Bollywood.
- ☞ La pancia scoperta fa invece parte del costume nepalese ed era caratteristica nella vecchia uniforme delle hostess della RNAC.
- ☞ I calzoni corti tipo short ed hot-pant sono considerati offensivi sia se indossati dalle donne che dagli uomini. Anche le magliette dovrebbero coprire le spalle.
- ☞ Riporto le indicazioni per chi vuole visitare il monastero di Kopan.

Appropriate: Long or short sleeve shirts covering the upper body and shoulders, and pants, long shorts, or dresses that

Come devo vestirmi?

Qui fornisco alcune indicazioni di abbigliamento ottimale. **Non occorre acquistarlo, rimedia con qualcosa di simile.**

Sistema cipolla (multistrato)

L'abbigliamento deve seguire il concetto della cipolla che ha tanti strati che si possono sfogliare. Questo principio, detto tecnicamente multistrato o *layering*, prevede una serie di capi in materiale sintetico che portano l'umidità dalla pelle verso l'esterno ma al contempo trattengono il calore. Si cerca di impedire fenomeni di «conduzione», «evaporazione», «radiazione» che causano la perdita di calore. Questi capi genericamente sono detti in «pile» anche se l'originale è il Polartec della Malden©. Oggi le varie ditte hanno elaborato materiali con diversi nomi:

1. polipropilene (Vaude)
2. capilene (Patagonia),
3. meraklon

are roughly knee length, sweat pants and top, blouses or dresses that cover the shoulders

In the meditation hall, please wear a proper shirt or T-shirt, long pants, or in summer long shorts or a calf-length skirt.

Inappropriate: *Attire that is see-through, skin tight, T-shirts with obscene language and inappropriate messages . For women, no spaghetti straps, shoulder free dresses, miniskirts, low cut pants or tights without a skirt. For men, please no singlets, tight short shorts, or low cut pants.*

Il suggerimento di Fosco Maraini

Ricordiamoci che siamo in casa d'altri. Ecco un suggerimento da Fosco Maraini (pensando alla mia sgargiante giacca color giallo anti-infortunistico, posso dire di aver sicuramente deluso il maestro...):

«E qui vorrei concludere con una proposta che sembrerà forse un po' folle, o per lo meno dissennata. Un tempo percorrevamo le carovaniere vestiti più o meno all'occidentale, ma in totale sobrietà colori, di tessuti; le scarpe erano di cuoio marronastro, i calzettoni grigi, i calzoni, le maglie, le giacche di colori tranquilli e uniti. Non era certo un programma, ma in qualche modo non ci facevamo notare.

Oggi usano scarpe, calzoni, giacche a vento, berretti dai colori più accesi e virulenti, spesso di materie lucide come le ali laccate degli insetti. Pare quasi si viva nel gusto di fracassare rumorosamente ogni forma di tradizioni, di passato. In realtà assecondiamo la concorrenza che si fanno disegnatori e ditte, i cui pensieri vanno a tutto fuorché all'idea di un possibile "inquinamento cromatico", di un pericoloso "inquinamento turistico".

Ciò premesso, una volta che è stato approvato integralmente il bel programma di "avanzare in punta di piedi" in questi mondi splendidi, ma segretamente tanto fragili, non sarebbe vera saggezza curare un poco più la propria presenza nel paesaggio? situare la propria sagoma nel panorama? per esempio vestendo modestamente, assolutamente senza sfoggio, e magari, in modo del tutto generico alla tibetana?

Ci si confonderebbe meglio in quei sublimi orizzonti - e le genti dei luoghi attraversati ci vedrebbero meno come bandiere di invito alle trasgressioni più banali e brutali».

4. transtex.

Questi materiali sono ottimi per magliette e calzamaglie da tenere sulla pelle. Si possono portare per numerosi giorni ed asciugano più rapidamente della lana.

Sopra l'intimo gli alpinisti indossano:

- ☞ una camicia in polartech od una maglia in polartech od un maglione leggero in pile,
- ☞ poi un ulteriore maglione pesante in pile ed infine
- ☞ una giacca in goretex.

(praticamente si indossa un capitale...)

A Kathmandu sono in vendita molti di questi capi, ma spesso sono 'taroccati' con etichette di ditte famose e materiale scadente.

CONCLUDENDO: l'abbigliamento per una gita in montagna in Italia sopra i 2000 è adatto a questo trekking.

Come posso vestirmi?

Fornisco alcune indicazioni di abbigliamento ottimale. Questa è la **mia personale lista promemoria**. Ovviamente avrai la tua con i capi che ami indossare. Premetto che sono molto freddoloso, ansioso e ipocondriaco.

Porta una borsa vuota od una sacca dove mettere i vestiti che non intendi indossare in trek e anche i vestiti puliti pr il ritorno in Italia.

Nota: Addosso, lo indosso in aereo. **In Cabina**, zaino di cabina

Addosso

- (addosso) Calzoni leggeri trekking
- (addosso) Camicia tecnica leggera manica lunga azzurrina (Patagonia).
- (addosso) Mascherina per dormire
- (addosso) Scarpe da trekking - collaudate e rodiate. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti.
- (addosso) T-shirt bianca (da lasciare)

In cabina

- (in cabina) Batteria esterna (powerbank) *** AAA batteria al litio in cabina (pena sequestro)
- (in cabina) Occhiali da sole filtranti
- (in cabina) Occhiali di riserva
- (in cabina) Giacca a vento (North Face) possibilmente in goretex od in materiale traspirante
- (in cabina) Sacco letto Vaude 600
- (in cabina) Scarpe trail
- (in cabina) Ricambio intimo (slip, T-Shirt, calzini).
- (in cabina) Mascherina per dormire
- (in cabina) Tappi per le orecchie

Nel bagaglio di stiva

- Accappatoio Spaziale Microfibra (facoltativo)
- Asciugamano piccolo Microfibra
- Asciugamano cotone piccolo
- Calzamazia Odlo per la notte + maglia manica lunga Odlo nera.
- Calzamazia Mico
- Calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale). Ottime le Thorlo e le Mico.
- Calzoni trekking leggeri divisibili

- Calzoni Pile (viola)
- Calzoni trekking pesanti
- Camicia leggera manica lunga
- Camicia pesante Patagonia (quadri).
- Camicia flanella verde scuro.
- Camicia flanella b/n,
- Cappello da sole unghia con coprinuca.
- Cerca quindi di portare lo spazzolino personale ma pochi tubetti di dentifricio, ecc.
- Ciabattine da bagno
- Copri pantaloni K-Way (facoltativo)
- Costume da bagno da usare nelle piscine dei 5 stelle.
- Cuffia di lana od equivalente (facoltativo)
- Cuffia di riserva
- Fazzolettone antipolvere
- Federa (facoltativa)
- Guanti leggeri
- Guanti medi
- Maglietta cotone o in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle
- Maglione tecnico in pile o simile (quello con cui parti).
- Mascherina per dormire (riserva).
- Materassino.
- Mutande (slip, tanga, perizoma, brasiliane, quello che usi...).
- Pigiama leggero (fac. per Kathmandu).
- Sacchetto biancheria sporca.
- Sacchetto di plastica con materiale toeletta.
- Sacchetto di plastica con medicinali.
- Sacchetto portadocumenti.
- Sacco lenzuolo seta 110gr (facoltativo).
- T-shirt tecnica Odlo verde.
- T-shirt tecnica Mico estiva nera.
- T-shirt tecnica Mico estiva scheletro nera.
- T-shirt tecnica Gialdini pesante.

Gadget vari...

- Accendino, penne (AAA l'accendino può essere sequestrato)
- Acqua spray
- Ago e filo

- Borraccia
- Carica batterie da macchina 2 uscite
- Carica batterie Thuraya da macchina
- Carica batterie Thuraya da muro
- Cellulare 1
- Cellulare 2
- Ciabatta multi prese
- Custodia Telefono satellitare
- Custodia banane
- Ladro tre uscite senza maschio centrale
- Macchina foto, obiettivi ecc.
- Presa shuko
- Telefono satellitare Thuraya

Materiale collettivo

- Micropur gocce (**già acquistato**)
- Aqua venture (**già acquistato**)

Altra attrezzatura

- Bastoncini telescopici (facoltativi) con puntale.
- Cartaigienica (a KTM).
- Catino pieghevole (<https://goo.gl/8MFViy>).
- Coprizaino (facoltativo).
- Mantella - poncho (facoltativa).
- Sacca o borse lucchettabile da affidare ai portatori od ai cavalli **NO TROLLER**.
- Seggiolino pieghevole (per anziani).
- Torcia frontale - batterie di ricambio.
- Torcia frontale di riserva.
- 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, ecc.

Integrazioni viveri

Il vitto è stato abbondante e più che sufficiente nei trekking precedenti.

- Porta qualche barretta e integratori se pensi di non tollerare la cucina nepalese.
- Biraghini.
- Limone in boccetta.
- Olio.
- Cappuccino.
- Latte in polvere monodose Ristora.

Spedizione bagaglio di stiva

- ✂ Air India Franchigia consentita in economy: 2 bagagli massimo 23 kg. l'uno, dimensioni totali massimo 300 centimetri.
- ✂ [HTTP://WWW.AIRINDIA.IN/TRAVEL-TO-AND-FROM-EUROPE-UK-ISRAEL.HTM](http://www.airindia.in/travel-to-and-from-europe-uk-israel.htm)
- ✂ Qatar consentita in economy:
<https://www.qatarairways.com/en/baggage/allowance.html>
- ✂ Ricorda che il saccone da consegnare al portatore è **MASSIMO 15 KG.**
- ✂ Da Roma e Malpensa fare il chek-in su Kathmandu. Nel bagaglio di stiva (cioè saccone da marinaio, o zaino grande, o sacca da viaggio):
- ✂ Se prevedi numerosi acquisti (regali per parenti, amici, fidanzamenti) scegli un borsone estendibile, la Compagnia aerea consenta 23 chili.
- ✂ Fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi
- ✂ Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica. Il peso del bagaglio di stiva NON deve superare i 23 (23 per alcune compagnie) chili e dimensioni massime 45 cm x 72 cm x 90 cm (controlla su l'e-ticket).
- ✂ Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.2006.
- ✂ Se in coppia, vi consiglio di dividervi i vestiti, in modo che se va smarrita la tua sacca, hai un po' di ricambi in quella del tuo compagno/a.

Bagaglio a mano

- ✂ È consentito portare a bordo dell'aereo un solo collo di dimensione totale (60 x 35 x 20 per il classico 115 cm totali voli internazionali) e peso max di 8 chili (Air India). Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toeletta personale e l'occorrente per una notte, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo. **PORTA IN CABINA QUELLO CHE NON POSSIAMO RICOMPRIARE A KATHMANDU, P.ES. LE SCARPE.**
- ✂ 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

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

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.

Vaccinazioni e immunizzazioni

Il consiglio abituale è di rivolgersi al proprio medico di fiducia per le informazioni sanitarie, per il kit dei farmaci da portare e soprattutto per eventuali profilassi e vaccinazioni da eseguire.

Facoltative (ma consigliate): Antitifica, Antitetanica, Epatite A e B. Provvedi per tempo alla antitifica (almeno 10 gg

prima della partenza), sono tre pastiglie da prendere a digiuno a giorni alterni.

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

Non c'è rischio malaria

AnM indica l'antimalarica solo per il Terai (le terre basse al confine con l'India) dove non andiamo.

La malaria è il male minore tra tutti (altri microrganismi possono essere dengue, tripanosomiasi, filariosi ecc) tutti trasmessi da punture di zanzare o morsi di vettori vari (vettore è un animale che veicola il virus o parassita), Se pensi di avere problemi, utilizza **Biokill** sugli abiti prima di partire, portandomene via una boccia per lenzuola, zanzariere ecc e Autan / Jungle e simili per il corpo. In più, nonostante io verso l'omeopatia sia scettica, prendo anche **Ledum palustre** dose unica il giorno della partenza, male non fa.

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Europa a Kathmandu dura circa 7 ore ma spezzato in due tratte. In linea di massima il volo 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

Mal di montagna ed acclimatazione

Prima del trek avremo alcune notti in quota e questo ci aiuterà.

- ✂ 1 notte in aereo (pressione a 2500 metri)

- ✂ 1 notte a Kathmandu (1.600 m)

Giunti a Phaplu, importante è camminare ed alzarsi **lentamente** anche nei primi giorni. Personalmente consiglio il **Diamox** (ma per questo chiedete anche al vostro medico)

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 si salire in quota** (quindi a Syabru), 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'anidraasi carbonica a livello del sistema nervoso centrale con una riduzione di produzione di liquor prevenendo fenomeni iniziali di edema cerebrale e cefalea. **Ad ogni modo consulta il tuo medico.**

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 medico scientifica del CAI).

Allenamento

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).

Camminare in quota in genere non comporta fatica. Quello che è duro è affrontare le salite. Fondamentale ed obbligatorio è allenarsi prima della partenza.

Manca un mese, dedica tempo a camminate ed a salite aumentando progressivamente il dislivello. Essere in forma aiuta ad affrontare dislivelli, fatica e quota e diminuisce i problemi legati alla acclimatazione.

Pronto soccorso

- ☞ Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.).
- ☞ Medicinali abituali personali. In Nepal ci sono numerose farmacie che hanno prodotti uguali ai nostri, basta indicare il principio attivo .
- ☞ Personali Marco (**Carvasin, Atenololo, Ramipril, Metformina, Rosuvastatina, Cardioasprina**).
- ☞ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori. pastiglie/spray per la gola (**Tantum Verde, Golanixin, Propolin**); e decongestionante nasale (Vicsinex),
- ☞ Tappi per orecchie (contro i russatori).
- ☞ Analgesici, antipiretico (**Paracetamolo, Aspirina, Tachipirina**)
- ☞ Antibiotico a largo spettro. . Il trattamento antibiotico ideale è Acido Clavulinico + **Amoxicillina** in associazione con Claritronicina (clacid), oppure solo la Levofloxacina (antibiotici abbinati a cortisone). L'**Amoxicillina** è utile anche per tosse ed infezioni intestinali od Ciproxin forte.
- ☞ **Diamox** (diuretico quota)
- ☞ Per mal di pancia (tipo Spasmomen), **Plasil (Metoclopramide vomito), Buscopan**) seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Bimixin o **Normix (Rifaximina)**)
- ☞ antidolorifici (Nimesulide, Moment 200, **Aulin**);
- ☞ eventuali farmaci per il mal d'auto (lungi tragitti, Xamamina, Travelgum); antinausea (Plasil);
- ☞ Antistaminico (Fargan o Polaramin, Gentalyn - non Beta) per punture di insetti, pruriti, eczemi ecc o **Dermocortal** per reazioni allergiche sistemiche a cibo e varie.
- ☞ Crema protettiva per pelle e per labbra.
- ☞ Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale).
- ☞ Disinfettante **Betadine**® (Iodopovidone).
- ☞ Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie(**Fosfomicina**), assorbenti di riserva, salviette intime.
- ☞ Qualche garza sterile monouso e cerotto carta.
- ☞ Utile nel gruppo una benda elastica e alcune confezioni di guanti monouso.
- ☞ Questi sono miei consigli. Mi raccomando: consultati con il tuo medico.

Indirizzi di emergenza:

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

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

+39 06 53293400.

A KTM, in caso di incidente farsi portare al

CIWEC <http://ciwec-clinic.com/http://ciwec-clinic.com/>

British-Indian Embassy Road, Lainchaur

Telephone: 977-1-442 4111 977-1-443 5232

977-1-441 3163 977-1-620 2217 (UTL)

Fax : 977-1-441 2590 Email : info@ciwec-clinic.com

Protezione consolare

Consolato Generale d'Italia a Calcutta (India):

(competente per il Nepal in materia consolare):

3, Raja Santosh Road – Alipore

Kolkata 700 027

Tel. 0091-33-24792414 / 24792426. - Fax 0091-33-24793892

e-mail : consolatogenerale.calcutta@esteri.it

Cellulare di emergenza: 0091 9831212216

Telefono satellitare Nera Immarsat: 00870763617766

Ambasciata di Francia in Nepal:

(Presta assistenza ai cittadini italiani in casi d'emergenza o di crisi): Lazimpat - BP 452 – Kathmandu

Tel. [977] (1) 4 412 332 - 4 414 734 - 4 413839 - 4 418034

Fax [977] (1) 4 423102 - 4 418 288 – 4 419968

Internet : <http://www.ambafrance-np.org/>

Cellulare del funzionario di reperibilità: 00977 9851 01 7201

Registrati su Viaggiare Sicuri

Ti consiglio di registrare il tuo viaggio sul sito Viaggiare sicuri. Io lo faccio sempre per scaramanzia. L'itinerario lo conosco il link è <https://www.dovesiamonelmondo.it/>

Telefonate

Praticamente poca copertura telefonica neppure con le SIM locali.

Nel salone di uscita dall'aeroporto, prima di portarsi sul marciapiede ci è uno sportello della **Nepal Telecom** e della **NCell** che vendono SIM locali, ma abbiamo tempo per acquistarle successivamente. Nelle montagne è diffusa la compagnia **Sky**.

I cellulari italiani funzionano quasi dappertutto escluso in trekking ma il traffico voce e dati sono costosi. Gli Internet Point sono diffusi a Kathmandu. Se pensi di telefonare continuamente a casa o di navigare mentre visitiamo la città, puoi far acquistare una SIM locale, oppure entra in un STD dove costa meno delle telefonate dagli alberghi.

Quasi tutti gli alberghi e ristoranti nella valle di Kathmandu hanno il WiFi (spesso free).

WiFi a pagamento in alcuni lodge.

Durante il trek, è possibile qualche volta ricaricare i dispositivi all'interno dei lodge dietro un pagamento che varia da 100 a 200 rupie a dispositivo o secondo il tempo di ricarica.

Elettricità e batterie

A Kathmandu (ed un po' in tutto il Nepal) l'erogazione corrente elettrica è saltuaria (negli hotel ci sono i generatori di emergenza ma non durante il giorno). L'erogazione di corrente ha un piano mensile ed tutte le reception a KTM la conoscono se non addirittura la espongono (accanto agli ascensori...).

Chiedi quindi, prima di entrare in doccia e fare affidamento sull'asciugacapelli. pensaci!!!

Le prese si trovano anche come quelle italiane. La corrente è a 220 V e 50 Hz e le prese sono in genere simili a quelle italiane, ma **senza foro centrale** per la messa a terra.

Per vedere gli standard nepalesi leggi qui:

http://it.wikipedia.org/wiki/Standard_elettrici_nel_mondo

guarda le immagini C, D ed M.

Infatti spesso si trovano anche prese con fori più larghi, nei quali le nostre spine "ballano" ma si possono però ugualmente adattare. Nelle camere degli hotel le prese sono in genere scarse, a volte una sola, per cui se si dovessero caricare più batterie o usare più utenze contemporaneamente sarebbe opportuno portare una presa tripla, però sempre a due spine, per la ricarica contemporanea di altri apparecchi. Oppure è utile avere un adattatore multispine. La presa tripla che utilizzerai 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 acquisti un carica batterie cellulare in Nepal, tieni conto che le spine sono leggermente più grosse che quelle europee, quindi in Italia potrebbe rimanere incastrato nella presa. A me è rimasta incastrata nella presa del Freccia Rossa...

Il problema principale comunque è quello dei frequenti stacchi di corrente (black-out), per cui di sera sarà opportuno tenere sempre a portata di mano una torcia elettrica (meglio se frontale), sia nei villaggi come in città in attesa che partano i generatori.

Acquisti

Avrai abbastanza tempo per scatenarti nello shopping selvaggi. Ti consiglio nei primi giorno di guardare, scegliere, ritornare, contrattare, tornare ancora e contrattare...

In tutte le zone turistiche della valle di Kathmandu ci sono bancarelle e negozietti con una vasta offerta di artigianato

locale: statuette di legno o metallo, maschere, ciotole, campane tibetane in bronzo, oggetti legati al culto buddhista, khukuri (i caratteristici pugnali Gurkha, che possono sequestrarti in Italia alla dogana), collane di pietre dure, bracciali e oggetti d'argento (vero o falso), strumenti musicali, vecchi chiavistelli e così via, orafi con collane, orecchini, braccialetti, cavigliere...).

Spesso si tratta di **paccottiglia fatta in serie**, ma si può trovare anche qualcosa d'interessante e comunque per chi cerca solo un souvenir non c'è che l'imbarazzo della scelta. Occorre sempre contrattare, perché il prezzo iniziale è spesso il doppio o il triplo del valore reale.

Per gli amanti delle attrezzature e abbigliamento da montagna è una pacchia. Ovunque si possono acquistare sacchi a pelo, giubbotti, zaini a prezzi stiaciatissimi, quasi tutti taroccati e fabbricati in Nepal, ma vi sono anche negozi con vendita diretta della **North Face** con materiale originale (Vietnam come tutta la produzione) ed anche di altre note marche.

Belle le pashmine, il prezzo varia a seconda della qualità. Per acquistare una pashima di ottima qualità devi considerare circa 70 euro, per quelle di qualità media, si può spendere anche solo 5 /7 euro. Sono comunque belle. di tutto di più a pochi euro.

Eviterei in particolare i venditori presso la Durbar Square di Kathmandu (nella piazza di fianco al palazzo della Kumari), che sparano prezzi iniziali assurdi, addirittura doppi di quelli dei loro colleghi di **Bhaktapur**. Un po' più seri i negozi, dove la contrattazione è minore e si può avere un'idea più precisa del reale valore dell'oggetto. Altri classici acquisti sono le tangke, elaborati dipinti su tela con soggetti legati al buddismo tibetano. Molto belle quelle di Patan, dove ci sono varie scuole di pittura, nelle quali si possono osservare gli artisti al lavoro. In genere si limitano però a copiare soggetti classici della pittura tibetana, senza conoscerne il simbolismo, ed i loro dipinti finiscono spesso per essere solo un insieme di belle figurine, di cui gli stessi autori ignorano il significato.

Partenza 31 ottobre 2019

Tutte le compagnie fanno overbooking, quindi bisogna arrivare puntuali all'appuntamento, meglio in anticipo, e mettersi subito in fila per il check-in.

- ☞ Appena arrivano i biglietti fare il check-in e registrare il bagaglio su destinazione finale e farsi dare la successiva carta d'imbarco.
- ☞ Controllare bene le etichette.
- ☞ Consiglio di non fare il check-in collettivo, ma uno alla volta con passaporto e biglietto in mano in modo da avere il tagliando del proprio bagaglio incollato al proprio biglietto.
- ☞ Se sei in ritardo, avvisami sul cellulare che terrò acceso.

Se parti da Malpensa

Arrivare a Malpensa

- ☞ Chi arriva alla Stazione Centrale di Milano in treno ha due possibilità:
- ☞ Malpensa Express dal binario 2. 12 euro andata, 18 € AR flessibile on line. 49' di percorrenza. Biglietto acquistabile anche via internet

<http://www.malpensaexpress.it/it/malpensa-express/home.aspx>

- ☞ Arrivati a Malpensa occorre salire di livello al piano partenze.
- ☞ Autobus Navetta di varie compagnie, circa 8-10 euro. Le partenze ora si trovano uscendo al pian terreno A DESTRA (nuova posizione dall'autunno 2015). Arrivati a Malpensa si rimane sullo stesso livello.

Da Torino

<http://www.sadem.it/it/prodotti/collegamento-aeroporti/torino-milano-malpensa.aspx>

Dormire a Malpensa

Se sei distante ed hai problemi ad essere presto a Malpensa, puoi trovare varie soluzioni tramite TripAdvisor o Booking.com. Segnalo:

B&B "il Poggio"

(non accetta carte di credito) <http://www.ilpoggiodiste.it/>.

Nel caso fosse pieno, vi indicherà delle alternative. Offre transfer e parcheggio a pagamento.

Capsule

Le ho provate, prenota a:

<https://www.zzzleopardgo.com>

Idea Hotel

Conveniente per coppie. Ottima colazione, navetta.

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

Dove ci troviamo a Malpensa

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

- ☞ Il biglietto elettronico e-ticket ti arriverà per posta elettronica (probabilmente da italo@ultraviaggi.com). se non arrivasse, guarda nello spam. Se non c'è avvisami).
- ☞ Appuntamento alle 17:20 a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie) al banco Viaggi nel Mondo.
- ☞ Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della Porta 13 od a sinistra della Porta 12 del piano partenze o davanti dalla porta d'angolo Porta 11).
- ☞ Se entri dalla 13 o vieni dai treni, Attualmente una porta automatica (Staff Only) impedisce l'accesso all'Area Gruppi, occorre passare dai bar (in senso contrario si può uscire).
- ☞ Io terrò il cellulare acceso per segnalarti variazioni nel caso fossimo già in coda al chek-in.
- ☞ Al banco Viaggi nel Mondo troverai l'incaricato Gilberto o un suo emissario. Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni.
- ☞ Anche se hai l'E-Ticket, segnala a Gilberto che sei presente alla partenza.
- ☞ Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- ☞ Gilberto controllerà che tutti siamo arrivati a Malpensa.
- ☞ Gilberto ci avvierà al **chek-in 16**.
- ☞ Al chek, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Delhi - Kathmandu.
- ☞ Il bagaglio va spedito su destinazione finale (KTM).
- ☞ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate in **area B**.
- ☞ Se ritieni di non reggere alla cena a bordo, mangiati un panino.
- ☞ Volo.

Se parti da Fiumicino

Arrivare a Fiumicino

Da Termini e da Tiburtina: il **Leonardo Express** o **treno regionale**.

<http://www.trenitalia.com/tcom/Informazioni/Dall'aeroporto-alle-stazioni-di-Roma>

Arrivando in treno a Fiumicino Aeroporto, segui il corridoio in direzione del Terminal 1 Arrivi internazionali (livello 0).

<http://www.adr.it/.../1688b1c0-e145-414e-a35b-5f5a07d91d7f>

Dormire a Fiumicino

Tante possibilità:

B&B L'isola (Fiumicino)

335 5386416 sig. Pietro, piero14@fastwebnet.it con navetta da/per aeroporto. 35 € la singola con bagno e colazione. 5€

a tratta il trasferimento da e per l'aeroporto (raccomandato)

<http://www.bedbreakfastfiumicino.com/>

Vegan inn

Daniele +39 340 9937538. Solo 5 min dal terminal di Fiumicino, hanno servizio navetta molto economico.

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

Domus Magnoni

340 571 3220 Via Pietro Arredi, 21-23 Fiumicino

<https://www.facebook.com/Domus-Magnoni-712801512211746/>

Dormire a Ostia - Fiumicino

Litus Roma Hostel

<http://www.litusroma.com/> Lungomare Paolo Toscanelli,

186, Check-in e parcheggio Via Adolfo Cozza 7 00121 Roma-Lido di Ostia. Dall'aeroporto di Fiumicino 'Leonardo da Vinci' prendere il bus Cotral per OSTIA LIDO CENTRO davanti ai Terminal T1-T2

Hotel Riviera Sure Hotel Collection By Best Western

Via Licio Visintini, 30, 00054 Fiumicino RM
Telefono: 06 658 0302

Dove ci troviamo a Fiumicino

Sito: <http://www.adr.it/fiumicino>

Mappa:

- ☞ Il biglietto elettronico e-ticket ti arriverà per posta elettronica (probabilmente da italo@ultraviaggi.com). se non arrivasse, guarda nello spam. Se non c'è avvisami).
- ☞ Appuntamento come da foglio notizie alle 19:21 (volo alle xx.xx) al banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV Terminal 1 (**voli nazionali**) Area Tour Operator (**LIVELLO 0 – ARRIVI nazionali**).
- ☞ Entra dalla **porta 5** e volta a destra..
- ☞ Ci sono i box di varie agenzie. Cerca Avventure Viaggi nel Mondo / COTAV.
- ☞ Qui troverai **Pierfrancesco** od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento, ti darà il biglietto elettronico e ti avvierà al chek-in (ed in caso di problemi ti assisterà)
- ☞ Anche se hai l'E-Ticket, segnala a Pierfrancesco che sei presente alla partenza.
- ☞ Al chek ti danno anche la carta di imbarco della seconda tratta Delhi-Kathmandu.
- ☞ Il bagaglio va spedito su destinazione finale (KTM). Chiedi a Francesco.
- ☞ Ti invierò (previo consenso) i numeri di cellulare di chi parte da FMC, così vi terrete in contatto.
- ☞ Prosegui per il controllo passaporti
- ☞ Passi quindi la sicurezza e raggiungi il gate (probabilmente ti aspetta una lunga passeggiata...)
- ☞ Acquisto eventuali liquidi.

Partenze dagli altri aeroporti

- ☞ Valgono le stesse indicazioni come a Malpensa o Fiumicino.
- ☞ Il biglietto elettronico verrà spedito per email da Avventure qualche giorno prima della partenza. Ad ogni modo è sufficiente mostrare il passaporto all'addetto al chek-in.

- ☞ Se riceverai solo la tratta italiana, dovrai quindi spedire il bagaglio su Roma (se non hai il volo su Istanbul) dove lo ritirerai per reimbarcarlo.
- ☞ Chek in per Roma
- ☞ Controllo passaporto ecc.
- ☞ A FMC ti unirai a chi parte da Roma.

Proprietà Viaggi Avventure nel Mondo

Per tutti

Kathmandu

- ✂ Usciti dall'aereo si percorre un lungo corridoio e si entra in un grande salone. Tieni pronta una penna per ogni eventualità. Può darsi debba compilare la desembarcation card che dovrebbero darti sull'aereo. Se non l'hai ricevuta, la trovi nei banconi sulla sinistra od al centro del salone arrivi.

Visto in arrivo

- ✂ Fai la coda ad un totem, riempi il formulario e scatta la foto. Esce uno scontrino.
- ✂ Fai la coda alla cassa con 50 €. Il visto che ti serve è quello da 30 giorni (ma puoi giocare in uscita chiedendo uno da 15).
- ✂ Vai alla coda dei visti con scontrino e passaporto, controlla il timbro e prosegui.
- ✂ Esci dal salone e scendi le scale entrando nella caotica area del ritiro bagagli.
- ✂ Procurati se puoi un carrello. All'uscita aspetta un inviato dell'agenzia con un cartello AnM.
- ✂ Non far toccare il carrello da nessuno, altrimenti dovrai dare una mancia.

Formalità in partenza

- ✂ In uscita per l'imbarco non si paga la tassa (Air India, Etihad, Qatar, Turkish) compresa nella tariffa aerea) altrimenti si pagano 1700 NPR. pax.
- ✂ Poi prima del controllo passaporti, compilare la carta d'imbarco.
- ✂ Capita talvolta che non venga richiesto il modulo di imbarcation... misteri del Nepal!

A scanso di equivoci

- ✂ Normativa prevista per uso e/o spaccio di droga (leggere o pesanti): in Nepal il possesso e l'uso di stupefacenti è illegale e severamente punito.
- ✂ 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.