

Everest View Trek 2016

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. Mi fa molto piacere, con questo viaggio, ritornare sui passi del mio primo trek in Nepal nel 1982 e rivedere l'amata Valle di Kathmandu che quest'anno vive il 2072 del calendario nepalese, il 1136 del calendario newari ed il 2143 del calendario tibetano.

Alcune informazioni generali le trovi nel sito del viaggio: <http://www.marcovasta.net/viaggi/everestViewTrek/>. 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

QUESTA È UNA BOZZA DI LETTERA SCRITTA IN BASE ALL'ESPERIENZA DEL 2015. I COSTI DEFINITIVI VERRANNO DEFINITI IN MARZO NELLA SPERANZA CHE RIENTRI L'EMERGENZA CARBURANTE IN NEPAL

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

Il decalogo del partecipante.....	1	Come devo vestirmi?	5
Sommario	1	Sistema cipolla (multistrato).....	5
Quanto mi costa?.....	2	Usi e costumi	5
Quanto porto in Nepal	2	Abbigliamento nel viaggio	5
Piano voli.....	2	Altra attrezzatura	6
Stampa la tua assicurazione.....	2	Spedizione bagaglio di stiva	6
Cambio	2	Bagaglio a mano	6
Dove cambio?	2	Sicurezza.....	6
C'è un ATM (bancomat)?.....	2	Passaporto	6
Il clima	2	Vaccinazioni e immunizzazioni.....	6
Dove dormo?.....	3	Trombosi da volo aereo	6
Come mi lavo?	3	Mal di montagna ed acclimatazione	6
Cosa bevo e mangio, precauzioni.....	3	Allenamento.....	7
Nella valle di Karhmandu	3	Pronto soccorso.....	7
Nel Khumbu.....	3	Indirizzi di emergenza:	7
Come ci spostiamo	3	Protezione consolare.....	7
Quanto cammino?	3	Registrati su Viaggiare Sicuri.....	7
Come è organizzata la giornata.....	4	Telefonate	7
In cammino	4	Elettricità e batterie.....	8
Sirdar - Guida interprete.....	4	Acquisti.....	8
Dove sono? Guide cartacee	4	Partenze dall'Italia	8
Che lingua parlo?	4	Arrivare a Malpensa.....	8
Comportamenti raccomandati	4	Dormire a Malpensa.....	9
Galateo nepalese.....	4	Dove ci ritroviamo a Malpensa.....	9
Abbigliamento suggerimenti	4	Dormire a Fiumicino.....	9
		Fiumicino.....	9
		Partenze dagli altri aeroporti.....	9

Transito	9
Per tutti	9
Kathmandu	9
Visto in arrivo	10
Formalità in partenza	10
A scampo di equivoci	10

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. 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 del tre ed altro, come da foglio notizie:

IL TRASPORTO AEREO NELLA CLASSE E CON I VOLI PREVISTI DA ROMA E MILANO (SUPPLEMENTO QUALORA SIANO NECESSARIE TRATTE NAZIONALI IN COINCIDENZA CON IL VOLO INTERNAZIONALE), LA GUIDA NEPAL DEL CENTRO STUDI, LA POLIZZA INFORTUNI E L'ASSISTENZA COMPLETA EUROPASSISTANCE (PRENDERE VISIONE DELLE CONDIZIONI DELLE DUE POLIZZE). IL TRASPORTO AEREO KATHMANDU-LUKLA A/R (FRANCHIGIA BAGAGLI 15 KG), IL TREK PERMIT, I PORTATORI PER BAGAGLIO INDIVIDUALE E COMUNE (15 KG A PARTECIPANTE), IL SIRDAR (CAPO PORTATORE) ESCLUSIVAMENTE SUI SENTIERI TREK, IL SAGARMATHA NATIONAL PARK FEE. I COSTI SONO STATI DEFINITI SULLA BASE DI ESPERIENZE PRECEDENTI. SE PER L'INFLAZIONE OD ALTRA CAUSA IL FONDO SI DOVESSE ESAURIRE I PARTECIPANTI SI IMPEGNANO A VERSARE AL COORDINATORE QUANTO NECESSARIO PER IL COMPLETAMENTO DEL VIAGGIO. NON COMPRENDE EVENTUALE PROLUNGAMENTO DEL TREK OLTRE I 7 GIORNI. GLI EVENTUALI SUPPLEMENTI PER CARBURANTE E PER CONTROLLI DI SICUREZZA APPLICATI DAI VETTORI AEREI SUCCESSIVAMENTE ALLA PUBBLICAZIONE DEI PROGRAMMI E TUTTO CIÒ CHE NON È COMPRESO NE LA QUOTA COMPRENDE

CASSA COMUNE: L'importo è **180 €**.

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

- ☞ hai già inviato a Roma € 200 di iscrizione.
- ☞ sul **FOGLIO NOTIZIE** che ti è arrivato figura un **SALDO** da inviare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (**varia da città a città secondo la partenza e le assicurazioni**).
- ☞ Ed una quota di **794 euro** (detta Cassa Trasporti o Cassa Viaggi) da portare in Nepal già cambiata in USD (\$ dollari) e che verseremo al corrispondente.

9 Quanto porto in Nepal

Per fare un calcolo approssimativo somma:

PREVENTIVO 2016

Cassa viaggi (trek)	794 €	portali in USD 882
+ cassa comune	180 €	
+ spese personali	50 €	
Totale	1.124 €	
+ riserva	100 €	

Extra possibili

Eventuale fuga in elicottero	300 €
+ 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](#)

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

Rupia Nepalese NRp AL 21 GENNAIO 2016

1 Euro = 117.675 Nepalese Rupee

100 Nepalese Rupee = 0.85000 Euro (poco meno di un centesimo). Vedi

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

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

Non cambiare in albergo poiché non conviene. Tutti i negozi accettano euro o dollari e possono darti il resto in Rupie.

Per il **trekking**, conviene già aver effettuato il cambio in Rupie. A Lukla e Namche Bazar si può cambiare, naturalmente con un cambio sfavorevole.

Dove cambio?

In aeroporto non conviene cambiare. Dall'esperienza dei gruppi precedenti, il cambio offerto in albergo dal corrispondente è buono. Quindi propongo di cambiare da lui la parte di cassa comune e un po' di valuta personale.

C'è un ATM (bancomat)?

A Kathmandu nel quartiere di Thamel ci sono degli ATM. 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 fine marzo-aprile perché lo ritengo un periodo buono. Nel sito avrai visto che riporto le temperature dell'anno scorso in questo periodo. Quindi non serve alcun

abbigliamento invernale se non la sera, quando l'escursione termica si fa sentire (25° max, 5° min), 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.

Dove dormo?

Siamo a KTM in alberghetti, durante il trekking e nel Khumbu in lodge dove le camere sono basiche e pulite ma sono sprovviste di bagni personali che sono tutti in comune. Alcuni lodge offrono la possibilità di fare la doccia calda dietro un pagamento che va da 100 a 250 rupie.

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.

Nel Khumbu alcuni lodge sono dotati di doccia calda a pagamento (vedi sopra).

Cosa bevo e mangio, precauzioni

Nella valle di Kathmandu

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 in ristoranti e cibo da strada.

Al di fuori delle cittadine della valle dove noi staremo, il cibo è sempre uguale, 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 e miele, o lo yogurt a Bakhtapur.

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 ristoranti **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.

A Ktm i mie preferiti sono lo spartano **Yak** (vedi LP) e la **Everest Steak House** (quando proprio ho voglia di carne...).

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

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

I lodge vendono acqua bollita da mettere in borraccia.

Nel Khumbu

Breakfast: muesli, corn flake, marmellata, miele, Nutella, pancake, puri, paratha, chapatti, uova, toast, tea, caffè, cioccolata... **Si sceglie ed ordina la sera prima.**

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

Cena: Riso, pasta pizza, 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), frutta in scatola.

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.

Quanto cammino?

Katmandu - Lukla - Phakding	3 ore
Phakding - Namche Bazaar	6 ore
Namche Bazaar - Thame - Namche	7 ore ***
Namche - Sanasa - Phunki - Tengboche	7 ore
Tengboche - Sanasa - Khumjung	3 ore
Khumjung - Namche Bazaar - Jorsalle	3 ore 30'
Jorsalle (o Monjo)- Lukla	3 ore 30'

*** non in programma (solo unendo le ultime due tappe e guadagnando un giorno)

Programma ottimale

27/03/2016	Kathmandu-Lukla-Chaplung-Ghat-Phakding (2800 M)
28/03/2016	Phakding-Benkar-Chomoa-Monjo-Jorsale-Namche Bazaar (3480 M)
29/03/2016	Namche Bazaar-Pare-Thame(3800 M)-Namche Bazaar
30/03/2016	Namche Bazaar-Sanasa-Phunki-Tengboche (3867 M)
31/03/2016	Tengboche-Dudh Kosi-Sanasa-Khumjung → Passeggiata Khumjung-Khunde-Hill Top-Khunde-Khumjung (3790 M)
01/04/2016	Khumjung-Shyangboche-Namche Bazaar-Monjo (2800 M)

02/04/2016 Monjo-Phakding-Lukla (2866 M)
03/04/2016 Lukla-Kathmandu → Pomeriggio Libero

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 Aprile fa luce attorno alle 6,00 del mattino; il sole tramonta alle 17,46 e fa buio attorno alle 18,15.

Il ritmo delle nostre giornate sarà così caratterizzato:

- ☞ sveglia attorno alle 6.15
- ☞ 7.00 colazione e consegna degli zaini ai portatori (15kg)
- ☞ 7.45-8.00 partenza
- ☞ 12.00 circa sosta spuntino
- ☞ tra le 16 e le 18 arrivo e distribuzione posti letto
- ☞ 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" (LAP – Low Altitude Guide o **sirdar**) si occuperà sostanzialmente del coordinamento dei portatori e da tramite con gli stessi..

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, è abbastanza esauriente su tutte le località turistiche.

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).

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 una 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 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 oggetti nel fuoco di una cucina

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 calzoncini 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 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.

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
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. C'è un negozio North Face con

materiale vero prodotto in Vietnam a prezzi inferiori che in Italia.

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

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 nel viaggio

- ☞ scarpe da trekking collaudate e rodiate. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti.
- ☞ ghette per eventuale neve e sanguisughe (io non le porto)
- ☞ passamontagna che serve anche come copricapo per la notte
- ☞ calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale). Ottime le Thorlo e le Mico.
- ☞ guanti
- ☞ giacca a vento possibilmente in goretex od in materiale traspirante
- ☞ giacca piumino con cappuccio (facoltativo)
- ☞ mantella
- ☞ calzoncini
- ☞ copri pantaloni (facoltativo)
- ☞ calzamaglia per la notte (facoltativo)
- ☞ maglietta cotone o in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle
- ☞ camicia od equivalente (io uso un pile leggero)
- ☞ mutande (slip, tanga, perizoma, brasiliane, quello che usi...)
- ☞ maglione pile
- ☞ occhiali da sole filtranti
- ☞ asciugamano piccolo
- ☞ sacchetto portadocumenti
- ☞ ago e filo
- ☞ sacchetto biancheria sporca
- ☞ sacchetto di plastica con materiale toeletta
- ☞ sacchetto di plastica con medicinali
- ☞ borraccia
- ☞ fazzolettone antipolvere
- ☞ torcia frontale
- ☞ batterie di ricambio
- ☞ lampadina di ricambio
- ☞ carta igienica
- ☞ bastoncini telescopici (facoltativi)
- ☞ accendino, penne
- ☞ macchina foto, obbiettivi ecc.

- ☞ Cerca quindi di portare lo spazzolino personale ma pochi tubetti di dentifricio, ecc.
- ☞ Poiché dovremo pesare ogni pacco prima di salire sul volo interno, evitami lo spiacevole controllo delle sacche personali con estrazione di asciugacapelli, bottiglie da un kilo di shampoo ecc.

Altra attrezzatura

- ☞ Coprizaino (facoltativo)
- ☞ Sacco a pelo in piumino.
- ☞ 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.
- ☞ Sacca o borsone lucchettabile da affidare al portatore. Se lo possiedi, usa il sacco stagno da canoa.

Spedizione bagaglio di stiva

Franchigia consentita in economi su Qatar: 1 solo bagaglio massimo 30 kg., dimensioni totali massimo 406 centimetri. 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, più darsi che la Compagnia aerea consenta 23 chili, ma un solo bagaglio di stiva.

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 20 (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 06.11.06 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 **7 chili**. 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. Nel bagaglio a mano da portare in cabina (borsa da viaggio o zainetto).
- ☞ **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/cos_a_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.

Passaporto

Non serve più la marca da bollo!!!

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. Provedi per tempo alla antitifica (almeno 10 gg prima della partenza), sono tre pastigliette da prendere a digiuno a giorni alterni.

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

NB: AnM indica l'antimalarica. L'unisco eventuale rischio è nel Terai (le terre basse al confine con l'India) dove non andiamo.

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 2000 metri)
- ☞ 1 notti a Kathmandu (1.500 m)
- ☞ Atterrati a Lukla, scenderemo subito di quota per dormire a Phakding od a Jorsale. Arrivati a Namche, compiremo una breve escursione ai villaggi sovrastanti per poi scendere a dormire quindi alla quota inferiore di Namche.

Giunti a Namche, 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'anidrasi carbonica che si oppone all'alcalinizzazione del sangue, in altre

parole stimola la ventilazione polmonare ed ha effetti diuretici: forza i reni a secernere bicarbonato, riacidificando il sangue messo a dura prova dalla carenza di ossigeno.

Assumerlo **almeno 24 ore prima volo** su Lukla (quindi a Kathmandu), una compressa il mattino ed una la sera per 5/6 giorni). È un prodotto innocuo che può causare solo un po' di formicolio alle dita, ma che aiuterà molto.

Se ne deve astenere solo chi è sicuramente allergico ai sulfamidici. Si può associare ad altri farmaci come antimalarici, antibiotici ed analgesici/antinfiammatori. Sembra anche che abbia la capacità di bloccare l'anidra carbonica a livello del sistema nervoso centrale con una riduzione di produzione di liquor prevenendo fenomeni iniziali di edema cerebrale e cefalea. **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.
- ☞ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori. pastiglie/spray per la gola (Tantum Verde, Golamixin, Propolin); e decongestionante nasale (Vicsinex),
- ☞ Tappi per orecchie (contro i russatori) (a Bhaktapur, l'Hotel Binthuna è di fronte a un tempio frequentato prima dell'alba, suggestivo e folkloristico ma...).
- ☞ Analgesici, antipiretico (Aspirina, Tachipirina, Paracetamolo)
- ☞ Antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin forte utile per tosse ed infezioni intestinali)
- ☞ Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Bimixin).

- ☞ antidolorifici (Nimesulide, Moment 200);
- ☞ eventuali farmaci per il mal d'auto (lunghe tragitti, Xamamina, Travelgum); antinausea (Plasil);
- ☞ antistaminico (Fargan o Polaramin);
- ☞ Crema protettiva per pelle e per labbra.
- ☞ Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale)
- ☞ Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie, assorbenti di riserva, salviette intime.
- ☞ Questi sono miei consigli. Mi raccomando: consultati con il tuo medico.

Indirizzi di emergenza:

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.dovesiamonelmundo.it/>

Telefonate

Nel salone di uscita dall'aeroporto, prima di portarsi sul marciapiede ci è uno sportello del Nepal Telecom che vende SIM locali.

I cellulari italiani funzionano quasi dappertutto ma il traffico voce e dati sono costosi. Gli Internet Point sono diffusi. 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 costano meno delle telefonate dagli alberghi.

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

Nel Khumbu, ricezione variabile, WiFi a pagamento in molti lodge.

Durante il trek, è possibile 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 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.

I lodge offrono la possibilità a pagamento di ricaricare le batterie (porta il carica batterie).

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 stacciatiissimi, 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.

Partenze dall'Italia

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.

Dormire a Malpensa

Chi è distante ed avesse problemi ad essere presto a Malpensa, può trovare varie soluzioni tramite TripAdvisor o Booking.com .. Segnalo il B&B "il Poggio" (non accetta carte di credito) <http://www.ilpoggiodiste.it/>.

Dove ci ritroviamo a Malpensa

- ☞ Appuntamento alle 20.30 a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie) al banco Viaggi nel Mondo.
- ☞ Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della prima entrata del piano partenze).
- ☞ 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. Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni.
- ☞ Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- ☞ Gilberto consegnerà biglietti (e-ticket).
- ☞ Gilberto ci avvierà al chek-in e se possibile ci assisterà
- ☞ Al chek, ti consegnano anche la carta di imbarco seconda tratta..
- ☞ Bagaglio destinazione finale Kathmandu perché se va perso nello scalo di transito, è compito della Compagnia fartelo avere.
- ☞ Prosegui per il controllo passaporti
- ☞ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate.
- ☞ Acquisto eventuali liquidi italiani.
- ☞ Volo.

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 aeroporto <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/>

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. **ASPETTIAMO PIANO VOLI**
- ☞ 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 Kathmandu.1
- ☞ Prosegui 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.

Partenze dagli altri aeroporti

- ☞ Il biglietto elettronico verrà spedito per email da Avventure quale che giorno prima della partenza. Ad ogni modo è sufficiente mostrare il passaporto all'addetto al chek-in.
- ☞ Valgono le stesse indicazioni come a Malpensa Fiumicino.
- ☞ Chek in
- ☞ Bagaglio a destinazione finale.
- ☞ Controllo passaporti ecc.

Transito

Non ci sono voli diretti dall'Italia a Kathmandu. Occorre sempre transitare da un aeroporto europeo, o del Golfo od asiatico.

Noi passiamo da Doha in Qatar.

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 ed il modulo scaricato da Internet. 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.
- ☞ Se hai perso la foto, prima del check point c'è la macchinetta per fare le foto che però prenderà solo rupie. Pertanto accertati di avere la foto tessera in tasca.

-
- ☞ 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.

- ☞ Compila formulario richiesta visto e carta di sbarco (forse consegnati sull'aereo). Si possono anche scaricare da Internet od anche da mio sito. Permette di sorpassare tutti quelli che si fermano a farlo nella sala di arrivo.
- ☞ Poi ti metti in fila, consegna il tutto.
- ☞ NB Poiché il visto on-line non funziona, vi sono alcuni totem (a me è capitato con assistente) che permettono di compilare il visto on-line che poi presenti all'impiegato.

fatti con animali protetti ed animali vivi, anche se possono essere acquistati legalmente nel paese di origine.

Visto in arrivo

- ☞ Consegna il formulario + una foto + passaporto con 25 €. Il visto che ti serve è quello da 15 giorni. Sono sufficienti. La foto può essere una qualsiasi. Non controllano se ti assomiglia (esperienza personale)..
- ☞ Paga, 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.

Formalità in partenza

- ☞ In uscita per l'imbarco non si paga la tassa (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".
- ☞ Normativa locale prevista per abusi sessuali o violenze contro i minori. L'ordinamento nepalese prevede pene severe nei confronti degli stranieri accusati di abuso sessuale a danno di donne nepalesi e di minori. Va ricordato che coloro che commettono all'estero reati contro i minori (abusi sessuali, sfruttamento, prostituzione) vengono perseguiti al loro rientro in Italia sulla base delle leggi in vigore nel nostro Paese. In caso di problemi con le autorità locali di Polizia (stato di fermo o arresto) si consiglia di informare gli Uffici consolari italiani di Kathmandu e di Calcutta
- ☞ 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