

# Mangystau 2023

## Lettera con informazioni ai miei compagni di viaggio V12

Cara amica, caro amico,

mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative che mi auguro siano utili a chi si avvicina alla Kazakistan 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/Mangystau/>. Questa lettera ed il sito non fanno parte integrante del contratto di viaggio, ma sono informazioni che ritengo utili alla riuscita della nostra vacanza.

A presto

Marco

### *Ultime notizie*

**Materassino** Sono due forniti dal corrispondente.. Uno pieghevole a libro, rettangolare e più rigido cioè una stuoia tipo tappetino da palestra. da mettere sotto un secondo materassino in gomma piuma da due centimetri. I **materassini** forniti sono quelli in dotazione all'esercito kazako, **Se vuoi porta un tuo materassino.**

**Cuscino e sacco lenzuolo:** forniti assieme al **sacco a letto.**

**Sacchi a pelo (sacco letto):** sono quelli dell'esercito kazako. Buoni. Qualcuno li ha usati come tappetino e vi ha steso sopra il proprio portato dall'Italia. Io lo usavo come coperta prima dell'alba.

**Vitto** ottimo abbondante. Molti stufati di carne e i soliti cetrioli e pomodori onnipresenti in Centro Asia.

**Stoviglie:** vaschette di plastica usate come piatti e bicchieri monouso resistenti al calore del tè bollente o del caffè. Posate in acciaio. Decidi tu se portare un **bicchiere tuo o una tazza**

**Abbigliamento:** I gruppi hanno avuto tanto vento e indossavano giacca a vento e maglione in pile. In alcune moschee è stato chiesto di coprirsi il capo. Vedi più avanti.

**Lingua:** solo la guida parla inglese. Gli autisti solo kazako e/o russo. Attrezzati con il traduttore Google.

**Telefoni:** C'è raramente campo e solo lungo un paio di direttrici. Praticamente quasi mai. Anche i provider locali non coprono le medesime e poche rotabili. In alcune località funziona solo la fonia e non si ricevono dati.

### *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*

Ultime notizie.....	1	Il clima .....	5
Il decalogo del partecipante .....	1	Dove dormo?.....	5
Sommario .....	1	Quando mi lavo? .....	5
I punti essenziali di questa lettera .....	2	Gabinetti.....	5
<b>COSA PORTARE IN BREVE</b> .....	2	Cosa bevo e mangio, precauzioni.....	5
Promemoria documenti .....	3	Colazione, pranzo e cena.....	5
Cassa Comune e Cassa Viaggi .....	3	Possibili menù.....	5
Cassa Comune: cosa è? .....	3	Guida, autista o interprete).....	5
Cassa Comune - In pratica .....	3	Dove sono? Guide cartacee .....	5
Cassa Viaggi: cosa è?.....	3	Che lingua parlo? .....	5
Quanto mi costa?.....	4	Quanto cammino? .....	5
Quanto porto in Kazakistan.....	4	Drone: posso portare il mio? .....	6
C'è un ATM (bancomat)? .....	4	Comportamenti raccomandati .....	6
Cambio al 14 aprile 2022 .....	4	Come posso vestirmi? .....	6
Piano voli - ipotesi .....	4	Abbigliamento suggerimenti.....	6
E-Ticket - Nuove procedure di AnM .....	4	Il Bagaglio .....	7
Stampa la tua assicurazione .....	4	Overbooking e voli.....	7

Bagaglio di cabina stiva (a mano).....	7	Arrivare a Malpensa.....	10
Spedizione bagaglio di stiva.....	7	Da Torino.....	10
Smarrimento bagaglio.....	7	Dormire a Malpensa.....	10
Norme sul trasporto di batterie al litio all'interno del bagaglio.....	7	B&B "il Poggio".....	10
Vaccinazioni e immunizzazioni.....	8	Capsule.....	10
In breve.....	8	Hotel.....	10
Approfondimento.....	8	Dove ci troviamo a Malpensa.....	10
Le 9 regole d'oro del viaggiatore.....	8	Se parti da Fiumicino.....	11
Trombosi da volo aereo.....	8	Arrivare a Fiumicino.....	11
Pronto soccorso e farmacia personale.....	8	Dormire a Fiumicino.....	11
Ansiolitico o salva-vita. Occhio alla quantità.....	8	Dormire a Ostia - Fiumicino.....	11
Un elenco.....	8	Dove ci troviamo a Fiumicino.....	11
Kit Covid.....	9	Partenze dagli altri aeroporti.....	11
Non inquinare.....	9	Transito a Istanbul (IST).....	11
Sicurezza.....	9	Appuntamento e piano B.....	11
Indirizzi di emergenza.....	9	A scanso di equivoci.....	11
Protezione consolare.....	9	Abbigliamento nel viaggio (promemoria per Marco Vasta).....	12
Viaggiare Sicuri - Dove siamo nel Mondo.....	9	Addosso.....	12
Fonti.....	9	In cabina.....	12
Elettricità e batterie.....	9	Nel bagaglio di stiva.....	12
Comunicazione / Telefoni /WiFi.....	9	Gadget vari.....	12
Fotografia e/o videocamera.....	10	Materiale collettivo.....	12
Acquisti e souvenir.....	10	Altra attrezzatura.....	12
Partenza 26 agosto 2023.....	10	Integrazioni viveri.....	12
Se parti da Malpensa.....	10		

## ***I punti essenziali di questa lettera***

- MONETA** La moneta kazaka è il **Tenge KZT**. L'Euro viene scambiato a circa 4,22 Tenge al 17-02-20. Porteremo solo Euro. Conserva le ricevute del cambio.
- TELEFONO** Telefonare dal Kazakistan in Italia è molto caro. La connessione Internet, dove c'è campo, sarà possibile da alcuni cellulari degli autisti che faranno da hotspot. Meglio usare Whats App.
- LINGUA** L'inglese è quasi conosciuto (come fra i laureati italiani...).
- SITO WEB:** <http://www.marcovasta.net/viaggi/mangystau/>

## ***COSA PORTARE IN BREVE***

- Ricevuta del pagamento del saldo a VnM da esibire alla partenza.
- Passaporto valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese.
- Fotocopia del passaporto e qualche foto tessera (in caso di smarrimento).
- Scarica dalla tua **Area Prenotati** e stampa la copertura assicurativa EuropAssistence.
- Borsone morbido (facile da stivare) o trolley (ma con borsone morbido) dotato di lucchetto a combinazione.
- Zainetto per bagaglio a mano e brevi camminate, con alcuni effetti personali (in caso di smarrimento del bagaglio).
- Scarpe con buona suola anti-scivolo. Ciabatte.
- Sacco a pelo per temperature (confort +5° / +20°). **FACOLTATIVO** perché fornito dall'agenzia.
- K-Way (o giacca a vento) e un pile leggero (facoltativo).
- Cappello, bandana, foulard per ripararsi da sole, polvere, vento, AC o finestrini aperti.
- Abbigliamento a cipolla: magliette e camicie a maniche corte e lunghe, pantaloni lunghi modulabili.
- Considera che non c'è possibilità di 'vita notturna', quindi abbigliamento solo sportivo ed informale.
- Torcia frontale, utile nelle moschee sotterranee o per camminare la sera verso il "bagno" sotto un milione di stelle.
- Tappi per le orecchie, coltellino svizzero, crema solare, burro di cacao, occhiali da sole.
- Asciugamano, meglio in microfibra.
- Salviette umidificate, necessario per doccia (che non ci sarà che l'ultimo giorno, medicinali personali e medicine da viaggio (antistaminici, antinfiammatori, antibiotici a largo spettro, Imodium, tachipirina, antidolorifici, cerotti, fermenti lattici, integratori salini, etc..)
- Profilassi antitifica, antitetanica. Consulta la tua ASL-USL e decidi che fare.
- Corrente a 220 volt. Non occorre adattatore.

## 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 + 2 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 a tua **Area Prenotati**.
- 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 si può allegare la foto alla denuncia di smarrimento;
- Comunica al coordinatore il numero di un tuo parente per emergenza;
- Usi farmaci salvavita? Medicinali da assumere? Comunicalo al coordinatore.

## Cassa Comune e Cassa Viaggi

**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)
- Una quota di circa **735 euro** (detta **Cassa Trasporti** o **Cassa Viaggi**) da portare in Kazakistan che verseremo al corrispondente (**da verificare**).
- Un importo di **100 euro** per la Cassa Comune che raccoglieremo ad Aqtau con le modalità che sceglieremo.

## Cassa Comune: cosa è?

L'importo di **120 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 - In pratica

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

Registro le spese anche sul mio cellulare con la app **Travel Money**.

- Decideremo anche se pagare le bevande con la Cassa Comune o singolarmente: C'è chi beve una bottiglia di birra a pasto (io).

- Colazioni, pasti e cene sono inclusi nel pacchetto.
- Le sistemazione in albergo 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) di **630 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 il pacchetto di servizi forniti dal corrispondente.



## 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.

Dal foglio notizie viaggio 5136

## LA QUOTA COMPRENDE.

il trasporto aereo da Roma e Milano (supplemento qualora siano necessarie tratte nazionali in coincidenza con il volo internazionale), la polizza infortuni e l'assistenza completa europassistance (prendere visione delle condizioni delle due polizze) i trasporti, in 4x4 ove necessario, guida, pernottamenti al campo, pasti al campo.





## 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.

Nei 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 Definitivo.** 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 mi costa?

**CASSA VIAGGI:** La cassa viaggi è parte della quota di partecipazione gestita dal coordinatore. L'importo verrà indicato nel **Foglio Notizie** (circa **630 €**) e va versato dopo la partenza dall'Italia in Euro.

### Quanto porto in Kazakistan

E' una somma rilevante, Poni attenzione a non perderla in volo. Arrivati ad Aqtau cercheremo di consegnarle subito i 630 € al corrispondente.

Per fare un calcolo approssimativo somma:

#### PREVENTIVO 2022

Cassa viaggi	630 € (da verificare)
+ Cassa comune	120 €
+ Spese personali	20 €
+ riserva	100 €
+ shopping	inesistente
<b>Totale</b>	<b>870</b>

### C'è un ATM (bancomat)?

Forse non abbiamo tempo per cambiare in arrivo. Per le piccole spese di bevande, **chiederemo aiuto alla guida e salderemo alla fine.**

## Cambio al 14 aprile 2022

Vedi [https://it.coinmill.com/EUR\\_KZT.html](https://it.coinmill.com/EUR_KZT.html)

EUR	KZT	KZT	EUR
<a href="https://it.coinmill.com">coinmill.com</a>		<a href="https://it.coinmill.com">coinmill.com</a>	
0.50	243	500	1.03
1.00	486	1000	2.06
2.00	973	2000	4.11
5.00	2431	5000	10.28
10.00	4863	10,000	20.56
20.00	9726	20,000	41.13
50.00	24,314	50,000	102.82
100.00	48,628	100,000	205.64
200.00	97,256	200,000	411.29
500.00	243,139	500,000	1028.22
1000.00	486,278	1,000,000	2056.44
2000.00	972,556	2,000,000	4112.87
5000.00	2,431,390	5,000,000	10,282.18
10,000.00	4,862,780	10,000,000	20,564.37
20,000.00	9,725,560	20,000,000	41,128.74
50,000.00	24,313,899	50,000,000	102,821.85
100,000.00	48,627,798	100,000,000	205,643.70
<b>tassi EUR</b>		<b>tassi KZT</b>	
<b>29 giugno 2023</b>		<b>5 giugno 2023</b>	

### Piano voli - ipotesi

**PIANO DEI VOLI:** lo trovi on-line nella tua **Area Riservata** 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 AnM

- Nella tua **Area Riservata** trovi il **programma on-line** che viene modificato ogni qualvolta venisse concordata una variazione con il corrispondente.
- Nella tua **Area Riservata** trovi il **biglietto elettronico** se è stato emesso,
- In alternativa il **biglietto elettronico** potrebbe venirti inviato da **UltraViaggi** (forse [italo@ultraviaggi.com](mailto: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.

## Il clima

Scrivi il corrispondente: "Alcune raccomandazioni: la temperatura può oscillare tra 8° e -35 C°. Hai bisogno di vestiti caldi, un cappello, guanti, scarpe comode, balsamo per le labbra, salviette igieniche, occhiali da sole, farmaci abituali e sacco lenzuolo".

Dalla relazione **28 maggio 2018: 8°-35°** molto vento, estrema variabilità nella giornata (da sole a pioggia asole).

Vedi anche la relativa pagina nel sito:

<http://www.marcovasta.net/viaggi/Mangystau/Attrezzaturamangystau.asp>

Mese	Aqtau (costa)		Zhanaozen			
	Apr	Giu	Apr	Mag	Giu	Set
Max Media	14.8	26	17.2	24.7	29.7	25
Media Giorn.	11.6	24.7	11.5	18,7	23.5	11.3
Min Media C	7	19	5.9	12.7	17.4	15.3
Media pioggia mm	17	16	16	16	9	

## Dove dormo?

Tenda fornite dal corrispondente. Se necessario, porto la mia. Nelle mie istruzioni compare: **tende, materassi**, I **materassini** forniti sono quelli in dotazione all'esercito kazako, stuoie tipo tappetino da palestra. Se vuoi porta un tuo materassino.

**Sacchi a pelo:** sono quelli dell'esercito kazako. Buoni. Qualcuno li ha usati come tappetino e vi ha steso sopra il proprio portato dall'Italia.

In caso di forte pioggia troveremo riparo in **alberghetti** o nelle **foresterie dei pellegrini** in stanzoni comuni con tappeti sul pavimento. **NON sono state rilevate pulci od altri parassiti in questi ambienti.**

## Quando mi lavo?

Alla sera dell'ultimo giorno al ritorno ad Aqtau.

Lungo il percorso avremo forse la possibilità di una doccia (precaria a Shepte e forse un pozzo dove gli autisti lavano le macchine e si fanno pubblicamente la doccia...

Per questo ho messo "costume" per gli uomini. Le ragazze non la fanno in pubblico... Consiglio eventualmente l'**acqua spray** (tipo Avene od altra marca).

Per l'**igiene intima** salvette umide, possibilmete da seppellire... Puoi portare per emergenza un catino pieghevole per risciacqui vari. Non pensare di trovare acqua calda. Possibile bagno finale nel Caspio.

## Gabinetti

Sette notti in tenda, sette gabinetti non a cinque stelle ma con un milione di stelle. Come i bramini hindu, cambiando possibilmente posizione. Dove esistono gabinetti, sono alla turca, distanti dalle abitazioni e sempre intasati. Ovviamente senza sciacquone.

## Cosa bevo e mangio, precauzioni

Nelle mie istruzioni compare:

## attrezzatura da cucina e cuoco

Nel mio sito ho pubblicato una pagina sulla cucina centroasiatica. Chi ha viaggiato negli stan, sa che la cucina in viaggio è semplice, basica e monotona nei piccoli villaggi, nelle trattorie sulle strade ed al campo. Sufficiente e sostanziosa, ma spesso uguale.

<http://www.marcovasta.net/viaggi/Kazakistan/Cucina.asp>

Personalmente vivrei di plov...

## Colazione, pranzo e cena

Al **campo** trattamento **Full Board**. Il cuoco/autista cercherà di variare ogni giorno il menu (pur sempre ostico per i nostri palati di buongustai italiani...).

Il pacchetto servizi comprende: colazione, pranzo, cena e acqua (ricorda che l'acqua frizzante è in genere solo in italia) mentre le bevande (bibite o birra, se e quando si trovano) non sono incluse e si pagano sempre a parte. Per gli alcolisti anonimi faremo scorte di birra passando nei supermercati o negozi dei villaggi.

**Stoviglie:** vaschette di plastica usate come piatti e bicchieri monouso resistenti al calore del tè bollente. Posata in acciaio. Decidi tu se portare un bicchiere tuo o una tazza...

## Possibili menù

**Colazione:** uova (frittata o sodo), tè e caffè, biscotti, broshine varie e pane, marmellata, formaggini, sottilette, parmigiano, ementhal, simil Nutella, qualche cetriolo.

**Pranzo:** servito a buffet, con uova, same, formaggi, tè.

**Cena:** Piatto unico di pasta al ragù (spaghetti o, tortiglioni, riso, faro), sotto forma di ragù o di ottimi pezzi magri stufati con patate e i soliti cetrioli, cipolle e pomodori onnipresenti in Centro Asia. Il piatto forte è normalmente carne di manzo (quasi mai montone). Talvolta frutta.

**evande:** Tè sempre disponibile. Acquisteremo birra e bibite. Porta integratori. Se capita nei negozietti o nei market, recupereremo birra (**Baltika?**)

## Guida, autista o interprete)

Non aspettarti una guida culturale. E' solo una guida che conosce percorsi, luoghi e piste.

## Dove sono? Guide cartacee

La **Lonely Planet**, nella traduzione italiana della EDT, è poco esauriente sulle località del nostro viaggio.

Per quanto riguarda le mappe, è **inutile prenderle in Italia.**

Se hai tempo, stampa le informazioni del mio sito.

Se sei utente esperto, **le coordinate da me pubblicate sono state verificate dal gruppo precedente.**

## Che lingua parlo?

L'inglese con la guida/interprete. Gli autisti NON parlano inglese ma solo russo o kazako.

## Quanto cammino?

Sono previste alcune camminate (tre o quattro) per salire a punti panoramici (alcuni sono raggiungibili invece in macchina) oppure attorno ai campi per scattare immagine. Le camminate sono **facoltative**, puoi rimanere in macchina od al campo. Le camminate sono di varia

lunghezza, anche di un paio di chilometri, talvolta di dislivello e punti di appoggio impegnativi. La guida le conosce e sa dire quanto sia impegnativa. Su alcuni pendii il passo non è agevole perché il piede arretra sul terreno sabbioso.

### ***Drone: posso portare il mio?***

Non ci sono disposizioni che regolano l'importazione di droni, ma come in tutti i paesi che non hanno regolato questa situazione, può capitare che un funzionario zelante lo sequestri in dogana.

Il capo autista in genere viaggia con un drone e si diverte ad effettuare splendide riprese dall'alto. Questo comporta che ci si illuda di godere delle stesse prospettive.

### ***Comportamenti raccomandati***

- Nelle moschee, per tutti, uomini e donne, gambe coperte, per le donne anche testa coperta (basta un foulard ( un gruppo è stato cacciato perché gli uomini erano in calzoncini corti).
- I rapporti con la popolazione locale sono distesi. Una raccomandazione soprattutto: pazienza e rispetto. Non

### ***Come posso vestirmi?***

#### ***Abbigliamento suggerimenti***

Grazie alla cialtroneria e alla superficialità dei gruppi che ci hanno preceduto, le guide cercano di non inserire le moschee nei percorsi.

Ricordiamoci che siamo in casa d'altri. Ecco un suggerimento da **Fosco Maraini** (pensando alla mia



sgargiante giacca color rosso 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 calzoncini grigi, i calzoncini, 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, calzoncini, 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

dimenticare di essere in Asia, dove il concetto di tempo è una relativo e sicuramente diverso dal nostro.

- Pensa "locale" e quando puoi acquista i prodotti fatti sul posto;
- Hai scelto 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 se sai che non puoi mantenere e, se prometti, fai quanto detto;
- Prima di lasciare casa tua, 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 Kazakistan (lo definirei nullo)..

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".

- Nelle moschee, per tutti, uomini e donne, gambe coperte, per le donne anche **testa coperta** (basta un foulard (**un gruppo è stato cacciato perché gli uomini erano in calzoncini corti**).
- Nell'ultima pagina fornisco il **mio personale elenco** promemoria per abbigliamento ed attrezzatura. **Non occorre acquistarlo, rimedia con qualcosa di simile.**



## Il Bagaglio

### Overbooking e voli

Fai il check-in on-line appena possibile. Tutte le compagnie fanno overbooking, quindi bisogna arrivare puntuali all'appuntamento, meglio in anticipo, e mettersi subito in fila per il drop check-in. Bagaglio su Aqtau e farsi dare la successiva carta d'imbarco Istanbul - Aqtau. Controlla 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 è in ritardo, mi avvisi sul cellulare che terrò acceso.

AAA PURTROPPO I POSTI SULL'AEREO SONO PREASSEGNA TI. DIFFICILE MODIFICARLI AL CHECK-IN.

### Bagaglio di cabina stiva (a mano)

Sull'E-tiket è scritto quanto puoi portare. peso ed ingombro: a Fiumicino spesso molto rigidi con il bagaglio di cabina. Ricordati di **NON** portare a bordo forbicine, coltellini, ecc. e - a seguito delle norme entrate in vigore nel 2006 - neanche liquidi, profumi, dentifrici, se non in piccola quantità, collocati in un sacchetto trasparente. Leggi la nota nel sito ENAC

<http://www.enac-italia.it/SecurityInformative/Informativa.htm>.

Metterci un cambio e una felpa, entrambi utili se il bagaglio dovesse smarrirsi. Qui porre anche cose indispensabili come i farmaci, eventuali occhiali, telefonini e fotocamere con i caricabatterie, liquidi in contenitori NON oltre 100ml cadauno che vanno posti in apposite bustine trasparenti.

**Turkish Airways** 1 bagaglio a mano massimo 8 kg.

<https://www.turkishairlines.com/it-it/any-questions/carry-on-baggage/index.html>

Il bagaglio può essere pesato. 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):

- oggetti consentiti (niente coltellini), ecc.
- oggetti piccoli ma pesanti ecc.
- non rendere voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe sul bagaglio.
- macchina foto
- Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

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

### Spedizione bagaglio di stiva

Da Malpensa o da Fiumicino fare il check-in su Baku. Nel **bagaglio di stiva** (cioè saccone da marinaio, o zaino grande, o sacca da viaggio):

Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica.

Turkish Airways: 1 bagaglio da 20 kg. o due colli per un massiccio di 23 kg).

Il peso del bagaglio di stiva **NON** deve superare le normative in vigore dal 06.11.06

<https://www.turkishairlines.com/it-it/any-questions/free-baggage/index.html>

Per zaino o borsone da spedire, controlla che cinghie e spalline siano ben fissate, per evitare che possano impigliarsi nei trasporti automatici, in alternativa inserirli in sacchi contenitori. Per il bagaglio a mano comodo uno zainetto così da utilizzarlo anche per le escursioni.

### Smarrimento bagaglio

- Se hai macchina digitale o cellulare, scatta foto e stampala (va benissimo su carta comune) del tuo bagaglio di stiva; nel caso di mancato recapito alla denuncia di smarrimento si può allegare la foto indicativa.

Avrai visto che ho indicato di portare un ricambio nel bagaglio a mano, nella non auspicata ipotesi vada perso quello spedito o nel passaggio ad Istanbul con aereo in ritardo non riescano a caricarlo.

<https://www.turkishairlines.com/it-it/any-questions/lost-and-delayed-baggage/index.html>

Tieni tutte le cose essenziali ed un ricambio in uno zainetto con buoni spallacci da portare con noi in aereo e sul pulmino.

- 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.htm](http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_portare_a_bordo/index.htm) l

### Norme sul trasporto di batterie al litio all'interno del bagaglio

- (tratto dalla pagina internet della compagnia aerea chinasia)
- In conformità con le Istruzioni tecniche per il trasporto aereo sicuro di merci pericolose (versione 2011-2012) emanate da ICAO, l'Organizzazione per l'aviazione civile internazionale, i passeggeri o i membri dell'equipaggio possono portare a bordo dell'aereo, come bagaglio a mano, dispositivi elettronici portatili per uso personale contenenti litio o batterie agli ioni di litio, inclusi orologi, calcolatrici, macchine fotografiche, telefoni cellulari, computer portatili, videocamere portatili, ecc., purché il litio contenuto all'interno della batteria di metallo al litio non superi i 2 grammi e la capacità nominale della batteria agli ioni di litio non superi i 100Wh.
- Batterie agli ioni di litio con un wattaggio compreso tra 100Wh e 160Wh potranno essere inserite nei dispositivi trasportati nel bagaglio registrato o nel bagaglio a mano previa approvazione della compagnia.

- NB Le batterie al litio con wattaggio superiore a 160Wh non sono consentite nel bagaglio e possono essere sequestrate.
- Le batterie di riserva per i dispositivi elettronici portatili dovranno essere conservate individualmente per evitare un corto circuito (conservate nella confezione originale o isolando gli elettrodi con altri metodi, ad

## ***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.

### ***In breve***

**Facoltative:** Antitifica, Antitetanica, Epatite A e B (servono anche in Italia)

Provvedi per tempo all'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**) e un controllo dal **dentista**.

### ***Approfondimento***

Quando ci si reca in un Paese extra-europeo, è necessario sottoporsi prima di partire alle vaccinazioni o profilassi raccomandate o consigliate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. **Rivolgiti perciò al Centro di Medicina dei Viaggi della tua ASL di appartenenza.** Molte infezioni alle quali ci si espone durante un viaggio possono essere prevenute anche grazie ad una corretta informazione.

Ogni vaccinazione o profilassi deve perciò essere sempre accompagnata da un comportamento consapevole e da una corretta condotta attuabile attraverso piccoli accorgimenti, che possono spesso sembrare ovvi ma che bisogna comunque sempre tenere presenti nella pratica.

- La vaccinazione per l'**epatite** la fai anche in Italia se mangi sushi...
- L'**antitetanica** la fai anche in Italia se fai giardinaggio..

### ***Le 9 regole d'oro del viaggiatore***

Ricordo di seguito alcune elementari ma importanti norme igieniche di prevenzione:

- Consuma solo acqua contenuta in bottiglie che siano accuratamente sigillate.
- Non aggiungere ghiaccio alle bevande. Il ghiaccio può infatti essere prodotto con acqua di dubbia potabilità.
- Non consumare latte o latticini non pastorizzati.
- Verdura cruda e frutta vanno consumate solo dopo averle sbucciate.
- Consuma solamente cibi ben cotti, ancora caldi.
- Non acquistare generi alimentari da venditori ambulanti.
- Cura in modo particolare l'igiene personale, usa acqua potabile (o minerale in bottiglia anche per lavarti i denti

esempio sigillando gli elettrodi con del nastro adesivo oppure collocando ciascuna batteria in una busta di plastica o protettiva), e potranno essere trasportate solamente nel bagaglio a mano.

- I passeggeri e i membri dell'equipaggio potranno trasportare fino a due batterie di riserva da 100-160Wh come approvato dalla compagnia.

quando si effettuino circuiti al di fuori delle rotte più turistiche)

- Disinfetta qualsiasi ferita o anche leggere abrasioni lavando con acqua e sapone in mancanza di specifico disinfettante
- Evita di camminare a piedi nudi e di immergersi in acque stagnanti.
- Ovviamente sono regole che io non rispetto...

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

Il volo dall'Europa a Aqtau SCO dura circa 7 ore ma spezzato in due tratte (Italia - Istanbul (IST) -- Aqtau SCO). 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](http://www.medicinaoltre.com/articoli_detail.lasso?codice_articolo=2008010813525272052641)

### ***Pronto soccorso e farmacia personale***

#### ***Ansiolitico o salva-vita. Occhio alla quantità***

Dal sito "Viaggiare sicuri" della Farnesina) nel 2019.

#### **NON PIÙ PRESENTE NEL SITO**

"Si raccomanda la massima cautela nella introduzione di medicinali di tipo psicotropo nel Paese poiché vengono equiparati a vere e proprie droghe. Qualora si tratti di ansiolitico o salva-vita (a titolo di esempio, "Xanax", "Tavor" ed "EN" che contengono rispettivamente Alprazolam e Lorazepam), i medicinali devono essere **dichiarati** al momento dell'ingresso nel Paese e sono ammesse due confezioni a testa per ciascun tipo di farmaco.

In caso di quantità maggiori devono essere accompagnati dalla **prescrizione medica in inglese.**"

#### ***Un elenco***

- Medicinali abituali personali. Porta una ricetta in inglese con il nome del **principio attivo** nel caso si debba procurare il farmaco sul posto
- Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per tagli, abrasioni, vesciche, piaghe ecc.).
- 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).
- Analgesici, antipiretico (Aspirina, Tachipirina, **Paracetamolo**).
- Antibiotico a largo spettro. Il trattamento antibiotico ideale è Acido Clavulinico + **Amoxicillina** in associazione con Claritronicina (Clacid), oppure solo la Levofloxacinina (antibiotici abbinati a cortisone).
- Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo **Imodium**) e curativo (tipo **Normix**, Bimixin).
- Antidolorifici (Nimesulide, Moment 200, **Brufen**);
- Eventuali farmaci per il mal d'auto (lungi tragitti: **Travelgum**, Xamamina, Valontan); antinausea (**Plasil**, anche in fiale);
- Antistaminico (Fargan o Polaramin, Gentalyn - non Beta) per punture di insetti, pruriti, eczemi ecc o **Dermocortal** per reazioni allergiche sistemiche a cibo e varie.
- Collirio lenitivo e lacrime artificiali e un collirio antibiotico in gocce (**Tobral**) per eventuale infiammazione oculare.
- 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** per donne e uomini), assorbenti di riserva, salviette intime.
- Qualche garza sterile monuso e cerotto carta.
- Utile nel gruppo una benda elastica e alcune confezioni di guanti monuso.
- Termometro e misuratore temperatura.
- Questi sono miei consigli. Mi raccomando: **consultati con il tuo medico**.

### **Kit Covid**

Da usare se c'è un medico nel gruppo.

- Plaquenil cpr
- Azitromicina cpr
- Antinfiammatorio non steroideo(naproxen 500)
- Eparina

### **Non inquinare**

A mio parere, per il sapone e gli shampoo, è importante avere sostanza biodegradabili, perché **i bagni ad un mione di stelle non hanno un sistema fognario**, spesso sono nel nulla totale, e tutto ciò finisce di conseguenza nell'ambiente!

Tieni conto che **la carta igienica NON VA GETTATA nel water, ma nei bidoncini a fianco ed all'aperto andrebbe bruciata (porta un accendino)**. Lo ripeterò più volte, perché il gesto di buttare nel water è per noi (me compreso) normale anche se ci sono gli avvisi!!!

## **Sicurezza**

### **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.

### **Protezione consolare**

Ambasciata d'Italia in Kazakhstan

Indirizzo: via Kosmonavtov 62, 010000 Nur-Sultan

tel.: Centralino: (+ 7) 7172 243390

Fax: +7 7172 243686;

E-mail: ambasciata.astana@esteri.it,

Uff. Consolare: [consolare.astana@esteri.it](mailto:consolare.astana@esteri.it)

Uff. Visti: [visti.astana@esteri.it](mailto:visti.astana@esteri.it)

Home page: [www.ambastana.esteri.it](http://www.ambastana.esteri.it)

Cellulare d'emergenza: +7 705 294 52 69

Vice Consolato Onorario ad Atyrau (competente per Regioni di Atyrau e Mangystau / Aqtau)

Dott. Cristian Burizzi

Atyrau, 55 Aiteke bi str., 2 floor, "River Palace" hotel

Tel.: +7 7122 970220, +7 7122 586621

Fax: +7 7122 97021

### **Viaggiare Sicuri - Dove siamo nel Mondo**

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

Puoi registrarti anche tramite la **App della Unità di Crisi**.

### **Fonti**

Viaggiare sicuri Kazakhstan

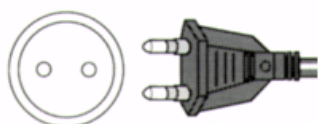
<http://www.viaggiare Sicuri.it/country/KAZ>

Foreign travel Advice

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

### **Elettricità e batterie**

Tensione 230 V. 50 HZ con prese adatte alle nostre spine normali a 2 rabi. Taglia il polo centrale o porta adattatore.

Tipo C		220 Volt 50 herts
-----------	--	----------------------

### **Comunicazione / Telefoni / WiFi**

**Cellulari:** Copertura buona solo ad Aqtau e in qualche villaggio e alterna, quando non assente, in zone remote. C'è raramente campo e solo lungo un paio di direttrici. Praticamente quasi mai. Anche i provider locali non coprono le medesime e poche rotabili.

I costi per chiamate in Italia sono molto alti per cui è meglio limitarne l'uso all'essenziale o non usare il cellulare. Personalmente salito in aereo a Malpensa, disattivo il roaming e metto in modalità aereo.

**Internet:** Dove c'è campo, forse si possono usare i cellulari degli autisti come **hotspot wifi**.

Ogni staff ha almeno un **telefono satellitare**, io non porto il mio.

### **Fotografia e/o videocamera**

Ogni giorno un tuo amico di Facebook si sveglia e si proclama fotografo...

**RICARICA Batteria Cellulare:** Alcuni e4x4 hanno la presa accendino cui caricare il cellulare. Alcune hanno la doppia presa USB.

## **Partenza 26 agosto 2023**

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

- Appena si apre il **chek-in online** fallo.
- Al drop del check-in registra il bagaglio su destinazione finale (Aqtau SCO)
- Controlla che sia stata emessa la successiva carta d'imbarco Mosca SVO - Aqtau SCO.
- Controlla 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 qualcuno è in ritardo, mi avvisi sul cellulare che terrò acceso.

AAA PURTROPPO I POSTI SULL'AEREO SONO PREASSEGNA TI. DIFFICILE MODIFICARLI AL CHEK-IN.

### **Se parti da Malpensa**

#### **Arrivare a Malpensa**

- Chi arriva alla Stazione Centrale di Milano in treno ha due possibilità:
- Malpensa Express dal binario 1 o 2. 16 euro andata, 18 € AR flessibile on line. 49' di percorrenza. Biglietto acquistabile via internet

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

- Arrivati a Malpensa occorre salire di livello al piano partenze.
- Autobus Navetta di varie compagnie, circa 8-10 euro. Le partenze si trovano uscendo al pian terreno A DESTRA. 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**

#### **B&B "il Poggio"**

Se sei distante e hai problemi ad essere presto a Malpensa, puoi trovare varie soluzioni tramite TripAdvisor o

**RICARICA Batteria Macchina fotografica:** se ha un caricatore con attacco da presa accendino, non avrai problemi.

**Batteria Esterna: powerbank** (mai usata) Forse utile averne una che si può ricaricare dalla presa accendino se la 4x4 ne è dotata.

Organizzati pensando di non poter scaricare le foto dalle schede. Ciò comporta di partire con schede e batterie in numero superiore al solito.

Ogni staff ha almeno un **inverter**.

### **Acquisti e souvenir**

Non ci sarà tempo per acquisti!!!

Booking.com .. Segnalo il B&B "il Poggio" (non accetta carte di credito) <http://www.ilpoggiodiste.it/> . Offre anche parcheggio lunga sosta.

Nel caso fosse pieno, ti indicherà delle alternative.

#### **Capsule**

Le ho provate, prenota a:

<https://www.zzzleopardgo.com>

#### **Hotel**

- Idea Hotel** Conveniente per coppie. Ottima colazione, navetta. <http://www.idealhotel.it/>
- Hotel La Pista** Casorate Sempione Ph 0331 295054
- Hotel Sempione** Casorate Sempione Ph 0331 295105

#### **Dove ci troviamo a Malpensa**

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

- Appuntamento alle 17:40 pm 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**).
- 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 ti avvierà al chek-in **area 15** e se possibile ti assisterà nel caso di problemi.
- Al chek-in in area 15, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Istanbul - Aqtau.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (Aqtau SCO).

- Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il **gate in area B**. per imbarcarti.

## **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](mailto: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

### **Dove ci troviamo a Fiumicino**

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

- Il biglietto elettronico e-ticket lo trovi nella tua scheda personale o ti arriverà per posta elettronica (probabilmente da [italo@ultraviaggi.com](mailto:italo@ultraviaggi.com)). se non arrivasse, guarda nello spam. Se non c'è avvisami.
- Appuntamento come da Foglio Notizie alle **12:25** volo alle **15:25** al banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV Terminal 1 (voli nazionali) Area Tour Operator (**LIVELLO 0 – ARRIVI nazionali**).
- **DEVI presentarti a Francesco che controlla i no-show**.
- La mappa di Fiumicino Leonardo da Vinci è qui: <https://tinyurl.com/4fud5hwy>
- La mappa di dove trovi i tour operator è qui: <https://tinyurl.com/2nmnfdvm>
- Entra dalla porta 5 e volta a destra.
- Se ancora in vigore le **misure Covid**, entra dalla 6 ed uscirai dalla 3).
- 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 che ti avvierà al check-in (ed in caso di problemi ti assisterà)
- Anche se hai l'E-Ticket, segnala a Pierfrancesco che sei presente alla partenza.
- Al check ti danno anche la carta di imbarco della seconda tratta Istanbul IST – Aqtau SCO.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (**SCO**). 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**

Ad ogni modo è sufficiente mostrare il passaporto all'addetto al check-in. Valgono le stesse indicazioni come a Malpensa o Fiumicino. Bagaglio a destinazione finale Akau (SCO).

- Troverai il tuo e-tiket nella tua **Area Riservata**
- Può darsi che tu debba spedire il bagaglio su Roma (se non hai il volo su Istanbul (IST) dove lo ritirerai per reimbarcarlo, se le tratte non sono collegate.
- Check in per Roma
- Controllo passaporto ecc.
- A FMC ti unirai a chi parte da Roma.

### **Transito a Istanbul (IST)**

**IPOTESI** Per chi parte da altri aeroporti ci troviamo a **Istanbul**, direttamente al **gate B9A (TK 278)** (da confermare) del volo per Aqtau delle **01:10 am** (arrivo il 4 settembre alle **06:15**).

### **Appuntamento e piano B**

- Se uno dei voli da FMC o MPX o VCE fosse in ritardo ci troviamo al gate di Istanbul per il volo.
- Se uno dei due gruppi FMC o MPX perdesse la coincidenza, verrà ripromesso e vedremo che fare.

### **A scanso di equivoci**

- Normativa prevista per uso **e/o spaccio di droga (leggere o pesanti)**: in Kazakistan 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.



## Abbigliamento nel viaggio (promemoria per Marco Vasta)

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 conservare i vestiti puliti per il ritorno in Italia.

**Nota: Addosso**, lo indosso in aereo.

**In Cabina**, zaino di cabina

### Addosso

- (addosso) Calzoni leggeri (Salewa)
- (addosso) Camicia tecnica leggera manica lunga (Patagonia).
- (addosso) Mascherina per dormire
- (addosso) Scarpe da trekking. 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.
- (in cabina) Occhiali di riserva.
- (in cabina) Giacca a vento (North Face) possibilmente in goretex o materiale traspirante.
- (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

- Asciugamano piccolo Microfibra.
- Asciugamano cotone piccolo.

- Calze leggere. (un paio di ricambio nello zaino personale). Ottime le Thorlo e le Mico.
- Calzoni trekking ricambio leggeri apribili.
- Camicia leggera manica lunga arrotolabile
- Cappello da sole unghia.
- Spazzolino personale.
- Tubetto di dentifricio, ecc.
- Ciabattine da bagno
- Copri pantaloni K-Way (facoltativo)
- Costume da bagno da usare nelle piscine dei 5 stelle ed alle pompe dei pozzi.
- Cuffia di lana o equivalente (facoltativo)
- Cuffia di riserva
- Fazzolettone antipolvere
- Federa (facoltativa)
- Maglietta cotone o in polipropilene, o capilene, o meraklon
- Mascherina per dormire (riserva).
- Mutande (slip, tanga, perizoma, brasiliane, quello che usi...).
- Sacchetto biancheria sporca.
- Sacchetto di plastica con materiale toeletta.
- Sacchetto di plastica con medicinali.
- Sacchetto portadocumenti.
- Sacco lenzuolo seta 110gr (facoltativo).
- T-shirt tecnica Mico estiva nera.
- T-shirt tecnica Mico estiva scheletro nera.

### Gadget vari...

- Accendino (AAA l'accendino può essere sequestrato)
- Penne BIC
- Acqua spray

- Ago e filo
- Borraccia
- Carica batterie da macchina 2 uscite
- Cellulare 1
- Cellulare 2
- Ciabatta multi prese
- Custodia banane
- Ladro tre uscite senza maschio centrale
- Presa shuko

### Materiale collettivo

- Micropur gocce (**già acquistato**)
- Aqua venture (**già acquistato**)
- Disinfettante **Betadine**®.
- Guanti sterili.

### Altra attrezzatura

- Bastoncini telescopici (facoltativi).
- Cartaigienica.
- Catino pieghevole (<https://goo.gl/8MFViy>).
- Coprizaino (facoltativo).
- Mantella - poncho (facoltativa).
- Sacca o borsone lucchettabile.
- Torcia frontale - batterie di ricambio.
- Torcia frontale di riserva.
- Zainetto 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 viaggi precedenti di AnM e lo sarà anche per noi.

- Biraghini.
- Limone in boccetta.
- Olio.