

Lettera ai partecipanti Nubia Berenice

16 novembre 1 dicembre 2013

www.marcovasta.net/viaggi/Nubia2013

Cara amica, caro amico,
due righe di promemoria per il nostro viaggio in Sudan.
Sono consigli, brevi note, sicuramente già conosciuti da chi viaggia con AnM, ma che ripeto nella speranza di non tralasciare nulla.

Nubia Sudan è un viaggio interessante e faticoso solo per lo star seduti sulle nostre 4x4.

Questa "avventura" non comporta nulla di pericoloso e di estenuante. Il viaggio nel deserto è facile, sono giorni di vacanza, giorni delle nostre ferie, che richiedono collaborazione e disponibilità fra i membri del gruppo, doti necessarie per affrontare con serenità un viaggio entusiasmante. Per questi motivi è necessario l'aiuto di ciascuno affinché tutto proceda per il meglio. Siamo un gruppetto di persone che, in parte, si conoscono fra loro: mi auguro che le differenti opinioni personali non provochino il sorgere di discussioni immotivate ed inutili.

Cerchiamo di essere tolleranti!

Marco

In questa lettera promemoria:

Il decalogo del partecipante	1
Documenti e Formalità	2
Dove siamo? (percorso)	2
Quanto spenderò? (Quote)	2
Quanto cambio? (Valuta e cambi)	2
Come è organizzata la giornata	2
Alcoolici	2
La "cassa cucina"	2
Integrazione cassa cucina ed altro	2
Cassa viveri	2
Chek Cassa Viveri	3
Colazioni	3
Pranzi	3
Cene	3
Dove dormo?	3
Posso lavarmi i capelli? (igiene)	3
Ma c'è da camminare?	3
Devo ricaricare le batterie...	3
Acquisti (shopalcoholic)	3
Macchine ed autisti	3
Macchine fotografiche	3
Parlare con mamma (cellulari)	4
Piano dei voli (esempi)	4
Via Istanbul	4
Via Cairo	4
Organizza il tuo bagaglio	4
Bagaglio di cabina	4

Se voliamo Turkish	4
Suggerimento bagaglio a mano	4
Bagaglio di Stiva	4
Norme Turkish	4
Spedizione bagagli	4
Via Cairo	4
In Sudan	4
Riconferme voli	5
Dove ci ritroviamo il 21	5
Malpensa	5
Fiumicino	5
Da altre città	5
Trombosi da volo aereo	5
Che tempo che fa	5
Abbigliamento	5
Lista abbigliamento (promemoria)	5
Non dimenticare	6
Equipaggiamento: cosa portare	6
Tenda	6
Sacco letto e sacco lenzuolo	6
Scarpe da ginnastica e sandali	6
Materassino	6
Zaini	6
Medicinali	6
Vaccinazioni obbligatorie	7
Vaccinazioni consigliate	7
Profilassi Antimalarica si o no?	7
Prodotti antizanzare	7
Igiene ed igiene intima	7
Sicurezza	7
Indirizzi di emergenza:	7
Rispetta il deserto	7
Stoviglie	7
Il fuoco serale	8
Deiezioni Umane	8
Rifiuti solidi ferrosi	8
Rifiuti solidi d'alluminio	8
Rifiuti solidi combustibili	8
Batterie e pile elettriche	8
Vetri	8
Un consiglio	8
Galateo Sudan	8
Turismo responsabile?	8

Il decalogo del partecipante

Riterrei scontato che tu l'abbia letto.

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

Documenti e Formalità

Il visto per il Sudan viene preso da Viaggi nel Mondo, invia il passaporto non contenente visti per Israele e valido almeno 6 mesi con 4 foto ed il modulo compilato e firmato [SCARICABILE QUI](#). Contemporaneamente invia la scansione del passaporto (inclusa la pagina dell'eventuale rinnovo) a:

passaporti@viaggiavventurenelmondo.it

Se hai difficoltà a chiamami

Dove siamo? (percorso)

Il programma ricalca la bozza di programma stilata da avventure nel suo sito.

Quanto spenderò? (Quote)

Viaggi per la prima volta con AnM? Ricordati che il saldo in parte lo verserai con bonifico ad Avventure e parte lo consegnerai in Sudan a me come Cassa Viaggi in dollari (0000 €).

A questi deve ovviamente aggiungere la Cassa Comune di € 350 La cassa è stata calcolata da Avventure in base alle esperienze di altri viaggi in Sudan, ma saremo noi a verificarla.

Quanto cambio? (Valuta e cambi)

Dalle relazioni consultate (**Nubia Sudan**, **Nubia Sudan breve** e **Nubia Berenice**, sembra che sia comodo cambiare presso il corrispondente nell'albergo dove sosteremo a Kartoum.

Ricapitolando (ma interessa maggiormente il cassiere eletto): in albergo cambieremo la Cassa Comune e qualche cosa per le spese personali.

Come è organizzata la giornata

- ☛ I ritmi del viaggio sono decisamente, assolutamente godibili. È indispensabile abbandonare la fretta che ormai ci caratterizza e affidarsi all'esperienza degli autisti che sanno perfettamente cosa fare e quando farlo. Al 18 novembre(per esempio) a Kartoum fa luce attorno alle 6,49 del mattino; fa buio attorno alle 17,29.
- ☛ Il ritmo delle nostre giornate di deserto potrebbe così caratterizzato:
- ☛ sveglia attorno alle 7,15
- ☛ camminata igienica (carta igienica, paletta, accendino, salviette...)
- ☛ preparazione della colazione (a turno)
- ☛ smontaggio delle tende e preparazione dei bagagli personali dei partecipanti, pronti per essere caricati sulle jeep
- ☛ colazione (in genere dalle 8 – 8,15 in poi)
- ☛ sistemazione della cassa cucina e caricamento dei bagagli sulle auto
- ☛ 9,30 partenza
- ☛ 12,30 circa sosta pranzo (durata media di un'ora, un'ora e mezza)
- ☛ tra le 17 e le 18 fine della giornata di viaggio

- ☛ montaggio campo
- ☛ preparazione cena (a turno)
- ☛ Passeggiata igienica nei dintorni
- ☛ cena
- ☛ lavaggio pentole con sabbia (a turno) (i piatti personali vengono lavati dai singoli partecipanti)
- ☛ Ovviamente chi alla fine decide i tempi sono gli autisti.

Alcoolici

Vietati. Perquisizione bagagli in arrivo.

La “cassa cucina”

Amata od odiata a seconda dei gusti: contiene fornelli e pentole. Questo ci permette in andata di avere meno peso. Al ritorno, essendo divenuta leggera, cercheremo di imbarcarla su Roma, dove andrà lasciata sul nastro (o nel magazzino adiacente, passerà poi l'incaricato a ritirarla).

Integrazione cassa cucina ed altro

Porteremo, dividendo gli oggetti tra tutti i partecipanti od acquistando tutto io (pagato poi dalla cassa comune):

- ☛ pennarelli indelebili
- ☛ lampada da campo, meglio se con attacco per accendisigari
- ☛ grattugia
- ☛ strofinacci
- ☛ presine
- ☛ apriscatole
- ☛ apribottiglie
- ☛ rotolo di carta alluminio e trasparente
- ☛ scottex e tovaglioli carta
- ☛ sacchi immondizia, sacchetti per alimenti
- ☛ spezie
- ☛ coltello grande affilato
- ☛ candele
- ☛ forbici
- ☛ imbuto
- ☛ detersivo piatti piccolo
- ☛ accendini
- ☛ amuchina o micropur per disinfettare acqua e verdure
- ☛ spugnette ruvide e morbide
- ☛ guanti per lavare i piatti
- ☛ spago, nastro da pacchi e scotch, corde elastiche
- ☛ una federa in stoffa per conservare il pane
- ☛ zampironi

Cassa viveri

La classica di Avventure viene fornita in scatoloni di cartone che poi si sfasciano pian piano durante il percorso. Saranno circa 20/40 chili di materiale (a seconda di quanti saremo), imbarcati quindi in parte a Milano e parte a Roma, dove Pierfrancesco provvederà

a sistemare il problema del sovrappeso. È sempre abbondante e più che sufficiente (se gli scatoloni non vanno persi...).

Pierfrancesco non da l'elenco di quanto ha messo ed abitualmente si farà l'inventario la prima mattina mentre il coordinatore si incontra con il corrispondente.

A Kartoum passiamo dal grande mercato e integriamo con verdura e frutta sia fresca che in scatola. Si può trovare anche alimentari il primo giorno al mercato di Shendi.

Chek Cassa Viveri

Colazioni

Biscotti Oro Saiwa 500gr	7 confezioni	_____
Marmellate monodose Zuegg 100 in confezioni da 5		_____
Nutella	6 barattoli	_____
Zucchero 1kg	2 confezioni	_____
The	85 bustine	_____
Latte condensato	9 tubetti	_____
Bustine Nescafé monodose (avanzato)	7 conf x 20 = 140	_____
Caffè per moka 2500 gr.	2 conf e 1/2	_____
Portate di partecipanti		_____

Pranzi

Craker Pavesi 18 pz	7 confezioni	_____
Tonno in scatola Riomare	48 scatole	_____
Simmental	24 scatole	_____
Maionese	1	_____
Parmigiano	2 kg	_____
Auricchio	1,250 kg	_____
Emmental	1,40 kg	_____
Prosciutto	1,300 kg	_____
Peck	1,300 kg	_____
Mortadella	85 Ogr	_____

Cene

Spaghetti	4kg	_____
Rigatoni	4 kg	_____
Tortellini prosciutto crudo	2 kg	_____
Pomodoro in tetrapak	4 litri	_____
Risotto ai funghi x 2 pax	4 confezioni	_____
Risotto ai carciofi x 2 pax	4 confezioni	_____
Dadi x brodo	2 scatole	_____
Sale	2 kg	_____

Dove dormo?

In tenda o, se non c'è vento, sotto le stelle. A Kartoum in alberghetto (due notti all'andata ed anche al ritorno). Consiglio una tenda a cupola (richiede meno picchetti) a doppio telo.

NB i picchetti da sabbia non sono semplici picchetti ma sono quelli con le alette da 4-6 cm.

Posso lavarmi i capelli? (igiene)

No, forse solo a Kartoum (se la doccia funziona). Un po' di sporco non fa male ed il deserto non sporca. Se

proprio stai male a non lavarti, compra l'acqua spray (Evian, Aloe od altre marche di cosmesi) oppure porta uno spruzzino per piante: è un ottimo sistema per lavarsi senza sciupare acqua.

Altra soluzione (l'ho spesso usata con mia figlia piccola) è un **catino pieghevole portatile**. Riempire il catino con un litro d'acqua scarso e, complice l'oscurità della notte, si lavava con la propria spugna nel deserto. È il modo migliore di lavarsi senza sprecare acqua, raggiungendo quindi due obiettivi con poca organizzazione.

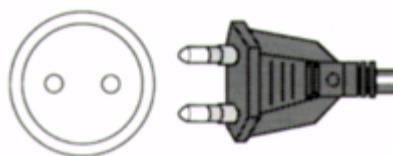
Gradirei che non venissero usate pentole o zuppere per lavarsi...

Ma c'è da camminare?

No

Devo ricaricare le batterie...

In Sudan la rete elettrica è a 220/230V 50Hz. Se vi portate apparecchi elettrici non serve un adattatore speciale, le prese e il voltaggio sono uguali ai nostri. Per chi ha bisogno di ricaricare spesso apparecchi fotografici o cellulari, l'unica possibilità è quella di dotarsi di un invertitore di corrente con attacco per l'accendisigari dell'auto.



Acquisti (shopalcoholic)

In questo viaggio itinerante, vale sempre di più la regola che, quando trovate qualcosa che vi piace **COMPRALO**, potresti non trovarlo più. Contrattazione obbligatoria. Vicino a Khartoum c'è il souk di Omdurman molto colorato e animato in cui si possono trovare ceste, oggetti in legno intagliato, tessuti, gioielli e braccialetti in argento e oro. In generale in Sudan non c'è molto da comprare.

Macchine ed autisti

Il capo autista/guida, verrà in albergo alle ore 8.00. Le vetture sono 4WD e un pick-up 4wd. Ci sistemeremo uno davanti e tre sul sedile posteriore. Si ruota ogni giorno all'interno delle macchine e da macchina a macchina.

Gli autisti sanno quel che fanno e sono sempre buoni meccanici. Ricorda di non spronarli nel "su e giù" sulle dune, rischiano di diventare seriamente pericolose e di compromettere tutto il viaggio.

Macchine fotografiche

Proteggila dalla sabbia con sacchetti di plastica, che gripa soprattutto gli zoom.

Parlare con mamma (cellulari)

I cellulari prendono quasi ovunque. Tariffe molto care 6€/min, sms 0,50€. Comprando una SIM CARD locale per 3€ si ha la connessione ad Internet quasi sempre, le ricariche costano 2€, con WhatsApp, con 5€ vai avanti alla grande x tutto il viaggio. Non ci sono micro simcard e mini simcard.

Piano dei voli (esempi)

FMC Roma Fiumicino

MPX Milano Malpensa

TRN Torino Caselle

VCE Venezia Marco Polo

VRN Verona

IST Istanbul Atatürk

KRT Khartoum

Via Istanbul

FMC-IST Turkish Air 1866	21 dic	14,35	18,05
MPX-IST Turkish Air 1896	21 dic	15,00	18,45
IST-KRT Turkish Air 680	21 dic	21,05	02,20*
KRT-IST Turkish Air 681	5 gen	03,20	06,35
IST-MPX Turkish Air 873	5 gen	08,15	10,15
IST-FMC-Turkish Air 1861	5 gen	08,20	10,00

Via Cairo

VCE-FMC Alitalia AZ1472	21 dic	11,15	12,20
VRN-FMC Alitalia AZ1492	21 dic	15	
FMC-Cairo Egyptair MS794	21 dic	17,40	21,45
Cairo-KRT Egyptair MS 853	21 dic	23,45	03,30*
KRT-Cairo MS 854	5 gen	4,35	5 gen 06,20
Cairo-FMC Egyptair MS791	5 gen	10,00	5 gen 12,40
FMC-VRN Alitalia AZ1491	5 gen	17,15	5 gen 18,25
FMC-VEN Alitalia AZ1467	5 gen	7,20	5 gen 18,30

Organizza il tuo bagaglio

Ti consiglio di tenere tutte le cose essenziali in uno zainetto con buoni spallacci (tipo Invicta) da portare con noi in aereo e sulle jeep. I vestiti di ricambio in un borsone (o zaino). I bagagli vanno sul pick-up e forse qualcosa si può tenere nel vano posteriore.

Porta anche un paio di sacconi della spazzatura per foderare il all'interno il borsone e proteggere il contenuto dalla polvere e dalla sabbia, dalla benzina. Cerca di contenere il bagaglio al minimo. Abbiamo molto soprappeso per i viveri e l'acqua e la benzina.

Bagaglio di cabina

Se voliamo Turkish

1 solo bagaglio, peso max 8 kg misure 23x40x55 cm

Info in <http://www.turkishairlines.com/en-int/>

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. Metti un ricambio. Non abbiamo tempo per aspettare eventuali bagagli smarriti.

[http://www.enac-](http://www.enac-italia.it/SecurityInformative/Informativa.htm)

[italia.it/SecurityInformative/Informativa.htm](http://www.enac-italia.it/SecurityInformative/Informativa.htm) .

Suggerimento bagaglio a mano

- sacco a pelo;
- scarpe di ricambio;
- giacca a vento/pile/felpa;
- un ricambio completo: pantaloni, T-shirt o maglietta maniche corte e lunghe;
- biancheria di ricambio (almeno due cambi);
- beauty case e medicinali (i fondamentali);
- accappatoio/asciugamani (uno dei due);
- torcia frontale, cappello, occhiali da sole.

Bagaglio di Stiva

Infine un suggerimento pratico in caso di smarrimento della valigia: metti all'interno della valigia che spedisce un foglio con scritto bello grande nome, cognome, indirizzo e numero di telefono; nel caso in cui il borsone smarrito perda sia l'etichetta che il nome normalmente posto all'esterno, almeno quando la aprono sapranno a chi attribuirlo!!!! Alle coppie consiglio di dividere i vestiti fra i due borsoni.

Norme Turkish

Info in <http://www.turkishairlines.com/en-int/>

Spedizione bagagli

Fai attenzione all'overweight a causa dei viveri e della cassa cucina per cui all'aeroporto di Roma (o di Milano) distribuiamo i pacchi viveri tra i partecipanti a cui chiedo di non superare i 15 kg di bagaglio personale da spedire.

Via Cairo

Il Cairo possiede ormai un moderno aeroporto e basta recarsi al Transfer Desk per ottenere le carte di imbarco per Khartoum (se già non ve le hanno emesse a Roma) o al ritorno quelle per Roma.

Le formalità doganali ed i controlli in aeroporto, sia all'andata che al ritorno, sono abbastanza veloci. Al Cairo, in transito, si compila un apposito formulario; a Khartoum, sia in arrivo che in partenza, si compilano i soliti Entry-Form ed Exit-Form.

In Sudan

In Sudan avviene il controllo passaporti e bagagli (vengono aperti e controllati quelli contrassegnati con una "X" tracciata col gesso sul bagaglio stesso).

In uscita tutti i bagagli passano sotto lo scanner per cui evitate di "trafugare" reperti dai siti archeologici, non solo per non avere guai, ma anche per rispetto verso il paese; inoltre al ritorno in Italia è inutile arrivare con troppo anticipo in aeroporto perché comunque non lasciano entrare prima di tre ore dal decollo.

Riconferme voli

L'ufficio dell'Egyptair a Khartoum si trova su **Sharia al Qasr** vicino al Republican Palace, a pochi passi dall'**hotel Acropole** e dall'hotel Sahara (Egyptair Sales Office: Aboul Ela New Bldg. – tel. (11) 777853 (direct), 780064 – Office: El Gomhouria St. – tel. (11) 771259 / 771092 / 782347 / 781428. Fax: 777853 (chiude alle 16.00 e tutto il giorno il venerdì). **Comunque con gli attuali biglietti elettronici non è più necessaria la conferma dei voli, ma è bene comunque verificare.**

Dove ci ritroviamo il 21

Qui di seguito alcune azioni operative. È un promemoria soprattutto per me stesso, perché alla mattina ed ancor più la mattina del 16 sarò assonnato.

Malpensa

- ☉ Appuntamento alle 15.25 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);
- ☉ Io terrò il cellulare acceso per segnalarti variazioni nel caso fossimo già in coda al chek-in;
- ☉ Al banco Viaggi nel Mondo troverai Gilberto. Non è uno dei giorni più "caldi" dell'anno, mai puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni di Gilberto;
- ☉ Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- ☉ Gilberto consegnerà biglietti (e-ticket) e passaporto (se hai fatto il visto tramite AnM);
- ☉ Gilberto ci avvierà al chek-in e se possibile ci assisterà;
- ☉ Al chek, probabilmente, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta successiva;
- ☉ Il bagaglio va spedito a destinazione;
- ☉ Prosegui per il controllo passaporti;
- ☉ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate;
- ☉ Acquisto eventuali liquidi (non alcolici)
- ☉ Volo.

Fiumicino

Appuntamento come da foglio notizie Terminal 3 - Banco: **Viaggi Nel Mondo/Cotav**. Ci sarà Pierfrancesco a darvi i biglietti. Entrando nel terminal 3 partenza hai alle spalle un serie di box di agenzie. VAnM è la prima entrando a destra. Se sarete più di uno, vi invierò i numeri di cellulare così vi terrete in contatto.

Da altre città

Bagaglio destinazione finale a Karthoum. Può darsi che ti diano (meglio) anche la tratta successiva. Il passaporto

ti arriverà a casa con corriere (in genere con preavviso telefonico): organizzati per ritirarlo.

Hai abbastanza lasso di tempo per trasferirti al gate. Qui di seguito le indicazioni su come incontrarci. Ad ogni modo, per sicurezza, ricontrollerai / ricontrolleremo il secondo boarding pass, magari è cambiato e ti fanno volare in prima classe....

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Europa al Cairo dura circa 3-4 ore. In linea di massima non da alcun problema, ma stare immobili in spazi ridotti come quelli in aereo, è sicuramente dannoso per gli arti inferiori, pertanto occorre alzarsi e passeggiare nei corridoi e magari, per prevenire la trombosi venosa profonda, massaggiare le gambe anche da seduti (atto indicato anche nei consigli di bordo). Ti segnalo alcuni articoli sull'argomento:

http://www.medicinaoltre.com/articoli_detail.lasso?codice_articolo=2008010813525272052641

Che tempo che fa

Come in tutti i deserti, quindi anche per il **Bayuda Desert** e il **Nubian Desert**, il clima migliore per la visita è il periodo invernale dove ci sono forti escursioni tra il giorno e la notte, ma le temperature sono sopportabili. A volte (specie dopo Marzo) soffia un vento freddo che viene da Nord; le escursioni termiche variano dai 37 ai 6°C.

L'area che gravita intorno al **Nilo** e che si trova tra due deserti è meno arida.

Nella zona di **Khartoum** c'è un clima caldo e afoso, soprattutto nei mesi estivi (luglio-settembre) quando c'è la stagione delle piogge. In inverno le temperature sono comprese tra i 40 e i 22°C notturni.

Se ci si sposta a **Port Sudan** durante il periodo invernale ci sono temperature diurne intorno ai 30°C che scendono la sera a 15°C con cielo nuvoloso. Al mare la stagione delle piogge è compresa tra ottobre e dicembre. Nelle zone aride il caldo non lo si avverte molto, perché il tasso di umidità è molto basso.

Abbigliamento

Abiti: Quelli che indossiamo per arrivare in aeroporto vanno bene anche in Sudan, ma tieni conto che di giorno avremo temperature superiori a quelle italiane. Il clima è secco e può fare freddo di notte nel deserto! Leggi anche il **Codice di minimo impatto ambientale**

<http://www.marcovasta.net/Sahara/codice.asp>.

(PS altrimenti stai a casa)

Lista abbigliamento (promemoria)

Nonostante non si dorma mai due volte nello stesso posto e non si possa lavare i panni spesso, soprattutto nella parte di viaggio che si spende nel deserto dove

l'acqua è, ovviamente, contingentata, basta avere una autonomia di una settimana di bagaglio per svolgere tutto il viaggio (a Karima certamente si dorme in una casa nubiana) lì forse si possono lavare panni

- ☛ calze cotone lunghe
- ☛ cappello sole
- ☛ camicia (a maniche lunghe (attento alle scottature)
- ☛ foulard contro la polvere
- ☛ K-way
- ☛ maglione leggero in pile
- ☛ costume da bagno olimpionico e calzone per gli uomini
- ☛ T-shirt cotone
- ☛ calzoncini lunghi cotone leggero
- ☛ tuta per dormire e berretto notte (per chi soffre di sinusiti)
- ☛ Vedi anche i Suggerimenti sui viaggi invernali in Sahara
http://www.marcovasta.net/travel/Deserto/sahara_invernale.htm

Non dimenticare

- ☛ fotocopie passaporto e 4 fototessere
- ☛ sacca portadocumenti da tenere sotto la camicia
- ☛ posate (da non mettere nel bagaglio a mano)
- ☛ piatto in metallo (io uso la gavetta) o in plastica.
- ☛ accendino
- ☛ carta igienica e accendino per bruciarla.
- ☛ palettina per deiezioni umane...
- ☛ spazzolino e dentifricio
- ☛ tagliaunghie (da non mettere nel bagaglio a mano)
- ☛ borraccia metallica con tappo a vite
- ☛ ago e filo
- ☛ torcia frontale
- ☛ batterie e lampada di ricambio
- ☛ coltellino svizzero od Opinel (da non mettere nel bagaglio a mano)
- ☛ occhiali di riserva (per chi li usa)
- ☛ lenti a contatto, lacrime artificiali e detergente per mani (dita), per chi le usa. Non ci sono problemi nel deserto, ma sono meglio le "usa e getta".
- ☛ cuscino gonfiabile (facoltativo)
- ☛ cuscino gonfiabile da collo (facoltativo)

Equipaggiamento: cosa portare

Il peso consentito, compresa la tenda, è al massimo di 15 chilogrammi se voliamo Turkish. Gli altri 5 chilogrammi sono destinati alla spedizione delle derrate alimentari per la cassa viveri che in genere è abbondante e più che sufficiente.

Se si vola con Egyptair sono molti di più. Ti contatterò

Tenda

Per viaggiare nel deserto occorre amare la vita in tenda. La tenda offre ampia libertà di scegliere i posti tappa. Il

requisito più importante è la leggerezza. Obbligatoria la tenda a cupola autoportante con uno o due teli senza tiranti, pratica da montare su sabbia, roccia, neve, poiché non richiede picchetti. A questo proposito ricordo che i cd "picchetti da sabbia" consistono in palette di alluminio in cui si infilano i chiodi o i picchetti a V.

Sacco letto e sacco lenzuolo

Per un viaggio in novembre è bene avere un buon sacco a medio. Gruppi precedenti nel deserto hanno avuto minime di +5°.

Scarpe da ginnastica e sandali

Buone scarpe sono fondamentali: devono essere comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti. Non compratele alla vigilia della partenza. Utili dovunque i **sandali**. Porta un paio di **scarpe da ginnastica** da alternare. Ultimamente uso le scarpe da ginnastica c.d. multiterreno, ma il mio sogno sono le Clark da deserto, completamente inutili per questo tipo di viaggio.

Materassino

Uso la stuoia di poliuretano, ma se hai maggior confort con l'autogonfiabile portalo. A differenza dei materassini gonfiabili ed autogonfiabili, la stuoia è ideale per isolare dal terreno ed, inoltre, il suo uso è polivalente: posta sotto il catino della tenda lo protegge quando si campeggia su terreni sassosi, diventa un pratico sedile quando si viaggia su mezzi di trasporto scomodi ed affollati, tenuta nello zaino a portata di mano diviene un sedile sempre pronto nelle soste (le spine di acacia sono insidiose).

Zaini

Per il viaggio è bene organizzare il proprio bagaglio suddividendolo in:

- ☛ **borsone con cerniera antiscoppio** o **saccone da marinaio lucchettabile** per il viaggio aereo e per il trasporto dei materiali sulla jeep.
- ☛ uno **zainetto** per il bagaglio a mano, per girare nelle città e da tenere a portata di mano sulla 4x4. Qui netterai gli oggetti necessari a portata di mano (borraccia, giacca a vento ecc.)

Medicinali

(puoi anche leggere una lista dettagliata [qui](http://www.marcovasta.net/travel/attre05.html) <http://www.marcovasta.net/travel/attre05.html>):

Per quanto riguarda i farmaci non partire con uno zaino zeppo di bottigliette e medicine. Ricorda:

- ☛ burro cacao
- ☛ travelgum
- ☛ salviette (fazzoletti imbevuti, non c'è molta acqua per lavarsi...)
- ☛ collirio
- ☛ crema solare

- ☛ disinfettante gola (molta polvere e vento)
- ☛ Medicine per:
- ☛ tosse
- ☛ febbre (tachipirina, aspirine)
- ☛ raffreddore
- ☛ diarrea (antibiotico a largo spettro + Imodium)

Per il resto conosci i tuoi malanni abituali

Vaccinazioni obbligatorie

Nessuna

Vaccinazioni consigliate

A mio parere è sufficiente provvedere per tempo (almeno venti giorni prima) ad immunizzazioni tipo:

- ☛ vaccino tifoideo;
- ☛ vaccino epatite A ed eventualmente epatite B
- ☛ vaccino difterico e tetanico;
- ☛ vaccino anti-colera;
- ☛ vaccino meningococcico.

Profilassi Antimalarica si o no?

Siamo nella stagione secca. In ogni caso per poter decidere se farla oppure no e con quale farmaco si deve consultato il dipartimento di medicina del viaggiatore o di vaccinazione per adulti presenti nelle ASL in ogni provincia.

Oltre alla profilassi ci sono comportamenti da seguire per evitare di essere punti, ma qui si apre un mondo e si trovano informazioni pro e contro ogni singola voce in rete... per esempio, c'è chi assume il complesso vitaminico B per un mese prima della partenza e durante tutto il viaggio perché indurrebbe un particolare odore nella pelle che non piace alle zanzare, ci sono partecipanti che si affidano a questo rimedio insieme al **Ledum Palustre**, medicina omeopatica, ma troverai in rete siti che scrivono che è un mito da sfatare...

Sempre facendo ricerche sul tema malaria, troverai scritto che le zanzare anofele sono attratte dai colori chiari contrariamente alle zanzare "nostrane"... insomma, un mondo! Ognuno di noi deve decidere per proprio conto, conoscendo bene i pro ed i contro di qualunque decisione si prenda e ben sapendo che nessuna profilassi scongiura il rischio di contrarre la malattia.

Prodotti antizanzare

- ☛ A chi non è intenzionato a seguire alcuna profilassi, consiglio di prendere alcune precauzioni base: trattare tutti i vestiti che si indosseranno in viaggio inclusi i calzini con il **Biokill**, così come pure il sacco a pelo, il sacco lenzuolo, la zanzariera. Il Biokill si trova in farmacia, è un insetticida antiparassitario che non macchia ed è inodore, resiste ad alcuni lavaggi, non si usa sulla pelle ma su tutto il resto ed è molto efficace. Il Biokill è utile anche contro altri insetti.
- ☛ Inoltre avere sempre con sé un repellente anti-zanzare (meglio se i prodotti Tropical che scrivono

essere contro zanzare comuni e zanzare tropicali), al tramonto stare particolarmente attenti ed eventualmente coprirsi con maniche lunghe, pantaloni lunghi e calzini.

- ☛ Un capogruppo (medico specializzato malattie tropicali) consiglia di spruzzare capelli e vestiti con il **Baygon**.

- ☛ Altro prodotto l'**Anti Brum** anti zansare (75 ml)

Igiene ed igiene intima

- ☛ Avremo poche occasioni per lavarci, abbonda con le salviette igiene intima.
- ☛ Per le giovani fanciulle in fiore; qualche ginecologo consiglia di continuare l'assunzione della la pillola saltando i 7 gg di intervallo.

Sicurezza

Nelle città, nei posti affollati tipo i mercati ed ovunque c'è affollamento di persone bisogna prestare la massima attenzione ai furti. Buona norma è non uscire a piedi di notte nelle grandi città, ma a parte queste regole generali in Sudan non ci sono particolari problemi di sicurezza, ora: dopo la separazione dal Sud del paese, cattolico, il clima si è molto tranquillizzato.

In ogni caso, è sempre consigliato di non abbassare la guardia e prendere le solite precauzioni valide in ogni parte del mondo: non lasciare mai niente di valore negli alberghi, nelle tende, né lasciare incustoditi zaini, marsupi, borse ed oggetti personali. Chiudere sempre tutto con il lucchetto, tenda compresa, e non indossare mai oggetti di valore.

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.

Ambasciata d'Italia a Karthoum:

Street 39 - Block 61 - Khartoum 2

P.O.Box 793 Khartoum - Sudan

Tel.: +249 1 83471615/6/7 Fax: +249 1 83471217

Emergency mobile: +249 9 12306050

e.mail: ambasciata.khartoum@esteri.it

Rispetta il deserto

Stoviglie

- ☛ Usa stoviglie, posate, piatti, bicchieri, pentole tutte di metallo. Puliscile e mettile via. I piatti, le posate ed i bicchieri di plastica sono più comodi perché non si lavano, ma generano inquinamento.

Il fuoco serale

- ☛ Piuttosto facciamo amicizia con gli autisti e raccogliamoci attorno al loro fuoco per festeggiare e fare quattro chiacchiere.

Deiezioni Umane

- ☛ Brucia la carta igienica. Sarebbe bene che ogni viaggiatore (ogni gruppo) si munisse di una paletta da giardinaggio. L'idea può sembrare ridicola, ma è invece molto civile.

Rifiuti solidi ferrosi

- ☛ Possono essere schiacciati e bruciati per facilitarne l'ossidazione e quindi seppelliti in buche profonde almeno 70 cm., scavate in terreno non arido. Meglio tuttavia portarli con sé. Non abbandonarli in nessun caso entro discariche locali.

Rifiuti solidi d'alluminio

- ☛ Schiaccia, come i precedenti, e portali con te. Non abbandonarli in nessun caso.

Rifiuti solidi combustibili

- ☛ Bruciarli in luogo appartato. Recuperare i residui e portarli con sé. I tuoi rifiuti bruciali con cura e mettili poi in un contenitore, sacco o scatola o quello che ti pare, quindi caricali sul mezzo e portateli via. Quando fai il falò dei rifiuti non metterci contenitori in vetro, meno che mai bottiglie che hanno contenuto alcool, magari tappate: ci vuole poco a realizzare delle piccole bombe.

Batterie e pile elettriche

- ☛ Chiuderle in un apposito contenitore e riportarle in patria.

Vetri

- ☛ Non abbandonare in nessun caso i vetri rotti!
- ☛ Non abbandonare mai nessun tipo di avanzo, rifiuto, confezione inutile, pezzo di carta; niente.

Un consiglio

- ☛ Per limitare la produzione di rifiuti cerca di usare e mangiare i prodotti del luogo comperati ai mercatini o nei negozi. Se puoi evita del tutto le scatolette, limita la plastica, possibilmente lascia a casa tutto quanto non bruci o non sia biodegradabile rapidissimamente.

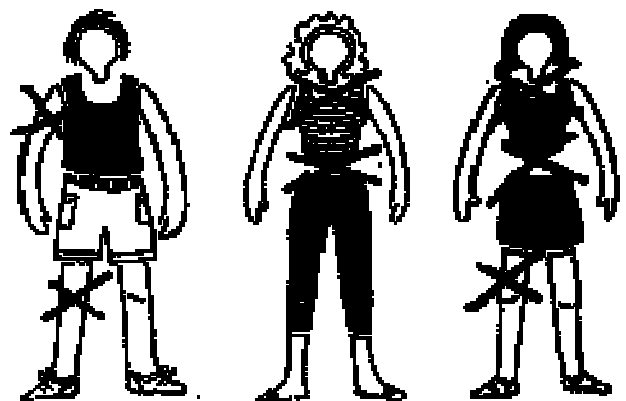
Galateo Sudan

- ☛ Per uomini e donne, indossare calzoncini corti è maleducazione ed offensivo nei confronti delle abitudini e tradizioni locali. Un esempio nella copertina a fianco. Oltre che indossare abiti per noi usuali, ma sul luogo considerati succinti, i nostri amici lo fanno sul tetto di una moschea (si accettano correzioni in merito se la mia ipotesi è errata).
- ☛ Le donne dovrebbero indossare abiti non aderenti (calzoncini attillati e T-shirt sono sconsigliati).

- ☛ Atteggiamenti, come il non piegarsi sulle gambe per raccogliere oggetti, sono offensivi, soprattutto se ci si piega volgendo le terga ai presenti.
- ☛ Espressioni di affetto come tenersi per mano, abbracciarsi, baciarsi, sedersi sulle ginocchia del partner, sono considerate pratiche sessuali in pubblico.
- ☛ Cerchiamo di evitare atteggiamenti profani come il gruppo in braghe corte e T shirt sul minareto di Timbuctù...

Turismo responsabile?

- ☛ Chiediti perché viaggi: è importante saperlo.
- ☛ Informati sulla storia e sulla cultura del Paese di destinazione.
- ☛ Fatti spiegare dal tuo agente di viaggio qual è la sua etica.
- ☛ Chiedi quale percentuale del prezzo del viaggio va alle comunità ospitanti.
- ☛ Metti in valigia lo spirito di adattamento.
- ☛ Lascia a casa le certezze.
- ☛ Rispetta le persone, l'ambiente e il patrimonio storico culturale.
- ☛ Non chiedere privilegi o pratiche che causino impatto negativo.
- ☛ Se possibile, arrangiati con la lingua locale senza imporre la tua.
- ☛ Non ostentare ricchezza stridente rispetto al tenore di vita locale.
- ☛ Prima di effettuare scatti o riprese video chiedi il permesso.
- ☛ Non assumere comportamenti offensivi per usi e costumi locali.
- ☛ Non cercare l'esotico, cerca l'autentico.
- ☛ Non accontentarti delle diapositive: pensa ai



rapporti umani.

- ☛ Coltiva le relazioni una volta rientrato.
 - ☛ Mantieni le promesse fatte in viaggio.
- Quanto sopra è il decalogo del Turismo Responsabile emanato dall'**AITR**, associazione che si arroga il diritto di dire agli altri se sono responsabili o no...