

Kazakhstan Breve

Versione 02

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 ad AnM per la prima volta. Se sei già un esperto, spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti.

Non sono una guida culturale, sono un partecipante cui è delegato il compito di coordinare il viaggio.

Questa lettera è una mia comunicazione e non fa parte del contratto di viaggio.

Marco

Il decalogo del partecipante

Ritengo per scontato che tu abbia letto il decalogo del partecipante che puoi trovare qui:

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

Contenuti (Sommario)

Lettera con informazioni ai partecipanti	1
Il decalogo del partecipante	1
Programma.....	1
Approfondimenti.....	2
Cosa è questo viaggio	2
Cosa NON è questo viaggio	3
Kazakhstan? Quanto mi costa?	3
Casa Viaggi (Cassa Trasporti)	3
Cassa Comune	3
Quanti Euro e Dollari porto in viaggio?	3
Valuta, cambio	3
ATM . Bancomat e carte di credito	4
Piano voli (ipotesi)	4
Visto	4
Il clima	4
Fuso Orario	4
Alberghi ed altre sistemazioni	4
Cosa mangio e bevo	4
Come mi vesto? Suggerimenti	4
Piccoli accorgimenti	5
Lista indicativa (serve più a me che a te)	5
Altra attrezzatura	5

Organizza il tuo bagaglio	5
Bagaglio di cabina	5
Bagaglio di Stiva	5
Smarrimento bagaglio	6
Batterie al Litio in stiva	6
Sicurezza	6
Passaporto	6
Guide e mappe	6
Guide locali	6
Vaccinazioni e immunizzazioni	6
In breve	6
Approfondimento	6
Le 10 regole d'oro del viaggiatore	7
Pronto soccorso	7
Indirizzi di emergenza in Italia	7
Europe Assistance	7
Protezione consolare	7
Ambasciata d'Italia in Kazakhstan	7
Consolato Onorario ad Almaty	7
Telefonate	7
Elettricità e batterie	7
Partenza 25 aprile 2018	8
Se parti da Malpensa	8
Arrivare a Malpensa	8
Da Torino	8
Dormire a Malpensa	8
Dove ci troviamo a Malpensa	8
Se parti da Fiumicino	8
Arrivare a Fiumicino	8
Da Venezia, Padova, Bologna, Firenze in	8
Freccia Argento	8
Dormire a Fiumicino	8
Dormire a Ostia - Fiumicino	9
Dove ci troviamo a Fiumicino	9
Partenze dagli altri aeroporti	9
Transito al Istanbul	9
WiFi Istanbul	9
Appuntamento e piano B	9

Programma

Questo quanto concordato da AnM con il corrispondente.

C:\CONDIVISA\Marco\Viaggi\2018\Kazakistan\Kazakhstan Breve 7265 Lettera con informazioni ai partecipanti 2018 vers 01.doc

Trip day	Date	Wee kday	Programme	Accommodati on	B	L	D
Day 1	25/04	Wed	Depart Europe TK 354 dep 18:45 pm arr 02:30 am	IBIS			
Day 2	26/04	Thu	02:30 am early morning arrival in Astana, Transfer from airport to hotel, early check-in, explore Astana, noon check-out, pm airport transfer for flight to Shymkent, Air Astana KC 341 dep 20:00 pm arr 21:45 pm, hotel transfer,	Promenade	x		
Day 3	27/04	Fri	09:00 am drive to Turkestan visit Mausoleum of Khodja Ahmed Yassawi, drive to Zhabagly village via Otrar & Shaulder	Aksu Inn	x		x
Day 4	28/04	Sat	explore Aksu-Dzhabagly National Park on foot, incl Kishi Kaindy Gorge, pm transfer to Tyulkubas station for night train to Almaty, train # 012 dep Tyulkubas 23:45 pm arr Almaty 2 09:19 am	train	x		x
Day 5	29/04	Sun	09:19 am arrive at Almaty 2 station, immediate departure for full day drive Almaty – Kolsay via Charyn Canyon, Overnight in Saty Village	Home stay	x		x
Day 6	30/04	Mon	Kolsay Lake, excursion to Kaindy Lake (by car)	Home stay	x		x
Day 7	01/05	Tue	Drive to Altyn Emel Nature Reserve via Temirlik Canyon	Reserve Guesthouse	x		x
Day 8	02/05	Wed	Explore Altyn Emel, incl Aktau Mountains and Singing Dune	Reserve Guesthouse	x		x
Day 9	03/05	Thu	return drive to Almaty via Ili petroglyphs, time permitting pm explore Almaty incl Zenkov Cathedral	Mildom Express	x		
Day 10	04/05	Fri	07:30 am airport transfer for departure flight TK 353 dep 10:00 am arr 13:15 pm		x		

Approfondimenti

Cosa è questo viaggio

- G Si tratta di un viaggio nuovo, introdotto solo nel 2016 nella programmazione di AnM, in un paese enorme (è il 9° paese più grande al Mondo!!!), in larga parte disabitato e praticamente sconosciuto al turismo di massa. Il viaggio è di fatto un **Soft** in quanto l'itinerario è predefinito dal corrispondente locale che provvede a tutto, compresa la prenotazione degli hotel.
- G Noi saremo il primo gruppo del Kazakhstan Breve a percorrere l'itinerario da Astana a Almaty, mentre il Kazakhstan "normale" lo ha già effettuato.
- G È un viaggio bello, ma obiettivamente non offre delle cose sensazionali; tuttavia, rispetto ai paesi limitrofi che sono quasi "monotematici" in quanto a cose da vedere, il Kazakhstan ha il vantaggio di essere molto vario, e si vede quindi un po' di tutto (città, siti archeologici, moschee, steppa, parchi naturali, ecc.). A giudizio dei coordinatori precedenti, le cose più belle e affascinanti sono comunque gli scenari naturali; in particolare il **Charyn Canyon** e la **Riserva Naturale di Altyn-Emel** rappresentano sicuramente i pezzi forti del viaggio.
- G È un paese molto tranquillo e sicuro (faccio gli scongiuri del caso...ovviamente!!!), il che di questi tempo non è assolutamente un aspetto da sottovalutare.
- G Il viaggio è intenso ma non particolarmente faticoso, anche perché le strade sono abbastanza buone (salvo alcuni tratti di sterrato nelle aree rurali) e i mezzi forniti sono in genere piuttosto nuovi ed efficienti. Non c'è bisogno di fare particolari levatacce; cercheremo in ogni caso di non partire troppo tardi (coè suggerisco le 8.00 quando possibile), per non fare tutto di fretta e/o arrivare a destinazione molto tardi la sera.
- G Essendo enorme, non è pensabile visitare tutto il Kazakhstan in sole otto giorni, pertanto l'itinerario proposto si concentra (giustamente a mio avviso!!!) sulla parte Sud-Orientale del paese, a cui si aggiunge la visita di Astana.
- G Dal punto di vista del coordinatore, il viaggio è semplicissimo da organizzare in quanto si tratta praticamente di un Soft, con itinerario predefinito e alberghi prenotati. AnM si avvale dell'appoggio di un corrispondente serio ed affidabile, e quindi (almeno nel nostro caso) in corso di viaggio è filato tutto assolutamente liscio e non abbiamo avuto alcun problema.

- G Il periodo primaverile è buono per visitare il Kazakhstan perché le giornate sono già più lunghe, ma in compenso in alcune zone può fare già caldo. A detta dei locali, il periodo ideale per visitare il Kazakhstan è la primavera, in quanto le temperature sono decisamente più piacevoli e soprattutto è la stagione in cui tutto è verde e i prati sono ricoperti da splendide fioriture di mille colori.
- G La nostra partenza coincide con le vacanze del 1° maggio, considerata una grande festa quasi a celebrare la primavera (anche se la festa arcaica è il Navrus).
- G I rapporti con la popolazione locale sono abbastanza limitati, sia perché spesso si è in zone poco abitate, sia soprattutto perché la lingua rappresenta un grosso ostacolo visto che quasi nessuno parla inglese. La mia impressione è che si tratti comunque di una popolazione estremamente civile ed educata, e che non siano ancora.

Cosa NON è questo viaggio

Le carenze comuni alle strutture alberghiere fuori dalle città sono determinate in generale dal mancanza di esperienza nel settore turistico anche locale.

Kazakhstan? Quanto mi costa?

La cifra indicata da AnM, con la nota “viaggio basata su 9 persone” è stata considerata adeguata nelle edizioni precedenti. Il costo totale dovrebbe essere di 1420 € poiché siamo nel periodo di aprile maggio con supplemento di 150 €.(2270+150).

Casa Viaggi (Cassa Trasporti)

La Cassa Viaggi dovrebbe aggirarsi attorno ai 1400 € da cambiare in Italia in dollari e da versare al corrispondente ad Astana.

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

- G hai già inviato a Roma €200 di iscrizione.
- G sul **Foglio Notizie** che ti arriverà, figurano:
 - G un **saldo di 851** (vedi Foglio Notizie) €uro da inviare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (varia da città a città secondo la partenza e le assicurazioni)
 - G un saldo di **1369** euro da cambiare in USD e consegnare direttamente al corrispondente ad Astana (cambio di AnM 1USD = 0,82 €)

Cassa Comune

Indicata in 100 €uro da cambiare ad Astana in valuta locale. Portala in €uro.

Quanti Euro e Dollari porto in viaggio?

L'opzione migliore è comunque portare contanti in banconote senza scritte o strappi.

EURO Per fare un calcolo approssimativo somma:

DA CONTROLLARE

+ cassa comune	100
+ riserva emergenze	100
+ spese personali (birre e champagne)	50
+ shopping personale	100
Totale	350

DOLLARI circa 1450 (vedi foglio notizie)

Valuta, cambio

1 € = 405 TENGE (KZT)

EUR	KZT	KZT	EUR
coinmill.com		coinmill.com	
0.50	201	200	0.50
1.00	402	500	1.24
2.00	804	1000	2.49
5.00	2011	2000	4.97
10.00	4022	5000	12.43
20.00	8044	10,000	24.86
50.00	20,110	20,000	49.73
100.00	40,219	50,000	124.32
200.00	80,438	100,000	248.64
500.00	201,095	200,000	497.28
1000.00	402,190	500,000	1243.19
2000.00	804,381	1,000,000	2486.39
5000.00	2,010,952	2,000,000	4972.77
10,000.00	4,021,903	5,000,000	12,431.93
20,000.00	8,043,806	10,000,000	24,863.85
50,000.00	20,109,515	20,000,000	49,727.70
100,000.00	40,219,030	50,000,000	124,319.26
tassi EUR		tassi KZT	
10 aprile 2018		10 aprile 2018	

In Kazakhstan cambiano senza alcun problema gli Euro, e senza alcuna penalizzazione rispetto ai Dollari. Nelle grandi città sono presenti moltissimi cambiavalute, nei quali le operazioni sono rapidissime

e cambiano anche piccole somme, pertanto non è necessario andare in banca. Noi cambieremo il primo giorno ad Astana da un cambiavalute l'equivalente di **150 € a testa** da utilizzare sia per la cassa comune che per esigenze personali.

ATM . Bancomat e carte di credito

Non ho informazioni. In ogni caso controlla che la carta di credito e la carta di debito siano autorizzate extra-Europa.

Piano voli (ipotesi)

Troverai il **Piano voli** nella tua scheda personale cui hai accesso con codice e data nascita e ti sarà anche inviato da Avventure nel Mondo con il **foglio notizie definitivo**.

Visto

A partire dal 1° gennaio 2017 è prevista l'esenzione dal visto per i soggiorni fino a 30 giorni per i cittadini di alcuni Paesi inclusa l'Italia.

è sufficiente inviare ad AnM al momento dell'iscrizione una fotocopia scannerizzata del passaporto. **Non bisogna quindi spedire il passaporto originale ad AnM.**

LUGLIO 2017 Al momento dell'ingresso in Kazakhstan è necessario compilare un modulo con i propri dati personali, che bisogna conservare con cura per tutta la durata del soggiorno, in quanto viene ritirato al momento di lasciare il paese.

Non sono previste tasse di imbarco né sui voli nazionali né su quelli internazionali.

Il clima

La primavera è la stagione migliore per visitare il paese. Quindi **abbigliamento un po' di tutto** - primaverile/estivo, ma anche pile e giacca a vento/piumino medio per la sera e per le escursioni in montagna, un buon paio di scarpe da ginnastica con suola scolpita/scarponcini da trekking leggero per le passeggiate in montagna, scarpe più leggere per i trasferimenti e per le visite culturali. Un ombrellinoqualche pioggia ci può essere...,ma anche crema solare..

No valige rigide (occupano molto spazio e sono scomodissime da caricare) Bene borsoni morbidi anche con rotelle.

Fuso Orario

La differenza di orario del Kazakhstan rispetto all'Italia è di +4 h quando da noi vige l'ora legale.

Alberghi ed altre sistemazioni

Trattandosi in sostanza di un viaggio Soft, gli alberghi sono già prenotati e il relativo costo è già incluso nella

quota di partecipazione in trattamento B&B (dormire e colazione).

Nelle città (Astana, Shymkent e Almaty) hotel con trattamento B&B, mentre nelle zone rurali (Zhabagly, Saty e Basshi) guest-house e case private con servizio di ½ pensione.

Nelle GH ed homestay in genere il bagno è in comune.

Cosa mangio e bevo

La cucina kazaka è buona ma **non molto varia**, e basata essenzialmente sulla carne. Di solito nei ristoranti il piatto forte è lo **shashlyk (kebab)**, uno spiedino di carne alla griglia che può essere di agnello, pollo, manzo o anatra, servito con verdure o riso. Ci sono poi altri piatti, ma quasi sempre a base di carne... i vegetariani quindi non hanno vita facile, e per loro la scelta è spesso abbastanza limitata.

In molti ristoranti le comunicazioni sono piuttosto difficili in quanto i menu sono di solito in russo e kazako e difficilmente si trova qualcuno che parla inglese.

Nelle guest-house e case private dove avremo il trattamento di ½ pensione, ci sarà un menu fisso composto da zuppa, verdure crude, piatto principale e dessert. La qualità, nella mia esperienza tajika, è stata buona e le porzioni decisamente generose.

A pranzo alcune volte ci fermeremo per uno spuntino veloce in qualche semplice ristorante locale lungo la strada, ovviamente in questi locali la scelta non è molto ampia, ma di solito si trovano gli immancabili spiedini e delle buonissime frittelle con ripieno di patate o carne.

Un po' più complicato è risultato il pranzo nelle giornate in cui saremo fuori da centri abitati o in cui il programma prevede delle camminate.

Il costo medio di una cena in varia tra i 2.000 e i 3.000 KZT (tra i 5 e gli 8 €).

Come mi vesto? Suggerimenti

Oltre all'utilizzo di valige morbide consiglio il classico abbigliamento a cipolla.

- ☑ Capi leggeri a mezza manica per il giorno e felpe, giubbotti e giacche a vento. Un abbigliamento informale, pratico, prevalentemente leggero: pantaloni lunghi, T-shirt e qualche camicia con le maniche lunghe;
- ☑ Escludi i capi in fibre sintetiche se non sono tecnici, che impediscono la traspirazione corporea;
- ☑ Scegli l'abbigliamento adatto al clima dei luoghi che si visitiamo senza dimenticare che possono verificarsi sbalzi di temperatura tra il giorno e la notte;

Piccoli accorgimenti

Pile e giacca pesante per la sera.

Direi anche indispensabili le ciabatte per la doccia.

Ricorda un ampio asciugamano, meglio se in microfibra così si asciuga subito, perché non so se vengono forniti nelle homestay!

Lista indicativa (serve più a me che a te)

- Scarponcini alti in goretex impermeabili oppure scarpe da ginnastica.
- Ciabatte per doccia
- Calze
- K-way o giacca a vento
- Maglioncino in pile
- Camicia od equivalente (un paio)
- Mutande/slip
- Berretto in pile o lana che copra le orecchie (io ne porto uno di riserva)
- Pigiama leggero
- Accappatoio e asciugamano, meglio se non ingombranti in microfibra

Inoltre

- Occhiali da sole filtranti
- Sacchetta portadocumenti
- Ago e filo
- Sacchetto biancheria sporca
- Sacchetto/astuccio con materiale toeletta
- Sacchetto/astuccio con medicinali
- Borraccia (metallica) da usare come scaldino eventuale
- Tappi per le orecchie, (fondamentali se si condivide lo spazio con russatori)
- Torcia frontale con batterie di ricambio
- Batterie di ricambio
- Carta igienica (toilet paper)
- Accendino (da non mettere nel bagaglio a mano)
- Coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).

Altra attrezzatura

- Federa (facoltativa)
- Zainetto personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano (macchina fotografica, ecc.) e gli indumenti (giacca, sciarpa, guanti, cuffia) quando si entra al chiuso (ristoranti, bar, ecc.) per non lasciarli in giro.
- Borsone lucchettabile (con rotelle o senza).
- Vietate valigie rigide pur se con rotelle.
- Il coordinatore ed i compagni di viaggio non sono facchini.
- Il tuo bagaglio sia facilmente trasportabile.
- Devi essere in grado di trasportare il tuo bagaglio e caricarlo su pulmini e taxi

Per non dimenticare niente guarda i suggerimenti di AnM in “**Metti Nello Zaino**”.

<http://www.viaggiavventurenelmondo.it/home/Zaino.pdf> In particolare quanto indicato nella prima riga, per tutti i viaggi. Forse un po' datata, l'ho scritto tanti anni fa (25) e viene ancora pubblicato...

Organizza il tuo bagaglio

Ti consiglio di tenere tutte le cose essenziali in uno zainetto con buoni spallacci da portare con noi in aereo e sul pulmino. In volo porta un ricambio. I portabagagli sono sul tetto, qualcosa si può tenere nel vano posteriore.

Bagaglio di cabina

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>.

Mettici 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://p.turkishairlines.com/it-it/any-questions/hand-baggage>

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 rendete 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 .

Bagaglio di Stiva

Da Malpensa o da Fiumicino fare il chek-in su Dushambe. 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 massico di 23 kg).

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

Per zaino o borsone da spedire, controllare 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

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.

Consiglio: scatta una foto con il cellulare per mostrarla al Lost & Found (ad Astana potrebbero non parlare inglese)

Batterie al Litio in stiva

Una misura temporanea vieta il trasporto di batterie al litio, usate nei telefoni cellulari, nel bagaglio di stiva.

Il sito Enav non ne parla ma alcune compagnie controllano ed avvertono al check-in. La IATA ha emesso questo manuale.

<http://www.iata.org/publications/Documents/lithium%20battery-risk-mitigation-guidance-for-operators-1st-ed.pdf>

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.

Non ci sono particolari problemi di sicurezza personale. Nelle città però sempre attenzione. Non lasciare mai valori incustoditi in albergo, pulmino e barca. **Lascia a casa gioielli, anche semplici, orologi di valore e quant'altro possa attirare l'attenzione.** A macchine fotografiche e videocamere ovviamente non si può rinunciare; cercheremo di stare ben attenti.

Soldi, biglietto, passaporto e carte di credito ben nascosti addosso e internamente, **mai in tasca o nello zaino.** I sistemi migliori sono le tasche cucite internamente e le cinture sotto-pantaloni, a pelle.

Assolutamente no i marsupietti esterni, sono quanto di più facile da fare per un professionista. Mi raccomando, non ci roviniamo la vacanza. Basta un po' di accortezza e di buon senso per allontanare i pericoli, senza vivere la cosa in modo ossessivo.

Passaporto

Controlla la scadenza del tuo passaporto deve avere almeno 6 mesi di validità dalla data di arrivo 26 aprile, quindi deve scadere dopo il 25 settembre 2018.

Guide e mappe

Lonely Planet: Asia Centrale, ha un capitolo sul Kazakhstan.

Non necessaria la carta stradale, è sufficiente quella della guida EDT. Gli autisti conoscono perfettamente l'itinerario. L'area interessata dal viaggio è rappresentata in Zentralasien (1:1,7 Mil) della www.reise-know-hpw.de . Uella OSM Open Street Maps si può scaricare la mappa del Kazakistan off-line.

Guide locali

Nella quota di partecipazione è compresa anche la presenza di una guida locale per tutta la durata del viaggio. Come anche per mezzi e autisti, avremo ovviamente guide diverse nelle varie zone toccate in corso di viaggio. Le guide spesso parlano abbastanza bene inglese, cosa che in genere permette di capire in modo soddisfacente ciò che vedremo.

Le guide sono inoltre decisamente utili nel ruolo di **"intermediari"** tra noi e tutti coloro con cui si avremo a che fare (autisti, negozianti, personale di hotel, popolazione locale, ecc.) in quanto la conoscenza dell'inglese è ancora poco diffusa.

Vaccinazioni e immunizzazioni

In breve

Prima della partenza, ti consiglio un ciclo di fermenti lattici ed un controllo dal dentista.

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

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 10 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 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 lavarsi i denti 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.

Pronto soccorso

- ☑ Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.).
- ☑ Medicinali abituali personali.
- ☑ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori.
- ☑ Tappi per orecchie (contro i russatori)
- ☑ Analgesici, antipiretico (tipo Aspirina), bastano poche pastiglie.
- ☑ Antibiotico a largo spettro (tipo Augmentin) per tossi ed infezioni intestinali.
- ☑ Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Normix)
- ☑ 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 in Italia

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.

Europe Assistance

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 Astana, tel.: Centralino: (+ 7) 7172 243390

Fax: +7 7172 243686;

E-mail: ambasciata.astana@esteri.it

Uff. Consolare: consolare.astana@esteri.it

Uff. Visti: visti.astana@esteri.it

Home page: www.ambastana.esteri.it

Cellulare d'emergenza: +7705 294 52 69

Consolato Onorario ad Almaty

Pietro Cala'

38, Dostyk Ave.

"Ken dala" Business center, 9th floor

Tel.: +7 727 2440244

E-mail: almaty.onorario@esteri.it

Telefonate

Prima di salire in aereo, ricorda di **levare il ROAMING**, altrimenti corri il rischio di accendere il cellulare e scaricare dati alla alta tariffa del tuo gestore telefonico italiano.

Per chi usa **Skype**: caricando un credito sul proprio conto Skype si può chiamare a pochi centesimi di euro al minuto il tutto accedendo al proprio indirizzo Skype da tutti gli hotel/ristoranti che hanno una connessione WiFi.

Per chi usa **WhatsApp**, i collegamenti Wi-Fi sono deboli e potrebbero non passare immagini o fonia via applicazione.

Elettricità e batterie

Il voltaggio è di 220 Volt e le prese sono compatibili con le nostre, quindi in linea di massima non è necessario alcun adattatore.

Partenza 25 aprile 2018

Tutte le compagnie fanno overbooking, quindi bisogna arrivare puntuali all'appuntamento, meglio in anticipo, e mettersi subito in fila per il check-in. Appena arrivano i biglietti fare il check-in e registrare il bagaglio su Astana e farsi dare la successiva carta d'imbarco Istanbul - Astana. Controllare bene le etichette.

Consiglio di non fare il check-in collettivo, ma uno alla volta con passaporto e biglietto in mano in modo da avere il tagliando del proprio bagaglio incollato al proprio biglietto. Se qualcuno è in ritardo, mi avvisi sul cellulare che terrò acceso.

AAA PURTROPPO I POSTI SULLAEREO 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 2. 12 euro andata, 18 € AR flessibile on line. 49' di percorrenza. Biglietto acquistabile anche via internet

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

Arrivati a Malpensa occorre salire di livello al piano partenze.

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

Da Torino

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

Dormire a Malpensa

Se sei distante ed hai problemi ad essere presto a Malpensa, puoi trovare varie soluzioni tramite TripAdvisor o Booking.com .. Segnalo il B&B "il Poggio" (non accetta carte di credito)

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

Nel caso fosse pieno, vi indicherà delle alternative.

Dove ci troviamo a Malpensa

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

- ☑ Appuntamento alle 00.00 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 2 e se possibile ci assisterà
- ☑ Al chek, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Istanbul – Astana..
- ☑ Il bagaglio va spedito su Astana.
- ☑ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate.
- ☑ Volo.

Se parti da Fiumicino

Arrivare a Fiumicino

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

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

Arrivando in treno a Fiumicino Aeroporto, segui il corridoio e arrivi ad un bivio, entrambi i corridoi sono buoni, Se vai a destra arrivi al T1, a sinistra al T3. Sceso sul marciapiede livello partenze, se sei al T1, vai verso il T3 e presso il cartellone Ryanair entri all'**area Tour Operator** dove c'è il Banco **Cotav**, se esci al T3 vai verso il T1 ed idem.

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

Da Venezia, Padova, Bologna, Firenze in Freccia Argento

Frecciargento raggiunge l'Aeroporto internazionale Leonardo Da Vinci di Roma Fiumicino. 4 collegamenti al giorno* tra Venezia e Fiumicino Aeroporto, con fermate intermedie nelle stazioni di Padova, Bologna, Firenze e Roma:

<http://www.trenitalia.com/tcom/Le-Frecce/Frecciargento-prende-quota>

Arrivi a Fiumicino Aeroporto:

- Frecciargento 9401/9490 alle ore 9.52
- Frecciargento 9415/9492 alle ore 13.52

Partenze da Fiumicino Aeroporto:

- Frecciargento 9491/9422 alle ore 11.08
- Frecciargento 9493/9438 alle ore 15.08

Scarica PDF.

http://www.trenitalia.com/cms-file/allegati/trenitalia_2014/treni/Orari_FA_VeneziaFiumicino_2016.pdf

Dormire a Fiumicino

Tante possibilità:

- ☞ **B&B L'isola (Fiumicino)** 335 5386416 sig. Pietro, piero14@fastwebnet.it con navetta da/per aeroporto. 35 € la singola con bagno e colazione. 5€ a tratta il trasferimento da e per l'aeroporto (raccomandato) <http://www.bedbreakfastfiumicino.com/>
- ☞ **Vegan inn** Daniele +39 340 9937538. Solo 5 min dal terminal di Fiumicino, hanno servizio navetta molto economico. <http://www.veganinn.it/>
- ☞ **Domus Magnoni** 340 571 3220 Via Pietro Ardedi, 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>

- ☑ Appuntamento come da foglio notizie alle 00.00 (volo alle 00.00) al banco **VIAGGI NEL MONDO/COTAV**.
- ☑ Il Banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV è stato spostato al Terminal 2 area tour operator a seguito dell'incendio del T3. Di conseguenza, tutti gli appuntamenti per la partenza di ANM, sono al T2 (vedi istruzioni su come arrivare)
- ☑ Se arrivi dai voli nazionali, dal T3 esci all'esterno e vai in direzione T1. Appena finito il T3 (e prima della mega scritta Ryan Air) entri nel T2 e ci sono le indicazioni per i tour operator, stando attento che da fuori sfugge facilmente.
- ☑ Qui troverai Pierfrancesco od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento, ti darà il biglietto elettronico e ti avvierà al chek-in (ma potrebbe cambiare) (ed in caso di problemi ti assisterà)
- ☑ Al chek, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Istanbul - Astana.
- ☑ Il bagaglio va spedito su Astana.
- ☑ Ti invierò (previo consenso) i numeri di cellulare così vi terrete in contatto.
- ☑ Proseguì per il controllo passaporti
- ☑ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate (probabilmente ti aspetta una lunga passeggiata...)

Partenze dagli altri aeroporti

Il biglietto elettronico verrà spedito per email da Avventure qualche giorno prima della partenza. Ad ogni modo è sufficiente mostrare il passaporto all'addetto al chek-in.

Valgono le stesse indicazioni come a Malpensa o Fiumicino.

- ☑ Riceverai una email che è il tuo Biglietto Elettronico (in realtà basta il passaporto) probabilmente con la tratta italiana, dovrai quindi spedire il bagaglio su Roma dove lo ritirerai per reimbarcarlo.
- ☑ Chek in per Roma
- ☑ Controllo passaporto ecc.
- ☑ A FMC ti unirai a chi parte da Roma.

Transito al Istanbul

Per chi parte da altri aeroporti ci troviamo:

A **Istanbul**, se in orario possiamo trovarci al gate **215** (vicino area ristoranti e gabinetti) oppure direttamente al gate **000** (volo TK 874) del volo per Dushanbe.

WiFi Istanbul

Several passwords.

- ☞ Toss Cafe Anyway, the password for their wifi is atahava2012
- ☞ Next to the food court downstairs, to the right: network name: palmiyeturizm password: phone-card
- ☞ Upstairs by the Food Court, network name: PrimeClass_Lounge password: Lounge2015
- ☞ The Eat & Go by Gates 501-504 network name: "Eat&Go 500BG" password: istanbul4
- ☞ HSBC Premier Lounge, network name: BTA_Guest username: BTA9 password: STARWARS -
- ☞ Both In front of Skyteam Lounge: network: eatandgo. Password: istanbul1
- ☞ Network: eatandGo2. Password: istanbul2

Appuntamento e piano B

Se uno dei due voli da FMC o MPX fosse in ritardo ci troviamo al gate di Istanbul per Astana.

Se uno dei due gruppi FMC o MPX perdesse la coincidenza, verrà ripromesso e l'altro deciderà dove aspettarlo ad Astana.