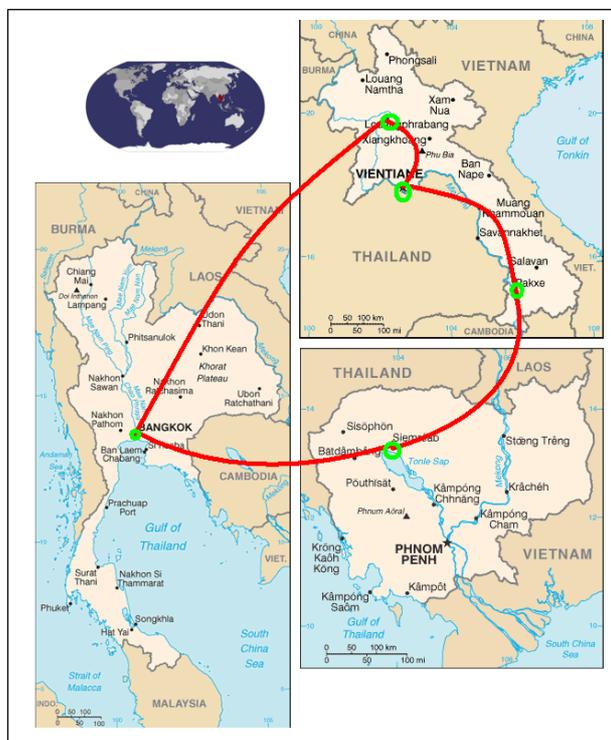


## Promemoria ai partecipanti Laos 2009

Cara amica, caro amico,

mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative a tutti quelli che partecipano a Laos 2009. Gran parte di quanto scrivo è basato su esperienze in altri viaggi e spero sarà utile a chi, come me, si accinge ad un viaggio in Laos e Cambogia per la prima volta. Se sei già un esperto spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti.

Marco



Itinerario	1
Quanto mi costerà	1
Comportamenti raccomandati	2
Dove dormiamo? Hotel e guest house	2
Cosa mangiamo? Pasti e cucina	2
Ingresso a templi e luoghi sacri	2
Fotografie e riprese	2
Documenti e visti per i cittadini italiani	2
Valuta	3
Lingua	3
Religione	3
Clima	3
Fuso orario	3
Telefono fisso/cellulari	3
Abbigliamento	3
Vaccinazioni e precauzioni sanitarie	3
Medicinali	3
Elettricità	4
Acquisti	4
Guide locali	4
Tasse aeroportuali in uscita dal paese	4
Bagaglio da spedire a seguito	4
Bagaglio a mano	4
Articoli pericolosi nel bagaglio	4
A scanso di equivoci	4

### Itinerario

Questo progetto di viaggio nasce nel 2006 durante un convegno al Museo Pigorini di Roma organizzato da Gerardo Bamonte sul Laos. Nel corso dell'incontro la Direttrice degli scavi Unesco a Champrasak suggeriva di visitare anche le aree del Laos meridionale, là dove il Mekong "salta" in Cambogia, sia per l'ambiente fluviale per il centro archeologico di Wat Phou (da non confondere con Wat Pho in Thailandia). Al Caffè letterario di Firenze nell'ottobre 2008, la dott.ssa Patrizia Zolese e l'arch. Simona Bortolotto presentavano la regione e nasceva un itinerario curato e verificato dalla coordinatrice Nicoletta Vinelli.

L'itinerario proposto è realizzato in modo da poter ragionevolmente effettuare tutte le visite e le tappe previste.

Potrebbero comunque rendersi necessari modifiche, ad esempio nell'ordine delle tappe e/o delle visite anche durante lo svolgimento dello stesso.

Ho inoltre chiesto ad Avventure se è possibile avere l'ingresso in Cambogia e l'uscita dal Laos in aereo.

Il senso del viaggio è al contrario del redazionale di AnM, quindi Cambogia e poi Laos. Angkor è il culmine di un crescendo, ma preferisco evitare le fughe in avanti che han caratterizzato molti gruppi che... sono partiti da Angkor un giorno prima per paura di perdere il volo internazionale...

### Quanto mi costerà?

ATTENZIONE: se viaggi con AnM per la prima volta: la cassa viaggi non va confusa con la cassa comune.

CASSA VIAGGI: L'importo definitivo della cassa viaggi, circa 130 € (circa 192 US\$) comparirà sul foglio notizie.	Da cambiare in dollari, portare in Cambogia e consegnare a Siemreap
CASSA COMUNE: L'importo definitivo della cassa comune, è di 300 € (circa US\$ 433) che saranno raccolti dal cassiere scelto dai partecipanti.	

Per un calcolo approssimativo di quanto portare con te, devi aggiungere anche le spese personali (100 € e una riserva emergenza (100 €). **Porta quindi almeno 600 US\$ e 200 Euro.**

Iscrizione	200	Già inviata a Roma
Saldo a Roma	1.460	Da inviare a Roma
cassa viaggi	130	Da consegnare a Siemreap
	1.790	(da Milano)
cassa comune	300	Da portare in dollari
spese personali	100	Da cambiare in viaggio
<b>Costo finale</b>	<b>2.190</b>	
riserva	100	Conservare x prossimi viaggi

## Comportamenti raccomandati

I rapporti con la popolazione locale sono distesi; tuttavia prima di fare fotografie è sempre meglio chiedere il permesso. Una cosa soprattutto: pazienza e rispetto. Non dimenticare di essere in oriente, dove il concetto di tempo è una cosa relativa e sicuramente diverso dal nostro. Alcune raccomandazioni di tipo eco-responsabile che ritengo possano essere utili:

- ✿ Pensa "locale" e quando puoi acquista i prodotti fatti sul posto;
- ✿ Hai scelto di trascorrere alcuni giorni in mezzo a cultura, tradizioni e modi di vita diversi dal nostro, rispetta usi, costumi e divieti... non dimenticare mai che noi siamo gli ospiti!
- ✿ Non fare promesse di regali o di inviare foto ai locali se sai che non puoi mantenere e se promettete fate quanto detto;
- ✿ Prima di lasciare casa rimuovi dal tuo bagaglio tutte le confezioni che non servono, in viaggio 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 nei Paesi del Terzo Mondo;
- ✿ Se hai penne, abiti, quaderni, ecc da dare, evitate di distribuirli a caso ma parla con la guida o accompagnatore che saprà recapitarli a scuole o centri (distribuirli a caso per strada non fa che favorire l'accattonaggio).
- ✿ Le persone sono estremamente gentili, ma è bene evitare di "aggrederli" con le macchine fotografiche!
- ✿ La calma e il sorriso in Oriente possono aiutare a risolvere molte difficoltà, mentre un comportamento giudicato aggressivo può essere fonte di complicazioni e rendere insormontabili i piccoli ostacoli che si incontrano durante un viaggio.
- ✿ Usa abiti che coprano le nudità.
- ✿ Non scambiare effusioni davanti a terzi (nemmeno tra marito e moglie): in particolare è considerato oltraggioso prendere una donna per mano, pare che sia una gestualità infamante, ammessa solo con prostitute.
- ✿ Ci si saluta con un lieve inchino giungendo le mani sopra il capo, davanti al viso o sotto il mento secondo la familiarità con l'interlocutore.
- ✿ Ci si esprime sempre con gentilezza, non si urla e non si cede alla collera.
- ✿ Nel lessico cambogiano non esistono gli insulti, il dissenso più totale può essere espresso fissando l'interlocutore negli occhi e puntandogli l'indice contro (senza toccarlo): questo è segno di grande disprezzo.

## Dove dormiamo? Hotel e guest house

In Laos non esiste una classificazione ufficiale degli hotel. La categoria indicata nel programma è pertanto basata anche sulle verifiche dei coordinatori che hanno viaggiato in queste zone. Le strutture scelte sono ritenute le più idonee in ogni località, compatibilmente con le disponibilità, l'itinerario e i tempi necessari al suo svolgimento.

## Cosa mangiamo? Pasti e cucina

La **cucina thailandese**, ormai aperta ad ogni genere di influenza esterna, è estremamente varia ed appetibile.

La **cucina laotiana** è piuttosto semplice. L'elemento principale di tutti i pasti laotiani è il riso e quasi tutti i piatti sono preparati con ingredienti freschi quali verdure, pesce d'acqua dolce, pollo, anatra, maiale, manzo o bufalo. Il piatto tipico è il **Làap**, una zuppa di pesce o carne insaporita con spezie. Il succo di lime, la citronella e il coriandolo fresco conferiscono al cibo un caratteristico aroma pungente e per salare le pietanze vengono utilizzati vari preparati a base di pesce fermentato. Sono molto usate salse più o meno piccanti e non manca mai come companatico il riso "appiccicoso" o "glutinoso". Altri condimenti sono il peperoncino, l'aglio, la menta, le arachidi macinate, il succo di tamarindo, lo zenzero e il latte di cocco. Il whisky di riso o **lào-lào** (liquore specialità del Laos) è una bevanda molto comune tra le popolazioni delle pianure. Viene in genere bevuto liscio, accompagnato da un bicchierino di acqua naturale. Dappertutto si trova acqua minerale in bottiglia, birra, soft drinks. Il caffè laotiano non piace a tutti, l'alternativa è il caffè liofilizzato reperibile quasi ovunque, il tè si beve alla cinese: verde, amaro e senza latte.

I pasti durante il viaggio, sono previsti in ristorantini con menù a base di cibi locali talvolta adattati per incontrare maggiormente i gusti occidentali.

## Ingresso a templi e luoghi sacri

Le minoranze etniche e le popolazioni sia thailandesi che laotiane sono generalmente animiste e buddhiste. Nei villaggi è opportuno non invadere o toccare i luoghi, gli oggetti e le suppellettili sacre, per non urtare in alcun modo la sensibilità degli abitanti.

I templi buddhisti sono sempre accessibili. Generalmente solo nei *sim* (sala o aula principale di preghiera) è obbligatorio entrare a piedi rigorosamente nudi. Non è richiesto abbigliamento particolare, ma è bene evitare pantaloni troppo corti e magliette sbracciate o troppo scollate. I monaci non possono essere assolutamente toccati né sfiorati.

## Fotografie e riprese

In genere gli abitanti della Thailandia e del Laos, indipendentemente dall'etnia cui appartengono, accettano di buon grado di essere fotografati e ripresi. È comunque consigliabile chiedere loro sempre preventivamente il permesso.

Non ci sono in genere restrizioni all'uso di fotocamere e videocamere in monumenti e luoghi sacri. È assolutamente vietato riprendere e fotografare installazioni militari.

## Documenti e visti per i cittadini italiani

Passaporto con una validità di almeno 6 mesi e deve avere due pagine libere per i visti che si prendono all'arrivo nei rispettivi paesi. Servono anche due foto tessera.

**Visto Thailandia** è necessario il passaporto personale con validità residua di almeno 6 mesi.

**Visto Laos:** è richiesto, oltre al passaporto con validità residua almeno 6 mesi, il visto turistico, che viene rilasciato alla frontiera, al costo di US\$ 35,00. Per ottenere il visto è sufficiente presentare il passaporto, fotocopia dello stesso e una fototessera recente.

**Visto Cambogia:** 1 foto tessera e si pagano 20 USD\$.

Per il **sito di Angkor** non serve portare la foto tessera

dall'Italia. All'acquisto del biglietto viene scattata una foto digitale.

## Valuta

La moneta thailandese è il **Baht (THB)**, la moneta laotiana è il **Kip (LAK)**. In Cambogia c'è il **Riel (KHR)**. In tutti i paesi sono generalmente accettati sia Euro che Dollari americani. Per le piccole spese, se non si dispone di moneta locale, vengono accettati facilmente dollari, anche di piccolo taglio, solo in banconote.

### Cambi al 15 settembre 2009

**Cambogia** La moneta in Cambogia è il riel. 1 USD: 4.125 Riel 1 €uro: 6.120 Riel. In Cambogia si paga tutto in USD e non serve cambiare. Mr Hak (albergatore di Siemreap) accetta sia dollari che Euro e fa un cambio migliore della banca. Non esistono monete ma solo banconote. Ovunque, anche al mercato, si può pagare in dollari, purché non siano stropicciate, scritte o tagliate. Travellers' cheque e carte di credito sono difficili da usare, solo a Phnom Penh e solo in alcune banche vengono accettati ma con commissioni molto dispendiose (10 USD circa!). Non esistono sportelli ATM (bancomat) per il prelievo di contanti.

**Laos** 1USD: 8.520 Kip. 1Euro: 12.450 Kip. In Laos è meglio cambiare (i conti sono in Kip e non in dollari come in Cambogia). Ovunque ci sono uffici di cambio aperti fino a tardi.

**Thailandia** 1 USD: 30 Baht. 1 €uro: 45 Bath.

## Lingua

La lingua ufficiale della **Thailandia** è il thailandese, seguito dall'Inglese, correntemente parlato soprattutto nelle località turistiche. La lingua ufficiale della Cambogia è il **Khmer**, sono parlati anche il francese e l'inglese. La lingua ufficiale del **Laos** è il Lao, la seconda lingua il Francese. Tuttavia, le nuove generazioni preferiscono l'Inglese che si sta rapidamente diffondendo.

## Religione

In Laos la principale religione è il Buddhismo.

Gruppi cristiani sono diffusi in tutto il paese, l'Islam è concentrato soprattutto al centro-sud. Tutti i laotiani sono animisti. La maggior parte sono anche buddhisti. Ci sono piccole comunità cristiane sparse nel paese. A Vientiane c'è anche un ristretto gruppo di musulmani di origine cambogiana rifugiatisi in Laos durante il regime di Pol Pot.

## Clima

Tendenzialmente caldo e umido, più temperato sulle colline e nelle zone montagnose.

## Fuso orario

Sia in Laos che in Thailandia il fuso orario è di +6 ore rispetto all'Italia, +5 ore quando in Italia vige l'ora legale.

## Telefono fisso/cellulari

Prefisso per chiamare la **Thailandia** dall'Italia: 0066, per chiamare il Laos dall'Italia 00856. In Thailandia la telefonia cellulare è ormai molto diffusa e tutti i maggiori operatori italiani hanno accordi di roaming.

In **Laos** la telefonia cellulare è limitata alle città principali; gli operatori italiani hanno accordi di roaming. Per chiamare l'Italia

dal Laos è consigliabile munirsi di una tessera gsm laotiana, facilmente reperibile ed acquistabile e con tariffe per l'estero molto contenute.

In **Cambogia** sono state segnalate difficoltà nei collegamenti telefonici. Dall'Italia. Per chiamare la Cambogia comporre lo 00855 seguito dal prefisso dell'area senza lo zero (23 per Phnom Penh e 63 per Siem Reap) e il numero dell'abbonato. Dalla Cambogia. Per chiamare l'Italia, comporre lo 0039 più il prefisso interurbano con lo zero e il numero dell'abbonato. Telefoni cellulari. Non è garantita la comunicazione con l'Italia mediante il proprio apparecchio GSM. Per ulteriori informazioni telefonare ai seguenti numeri utili: 119 (TIM) e 190 (Vodafone-Omnitel).

## Abbigliamento

Sono consigliati abiti freschi, leggeri e pratici in considerazione della situazione climatica tipicamente tropicale/subtropicale, meglio se in tessuti naturali. Si suggerisce anche di munirsi di cappello, occhiali da sole e crema protettiva durante il giorno. Nelle regioni montuose le serate possono essere fresche, pertanto è consigliato munirsi di un maglione leggero o



felpa.

## Vaccinazioni e precauzioni sanitarie

Non è richiesta alcuna vaccinazione, è tuttavia consigliabile una profilassi antimalarica. Personalmente uso il Malarone come terapia e non come prevenzione. Ti ricordo che per molti prodotti la profilassi deve iniziare una settimana prima della partenza e proseguire per 4 settimane dopo il rientro in Italia. Consulta il tuo medico o l'ufficio d'igiene per avere tutte le informazioni sanitarie preventive aggiornate alla data di partenza. Per tutte le informazioni e/o gli aggiornamenti consiglia di consultare il sito <http://www.viaggiare Sicuri.it> Le strutture sanitarie locali non sono equiparabili agli standard italiani.

Ti consiglio inoltre:

- ❖ evita di mangiare verdure crude e frutta non sbucciata
- ❖ non bere acqua corrente e non aggiungere ghiaccio nelle bevande.

## Medicinali

Con sbalzi di temperatura, il raffreddore e mal di gola sono in agguato. Meglio portarsi un antipiretico (Aspirina/Vivin-

C/Tachipirina), disinfettante, garze, e cerotti. Eventualmente: antistaminico per i raffreddamenti, antibiotico contro dissenteria (tipo Biximin, Normix, Rifacol); i farmaci come Imodium e Dissenten (fanno da tappo!) pare ritardino la guarigione dei problemi intestinali. Dissenterie e diarrea si prevengono seguendo sistematicamente queste regole: bere solo acqua da bottiglia sigillata (se hai dubbi che la bottiglia sia aperta, rimandarla indietro) e senza ghiaccio aggiunto; cibarsi di solo verdura cotta e di frutta sbucciata da te al momento. Medicinali personali. Vitamine ed integratori. Lassativo (!), Fargan, antibiotici a largo spettro, antidolorifico, ecc). Consultare in ogni caso il tuo medico.

### **Elettricità**

Nelle principali località la corrente elettrica viene erogata tutto il giorno, ha tensione 220-250v e negli hotel le prese sono generalmente all'europea, pertanto non sono strettamente necessari adattatori. Nelle località rurali e nei centri minori non sono infrequenti casi in cui l'elettricità può essere erogata solo ad orari fissi, in quanto prodotta solo con piccoli generatori casalinghi.

### **Acquisti**

La produzione artigianale laotiana è varia e abbondante. Rinomati sono i complessi tessuti in fibre naturali, le sete, i broccati, i copri-piumone in cotone, gli abiti. La produzione della carta di gelso e di bambù sono molto diffuse. Alcune minoranze producono oggetti in legno e maschere rituali. Il caffè ed il tè laotiano sono tra i migliori al mondo. La realizzazione di ceste e stuoie in rattan, canna o paglia è in rapida crescita. Le tribù montane producono monili e gioielli in argento.

### **Guide locali**

Il Paese è alquanto impreparato nel delicato settore delle Guide. Poche sono le guide parlanti inglese e francese e nessuna parlante italiano e la maggior parte sono giovanissimi autodidatti che hanno seguito un veloce ed inadeguato addestramento. Ritengo opportuno e giusto informarti in questo inconveniente onde evitare lamentele su tale argomento. È evidente che tale disagio si presenta con maggior frequenza nei periodi di alta stagione, quando l'afflusso turistico è maggiore.

### **Tasse aeroportuali in uscita dal paese**

**Laos:** USD 10 (cifra soggetta a variazioni senza preavviso) in uscita da Vientiane, Pakse e Luang Prabang.

### **Bagaglio da spedire a seguito**

Il bagaglio di stiva dovrebbe essere costituito da sacche morbide

possibilmente impermeabili, e **non** da valigie rigide, perché le sacche sono di ingombro minore e la sistemazione sui veicoli risulta notevolmente semplificata. Per la tratta internazionale il bagaglio deve pesare massimo 20 kg in totale (volo in classe economica).

### **Bagaglio a mano**

È consentito portare a bordo dell'aereo un solo collo di dimensione totale (lunghezza + altezza + profondità) non superiore a 115 centimetri. Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toiletta personale, l'occorrente per una notte e un golf, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo. È proibito portare nel bagaglio a mano forbicine, limetta per unghie, coltellino multiuso, pinzette, temperino e qualsiasi oggetto di metallo a punta.

Consulta attentamente le nuove normative in vigore dal 06.11.06.

### **Articoli pericolosi nel bagaglio**

È fatto divieto di trasportare gli articoli pericolosi indicati nella risoluzione IATA 745 «dangerous goods in passengers baggage», elencati nel biglietto aereo e gli articoli di uso comune che in volo possono risultare pericolosi:

- vernici, diluenti, lacche, solventi
- fuochi d'artificio
- candeggianti, liquidi disgorganti, mercurio
- fiammiferi, accendini, ricariche per accendini
- combustibili, gas da campeggio

Preghiamo pertanto di attenersi a queste norme ponendo attenzione, in fase di preparazione del bagaglio, a non includere gli articoli sopra citati.

### **A scanso di equivoci**

**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.