

Eagle Festival 2018

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 alla Mongolia 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/MongoliaEagleFestival/>
Questa lettera ed il sito non fanno parte integrante del contratto di viaggio, ma sono informazioni che ritengo utili alla riuscita del nostro soggiorno.

A presto

Marco

Il decalogo del partecipante

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

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

Se non l'hai letto, dagli una occhiata-

Sommario

Il decalogo del partecipante.....	1	Voli Interni:.....	7
Sommario	1	Bagaglio a mano.....	7
I punti essenziali di questa lettera	2	Vaccinazioni e immunizzazioni	8
Promemoria documenti	3	Approfondimento	8
Cassa Viaggi: cosa è?.....	3	In breve	8
Quanto mi costa?.....	3	Le 10 regole d'oro del viaggiatore	8
Quanto porto in Mongolia.....	3	Trombosi da volo aereo.....	8
Piano voli.....	3	Mal di montagna ed acclimatazione.....	8
Voli Interni	4	Allenamento	8
Stampa la tua assicurazione.....	4	Pronto soccorso	9
Cambio	4	Strutture sanitarie	9
C'è un ATM (bancomat)?	4	Igiene.....	9
Il clima	4	Non inquinare.....	9
Dove dormo?	4	Sicurezza	9
Perché gher (yurte).....	4	Precauzioni.....	9
Cosa bevo e mangio, precauzioni.....	4	Indirizzi di emergenza:.....	9
Gli alimenti grigi.....	5	Protezione consolare	9
Gli alimenti bianchi.....	5	Viaggiare Sicuri – Dove siamo nel Mondo.....	9
Altri preparati.....	5	Fonti:	10
Come ci spostiamo	5	Elettricità e batterie	10
Guida interprete.....	5	Comunicazione / Telefoni	10
Dove sono? Guide cartacee	5	Fotografia	10
Che lingua parlo?	5	Acquisti e souvenir.....	10
Comportamenti raccomandati	5	Partenza 1° ottobre 2018	10
Ospitalità - Regali da Portare:	6	Se parti da Malpensa	10
Abbigliamento suggerimenti	6	Arrivare a Malpensa.....	10
Come posso vestirmi?	6	Da Torino	10
Sistema cipolla (multistrato)	6	Dormire a Malpensa.....	11
Gadget vari... ..	7	B&B “il Poggio”	11
Altra attrezzatura	7	Capsule	11
Spedizione bagaglio di stiva.....	7	Dove ci troviamo a Malpensa	11

Se parti da Fiumicino	11	Dove ci troviamo a Fiumicino	11
Arrivare a Fiumicino.....	11	Partenze dagli altri aeroporti	12
Da Venezia, Padova, Bologna, Firenze in Freccia		Transito a Istanbul.....	12
Argento	11	WiFi Istanbul	12
Dormire a Fiumicino.....	11	Appuntamento e piano B	12
Dormire a Ostia - Fiumicino	11	A scanso di equivoci	12

I punti essenziali di questa lettera

MONETA - La moneta Mongola è il **tugrik** (MNT). L'Euro viene scambiato a circa 2871 MNT. Porteremo solo Euro. Conservare le ricevute del cambio.

TELEFONO - Telefonare in Italia dalla Mongolia è olto caro. La connessione Internet c'è in alcuni alberghi e ristoranti, quindi meglio usare Whats App o comprare una Sim locale.

SICUREZZA Occhio ai furti:, ci sono davvero dei ladri professionisti!.

LINGUA - L'inglese è poco conosciuto..

COSA PORTARE

- Ricevuta del pagamento del saldo a VnM da esibire alla partenza
- Passaporto valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese (non occorre la marca da bollo)
- Fotocopia del passaporto e qualche foto tessera (in caso di smarrimento)
- Stampa della copertura assicurativa EuropAssistence che VnM invia con il Foglio Notizie
- Zaino o borsone morbido (più facile da stivare sul pulmino), dotato di lucchetto
- Zainetto per bagaglio a mano con alcuni effetti personali (in caso di smarrimento bagaglio)
- Copri zaino/borsone contro polvere, pioggia (i bagagli potrebbero anche essere caricati sul tetto)..
- Marsupio portasoldi antiscippo da tenere SOTTO i vestiti. Indispensabile durante le celebrazioni e nei mercati!
- Scarpe leggere da trekking, con buona suola anti-scivolo. Ciabatte.
- Calzini da tenere sempre a portata di mano (si entra scalzi nelle gher). Utili le sopra-scarpe di plastica azzurre che si usano in ospedale, magari spruzzate di BioKill (contro le pulci, che si possono annidare nei tappeti).
- Sacco a pelo per basse temperature.
- Giacca a vento e un pile.
- Cappello/bandana/foulard per ripararsi dal sole e dalla polvere
- Abbigliamento a cipolla: magliette e camicie a maniche corte e lunghe, pantaloni lunghi leggeri.
- Considera che non c'è possibilità di 'vita notturna', quindi abbigliamento solo sportivo ed informale, magari da poter regalare, dopo l'uso, a chi ne ha veramente bisogno.
- Ombrellino in caso di pioggia.
- Torcia elettrica (meglio frontale), utile per i dipinti dei templi o per camminare la sera.
- Tappi per le orecchie, coltellino svizzero, crema solare, burro di cacao, occhiali da sole
- Asciugamano, meglio in microfibra, negli alberghi e nelle gher non sempre vengono forniti.
- Salviette umidificate, necessario per doccia, medicinali personali e medicine da viaggio (antistaminici, antinfiammatori, antibiotici a largo spettro, Imodium, tachipirina, antidolorifici, cerotti, fermenti lattici, integratori salini, etc..)
- Profilassi: antiepatite, antitetanica. Comunque ognuno decida sul da farsi per proprio conto consultando la propria ASL-USLL.
- Corrente a 220 volt. Non occorre adattatore. Utile una ciabatta per caricare più apparecchi.

Promemoria documenti

- Passaporto (ti viene riconsegnato in aeroporto)
- 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 + 4 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 tuo Foglio Notizie definitivo.
- 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.
- Dai al coordinatore il numero di un tuo parente per emergenza;
- Usi farmaci salvavita? Medicinali da assumere? Comunicalo al coordinatore.

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). Dovrebbe essere di **XXX Euro** (vedi Foglio Notizie definitivo).

Cassa Viaggi del nostro viaggio, dal sito di Avventure:

<http://www.viaggiavventurenelmondo.it/nuovosito/viaggi/schedeviaggi/3250.php>

LA QUOTA COMPRENDE; il trasporto aereo, il quaderno di viaggio (solo se disponibile nella nuova versione), la polizza infortuni e l'assistenza completa Europassistance (prendere visione delle condizioni delle due polizze), i voli A/R per zona degli Altai, un pacchetto di servizi comprendente tutti i pernottamenti in alberghetti economici, case private e yurte, mezza pensione, (a Ulan Bator è prevista solo la prima colazione), i trasporti, un assistente interprete, guida Kazhaka nella zona degli Altai.

LA QUOTA NON COMPRENDE: I visto ed eventuali pernottamenti durante il transito in Russia. Gli eventuali supplementi per carburante e per controlli di sicurezza applicati dai vettori aerei successivamente alla pubblicazione dei programmi e tutto ciò che non è compreso ne LA QUOTA COMPRENDE.



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 è 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.

Quanto mi costa?

CASSA VIAGGI: La cassa viaggi è parte della quota di partecipazione gestita dal coordinatore. L'importo è indicato chiaramente nel **Foglio Notizie** e va versato dopo la partenza dall'Italia in EURO. I fondi di questa cassa sono utilizzati esclusivamente per i servizi compresi nella quota di partecipazione e dettagliatamente indicati alla voce "LA QUOTA COMPRENDE".

CASSA COMUNE: L'importo è **100 €**.

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 figura un saldo da inviare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (varia da città a città secondo la partenza e le assicurazioni).

Ed una quota di 000 euro (detta Cassa Trasporti o Cassa Viaggi) da portare in Mongolia già cambiata in USD (\$) (dollari) e che verseremo al corrispondente.

Quanto porto in Mongolia

Per fare un calcolo approssimativo somma:

PREVENTIVO 2018

Cassa viaggi	000 €	da definire
+ cassa comune	100 €	
+ spese personali	50 €	
Totale	€	
+ riserva	100 €	
+ shopping	100 €	facoltativo

Piano voli

PIANO DEI VOLI: lo troverai prossimamente on-line nella tua scheda personale cui hai accesso con codice e data

di nascita. Ti sarà anche inviato da Avventure nel Mondo con il **foglio notizie definitivo**.

Come accedere alla tua scheda vai nel sito di Viaggi Avventure nel mondo e clicca sulla scritta:

[AREA RISERVATA VIAGGIATORI PRENOTATI](#)

TK1874 01OCT MXP IST 1030 1425

TK 342 01OCT IST ULN 1910 1005*

TK 343 13OCT ULN IST 1105 1725

TK1877 13OCT IST MXP 2150 2345

Da Fiumicino

TURKISH AIR 1862 01OCT 11,25 14,55

TURKISH AIR 1361 13OCT 22,30 00,05

Voli Interni

10/3 UB - Ulgii Departure: 14:00 Arrival: 16:00

10/11 Ulgii - UB Departure: 17H30 Arrives: 21H10

Stampa la tua assicurazione

Quando riceverai la email definitiva di conferma con il piano voli ed i saldi, stampa il contratto ed il numero di assicurazione. In fondo in basso. È un quadrato da ritagliare in colore blu.

Cambio

EUR coinmill.com	MNT	MNT	EUR coinmill.com
0.50	1435	2000	0.70
1.00	2871	5000	1.74
2.00	5741	10,000	3.48
5.00	14,353	20,000	6.97
10.00	28,707	50,000	17.42
20.00	57,414	100,000	34.83
50.00	143,534	200,000	69.67
100.00	287,069	500,000	174.17
200.00	574,137	1,000,000	348.35
500.00	1,435,343	2,000,000	696.70
1000.00	2,870,686	5,000,000	1741.74
2000.00	5,741,371	10,000,000	3483.49
5000.00	14,353,428	20,000,000	6966.98
10,000.00	28,706,857	50,000,000	17,417.44
20,000.00	57,413,713	100,000,000	34,834.88
50,000.00	143,534,283	200,000,000	69,669.77
100,000.00	287,068,567	500,000,000	174,174.42
tassi EUR 27 agosto 2018		tassi MNT 28 agosto 2018	

Vedi https://it.coinmill.com/EUR_MNT.html

C'è un ATM (bancomat)?

Non contarci...

Il clima

Scrive il corrispondente: "Alcune raccomandazioni: la temperatura può oscillare tra +15 e -5 C° giorno e notte. Hai bisogno di vestiti caldi, un cappello, guanti, scarpe comode, balsamo per le labbra, salviette igieniche, occhiali da sole, farmaci abituali e sacco a pelo caldo."

Dove dormo?

Le sistemazioni sono in ger anche ad Uljii (tranne che a **Ulaanbaatar**). Sistemazioni sono molto spartane., sono tende dei nomadi, non le tradizionali tende per turisti della Mongolia con letti di legno sopraelevati.

Si dorme tutti e dodici in una sola ger.

Perché gher (yurte)

I pernottamenti sono compresi nei "pacchetti" del corrispondenti, concordati con VnM

Nella capitale si dorme in hotel (base del nostro fornitore di servizi a ULN), mentre durante il tour si alloggia nelle gher, le tende tradizionali, con bagni sempre in comune (come nei nostri campeggi).

Dormire in una gher è un'esperienza davvero emozionante che sicuramente capiterà di vivere solo visitando la Mongolia o alcune aree degli stati confinanti.

Le gher talvolta sono gestite da famiglie. Il pacchetto servizi comprende: colazione e cena, mentre le bevande (acqua, bibite, birra) durante i pasti non sono incluse e si pagano sempre a parte. Sono sistemazioni differenti da campo a campo e da tenda a tenda.

AAA Le gher negli Altai NON sono per turisti come nel resto della Mongolia ma sono quelle usate dai locali.

Nel caso faccia freddo, nelle gher è possibile accendere la stufa (NB: dopo 10 minuti dall'accensione dentro si schiatta letteralmente dal caldo).

Cosa bevo e mangio, precauzioni

Colazione, pranzo e cena

Al campo ger mangeremo in una nuova sala mensa, riscaldata da stufe elettriche. Trattamento Full Board. Le cuoche cercheranno di variare praticamente ogni giorno il menu..

Colazione: uova (l'occhio di bue si chiama sunny egg), tè e caffè, biscotti e, pane, marmellata (tedesca), formaggini, sottilette, simil Nutella, qualche volta cetrioli e salame o wurstel in pastella, frittelline.

Cena: piatto individuale di cetrioli, pomodori, cipolle, qualche volta insalata russa o simile. Una zuppa di noodle e verdure. Una volta manty ed una volta pasta. Un piatto forte normalmente carne di manzo (quasi mai montone). Arancia e mela a fette.

Pranzo: stesso menù della sera

Pack lunch o lunch box: pasta e verdura con carne, snack a barrette.

Bevande: Tè o acqua calda sempre disponibili. Birra e bibite varie sono a pagamento e ciascuno provvede di tasca propria prendendole dall'armadio frigorifero.

Festa delle aquile: verrà allestita una tenda con tavoli e sedie. Acqua calda per tè o caffè.

Cucina mongola

(dalla relazione Orsenigo)

I Mongoli traggono il loro nutrimento quasi completamente dagli animali che allevano, cioè: il cavallo, il montone, la capra, il cammello ed i bovini (yak compreso).

Gli alimenti vengono divisi in due grandi categorie: gli **alimenti grigi**, cioè le carni, consumate principalmente durante l'inverno e gli **alimenti bianchi**, derivati dal latte, consumati solitamente d'estate.

Per tutto l'inverno le provviste dei nomadi vengono conservate e congelate. In questo periodo il latte è estremamente raro. Il clima estremo, (specialmente per quei molti mongoli che vivono in campagna) obbliga a consumare molte proteine per tenersi in salute. Siccome il fabbisogno calorico è più elevato, per poter sopportare il freddo, in questo periodo si mangia grasso di carne lessato. Con l'arrivo della primavera, compaiono nuovamente anche i latticini.

Gli alimenti grigi

Le carni sono quasi sempre bollite, siano esse fresche o seccate, in lamelle o in polvere, insaporite con spezie varie. Nonostante una certa monotonia nel metodo di cottura, i Mongoli riescono a dar vita ad un buon numero di piatti differenti.

Gli alimenti bianchi

Sono tutti i derivati del latte di cui i Mongoli fanno grande uso, (nei mesi estivi). Il latte non viene mai bevuto puro, poiché viene considerato malsano, concordando così con le opinioni di molti moderni alimentaristi.

È necessario ricordare che gli alimenti bianchi (**tsagaan ide**) hanno una grande importanza anche nei cerimoniali di visita, essendo il bianco colore di buon augurio e simbolo del rinnovamento. Vengono addirittura offerti agli ospiti, poiché credono che il consumo prolunghi la vita.

Frutta e verdura non sono alimenti principali della dieta mongola, anche per le proibitive condizioni climatiche del paese (comunque si possono trovare nei mercati della capitale e nelle città principali). Il pesce è molto abbondante nei corsi d'acqua, soprattutto nei laghi del nord, ma viene snobbato, in quanto non considerato adatto ad un popolo guerriero.

Il piatto più celebre è la cosiddetta "**marmitta mongola**", costituita da brodo con carne di montone, tagliolini di pasta, qualche patata, carote o legumi; a volte insaporiti con erbe aromatiche raccolte nella steppa, ma senza sale.

Buonissimi e sicuramente da assaggiare i **buuz**, grossi ravioli (ricordano un po' i ravioli al vapore cinesi), ripieni di agnello, erba cipollina, cumino, zenzero e pepe nero), oppure i panzerotti **khuurshuur**. I due piatti sono identici cambia solo la cottura: i buuz sono al vapore, mentre il **bhuushuur** sono fritti in grasso animale.

Il sapore forte dell'agnello è mitigato dall'uso delle spezie e dalla sfoglia di farina abbastanza spessa,

Altri preparati

Aarts – formaggio bianco, viene ottenuto con i resti di latte, generalmente di bovino,

Arul – formaggio secco, che si ottiene facendo sgocciolare il formaggio bianco, aggiungendovi latte fresco, sgocciolando nuovamente in una garza, viene quindi tagliato a pezzettini e posto a seccare in vassoi di legno, sul tetto della gher.

Biaslak – formaggio ottenuto da latte caldo al quale viene aggiunto dello yogurt per farlo cagliare, quindi chiuso strettamente in un telo viene pressato con pietre piatte.

Shar tos – burro giallo, cotto e chiarificato raccogliendone solo la superficie e lasciandolo nuovamente solidificare. Oltre che per l'alimentazione questo burro è anche bruciato nei templi.

Airag - Latte fermentato, meglio conosciuto in occidente con il nome di **kumiss**, è la bevanda per eccellenza dei Mongoli. Si ottiene battendo frequentemente del latte fresco di giumenta posto in un otre di pelle all'interno della gher. I germi contenuti nell'otre ed il mescolio producono una fermentazione alcolica che può raggiungere i 3-5 gradi. I Mongoli ne bevono in ogni occasione fino a parecchi litri al giorno, sostenendo essere un valido rimedio per molti mali. (?!?!)

Arkhi - alcool di latte, ottenuto a partire dal latte fermentato con parecchi passaggi di cottura e distillazione fino ad ottenerne un alcool biancastro.

Tarak - yogurt; è assieme al thè con latte ed all'**airag**, una delle tre bevande bianche (**gurban tsagaan**) ritualmente consacrate alle divinità.

Oerem - è l'alimento bianco più onorifico che può essere offerto ad un ospite, si tratta della pelle del latte lasciata raffreddare e riposare e quindi ripiegata come una omelette con la parte cremosa all'interno.

Normalmente i mongoli sono grandi bevitori di the al latte, per lo più salato (**süütei tsai**).

Come ci spostiamo

Pulmini UAZ

Guida interprete

Più che guida è un interprete. Le vere guide sono gli autisti delle UAZ.

Dove sono? Guide cartacee

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

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

Che lingua parlo?

L'inglese con la guida.

Comportamenti raccomandati

- I rapporti con la popolazione locale sono distesi. Una raccomandazione soprattutto: pazienza e rispetto. Non dimenticare di essere in oriente, dove il concetto di tempo è una relativo e sicuramente diverso dal nostro.
- Pensa "locale" e quando puoi acquista i prodotti fatti sul posto;
- Scegliendo di stare in mezzo a cultura, tradizioni e modi di vita diversi dal nostro, rispetta usi, costumi e divieti... non dimenticare mai che noi siamo gli ospiti!
- Non fare promesse di regali o di inviare se sai che non puoi mantenere e, se prometti, fai quanto detto;

- Prima di lasciare casa rimuovi tutte le confezioni che non servono, evita di abbandonare la plastica (per esempio bottiglie finite di shampoo, ecc) e le pile scariche (molto meglio usare le batterie ricaricabili!): limita il tuo impatto, il riciclaggio è ancora molto difficile in Mongolia (lo definirei nullo);
- Se hai penne, abiti, quaderni, ecc. da dare, evita di distribuirli a caso: regalarli per strada non fa che favorire l'accattonaggio o causare pestaggi in famiglia.
- Penne, quaderni ed altro, sono in vendita a Uljii. In ogni caso non distribuirli a pioggia ma datti al maestro del villaggio.
- Le persone sono estremamente gentili, ma è bene evitare di "aggrederle" con le macchine fotografiche!
- Calma e il sorriso in Oriente possono aiutare a risolvere molte difficoltà, mentre un comportamento giudicato aggressivo può essere fonte di complicazioni e rendere insormontabili i piccoli ostacoli che si incontrano durante un viaggio.

Ospitalità - Regali da Portare:

Durante il viaggio entreremo in contatto con qualche famiglia dove, ci verrà offerto con generosità quanto a disposizione: yogurt (ottimo), formaggi, tè, dolci etc. e, anche se mai preteso o richiesto, avremo il piacere di lasciare anche noi qualche piccolo regalo adatto ai bambini, alle signore e pure ai maschi.

In ordine: oggetti scolastici, piccoli giocattoli, dolcetti, bigiotteria, campioncini di creme/profumi/ trucco, tabacco in polvere e normale/cartine/accendini antiventio...e abbigliamento.

Un genere che per bambini o adulti, purché in stato dignitoso, sarà accettato molto volentieri.

Abbigliamento suggerimenti

Ricordiamoci che siamo in casa d'altri. Ecco un suggerimento da Fosco Maraini (pensando alla mia sgargiante giacca color giallo 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 calzettoni grigi, i calzoni, 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, calzoni, 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 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".

Come posso vestirmi?

Qui fornisco alcune indicazioni di abbigliamento ottimale. **Non occorre acquistarlo, rimedia con qualcosa di simile.**

Sistema cipolla (multistrato)

L'abbigliamento deve seguire il concetto della cipolla che ha tanti strati che si possono sfogliare. Questo principio, detto tecnicamente multistrato o *layering*, prevede una serie di capi in materiale sintetico che portano l'umidità dalla pelle verso l'esterno ma al contempo trattengono il calore. Si cerca di impedire fenomeni di «conduzione», «evaporazione», «radiazione» che causano la perdita di calore. Questi capi genericamente sono detti in «pile» anche se l'originale è il Polartec della Malden©. Oggi le varie ditte hanno elaborato materiali con diversi nomi:

1. polipropilene (Vaude)
2. capilene (Patagonia),
3. meraklon
4. transtex.

Questi materiali sono ottimi per magliette e calzamaglie da tenere sulla pelle. Si possono portare per numerosi giorni ed asciugano più rapidamente della lana.

Sopra l'intimo gli alpinisti indossano:

una camicia in polartech od una maglia in polartech od un maglione leggero in pile,

poi un ulteriore maglione pesante in pile ed infine una giacca in goretex.

(praticamente si indossa un capitale...)

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

Abbigliamento nel viaggio

Questa è la mia lista promemoria. Ovviamente avrai la tua con i capi che ami indossare. Premetto che sono molto freddoloso, ansioso e ipocondriaco.

- (addosso) Calzoni leggeri trekking (addosso)
- (addosso) Camicia tecnica leggera manica lunga Patagonia
- (addosso) Mascherina per dormire
- (addosso) Scarpe da trekking - collaudate e rodiate. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti.
- (addosso) T-shirt tecnica Odlo verde
- (in cabina) Giacca a vento North Face possibilmente in goretex od in materiale traspirante
- (in cabina) Sacco letto Vaude 800
- (in cabina) Scarpe trail
- Accappatoio Spaziale Microfibra (facoltativo x terme)
- Asciugamano piccolo Microfibra
- Calzamaglia Mico

- Calz maglia Odlo
- Calz maglia Odlo per la notte (facoltativo)
- Calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale). Ottime le Thorlo e le Mico.
- Calzoni trekking leggeri divisibili
- Calzoni trekking pesanti
- Camicia tecnica leggera manica lunga Colombia
- Camicia tecnica pesante manica lunga Patagonia
- Cerca quindi di portare lo spazzolino personale ma pochi tubetti di dentifricio, ecc.
- Ciabattine da bagno
- Copri pantaloni K-Way (facoltativo)
- Costume da bagno da usare nei bagni pubblici.
- Cuffia di lana od equivalente
- Cuffia di riserva
- Fazzolettone antipolvere
- Federa (facoltativa)
- Ghette per eventuale neve e sanguisughe (io non le porto)
- Giacca piumino con cappuccio (facoltativo)
- Guanti (vedi anche Sottoguanti)
- Guanti di riserva
- Maglietta cotone o in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle
- Maglione tecnico in pile o simile
- Maglione tecnico in pile o simile
- Mascherina per dormire (riserva)
- Mutande (slip, tanga, perizoma, brasiliane, quello che usi...)
- Passamontagna (calaclava) che serve anche come copricapo per la notte
- Polo tecnica Odlo Blu
- Polo tecnica Odlo verde
- Sacchetto biancheria sporca
- Sacchetto di plastica con materiale toeletta
- sacchetto di plastica con medicinali
- Sacchetto portadocumenti
- Sacco lenzuolo seta 110gr
- Scaldacollo
- Scaldacollo di riserva.
- Sottoguanti
- T-shirt tecnica Gialdini invernale
- T-shirt tecnica Mico estiva nera
- T-shirt tecnica Mico estiva scheletrito nera
- T-shirt tecnica Odlo invernale
- T-shirt tecnica Odlo manica lunga invernale
- T-shirt tecnica Odlo manica lunga invernale

Gadget vari...

- Accendino, penne
- Ago e filo
- Batteria Thuraya di riserva
- Borraccia
- Borraccia termica
- Carica batterie da macchina 2 uscite
- Carica batterie Thuraya da macchina
- Carica batterie Thuraya da muro
- Cellulare 1
- Cellulare 2
- Ciabatta multi prese

- Custodia Telefono satellitare
- Inverter
- Ladro tre uscite
- Macchina foto, obbiettivi ecc.
- Presa shuko
- Tablet
- Telefono satellitare Thuraya
- Telefono satellitare Immarsat

Altra attrezzatura

Bastoncini telescopici (facoltativi)
 Cartaigienica
 Coprizaino (facoltativo)
 Mantella - poncho (facoltativa)
 Occhiali da sole filtranti
 Sacca o borsone lucchettabile da affidare al veicolo. Se lo possiedi, usa il sacco stagno da canoa.
 Torcia - batterie di ricambio
 Torcia frontale
 Torcia frontale di riserva
 Zaino da montagna personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano: indumenti che ci si leva camminando, indumenti di ricambio, macchina fotografica, ecc.

Spedizione bagaglio di stiva

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

Da Roma e Malpensa fare il chek-in su Ulan Batar. Nel **bagaglio di stiva** (cioè saccone da marinaio, o zaino grande, o sacca da viaggio):

Se prevedi numerosi acquisti (regali per parenti, amici, fidanzamenti) scegli un borsone estendibile, più darsi che la Compagnia aerea consenta 23 chili, ma un solo bagaglio di stiva.

Fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi
 Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica. Il peso del bagaglio di stiva NON deve superare i 20 (23 per alcune compagnie) chili e dimensioni massime 45 cm x 72 cm x 90 cm (controlla su l'e-ticket).

Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06
 Se in coppia, vi consiglio di dividervi i vestiti, in modo che se va smarrita la tua sacca, hai un po' di ricambi in quella del tuo compagno/a.

Voli Interni:

Si viaggia su piccoli ma sicuri aerei Fokker da 50 posti c.a.
 Qui c'è un limite di peso bagagli di **15 Kg a testa** totali comprensivi di quelli a mano.

L'eccedenza supplemento richiesto che è di Tugruk 3.300 x 1 Kg = € 1,50 c.a (2016).

Bagaglio a mano

È consentito portare a bordo dell'aereo un solo collo di dimensione totale (60 x 35 x 20 per il classico 115 cm totali voli internazionali) e peso max di 8 chili. Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toeletta personale e l'occorrente per una notte, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo. Nel bagaglio a mano da portare in cabina (borsa da viaggio o zainetto).

Turkish Airways 1 bagaglio a mano massimo 8 kg.

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

PORTA IN CABINA QUELLO CHE NON POSSIAMO RICOMPRIARE A ULN.

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

oggetti consentiti (niente coltellini, forbici), ecc.

oggetti piccoli ma pesanti ecc.

non rendere voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe sul bagaglio.

macchina foto

Vaccinazioni e immunizzazioni

Il consiglio abituale è di rivolgersi al proprio medico di fiducia per le informazioni sanitarie, per il kit dei farmaci da portare e soprattutto per eventuali profilassi e vaccinazioni da eseguire.

Facoltative (ma consigliate): Antitifica, Antitetanica, Epatite A e B. Provvedi per tempo alla antitifica (almeno 10 gg prima della partenza), sono tre pastiglie da prendere a digiuno a giorni alterni.

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

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

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..

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)

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.

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Europa a ULN dura circa 7 ore ma spezzato in due tratte. In linea di massima il volo non da alcun problema, ma stare immobili in spazi ridotti come quelli in aereo, è sicuramente dannoso per gli arti inferiori, pertanto occorre alzarsi e passeggiare nei corridoi e magari, per prevenire la trombosi venosa profonda, massaggiare le gambe anche da seduti (atto indicato anche nei consigli di bordo). Ti segnalo alcuni articoli sull'argomento:

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

Mal di montagna ed acclimatazione

Il nostro viaggio **NON** si svolge a quota alte. Riporto in ogni caso alcune indicazioni sull'uso del Diamox.

L'**acetazolamide (Diamox®)** inibisce l'anidrasi carbonica che si oppone all'alcalinizzazione del sangue, in altre parole stimola la ventilazione polmonare ed ha effetti diuretici: forza i reni a secernere bicarbonato, riacidificando il sangue messo a dura prova dalla carenza di ossigeno.

Assumerlo **almeno 24 ore prima volo** di salire in quota, una compressa il mattino ed una la sera per 5/6 giorni. È un prodotto innocuo che può causare solo un po' di formicolio alle dita, ma che aiuterà molto.

Se ne deve astenere solo chi è sicuramente allergico ai sulfamidici. Si può associare ad altri farmaci come antimalarici, antibiotici ed analgesici/antinfiammatori. Sembra anche che abbia la capacità di bloccare l'anidrasi carbonica a livello del sistema nervoso centrale con una riduzione di produzione di liquor prevenendo fenomeni iniziali di edema cerebrale e cefalea. **Ad ogni modo consulta il tuo medico.**

AAA il **Diamox®** è un diuretico di vecchia generazione, Molti medici di base **NON** ne conoscono l'uso per prevenire il Mal di Montagna (AMS). Ti serve questo, non altro tipo di diuretico (in verità anche il sildenafil, cioè Viagra, produrrebbe gli stessi risultati secondo la commissione medico scientifica del CAI).

Allenamento

Per chi adora la fitness: arma vincente è un **buon allenamento**, nel mese precedente, discretamente difficoltoso con corsa, anche in salita leggera, ma non oltre i 120-150 battiti cardiaci al minuto, prolungato oltre i 45', e costante (2-3 volte / settimana).

Camminare in quota in genere non comporta fatica. Quello che è duro è affrontare le salite. Fondamentale ed obbligatorio è allenarsi prima della partenza.

Manca un mese, dedica tempo a camminate ed a salite aumentando progressivamente il dislivello. Essere in forma

aiuta ad affrontare dislivelli, fatica e quota e diminuisce i problemi legati alla acclimatazione.

Pronto soccorso

Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.).

Medicinali abituali personali. In Mongolia ci sono numerose farmacie che hanno prodotti uguali ai nostri, basta indicare il principio attivo.

- Catarro e tosse sono i pericoli maggiori. pastiglie/spray per la gola (Tantum Verde, Golamixin, Propolin); e decongestionante nasale (Vicsinex),
- Tappi per orecchie (contro i russatori) (a Bhaktapur, l'Hotel Binthuna è di fronte a un tempio frequentato prima dell'alba, suggestivo e folkloristico ma...).
- Analgesici, antipiretico (Aspirina, Tachipirina, Paracetamolo)
- Antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin forte utile per tossi ed infezioni intestinali)
- Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Bimixin).
- antidolorifici (Nimesulide, Moment 200);
- eventuali farmaci per il mal d'auto (lunghe tragitti, Xamamina, Travelgum); antinausea (Plasil);
- antistaminico (Fargan o Polaramin);
- Crema protettiva per pelle e per labbra.
- Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale)
- Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie, assorbenti di riserva, salviette intime.
- Questi sono miei consigli. Mi raccomando: consultati con il tuo medico.

Strutture sanitarie

La qualità del servizio sanitario in Mongolia è bassa, specialmente fuori Ulaan Baatar, ed è raro trovare, al di fuori di pochi ospedali della capitale (**Russian Polyclinic Hospital - Hospital Number 2** e **Yonseï Friendship Hospital**) personale medico-sanitario professionalmente preparato ai livelli europei e in grado di comunicare in una lingua occidentale (la maggior parte dei medici hanno una formazione russa). L'**ospedale Yonseï** è l'unico ove si parla inglese. Gli ospedali della capitale richiedono quasi sempre il pagamento immediato dei propri servizi. Il livello della sanità è molto precario in provincia.

Igiene

Livello igienico variabile: nella capitale è come in qualsiasi metropoli del mondo, mentre fuori non c'è molta immondizia in giro (sono in pochi, in uno spazio immenso), mentre c'è molto sterco di animali domestici (ne hanno milioni di capi), soprattutto nei pressi delle gher.

Quando si visitano le gher vengono normalmente offerti cibo e bevande locali (carne e/o prodotti caseari...) chi vuole li può assaggiare.

Non inquinare

Per il sapone e gli shampoo, è a mio parere importante avere sostanza biodegradabili, perché **i campi non hanno un sistema fognario**, spesso sono nel nulla totale, e tutto ciò

che finisce nello scarico finisce di conseguenza nell'ambiente!

Tenete conto che **la carta igienica NON VA GETTATA nel water, ma nei bidoncini a fianco**. Lo ripeterò più volt, perché anche se ci sono gli avvisi il gesto di buttare nel water è per noi (me compreso) normale!!!!

Sicurezza

Documenti e soldi in una busta stagna dentro la sacca portadocumenti che va tenuta **SOTTO** la camicia. Vedi anche elenco documenti.

A ULAANBAATAR valgono le solite norme di sicurezza basilari e usuali in tutte le città. Per il resto nessun problema.

Nelle gher puoi lasciare la porta aperta!

Precauzioni

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.

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 Ulaanbaatar:

Icc Tower Jamiyan Guns Street 9, 1st Khoroo, Sukhbaatar District, Ulaanbaatar

tel.: +97675551723 e +97675551724

tel. di emergenza: +9769419112

sito internet: www.ambulaanbaatar.esteri.it

e-mail :mongolia.segreteria@esteri.it

,mongolia.consolare@esteri.it

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, è potrebbe essere utile.

Fonti:

Viaggiare sicuri Mongolia

<http://www.viaggiare Sicuri.it/index.php?mongolia>

Foreing travek Advice

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

Elettricità e batterie

Tensione 230 V. 50 HZ con prese adatte alle nostre spine normali a 2 rabi.

Nella zona degli Altai la corrente elettrica può essere disponibile in modo alternato e limitato per cui sono in uso dei generatori.

nota: ricordo ancora di portare una piccola ciabatta personale a più prese.

Comunicazione / Telefoni

Cellulari: Copertura buona nelle città e alterna, quando non assente in zone remote.

I costi per chiamate in Italia sono molto alti per cui è meglio limitarne l'uso all'essenziale.

Internet: Negli HtIs ed alcuni rist. a UL.B ed Ulgii c'è Wi-Fi gratuito... purtroppo... una vera mania!

Per comunicazioni interne si possono usare i cellulari dei corrispondenti o autisti e guida.

Fotografia

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

Tenendo sempre in conto il rispetto e garbo dovuti ovunque e a chiunque, non ci sono impedimenti particolari salvo all'interno dei monasteri dove, pur pagando il biglietto per il permesso si possono riprendere solo immagine esterne quindi non vale tanto la pena...

Batterie Ricambio: indispensabile averne una buona scorta perché il freddo ne riduce molto la durata e si possono ricaricare solo a sera.

RICARICHE Batterie: Nel campo gher di Uljii c'è il generatore che funziona dal calar della luce a mezzanotte c.a. e per le escursioni esterne ne avevamo uno piccolo ma sufficiente per le necessità del gruppo. Se pensate però di dover ricaricare 3-4-5 batterie ci si deve munire di almeno 2 caricabatterie e possibilmente doppi in modo da risolvere il problema in 3-4 ore.

Durante le giornate del festival bisogna essere provvisti di batterie per l'intera giornata.A

Acquisti e souvenir

La Mongolia è produttrice mondiale di lana di cashmere e di cammello, baby camel wool. Ultimamente la lavorazione della maglieria ha raggiunto buoni livelli ma con prezzi ormai alti, tuttavia rimane ancora conveniente soprattutto per accessori come sciarpe, guanti etc...

Ulaan bator Alcuni shops in città, Peace Av.e, accanto alla grande Chinggis Khan Sq, presentano ottimi assortimenti senza passare necessariamente allo spaccio delle fabbriche, ma se c'è tempo la scelta più ampia e migliore è proprio il grande store della fabbrica: **Gobi-**

Industrial street, 3rd khoroo, Khan-Uul district, Ulaanbaatar – 17062, Riconoscono una commissione del 5% alla guida o autista che vi accompagna senza che questo incida sul prezzo d'acquisto che è comunque fisso, siate o meno accompagnati.

Sempre ad ULN c'è una concentrazione di souvenir abordabili al 5° piano del **Departement Store statale** dove sono presenti anche sportelli di cambiavalute per riconvertire i Tk rimasti.

In questi posti si può pagare agevolmente anche con Carta di Credito.

Ad **Ulgii**, durante il festival commercianti e artigiani sono presenti con le loro mercanzie esposte a terra sui tappeti e rimangono sino al tramonto per gli interi due giorni.

Si trovano berretti rifiniti in volpe da 15 a 30 € e oggetti tipici nuovi e vecchi come

tappetini, bisacce, accessori per i cacciatori e le loro aquile, finimenti per cavalli, penne d'aquila, copricapi originali dei cacciatori per i quali chiedono però cifre sino a 100 €.

In città ci sono pure 2-3 negozietti di artigianato che hanno più o meno le stesse cose. Si può contrattare un po' e pagare in € (portare piccoli tagli) ma non accettano ribassi vistosi.

Il **mercato locale** di Ulgii invece non offre proprio nulla di particolare e non è nemmeno tanto interessante anche se un giretto l'abbiamo pur fatto.

Partenza 1° ottobre 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 destinazione finale (ULN) e farsi dare la successiva carta d'imbarco Istanbul-ULN. 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 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 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

B&B "il Poggio"

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.

Capsule

Le ho provate, prenota a:

<https://www.zzzleopardgo.com>

Dove ci troviamo a Malpensa

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

- Appuntamento alle 08.30 a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie) al banco Viaggi nel Mondo.
- Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della entrata del piano partenze o dritto dalla prima porta sull'amgolo)).
- 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 o un suo emissario. 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 . Ulan Batar.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (ULN).
- 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 XY.00 (volo alle XY.00) al banco **VIAGGI NEL MONDO/COTAV Terminal 1 Area Tour Operator (LIVELLO 0 – ARRIVI)**
- 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 . Ulan Batar.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (ULN).
- 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...)
- Acquisto eventuali liquidi.

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 check-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 (se non hai il volo su Istanbul) dove lo ritirerai per reimbarcarlo.
- Check in per Roma
- Controllo passaporto ecc.
- A FMC ti unirai a chi parte da Roma.

Transito a 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 342) del volo per Ulan Batarr.

WiFi Istanbul

- ☛ 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 voli da FMC o MPX o VCE fosse in ritardo ci troviamo al gate di Istanbul.
- Se uno dei due gruppi FMC o MPX perdesse la coincidenza, verrà ripromesso e l'altro deciderà dove aspettarlo ad ULN.

A scanso di equivoci

Normativa prevista per uso e/o spaccio di droga (leggere o pesanti): in Mongolia il possesso e l'uso di stupefacenti è illegale e severamente punito.

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 16 della legge_269/98: "La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione e alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero".

Normativa locale prevista per abusi sessuali o violenze contro i minori. L'ordinamento della Mongolia prevede pene severe nei confronti degli stranieri accusati di abuso sessuale a danno di donne della Mongolia e di minori. Va ricordato che coloro che commettono all'estero reati contro i minori (abusi sessuali, sfruttamento, prostituzione) vengono perseguiti al loro rientro in Italia sulla base delle

leggi in vigore nel nostro Paese. In caso di problemi con le autorità locali di Polizia (stato di fermo o arresto) si consiglia di informare gli Uffici consolari

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.