

Tigrai Trek 2018

Tigrai Trek 2018

Lettera con informazioni ai partecipanti v. 4

Sommario

Sommario	1	In breve.....	8
I punti essenziali di questa lettera	2	Approfondimento.....	8
COSA PORTARE	2	Le 10 regole d'oro del viaggiatore.....	8
Il decalogo del partecipante.....	3	Quota (altitudine) del viaggio	9
Regolamento.....	3	Precauzioni	9
Assicurazioni	3	Consigli	9
Cassa Viaggi: cosa è?	3	Biokil - Permetrina	9
Cassa Comune: cosa è?	3	Anti-Brumm Forte - Insettopellente	10
Quanto mi costa?	4	Pulci.....	10
Quanto porto in Etiopia	4	Trombosi da volo aereo	10
Piano voli.....	4	Mal di montagna ed acclimatazione	10
Stampa la tua assicurazione	4	Pronto soccorso	10
Cambio e valuta.....	4	Strutture sanitarie.....	10
Valuta, cambio	4	Igiene.....	10
Disposizioni valutarie in uscita dall'Italia:	5	Non inquinare.....	10
Disposizioni valutarie locali:	5	Sicurezza	11
ATM . Bancomat e carte di credito	5	Precauzioni	11
Il clima	5	Indirizzi di emergenza:.....	11
Dove dormo?	5	Protezione consolare	11
In trekking	5	Viaggiare Sicuri – Dove siamo nel Mondo.....	11
Montaggio tende	5	Fonti	11
In città	5	Elettricità e batterie	11
Cosa bevo e mangio, precauzioni.....	5	Comunicazione / Telefoni	11
In trekking	5	Fotografia	11
Sei vegetariano?	5	Acquisti e souvenir.....	12
Nelle città e nei villaggi	5	Normativa esportazione oggetti	12
Come ci spostiamo	6	Partenza 21 dicembre 2018	12
Guida interprete	6	Se parti da Malpensa.....	12
Dove sono? Guide cartacee.....	6	Arrivare a Malpensa	12
Che lingua parlo?	6	Da Torino	12
Comportamenti raccomandati.....	6	Dormire a Malpensa	12
Abbigliamento suggerimenti (lettura)	6	B&B “il Poggio”	12
Come posso vestirmi?	7	Capsule	12
In cabina	7	Idea Hotel	12
Nel bagaglio	7	Dove ci troviamo a Malpensa	12
Gadget vari.....	7	Se parti da Fiumicino	13
Materiale collettivo	7	Arrivare a Fiumicino	13
Altra attrezzatura	7	Da Venezia, Padova, Bologna, Firenze in Freccia	13
Integrazioni viveri	8	Argento	13
Spedizione bagaglio di stiva	8	Dormire a Fiumicino	13
Norme Ethiopian Airlines	8	Dormire a Ostia - Fiumicino	13
Voli Interni	8	Dove ci troviamo a Fiumicino	13
Bagaglio a mano	8	Partenze dagli altri aeroporti.....	13
Vaccinazioni e immunizzazioni	8	A scanso di equivoci	13

I punti essenziali di questa lettera

MONETA - La moneta Etiopia è il **Birr** (ETB). L'Euro viene scambiato a circa 31,53 ETB. Porteremo solo Euro. Conservare le ricevute del cambio.

TELEFONO - I cell funzionano quasi dappertutto nel trek. Telefonare in Italia dalla Etiopia è molto caro. La connessione Internet c'è in alcuni alberghi, quindi meglio usare Whats App o comprare una Sim locale.

LINGUA - L'inglese è poco conosciuto..

COSA PORTARE

- Ricevuta del pagamento del saldo a VnM da esibire alla partenza
- E-Visa da esibire in ingresso ad Addis Ababa
- Passaporto valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese (non occorre la marca da bollo)
- Stampa della copertura assicurativa EuropAssistance che VnM invia con il Foglio Notizie
- Tenda, sacco a pelo, materassino
- Zaino o borsone morbido. più facile da stivare sul pulmino e da consegnare alle bestie da soma, dotato di lucchetto
- Zainetto per bagaglio a mano con alcuni effetti personali (in caso di smarrimento bagaglio) e da usare in trekking.
- 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 chiese). 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 medio o leggero.
- 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.
- Torcia elettrica (meglio frontale), utile per i dipinti delle chiese 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 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, antitifica. Comunque decidi sul da farsi consultando la propria ASL-USLL.
- Corrente a 220 volt. Non occorre adattatore. Utile una ciabatta per caricare più apparecchi.
- Lista dei numeri utili in caso di furto: numero carta di credito o bancomat, numeri da chiamare in caso di emergenza;
- 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.

Cara amica, caro amico,
mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative che mi auguro siano utili a chi si avvicina alla Etiopia 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/tigraitrek/> 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.

Regolamento

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

Assicurazioni

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

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/7375.php>

LA QUOTA COMPRENDE: il trasporto aereo con voli previsti da Roma e Milano (supplemento qualora siano necessarie tratte nazionali in coincidenza con il volo internazionale), il quaderno di viaggio del Centro Studi, la polizza infortuni e l'assistenza completa Europassistance (prendere visione delle condizioni delle due polizze), guida, tutti i trasferimenti in minibus (da/per Mekelle ed eventualmente durante il trek), trasferimento bagagli tra i singoli campi (in minibus ed asini), cibo (trattamento in pensione completa), cuoco, acqua, ingressi alle chiese, guardia nei campi.

LA QUOTA NON COMPRENDE: Importo previsto di spesa in corso di viaggio per i servizi non compresi nella quota, si basa sulle esperienze dei gruppi precedenti ed è gestito dal gruppo che elegge un cassiere. Si basa sull'utilizzazione di servizi di medio livello. Consultare il Decalogo, punto 5 per una esauriente spiegazione sulla gestione della cassa Comune



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.

Cassa Comune: cosa è?

5

LA CASSA COMUNE DEL GRUPPO

E' un fondo cassa che si costituisce all'inizio del viaggio tramite versamenti di tutti i partecipanti, compreso il coordinatore, che si utilizza per pagare ogni servizio non compreso nella quota di partecipazione e necessario per la realizzazione del viaggio. La previsione di cassa comune pubblicata nel catalogo si basa sull'utilizzazione di alberghetti e ristoranti di medio livello e sull'esperienza dei gruppi che hanno fatto di recente lo stesso viaggio. Alberghi di lusso, ristoranti costosi non sono nello spirito dei nostri viaggi come le sistemazioni in camere singole o doppie che non sono mai garantite e che non possono assolutamente condizionare il gruppo nella scelta degli alberghi. E' obbligatorio che il gruppo individui ed elegga, fin dal primo incontro, alla carica di "cassiere", un compagno di viaggio per la gestione del fondo della cassa comune e che tenga conto di ogni spesa registrandola sull'apposito Libro Cassa consegnato alla partenza. E' opportuno che il cassiere non abbia alcun legame, di parentela, convivenza o stretta amicizia con il coordinatore. Il fondo cassa potrà essere affidato al cassiere o al coordinatore o ad altro partecipante disponibile. E' opportuno che i versamenti siano sempre di importi modesti, in modo da limitare il rischio di danni in caso di furto o smarrimento, nel qual caso il gruppo risponderà collettivamente dividendo la perdita fra tutti i partecipanti.

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 Etiopia già cambiata in USD (\$ dollari) e che verseremo al corrispondente.

Quanto porto in Etiopia

Per fare un calcolo approssimativo somma:
PREVENTIVO 2018

Cassa viaggi	???	€
+ cassa comune	100	€
+ spese personali	50	€
Totale	???	€
+ riserva	100	€
+ shopping	50	€

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

MPX - ADD	ETH 727	21DIC	20,25 06,50
FMC - ADD	ETH 713	21DIC	23,00 06,50
ADD - MQX	ETH 106	22DIC	11,40 13,05
MQX - ADD	ETH 181	29DIC	21,00 22,25
ADD - FMC	ETH 702	29DIC	00,05 04,30
ADD - MPX	ETH 702	29DIC	23,05 06,55

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 e valuta

ETB	EUR	EUR	ETB
coinmill.com		coinmill.com	
20.00	0.63	0.50	15.76
50.00	1.59	1.00	31.53
100.00	3.17	2.00	63.05
200.00	6.34	5.00	157.63
500.00	15.86	10.00	315.26
1000.00	31.72	20.00	630.52
2000.00	63.44	50.00	1576.30
5000.00	158.60	100.00	3152.59
10,000.00	317.20	200.00	6305.18
20,000.00	634.40	500.00	15,762.96
50,000.00	1586.00	1000.00	31,525.92
100,000.00	3171.99	2000.00	63,051.85
200,000.00	6343.99	5000.00	157,629.62
500,000.00	15,859.96	10,000.00	315,259.23
tassi	ETB	tassi	EUR
3 dicembre 2018		3 dicembre 2018	

Valuta, cambio

La valuta etiope sono i Birr (ETB); consigliamo di cambiare in aeroporto alla Dashen Bank 1€ = 27 Birr (ottobre 2017), molto conveniente.

Nelle lingue ge'ez e amarica, birr significa "argento". Il birr si divide in santim (mai visti).

I tagli delle banconote etiopi in circolazione arrivano fino ad un valore massimo di 100 ETB.

In linea di massima conviene cambiare pochi euro a persona. Gli altri euro li cambieremo successivamente. Gli uffici di cambio si trovano spesso ma per cambiare grosse quantità di denaro meglio farlo nelle grandi città che si è sicuri che hanno tutto il denaro. Sembra non vengano applicate commissioni. Pratiche piuttosto lunghe (ad Adigrat hanno preso nota del numero di matrice di ogni banconota).

Valuta estera: la valuta europea viene cambiata in genere senza problemi negli uffici di cambio, nelle banche, nei principali alberghi e nell'aeroporto di Addis Abeba. Consiglio di munirti anche di banconote di piccolo taglio (10€, 20€, 50€). Di norma i dollari emessi prima del 2004 non vengono accettati a causa delle falsificazioni così come le banconote recanti macchie, segni, strappi o altre imperfezioni.

Le ricevute di cambio devono essere obbligatoriamente conservate sino alla partenza, potrebbero essere richieste all'uscita dal Paese o servire per l'eventuale riconversione della valuta locale. È consigliabile cambiare ad Addis Abeba poiché in altre località potrebbe risultare impossibile o molto difficoltoso.

Disposizioni valutarie in uscita dall'Italia:

ogni persona fisica deve dichiarare alla dogana somme di denaro contante o titoli al portatore al seguito d'importo pari o superiore a 10.000 Euro.

Disposizioni valutarie locali:

La valuta estera importata nel Paese deve essere dichiarata qualora superiore a 3.000 dollari Usa (o equivalenti in altra valuta). All'uscita dal Paese potrebbe essere chiesto di esibire la documentazione attestante la regolarità dei cambi effettuati durante la permanenza (ricevute bancarie). Al momento di lasciare il Paese non è consentito il possesso di più di 200 birr (ETB).

ATM, Bancomat e carte di credito

Non contarci...

Le carte di credito sono ancora poco diffuse e utilizzabili in genere **solo ad Addis Abeba e negli alberghi internazionali della capitale**. Nel resto del paese, in molti ristoranti ed alberghi non sono accettate. Sportelli bancari automatici sono diffusi solo nelle principali città.

Le carte di credito "Electron" non sono accettate. **È opportuno avere con sé una somma adeguata di denaro contante**. Tenere sempre a portata di mano monete per piccoli acquisti o servizi.

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

Il clima

In Etiopia sugli altipiani piove da giugno a settembre; **da ottobre a marzo** il tempo è per lo più stabile e sereno, senza precipitazioni. Di notte, sull'altipiano, può essere fresco (5-18° fino ai 22°).

Nel trek di gennaio 2018 le temperature sono state di circa 28°/30° nelle ore calde (il caldo è secco ma si fa

sentire nelle camminate) per scendere intorno ai 10° la notte (consigliato un sacco a pelo un po' più pesante).

Fa giorno alle 6,30 con il sorgere del sole e la luce termina alle ore 18,30.

Dove dormo?

In trekking

Porta la tua tenda, se hai problemi chiamami: **tenda leggera, con zanzariera per circolazione d'aria e picchetti robusti** possibilmente a chiodo in quanto il terreno è duro

Durante il trek in Tigrai si dorme in posti strepitosi, sempre in tenda (ed una notte in una scuola).

Cerco di portare un sacco dove sistemare le tende in modo da non rimetterle nel bagaglio personale dopo l'uso.

Montaggio tende

Lo staff, molto volenteroso, monta le tende. Ma il primo giorno di trek la guida dirà allo staff di aspettarci a montare le tende, per evitare pasticci con gli archetti.

Dopo dovremo essere chiari se:

- vuoi che la montino loro (in questo caso il primo giorno NON devono toccarla e gli spiegherai come fare);
- vuoi montarla tu per tutta la durata del trek;

In città

Gli alberghi saranno molto modesti. Chi è particolarmente sensibile alla pulizia può aiutarsi con sacchi lenzuolo o isolanti vari. Inoltre, creature volanti o camminanti saranno sempre presenti, si trovano **anche nei migliori alberghi** (dove noi non andremo).

A me non stanno simpatiche, fanno colore locale, ma se qualcuno non le gradisce e non la pensa proprio come San Francesco, può dotarsi di **Baygon, DDT, Napalm, Iprite** o altri mezzi di sterminio di massa.

Cosa bevo e mangio, precauzioni

Il piatto per eccellenza, tipico della cucina etiopica è la cosiddetta **injera** ovvero un specie di piadina, spugnosa e leggermente acidula fatta di farina di **teff**, un cereale tipico dell'**Etiopia**.

In trekking

La guida pensa a tutto, ad accompagnarci in qualche ristorante in città, alle colazioni, al pranzo volante di mezzogiorno, alla cena. Con noi saranno un cuoco od una cuoca. Nei gruppi precedenti hanno avuto tre cuochi, tutti bravi: Masai, Gabriel e Mery.

Sei vegetariano?

Sopravviverai. La guida ed il cuoco sono stati avvertiti. Ad ogni modo, in genere, nei gruppi precedenti non è stata preparata molta carne.

Nelle città e nei villaggi

Sull'injera vengono generalmente adagiate delle piccole porzioni di vari piatti molto speziati a base di carne,

verdure e stufati. Non vengono usate posate in questo caso, ma, con l'ausilio della mano destra viene strappata una piccola porzione di injera con la quale si raccoglie un po' di una delle varie pietanze postevi sopra (per i turisti che le desiderano vengono comunque fornite le posate).

Molto diffusi e buoni anche gli **spaghetti con verdure o pomodoro** e il pesce, nei ristoranti la sera a volte si trova anche la pizza che è buona.

Ottimo il pane. esistono poi i **tibbs**, piatti a base di carne e verdure saltate o il **poco raccomandabile kifto**, carne cruda macinata, lasciata macerare in una miscela di spezie.

Poca la verdura. per gli spuntini a pranzo ci sono i piccoli ristoranti (dove viene servita quasi esclusivamente l'**injera** con **berberè**, salsa piccantissima, alle volte pasta o frittata) dove comunque l'autista si fermerà per mangiare, quindi chi lo ritiene opportuno può eventualmente portare qualcosa tipo scatolette, formaggini ecc. dall'Italia per integrare...

Le colazioni in ci sono comunque buone pasticcerie con ottimo caffè.

C'è scarsità di frutta, diffuse le banane, manghi e papaya (a volte).

Come ci spostiamo

Pulmino o macchina. Mulei per i bagagli.

Guida interprete

La nostra guida si chiama Kiros, è un ragazzo di 20 anni che ha lo spirito per crescere. Kiros è nato in un piccolo villaggio tra i monti del Tigrai, conosce quei posti e quelle chiese come le sue tasche e si è rivelato pronto, proattivo e perfetto nella gestione dei quattro gruppi che ci hanno preceduto..

È diplomato in Turismo e guida ufficiale, con una ottima cultura storica. È stato il primo su questi monti a individuare un trek di sette giorni che collega villaggi incontaminati e chiese.

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**, inoltre la scala è troppo grance per l'area.

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 Etiopia (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 Mekele e Wukro. In ogni non distribuirli a pioggia ma dalli al maestro del villaggio.
- ☑ Le persone sono estremamente gentili, ma è bene evitare di "aggrederle" con le macchine fotografiche!
- ☑ Calma e il sorriso 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.

Abbigliamento suggerimenti (lettura)

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?

Fornisco alcune indicazioni di abbigliamento ottimale. Questa è la **mia personale** lista promemoria. Ovviamente avrai la tua con i capi che ami indossare. Premetto che sono molto freddoloso, ansioso e ipocondriaco.

Porta una borsa vuota od una sacca dove mettere i vestiti pesanti con cui parti e non intendi indossare in trek.

Nota: Addosso, lo indosso in aereo. **In Cabina**, zaino di cabina

In cabina

- (in cabina) Batteria esterna (powerbank) *** AAA batteria al litio in cabina pena sequestro)
- (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 o K-Way
- (in cabina) Sacco letto leggero Formica o Vaude 600
- (in cabina) Scarpe trail
- (in cabina) Ricambio intimo (slip, Tshirt, calzini.

Nel bagaglio

- Accappatoio Spaziale Microfibra (facoltativo x terme)
- Asciugamano piccolo Nicofibra
- Calzamaglia 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
- Camicia tecnica leggera manica lunga Colombia
- 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 nelle piscine dei 5 stelle.
- Cuffia di lana od equivalente (facoltativo)
- Cuffia di riserva
- Fazzolettone antipolvere
- Federa (facoltativa)
- Maglietta cotone o in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle
- Maglione tecnico in pile o simile per la sera (quello con cui parti.
- Mascherina per dormire (riserva)
- Mutande (slip, tanga, perizoma, brasiliane, quello che usi...)

- 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 (facoltativo)
- T-shirt tecnica Mico estiva nera
- T-shirt tecnica Mico estiva scheletro nera

Gadget vari...

- Accendino, penne (AAA l'accendino può essere sequestrato)
- Acqua spray
- Ago e filo
- Borraccia
- 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
- Custodia banane
- Ladro tre uscite senza maschio centrale
- Macchina foto, obiettivi ecc.
- Presa shuko
- Tablet
- Telefono satellitare Thuraya
- Telefono satellitare Immarsat (Avventure)

Materiale collettivo

- 20 metri di corda, moschettoni e fettucce, **li acquisto io e poi li lascerò alla guida.**
- Micropur gocce (**già acquistato**)
- Aqua venture
- Saccone per tende

Altra attrezzatura

- Bastoncini telescopici (facoltativi)
- Cartaigienica
- Catino pieghevole (<https://goo.gl/8MFViy>)
- Coprizaino (facoltativo)
- Mantella - poncho (facoltativa)
- Occhiali da sole filtranti
- Sacca o borsone lucchettabile da affidare al mulo.
- Seggiolino pieghevole
- 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.

- Imbrago (facoltativo) per chi lo volesse usare a Yemata Guh (non io).

Integrazioni viveri

Il vitto è stato definito abbondante e più che sufficiente da chi ci ha preceduto.

- Al limite consiglio di portare qualche barretta e integratori.
- Personalmente mi porterò qualche affettato perché le barrette non mi piacciono.

Spedizione bagaglio di stiva

- o 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.
- o Fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi
- o 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).
- o 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.
- o PORTA IN CABINA QUELLO CHE NON POSSIAMO RICOMPRIARE A ADD.
- o Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_por_tare_a_bordo/index.htm

- o oggetti consentiti (niente coltellini, forbici), ecc.
- o oggetti piccoli ma pesanti ecc.
- o non rendere voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe sul bagaglio.
- o macchina foto

Il coordinatore ed i compagni di viaggio non sono fachini.

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. L'ho scritto tanti anni fa e viene ancora pubblicato...

Norme Ethiopian Airlines

<https://www.ethiopianairlines.com/AA/IT/informat ion/baggage/carry-on-baggage>

Voli Interni

- Si viaggia con aeromobile de Havilland Dash 8-200 (twin-turboelica) (DH8B).

Bagaglio a mano

Kg 5 o kg 8 a seconda del piano voli.

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. Provedi 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**.

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...

Stesso discorso per la **antitifica**.

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)

- ☑ disinfecta 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. Malaria e prevenzione

Mediamente il nostro viaggio si svolge a quote attorno o superiori a 2000 metri, quindi il rischio di malaria non esiste secondo quanto scrive il Ministero della salute:

Malaria - Il rischio di trasmissione malarica da *P. falciparum* (60%) e da *P. vivax* (40%) esiste tutto l'anno in tutto il paese, nelle aree al di sotto dei 2000 mt. Nessun rischio ad Addis Abeba.

NB: AnM indica l'antimalarica. Nel **Gennaio 2018** abbiamo trovato zanzare (poche) solo a Bahir Dar sul lago Tana. Non nel Tigrai.

Il gruppo De Martin **Novembre 2018** non ha incontrato zanzare.

Quota (altitudine) del viaggio

Il percorso si snoda in gran parte sull'altopiano etiope, attorno ai 2000 metri. Non vi sono ovviamente problemi di acclimatazione.

Addis Ababa	2,355m
Macallè	2,062m – 2,254m
Wukro	1,972m
Menda	1,982m
Debreton	1,985m
Harega	1,966m
Agoza	1,963m
Koraro	1,979m
Guk	1,954m

Precauzioni

Per sicurezza, in farmacia (o al supermercato) mi procurerò il **Bio Kill** a base di **permetrina**, decisamente efficace contro qualsiasi tipo di insetto e pare che non sia tossico, da spruzzare eventualmente vestiti, lenzuola, e come antipulci per gli ingressi nelle chiese. È possibile alle volte trovare pulci anche negli alberghi, indipendentemente dal livello, perché le pulci sono un problema endemico di queste zone.

Contro le zanzare (ammesso che ci siano) la miglior profilassi è la prevenzione, quindi l'utilizzo di **Biokill**, **Autan**, **Brumm** e **zampironi** possono aiutare. utile anche indossare abiti coprenti di colore chiaro e non attillati, traspiranti, alle volte si può presentare anche un problema di pulci e il **Bio Kill** anche contro questi insetti è molto efficace.

Consigli

Consiglio sempre l'adozione di misure preventive da adottare per evitare le punture di zanzara, qualora ci si rechi in aree o in periodi in cui ne sia segnalata la presenza:

- indossa abiti di colore chiaro (i colori scuri ed accesi attirano gli insetti) con maniche lunghe e pantaloni lunghi, che coprano la maggior parte del corpo

- evitare l'uso di profumi (attirano gli insetti)
- applicare sulla pelle esposta durante il giorno, ed in particolare dal tramonto all'alba, prodotti repellenti, ripetendo l'applicazione in caso di sudorazione intensa ogni 2-3 ore. I repellenti per gli insetti e gli insetticidi a base di piretroidi possono essere spruzzati direttamente sugli abiti.
- Va comunque adottata particolare attenzione nell'utilizzo dei prodotti repellenti, attenendosi alle istruzioni e alle controindicazioni riportate sui foglietti illustrativi.
- Se al ritorno da un Paese dove sono presenti, si accusa febbre - che può manifestarsi dopo alcuni giorni/settimane della data del rientro - è bene riferire sempre al proprio medico curante/ospedaliero dell'avvenuto viaggio/soggiorno affinché si possano tempestivamente effettuare i test diagnostici del caso. In caso di stati febbrili, non assumere aspirina o prodotti derivati senza aver prima consultato un medico al riguardo.

Biokil - Permetrina

Il **Bio kill** è un antiparassitario in spray a base di **permetrina**, attivo nei confronti di una molteplicità di insetti, sia striscianti che volanti, in ogni stadio del loro sviluppo, come acari, mosche, zanzare, ragni, formiche, tarne degli alimenti e dei tessuti, scarafaggi, pesciolini d'argento, tarli del legno, vespe, tafani, zecche, forbicine, pulci, cimici.

Azione Agisce sia per contatto che per ingestione (da parte dell'insetto).

Utilizzo negli ambienti Si può utilizzare sia all'interno delle abitazioni o di locali di vario genere (ospedali, stanze di albergo, ecc...) spruzzandolo su pavimenti, pareti, infissi, davanzali, mobili e suppellettili, che all'esterno (es. lungo i perimetri esterni delle case di campagna o delle tende da campeggio).

Utilizzo su vestiti Il Bio Kill non va utilizzato per il lavaggio degli abiti, ma si può spruzzare direttamente sui vestiti (persino su capi pregiati come pellicce) in quanto non lascia nessuna traccia evidente.

La permetrina infatti non macchia, è quasi inodore e resiste alla degradazione per effetto della luce, del calore, dello sfregamento o dell'immersione in acqua, caratteristiche queste che la rendono adatta a trattare i tessuti. La permetrina spruzzata sui vestiti resiste anche a diversi lavaggi (5-6), e la progressiva riduzione della concentrazione nei tessuti per effetto dei lavaggi e dello sfregamento, comporta una perdita dell'effetto insetticida, ma non sembra intaccare il potere repellente della sostanza che quindi esercita una protezione di lunga durata.

Una volta spruzzata su tutte le superfici che si vogliono proteggere dagli insetti e fatta essiccare, la **sua efficacia dura mediamente 2 - 3 settimane**. In condizioni ottimali e nei confronti di certi insetti come ad esempio

zanzare e mosche l'efficacia permane anche 4-6 settimane.

Quantificare quanti indumenti si possano trattare con un flacone da 500 ml di Bio Kill è piuttosto difficile. Un consiglio potrebbe essere quello di trattare a casa, prima di partire, la maggior parte degli indumenti che si indosseranno una volta arrivati a destinazione. In questo modo ci si potrà fare un'idea di quanto se ne utilizza ogni volta. Inoltre andrà valutato il tempo di permanenza nel luogo di vacanza e l'ampiezza dell'alloggio.

Anti-Brumm Forte - Insettopellente

Anti-Brumm® Forte è un repellente che protegge in maniera affidabile dalle punture d'insetto fino a 12 ore e fino a 4 ore dalle zecche. Anti-Brumm® Forte è testato dermatologicamente dall'Istituto tropicale svizzero contro la zanzara della malaria, la zanzara della febbre gialla e la zanzara tigre. Efficacia a largo spettro e protezione forte a lunga durata, adatta perfino per le regioni tropicali. Contiene dietiltoluamide (DEET), agente attivo raccomandato dall'OMS.

Potrebbe interessarti:

<https://www.farmaestense.it/Sanitaria/Anti-Brumm-Forte.html>

Pulci

Dalla relazione Novati: Un capitolo a parte meritano le tanto temute "pulci da tappeto nelle chiese". Nonostante le dosi quasi da guerra batteriologica di BioKill, Brumm e il costante utilizzo di calze pesanti e sovrascarpe da sala operatoria... ne siamo stati praticamente quasi tutti vittime: chi sulle gambe, chi sulle braccia, chi nel giro vita. A chi prima, a chi dopo, questi adorabili animaletti ci hanno presentato il conto! Qualche dubbio ci è rimasto anche sulla loro presenza nel pullmino!...chissà se le abbiamo portate noi!

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Europa a AA dura circa 7 ore. 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.

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 Etiopia 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);
- Analgesici, antipiretico (Aspirina, Tachipirina, Paracetamolo);
- Antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin forte utile per tosse ed infezioni intestinali od **Augmentin**);
- Per mal di pancia (tipo **Spasmomen**), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo **Imodium**) e curativo (tipo **Bimixin** o **Normix**);
- Antidolorifici (Nimesulide, Moment 200);
- Eventuali farmaci per il mal d'auto (lungi tragitti, Xamamina, Travelgum);
- Antinausea (Plasil);
- Antistaminico (**Fargan** o **Polaramin**);
- Creme solari (l'altopiano è a 2000 mt);
- Stick per le labbra;
- Stick ammoniac dopo-puntura;
- Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale);
- Disinfettante per mani;
- Antinfiammatori delle vie urinarie (**Fosfomicina** va bene per donne e uomini);
- Per le donne: assorbenti di riserva, salviette intime;
- Sonnifero (**Lendormin**) se pensi di avere problemi;
- Citrosodina;
- Magnesio in polvere;
- Mom**, antipticchi.

Questi sono miei consigli. Mi raccomando: consultati con il tuo medico.

Strutture sanitarie

L'assistenza medica in Etiopia è garantita solo in misura limitata, persino ad Addis Abeba. Gli ospedali richiedono una garanzia finanziaria prima di trattare i pazienti (pagamento anticipato). In caso di malattie o ferite gravi è preferibile farsi curare all'estero.

Se si necessita di particolari farmaci, occorre prevederne una scorta sufficiente. Va ricordato tuttavia che in molti Paesi vigono prescrizioni particolari per portare con sé medicinali contenenti sostanze stupefacenti (ad esempio il metadone) e sostanze per la cura di malattie psichiche.

Da: Dipartimento Federale Affari Esteri (CH)

Igiene

Vita da campo. Molto basso.

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.

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 Addis Abeba

Villa Italia – Kebeba

P.O.Box 1105 - Addis Abeba

Tel. 00251-(0)-11-1235684 – 00251 (0)11-1235685

Fax 00251-(0)-11-1235689

e-mail: ambasciata.addisabeba@esteri.it

Cellulare di emergenza (attivo 24 ore): 00251-(0)911-247513

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 Etiopia

<http://www.viaggiasesicuri.it/paesi/dettaglio/etiopia.html>

Foreing travelk Advice (GB)

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

Dipartimento Federale Affari Esteri (CH)

<https://www.eda.admin.ch/eda/it/dfae/rappresentanze-e-consigli-di-viaggio/etiopia/consigli-viaggio-etiopia.html>

Elettricità e batterie

Negli alberghi è possibile utilizzare apparecchi elettrici e ricaricare le batterie di telecamere e macchine fotografiche. La corrente è a 220 Volt e non servono adattatori, le prese sono come le nostre.

In trekkin non vi è possibilità di ricarica. Procurati un paio di buone **batterie esterne (powerbank)** se usi il GPX o similia, o **batterie di ricambio** per la macchina fotografica.

Comunicazione / Telefoni

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.

Il cellulare prende ovunque nel trek (da verificare).

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 Wi-Fi.

Telefonate da cellulare sono carissime, inclusi SMS. Posti telefonici sono economici ma pochi in giro solo a Mekele, Wukro e AA. Altrimenti non è facile telefonare in Italia, né economico.

La scelta più economica è fornirsi di una SIM etiope, dietro presentazione del passaporto e una foto tessera. Prepara una fotocopia di riserva.

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 delle chiese 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.

RICARICHE Batterie: Se pensi però di dover ricaricare 3-4-5 batterie munisciti di almeno 2 caricabatterie portatili (powerbank) in modo da risolvere il problema in 3-4 ore.

Acquisti e souvenir

Non avremo molto tempo pr gli acquisti. A Wukro e Mekele troveremo qualche bancarella e negozietto: proprio per questo sarà opportuno concentrare i vari acquisti in alcuni momenti comuni, rispettando sempre i tempi di visita che di volta in volta ci daremo in queste località.

Purtroppo, non essendo interessato ai souvenir, sono poco collaborativo.

È possibile acquistare **tappeti di lana annodati** o **tessuti, ceste finemente lavorate in vimini** di solito utilizzate per conservare sementi, cestini che le donne riempiono di vari prodotti e trasportano sulla testa (i più belli si trovano ad Harar); inoltre **ceramiche, monili in argento**, articoli in bambù, **sculture** e artigianato in legno. Molto belli i tessuti in cotone, di provenienza locale, la cui trama è ancora ottenuta con lavorazioni artigianali.

Partenza 21 dicembre 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 e farsi dare la successiva carta d'imbarco.
- 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.

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

Normativa esportazione oggetti

La normativa etiopica non consente l'esportazione di manufatti ritenuti di interesse storico. A causa della generale impreparazione delle Autorità di frontiera a riconoscere tali manufatti, si sono verificati casi di sequestro di oggetti del tutto comuni, acquistati da turisti nei normali mercati. Si consiglia pertanto di richiedere sempre, e di custodire attentamente, le ricevute di acquisto, per poterle esibire alle predette Autorità doganali in caso di contestazione. Alcuni problemi si sono verificati anche in casi di esportazione di prodotti agricoli (frutta e caffè), seppure solo per consumo personale.

L'esportazione di oggetti d'arte, di antiquariato e di artigianato antico è strettamente controllata e subordinata all'autorizzazione delle autorità competenti. È bene effettuare acquisti di un certo rilievo presso negozi dotati di autorizzazione governativa, presenti essenzialmente nella capitale.

Ricordo inoltre che è severamente proibito acquistare souvenir inseriti nella Convenzione CITES ricavati da parti di animali e piante locali protetti.

2015). Arrivati a Malpensa si rimane sullo stesso livello.

Da Torino

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

Dormite a Malpensa

Se sei distante ed hai problemi ad essere presto a Malpensa, puoi trovare varie soluzioni tramite TripAdvisor o Booking.com. Segnalo:

B&B "il Poggio"

(non accetta carte di credito) <http://www.ilpoggiodiste.it/>. Nel caso fosse pieno, vi indicherà delle alternative. Offre transfer e parcheggio a pagamento.

Capsule

Le ho provate, prenota a:

<https://www.zzzleepandgo.com>

Idea Hotel

Ottima colazione, navetta. <http://www.ideahotel.it/>

Dove ci troviamo a Malpensa

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

- Appuntamento alle 18:25 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'angolo).

- 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 check-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 check-in e se possibile ci assisterà
- Al check, (forse) ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Addis Ababa - Mekele.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (ADD). Chiederemo a Gilberto.
- 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 in direzione del Terminal 1 Arrivi internazionali (livello 0).

<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-Freccie/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 Artedi, 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 20:20 (volo alle 23.00) 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 check-in (ma potrebbe cambiare) (ed in caso di problemi ti assisterà)
- Al check (forse) ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Addis Ababa - Mekele.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (ADD). Chiedi a Francesco.
- Ti invierò (previo consenso) i numeri di cellulare di chi parte da FMC, così vi terrete in contatto.
- Prosegui per il controllo passaporti
- Passi quindi la sicurezza 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.

A scanso di equivoci

- ☑ Normativa prevista per uso e/o spaccio di droga (leggere o pesanti): in Etiopia 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. Ti ricordo 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,
- ☑ 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.

Proprietà Viaggi Avventure nel Mondo