

Lettera ai partecipanti Pamir 4x4 2019 (V6)

Cara amica, caro amico,

due righe di promemoria per il nostro viaggio in Tajikistan. Sono consigli, brevi note, sicuramente già conosciuti da chi viaggia con AnM, ma che ripeto nella speranza di non tralasciare nulla. Eventuali dispense seguiranno...

Questa "avventura" non comporta nulla di pericoloso o di estenuante tranne i lunghi spostamenti in 4x4.

Il viaggio nelle valli di Vanj e del Bartang e poi sull'altopiano è facile: sono due settimane delle nostre ferie, che richiedono collaborazione e disponibilità fra i membri del gruppo, doti necessarie per affrontare con serenità un viaggio entusiasmante. Per questi motivi è necessario l'aiuto di ciascuno affinché tutto proceda per il meglio. Siamo un gruppetto di persone che, per la maggior parte, non si conoscono fra loro: mi auguro che le differenti opinioni personali non provochino il sorgere di discussioni immotivate ed inutili.

Cerchiamo di essere tolleranti!

Marco

Lettera ai partecipanti Pamir 4x4 2019 (V6)	1	Versione B, non portare nulla	7
I punti essenziali di questa lettera	2	Caffeinomane?	7
Perché questo viaggio	2	Dove dormo?	7
Il decalogo del partecipante	2	Devo ricaricare le batterie... ..	7
Nuove procedure di AM.....	2	Acquisti.....	7
Sito del viaggio	3	Macchine ed autisti	7
Documenti e Formalità	3	Qualche lettura	8
Indirizzo hotel Dushanbe per visto	3	Guide	8
Promemoria documenti	3	Telefonate.....	8
Piano dei Voli	3	Telefono Satellitare	8
Dove siamo?	3	Macchine fotografiche.....	8
Mappa percorso	3	Organizza il tuo bagaglio.....	8
Mappe	3	bagaglio di cabina	8
Applicazioni.....	3	Bagaglio di stiva	8
Dove andiamo?.....	3	Smarrimento bagaglio.....	9
Quanto cammino?	3	Abbigliamento (promemoria)	9
Cassa Comune e Cassa Viaggi (Cassa Trasporti)..	4	Come mi vesto?	9
Cassa Comune.....	4	Non dimenticare	9
Cassa Comune: cosa è?	4	Zaini	10
In pratica	4	Sanità ed igiene.....	10
Cassa Viaggi: cosa è?	4	Movimenti intestinali.....	10
Quanto cambio? (Valuta e cambi)	5	Assistenza medica in Bartang.....	10
Quanto porto in viaggio	5	Igiene in Bartang	10
Valute	5	Igiene intima.....	10
Contanti	5	Vaccinazioni e immunizzazioni prima del viaggio	10
Carte di Credito	5	10
Sicurezza.....	5	Mal di Montagna.....	11
Fuso Orario.....	5	Allenarsi? Si o no?.....	11
Che tempo che fa?	6	Trombosi da volo aereo.....	11
Lingua.....	6	Medicinali	11
Religione	6	Pronto soccorso	11
Come è organizzata la giornata	6	Autan o repellente per insetti	11
Cosa mangio e chi cucina?	6	Turismo responsabile?	12
Cosa bevo?	6	Galateo	12
Disinfettare l'acqua?	6	Volare via... ..	13
Vegano, celiaco?	6	Chek-in on-line	13
Integrazione cassa cucina	7	Se parti da Malpensa	13
Versione A, portare cibo dall'Italia.	7	Arrivare a Malpensa	13

Dormire a Malpensa	13	Partenze dagli altri aeroporti	14
Dove ci troviamo a Malpensa	13	Transito da Mosca Vnukovo (andata)	15
Se parti da Fiumicino	14	Indirizzi di emergenza:	15
Arrivare a Fiumicino	14	Protezione consolare	15
https://www.trenitalia.com/it/treni_regionali/lazio/leonardo_express.html	14	A scanso di equivoci	15
Da Venezia, Padova, Bologna, Firenze in Freccia Argento	14	Come posso vestirmi?	16
Dormire a Fiumicino	14	Addosso	16
Dormire a Ostia - Fiumicino	14	In cabina	16
Dove ci troviamo a Fiumicino	14	Nel bagaglio di stiva	16
WiFi Fiumicino	14	Gadget vari	16
		Altra attrezzatura	16

I punti essenziali di questa lettera

- ☞ **LA CASSA VIAGGI È IN EURO. NON DEVI PRENOTARE ED ACQUISTARE DOLLARI.**
- ☞ La **Cassa Comune** di 220 €, puoi portarla in €uro e la cambieremo localmente.
- ☞ Richiedi il **visto Tajikistan on-line** da consegnare in ingresso.
- ☞ Una idea di quello che potremmo più o meno vedere nel sito: <http://www.marcovasta.net/viaggi/pamir4x4.asp>
- ☞ Porta in aeroporto la **ricevuta del pagamento** del saldo a VnM da esibire alla partenza.
- ☞ Passaporto valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese.
- ☞ Fotocopia del passaporto e qualche foto tessera (in caso di smarrimento).
- ☞ Stampa la **copertura assicurativa** EuropAssistance che VnM invia con il Foglio Notizie.
- ☞ Zaino o borsone morbido **MASSIMO 20 KG** da stivare sul pulmino, dotato di **lucchetto**.
- ☞ Zainetto da tenere in pulmino e come bagaglio a mano con alcuni effetti personali (in caso di smarrimento bagaglio).
- ☞ Abbigliamento a cipolla: magliette e camicie a maniche corte e lunghe, pantaloni lunghi leggeri, K-way, felpa leggera.
- ☞ Torcia elettrica frontale, utile per eventuali cali di corrente notturni.
- ☞ Tappi per le orecchie, coltellino svizzero (non in cabina), crema solare, burro di cacao, occhiali da sole.
- ☞ Asciugamano, meglio in microfibra (non vengono forniti in homestay e yurte).
- ☞ 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...).
- ☞ Corrente a 0V 50Hz. Spine di tipo **C** (europea a 2 poli) ed **F** (tedesca a 2 poli).. Non occorre adattatore. Utile una ciabatta per caricare più apparecchi.
- ☞ Stampa e salva sul cellulare il biglietto elettronico.

Perché questo viaggio

Luciano Caleffi, coordinatore di AnM, ha vissuto come partecipante il viaggio nella valle di Bartang e scrive: *“Ci sono aree con panorami più suggestivi, luoghi con popolazioni più interessanti e culture più integre ma c'è quel qualcosa che non si può descrivere che mi ha fatto rivivere le sensazioni dei primi viaggi anni '80 che ha reso, anche a detta di Nives, questo viaggio tra i più belli degli ultimi anni”*.

Quanto a me, un altro motivo per scegliere Pamir 4x4 è che sono sovrappeso, cardiopatico e

cammino lentamente. La struttura del viaggio mi consente di partecipare senza difficoltà.

Il decalogo del partecipante

Non conosco bene la prassi, non credo che dovremmo leggere in coro il decalogo pubblicato nel giornalino ed anche sul sito. Riterrei scontato che tu l'abbia letto:

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

Nuove procedure di AM

- ☞ Nel tuo sito personale trovi il **programma on-line** che viene modificato ogni qualvolta

venisse concordata una variazione con il corrispondente.

- ☞ Il biglietto elettronico ti viene inviato da **UltraViaggi** contestualmente alla emissione.

Sito del viaggio

Altre informazioni si trovano nelle pagine web del sito

<http://www.marcovasta.net/viaggi/pamir4x4/>.

Documenti e Formalità

Devi richiedere il **visto online** per il Tajikistan incluso il permesso per il territorio GBAO. cliccando sul link della scheda sul sito di Avventure, indicando il giorno di ingresso nel paese e l'indirizzo di un hotel a Dushanbe.

Per il Kirgisistan non occorre visto, nessuna tassa di imbarco e nessun'altra formalità.

Indirizzo hotel Dushanbe per visto

- ☞ Purpose of visit type: *Tourism*- e poi *Tourism sightseen*
- ☞ Applicant type: *Individual*
- ☞ GBAO permit: "*yes*"
- ☞ Group identifier: *Viaggi Avventure nel Mondo*
- ☞ Address in Tajikistan: *Hotel Shumon, Foteh Nyozi 34, Dushanbe, (+992) 44 640 0108*

Il costo del visto è di 70 Dollari e si paga con carta di credito. Viene rispedito al max entro 3 gg, via mail e va stampato.

IMPORTANTE: il visto va scrupolosamente conservato in quanto viene richiesto anche in uscita dal Paese cioè alla frontiera via terra con la Kirghisistan.

Promemoria documenti

- ☞ Lista dei **numeri utili** in caso di furto: numero della carta di credito, numeri da chiamare in caso di emergenza più fotocopia di qualunque carta di credito o bancomat;
- ☞ L'attestato di versamento del saldo;
- ☞ Fotocopia del passaporto + 4 foto tessera, per eventuali smarrimenti, da non tenere insieme al passaporto;
- ☞ Puoi anche inserire la scansione del passaporto e la foto tessera sul proprio cellulare o nella scheda della macchina fotografica per recuperarli facilmente in caso di necessità.
- ☞ Stampa la tua **tessera personale sanitaria EuropAssistance** dal tuo Foglio Notizie definitivo.

- ☞ Fotocopia della carta di credito e/o del bancomat e dei numeri di emergenza da chiamare.

- ☞ 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.

- ☞ Usi farmaci salvavita, medicali da assumere? Comunicalo al coordinatore.

Piano dei Voli

Quello che fa testo è il **TUO Foglio Norizie**.

Da	A	Com	Volò	Data	Parte	Arr.	
MXP	VKO	UTair	788	14SET	14:10	18:35	3:25
VKO	DYU	UTair	803	14SET	22:00	4:00	4h
OSS	SVO	AERO FLOT	1895	28SET	5:30	7:10	4h
SVO	MXP	AERO FLOT	2410	28SET	8:25	11:10	3:45

Dove siamo?

Mappa percorso

Puoi consultare una mappa del percorso qui:

<http://www.marcovasta.net/viaggi/pamir4x4/Mappe.asp>

Mappe

Ho acquistato la carta topografica The Pamirs edita DA Markus Hauser, Orell Füssli AG cartography, ma l'area è così ristretta e poco conosciuta che, come vedrai, **la carta a nulla serve**.

<http://www.marcovasta.net/libreria/LibreriaSingola.asp?id=8576>

Applicazioni

Assai utile scaricare sul telefonino le cartine offline tagike e kirghise. Varie le applicazioni: **GMaps** (che probabilmente hai già installata), **Openstreetmaps**, **Bing**, **Maps.me** che possono essere usate come navigatore.

Nel sito del viaggio troverai mappe costruite con le tracce gpx di viaggi precedenti e rilevate con **Wikiloc**.

Scarica la app gratuita che preferisci sul telefonino e poi scarica le mappe dei paesi.

Dove andiamo?

Una bozza di programma è in linea dal luglio scorso ed indica le principali tappe. Come già scritto, occorre la massima flessibilità in quanto strade e percorso non sempre sono agibili e occorre cambiare destinazione:

<http://www.marcovasta.net/viaggi/pamir4x4/Ipotesi.asp>

Quanto cammino?

Nel redazionale (la pagina verdesi accenna a brevi passeggiate. Sono tutte fattibili senza problemi. Alcuni villaggi non sono raggiungibili in 4x4 occorrerà quindi caricarsi in spalla il necessario per la passeggiata (acqua e snak).

Cassa Comune e Cassa Viaggi (Cassa Trasporti)

Cassa Comune

La **Cassa Comune** di **220 euro** è stata calcolata da AnM in base alle esperienze dei viaggi precedenti. Calcola che potremmo **splafonare di un 50 euro**, inoltra porta un po' di riserva **in contanti** per acquisti ed **imprevisti**.

Con la Cassa Comune si pagano il volo interno Osh – Bishek acquistato dal corrispondente Kirkiso, il soggiorno a Bishek e le mance.

Cassa Comune: cosa è?

L'importo di **220 Euro** previsti 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. Consulta il Decalogo, **punto 5** per una esauriente spiegazione sulla gestione della cassa Comune.

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

In pratica

Già in volo eleggiamo il cassiere (io vorrei **due cassieri**) che annoterà le spese sul quadernetto fornito da Avventure, possibilmente appena può od alla sera.

Decideremo anche se pagare le bevande con la Cassa Comune o singolarmente: C'è chi beve una bottiglia di birra a pasto (io...) che costa quanto una pietanza.

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 **0.000 Euro (vedi Foglio Notizie definitivo)**.

La Cassa Viaggi è un importo compreso nella quota di iscrizione che però non viene versato ad Avventure in fase di saldo ma bensì scalato da questo e portato in contanti in viaggio. Serve a pagare un pacchetto di servizi comprendente in Tagjikistan trasporti e pernottamenti in pensione

completa (previste 2 notti in yurta) e trasporti in Kirgyzstan fino a Osh.

Per il volo Osh/Bishkek, i pernottamenti in Khirgyzstan e ogni altra spesa necessaria alla realizzazione del viaggio sarà formata una cassa comune gestita dai partecipanti.

Viaggi per la prima volta con AnM? Come scritto sopra, ricordati che il saldo in parte lo verserai con bonifico ad Avventure e parte lo consegnerai in viaggio a me come **Cassa Viaggi** di (Foglio Notizie) **euro 1.060** (in US Dollari **US\$** al cambio fissato nel Foglio Notizie).

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

- Ⓒ hai già inviato a Roma **Euro 200** di iscrizione.
- Ⓒ sul Foglio Notizie che ti arriverà figura un saldo di **1.017 Euro** da saldare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (varia da città a città secondo la partenza e le assicurazioni) ed una somma di 943 Euro equivalenti a **1.060 Dollari** da portare in Tajikistan da consegnare a me per i servizi a terra.
- Ⓒ **TI COMUNICHERÒ SE POSSIAMO PORTARE SOLO EURO PER CASSA VIAGGI.**
- Ⓒ AAA sulla pezzature dei Dollari ti fornirò informazioni più precise.

Cassa Viaggi del nostro viaggio, dal sito di Avventure:

<http://www.viaggiavventurenelmondo.it/nuovosito/viaggi/schedeviaggi/2644.php>

Sia la cifra di Cassa Comune sia quella di Cassa Viaggi ti sono indicate sul tuo Foglio Notizie. Io stesso, in una nota successiva, ti darò indicazioni precise in merito a quanto denaro portare con te in contanti e in che valuta.



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 cambio? (Valuta e cambi)

Porta gli euro e cambia qualcosa per qualche **spesa personale** (una **ventina di euro** si sono rivelati più che sufficienti nei quattro viaggi precedenti e bastano perché non c'è molto da acquistare (vedi [Acquisti](#)).

Cambieremo cassa comune e personale in arrivo a Dushanbe.

Quanto porto in viaggio

Per fare un calcolo approssimativo somma:

PREVENTIVO 2019

Cassa viaggi (trek)	930 €
+ cassa comune	220 €
+ spese personali	20 €
Totale	1170 €
+ riserva	100 €

Questo è un mio calcolo approssimativo. Leggi bene il tuo Foglio Notizie spedito da Avventure.

Valute

La valuta nazionale Tajika è il SOMONI - TJS

Il cambio utilizzato ad oggi 8 agosto 19:

1 EUR = 10,57 TJS (praticamente 1 € = 10 Somoni)

1 USD = 9,44 TJS - Somoni

La valuta nazionale Kirghisa è il SOM - KJS

Il cambio utilizzato ad oggi 8 agosto 19:

1 EUR = 78,09 KGS (praticamente 1 € = 80 Som)

1 USD = 69,76 KGS - Som

Non cambiare in aeroporto dove non è conveniente.

Pochi ATM solo a Dushambe e Osh.

Se ti interessa una applicazione per il cambio (ma a noi servirà poco) è: **Currency Converter**. Lo trovi per Android nel Play Store.

Contanti

I contanti sono il mezzo più diffuso e rapido per ottenere ciò di cui si ha bisogno.

Accettati Dollari ed Euro. **Portare banconote in buono stato. Dollari solo valuta post 2004.**

Conviene cambiare poco, le spese individuali sono minime.

Il **somani tagiko (TJS)** è suddiviso in 100 **dirham**. Le banconote sono da uno, cinque, 20, 50 e 100 somani. I somani possono essere sia in moneta sia in banconote.

I **contanti** rappresentano la migliore modalità di pagamento, specialmente se siete diretti nel Pamir.

Carte di Credito

Prima di partire dall'Italia è opportuno accertarsi di avere con sé la quantità adeguata di denaro contante. Banconote di taglio grande (100) possono essere viste con diffidenza: alcune filiali bancarie non hanno mezzi per verificarne l'autenticità.

Prima della partenza, controlla che il tuo bancomat e la carta di credito siano **autorizzate per l'estero (extraeuropa)**.

Le carte di credito sono accettate in un numero molto limitato di grandi alberghi internazionali e di ristoranti. Scarse le possibilità di ottenere denaro contante da sportelli automatici.

Sicurezza

Nessun problema. Il Tajikistan è oggi un paese sicuro. La polizia è molto presente e ci sono controlli continui sia nella capitale che lungo la strada. Farò diverse fotocopie del passaporto e del visto in modo da darlo alla guida e all'autista che dovranno consegnarli su richiesta. La corruzione è molto alta per cui vedrete le "mance" di qualche somone che vengono offerte ai punti di blocco per favorire il passaggio.

Fuso Orario

+3 rispetto all'Italia con ora legale

+4 con ora solare

Dopo il Kok Jar useremo l'ora del Kirghisitan anche se siamo ancora in Tajikistan.

Che tempo che fa?

Il Tagikistan ha un clima continentale con temperature estreme che vanno dai +45° ai -20° gradi Celsius.

<http://www.marcovasta.net/viaggi/pamir4x4/Meteo.asp>

Le temperature oscillano come segue:

- ☉ in primavera (marzo-aprile) tra 10 e 21 gradi
- ☉ in estate (maggio-agosto) tra 30/40 e 54 gradi
- ☉ in autunno (settembre-ottobre) tra 28 /20 e 15 gradi. In quota attorno al Kok Jar anche 5° di minima
- ☉ in inverno (novembre-febbraio) tra - 20° e 5°

Settembre	Minima	Max C°	Media
Dushanbe	11,3	29,9	5,4
Karakul	-1,2	12	
Murgab			4
Sary Tash	1,5	15,6	8,5
Osh	10,5	26,5	18,5
Bishek	11,3	25,5	36,8

Lingua

Tagiko, diffusa la conoscenza del russo; poco diffuso l'inglese.

Puoi installare sul tuo cellulare il **Traduttore di Google** scaricando anche la **lingua russa** che può funzionare off-line.

Religione

Nel Pamir la religione più diffusa è l'ismailismo, corrente dell'islamismo sciita di cui il leader spirituale è Karim Aga Khan.

Non ci sono moschee ma sale di assemblea -jamoat khana - dove si riuniscono per discutere problemi e pregare; qua e là si trovano "santuari" sormontati da corna di stambecco, pietre di forma rotonda e offerte bruciate.

Vedi:

<http://www.marcovasta.net/viaggi/pamir4x4/T agiki.asp>

Come è organizzata la giornata

- ☉ Sveglia verso le 7, colazione, carico bagagli sui mezzi e partenza verso ore 8.30,
- ☉ Spostamenti e visite.
- ☉ Fra le 12 e le 15 una sosta pranzo.
- ☉ Arrivo a destinazione.

Cosa mangio e chi cucina?

La cucina del Pamir è frutto del luogo, della terra e della pastorizia. Non c'è molto assortimento ma sulla tavola verrà offerto al meglio tutto quel che la famiglia dispone. Nelle precedenti esperienze il cibo era sufficiente ma abbiamo portato delle scorte più

per integrare i sapori e supplire alla nostalgia della cucina di mamma...

A colazione: tè, biscotti, marmellata, uova.

Pasti principali: **si** spazia da zuppe di verdure e di carne, kebab (carne di capra cotta in differenti modi), carne di manzo, riso, verdure lesse, carote, patate, cipolle a volontà, uova, pasta, pane e poi sambosa (fagottini di pasta con carne e cipolle al forno o fritti) e il piatto tipico plov (riso con verdure e sopra carne), mantu (ravioloni con carne e cipolle).

Manca un po' la verdura fresca (a volte cetrioli e pomodori) e la frutta (angurie e meloni non sono prodotti nelle oasi).

In estate avanzata meli e di piante di albicocche sono pienissimi di frutti! Per lavare la frutta, possiamo metterla in un secchio e disinfettarla con il bicarbonato.

Il pane è fantastico se fresco... ne mangerai a quintali... porta patè di olive in tubetto e olio da spalmare sull'pane (io anche pasta di acciuga ma mette sete).

Per l'olio, ti consiglio le bottigliette piccole da circa 10 cl (Esselunga od altre catene) e lo spruzzino (si trova anche su Amazon <https://goo.gl/xYGwam>)

Cosa bevo?

La birra si trova fino a Kala-i-kum. Dopo acqua in bottiglia (non gasata) e tè onnipresente. Lo offrono sempre (nero o verde) ad ogni pasto insieme a biscotti e cioccolatini e caramelle.

Poiché dopo una certa ora il tè, mi procura insonnia, porterò per uso mio personale delle bustine di camomilla e di tisane.

Disinfettare l'acqua?

Non dappertutto troveremo acqua in bottiglia, quindi riprenderemo le usali precauzioni.

Ho un kit di **McNett AquaVenture** ed una boccetta di **Micropur**, in gocce. Lo si prepara la sera, così alla mattina è pronto. Meglio quindi avere due borracce (il Micorpur agisce in un paio d'ore).

Possiamo anche chiedere di nbollire, l'acqua od il tè e metterlo nelle borracce (sconsiglio le borracce di plastica).

Vegano, celiaco?

Se sei **vegetariano** non avrai problemi, se sei **vegano** forse riesci a sopravvivere senza problemi con zuppe e verdure bollite ma il cibo sarà contaminato : l'idea che la zuppa non abbia carne non è presente nell'immaginario dei cuochi e delle cuoche che ci ospiteranno.

Per i **celiaci** non conosco soluzioni se non portarsi una scorta di sicurezza.

Integrazione cassa cucina

Porta qualcosa di caratteristico da condividere con compagni ed autisti (niente con strutto nei dolci o maiale).

Se portiamo salumi (carne immonda per musulmani ed ebrei) decideremo se assaggiarli in separata sede.

Le relazioni dei coordinatori e i racconti dei partecipanti variano e contrastano fra loro:

Versione A, portare cibo dall'Italia.

Consiglio

- ☉ Scatolette di tonno,
- ☉ bresaola sotto vuoto (sconsiglio mortadella e prosciutto cotto sotto vuoto molto deperibili)
- ☉ salamini,
- ☉ grana in spicchi.

Un partecipante: "questa è la mia esperienza: io peso 80 kg e dopo 4-5-6 ore di camminata a me quei theini e biscotti e ortaggi vari facevano un baffo... ho girato un bel po' anch'io per il mondo e ho mangiato bene dappertutto, cibo di strada e in famiglie... in Pamir NO...".

Versione B, non portare nulla

Relazione L. Bonardi agosto 2016: Sarà che eravamo solo in 4, sarà che nessuno aveva problemi alimentari di alcun tipo... abbiamo mangiato moltissimo! Le cose portate dall'Italia son davvero state un di più, giusto per il sapore.

Caffeinomane?

A me garba il caffè alla mattina, specie se servito a letto... Scherzi a parte, porterei una caffettiera da tre tazze e uno spartifiamma per metterlo sui fornelli locali. Se sei caffeinomane, porta anche tu una confezione di caffè macinato per Moka o, se vuoi una Moka a perdere...

Dove dormo?

Si pernotta quasi sempre in homestay, nella stanza principale che è caratteristica di tutte le case del Pamir: è una stanza grande sorretta da cinque pilastri che sono i cinque profeti della famiglia di Ali (Ali, la moglie Fatima, il profeta Maometto e i suoi due fratelli Hassan e Hussein) e quattro piani rialzati disposti attorno al centro: caratteristico è il soffitto in legno a pannelli concentrici che rappresenta i quattro elementi (aria, acqua, terra, fuoco).

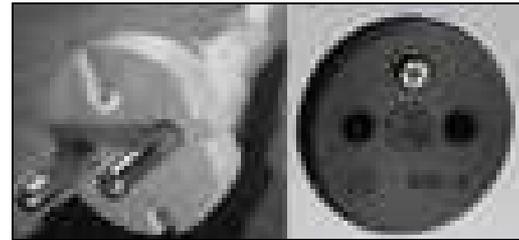
I piani rialzati sono coperti da tappeti e per dormire vengono distesi materassini con lenzuolo, copri materasso e coperte in ciniglia.

Devo ricaricare le batterie...

Per vedere gli standard tajiki leggi qui:

http://it.wikipedia.org/wiki/Standard_elettrici_nel_mondo guarda le immagini C e I.

[Tagikistan](#) S220/380 $\overset{220}{V}$ 50 Hz C, I rete è poco stabile. La frequenza di



C (CEE 7/17)



https://it.wikipedia.org/wiki/File:I_plug.jpg I

Cerca di essere autosufficiente per quanto riguarda le batterie di eventuali attrezzature fotografiche digitali,

La corrente elettrica ha frequenza 50 HZ, ma poco stabile di 220V (come in Italia), ma le prese hanno solo due fori (anche tipo Shuko - [CEE 7/17](#)) oppure a tre lamelle piatte. Porta adattatore.

Utile una multipresa (spesso nelle case vi è una sola presa), nonché garantisciti una certa autonomia (ad es. più batterie, carica batteria da auto,...) per quanto riguarda ricariche di macchine fotografiche, cellulari, ecc... nel caso non fosse possibile caricare tutti i giorni.

L'energia elettrica costituisce una fonte di seri problemi nella valle. Ci sono impianti per la produzione di energia idroelettrica e qualche generatore ma l'energia non sempre è disponibile per cui possono esserci parti del giorno in cui non c'è..

Acquisti

Nulla da acquistare...

Macchine ed autisti

Autisti ed auto usualmente sono di Korog e gli autisti cercano di passare da Korog, Eliminarei la tappa, come ormai fanno tutti i gruppi.

Qualche lettura

Pochi libri specifici sul Tajikistan:

Un elenco parziale qui: <https://goo.gl/lvcWel>

Consiglio pubblicazioni più ampie sulle repubbliche ex-sovietiche:

Sovietistan Fatland Erika, Marsilio, 2017

Il cuore perduto dell'Asia, Thubron Colin
Buonanotte Signor Lenin, Terzani Tiziano
I racconti di Churramabad, Volos Andrej, riedito come Churramabad.

Un elenco più completo qui:

<http://www.marcovasta.net/libreria/AsiaCentrale/>

Guide

Praticamente nulla. Esiste un capitolo della **Lonely Planet Asia centrale**.

<http://www.marcovasta.net/libreria/LibreriaSingola.asp?id=8493>

e la **Tajikistan**, edito da Bradt, priva di riferimenti alle nostre zone.

Telefonate

Prima di salire sull'aereo in Italia ricorda di disattivare roaming e commessione dati per non avere sorprese ad Mosca ed a Dushambe. Avrai poi sempre tempo per riattivare se necessario.

Avvisa parenti, amici, fidanzamenti ecc. che è molto difficile telefonare dal Tajikistan, quindi niente telefonate.

Prefisso dall'Italia: 00 992 (+ prefisso locale senza lo zero)

La rete telefonica c'è fino a **Rushan** e poi a volte si aprono finestre ma non è detto,

Nessun problema a **Kala I Khumb, Dushambe, Khorog** dove si trova anche internet.

È possibile acquistare a Dushambe una SIM locale per telefonare in Italia al costo di 20 € euro comprensivi di 10 € euro di traffico dati. Può essere installata su un cellulare e funzionare da router per il gruppo tenendo presente che nell'alta valle di Bartang non c'è segnale.

Telefono Satellitare

Saremo dotati di un telefono satellitare noleggiato da AnM e un telefono satellitare Thuraya per emergenza (il mio...) se ritrovo tutto il kit di ricarica. Al momento è legale importare i satellitari.

Macchine fotografiche

Proteggile dalla polvere con sacchetti di plastica, La polvere e sabbia gripmano soprattutto gli zoom.

Organizza il tuo bagaglio

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

Come scritto più sopra, alcuni villaggi non sono raggiungibili in 4x4 occorrerà quindi lasciare in macchina il bagaglio. Lo zainetto deve quindi essere abbastanza capiente per acqua e durante il percorso e un ricambio, oltre al necessario per la notte.

bagaglio di cabina

Peso ed ingombro: a Fiumicino spesso molto rigidi con il bagaglio di cabina. Ricordati di non portare a bordo forbicine, coltellini, ecc. e - a seguito delle norme entrate in vigore nel 2006 - neanche liquidi, profumi, dentifrici, se non in piccola quantità, collocati in un sacchetto trasparente. Leggi la nota nel sito ENAC

<http://www.enac-italia.it/SecurityInformativa/Informativa.htm>.

Metterci un cambio e una felpa, entrambi utili se il bagaglio dovesse smarrirsi. Qui porre anche cose indispensabili come i farmaci, eventuali occhiali, telefonini e fotocamere con i caricabatterie, liquidi in contenitori NON oltre 100ml cadauno che vanno posti in apposite bustine trasparenti.

1 bagaglio a mano massimo **5 kg**.

Il bagaglio può essere pesato. Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toeletta personale e l'occorrente per una notte, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo. Nel **bagaglio a mano** da portare in cabina (borsa da viaggio o zainetto):

- Oggetti consentiti (niente coltellini, forbici, tagliaunghie), ecc.
- Oggetti piccoli ma pesanti ecc.
- Non rendere voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe sul bagaglio.
- Macchina foto
- Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_portare_a_bordo/index.html .

Bagaglio di stiva

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

Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica.

1 bagaglio da 20 kg.

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

Per zaino o borsone da spedire, controllare che cinghie e spalline siano ben fissate, per evitare che possano impigliarsi nei trasporti automatici, in alternativa inserirli in sacchi contenitori. Per il bagaglio a mano comodo uno zainetto così da utilizzarlo anche per le escursioni.

Smarrimento bagaglio

Avrai visto che ho indicato di portare un ricambio nel bagaglio a mano, nella non auspicata ipotesi vada perso quello spedito o nel passaggio ad Mosca con aereo in ritardo non riescano a caricarlo.

Abbigliamento (promemoria)

Come mi vesto?

- ☉ Molti atteggiamenti, forse abituali per noi, sono considerati offensivi in gran parte dell'Asia e spesso mettono in difficoltà chi lavora per noi come autista o guida.
- ☉ Le donne dovrebbero indossare abiti non aderenti (calzoni attillati. T-shirt e Polo manica corta sono sconsigliati).
- ☉ Atteggiamenti, come il non piegarsi sulle gambe per raccogliere oggetti, sono offensivi, soprattutto se ci si piega volgendo le terga ai presenti (ma la mamma non te lo ha insegnato?)
- ☉ Espressioni di affetto come tenersi per mano, abbracciarsi, baciarsi, sedersi sulle ginocchia del partner, sono considerate come pratiche sessuali in pubblico.
- ☉ Come vedrai dalle immagini che stiamo pubblicando su FB, la popolazione del bartang, specie femminile, ricorda i vestiti degli anni "50 sulle nostre montagne. Regolati di conseguenza.



- ☉ Gli indumenti che indossiamo per arrivare in aeroporto vanno bene anche in Tajikistan, ma

tieni conto che di giorno avremo temperature superiori a quelle italiane e la notte freddo. Il clima è secco.

- ☉ Scarpe da ginnastica (tipo runner) o scarpe da trekking leggere collaudate e rodiate. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti. Buone scarpe sono fondamentali: Non comprarle alla vigilia della partenza. Utili dovunque i sandali. Porta un paio di scarpe da ginnastica da alternare. Ultimamente uso le scarpe da ginnastica c.d. multiterreno.
- ☉ Calze cotone o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale).
- ☉ Giacca a vento (facoltativa, basta un buon K-way). possibilmente in materiale traspirante. Secondo me non serve se hai un buon pile e quanto altro per vestirti a strati. Non c'è mai freddo, solo fresco di sera o talvolta mattino presto.
- ☉ Mantella (facoltativa)
- ☉ Tuta leggera per dormire e andare alla toelette.
- ☉ Magliette o T-shirt cotone o in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle (rapide ad asciugarsi)
- ☉ Camicie (maniche lunghe per non scottarsi)
- ☉ Mutande
- ☉ Maglione pile
- ☉ Occhiali da sole filtranti
- ☉ Asciugamano piccolo (meglio due) **non vengono dati asciugamani.**
- ☉ Sacchetto portadocumenti
- ☉ Sacchetto biancheria sporca
- ☉ Sacchetto di plastica o astuccio con materiale toeletta
- ☉ Sacchetto di plastica con medicinali
- ☉ Fazzolettone antipolvere o sciarpa leggera
- ☉ Cartaigienica
- ☉ Accendino (può essere sequestrato), penne
- ☉ Macchina foto, obiettivi ecc.
- ☉ Sacco lenzuolo e federa.
- ☉ Sacco a pelo (facoltativo).

Facoltativo Materassino a stuoia in poliuretano (lo porto per isolarmi meglio). Sconsiglio quello gonfiabile od autogonfiabile, in quanto crea una intercapedine di freddo sotto la schiena.

L'ospitalità offre materassi e coperte.

Non dimenticare

- ☉ Ago e filo
- ☉ Asciugamano (non viene mai fornito).
- ☉ Barrette e/o frutta secca per le camminate.
- ☉ Batterie di scorta.

- ☉ Borraccia metallica con tappo a vite (puoi usarla come bottiglia per l'acqua calda).
- ☉ Cappello per proteggersi dal sole.
- ☉ Carta igienica.
- ☉ Cerotti.
- ☉ Ciabatte per la doccia.
- ☉ Coltellino svizzero od Opinel (da non mettere nel bagaglio a mano).
- ☉ Costume, se ti lavi al torrente.
- ☉ Crema solare ad alto fattore protezione per le labbra.
- ☉ Cuscino gonfiabile (facoltativo).
- ☉ Cuscino gonfiabile da collo (facoltativo).
- ☉ Filo e mollette per stendere.
- ☉ Lenti a contatto, lacrime artificiali e detergente per mani, per chi le usa. Non ci sono problemi, ma sono meglio le lenti "usa e getta".
- ☉ Micropur o McNett AquaVenture (la pompa della Ferrino, se l'hai).
- ☉ Occhiali da sole.
- ☉ Occhiali di riserva (per chi li usa).
- ☉ Posate facoltative (da non mettere nel bagaglio a mano).
- ☉ Sacca portadocumenti da tenere sotto la camicia.
- ☉ Sali minerali.
- ☉ Salviette umidificate.
- ☉ Spazzolino e dentifricio.
- ☉ Tagliaunghie (da non mettere nel bagaglio a mano).
- ☉ Torcia frontale (avere le mani libere al gabinetto...).

Zaini

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

- ☉ **borsone con cerniera antiscoppio** o saccone da marinaio lucchettabile per il viaggio aereo e per il trasporto dei materiali sulla jeep.
- ☉ uno **zainetto per il bagaglio a mano**, per girare nelle città e da tenere sulla 4x4. a portata di mano Qui netterai gli oggetti necessari (borraccia, giacca a vento ecc.)
- ☉ AAA come detto all'inizio, due villaggi non sono raggiungibili in 4x4. Porta uno zainetto abbastanza capiente per un ricambio e per la notte).

Sanità ed igiene

Movimenti intestinali

In molti gruppi sono stati dichiarati movimenti intestinali inusuali, probabilmente dovuti al consumo di vegetali. Nessun caso di dissenteria,

ma meglio tenere carta igienica e salviette a portata di mano nello zainetto...

Assistenza medica in Bartang

La presenza di presidi medici è scarsa nella valle del Bartang. Ci sono cliniche ospedaliere a Dushanbe e a Khorog ma ovviamente sono distanti dalla valle. I villaggi principali hanno uno o più operatori sanitari ma i farmaci sono molto carenti e a volte di bassa qualità. Nelle situazioni più fortunate riescono ad avere medicinali dal Canada attraverso l'Aga Khan Foundation. Pertanto è necessario fornirsi di un kit di medicinali di base (oltre a quelli che usi normalmente): antidiarrea, antinfiammatori e antidolorifici, antistaminici, antibiotico ad ampio spettro, garze sterili, bende e cerotti.

Avventure nel Mondo prevede una copertura assicurativa medica di base, ma in caso tu ritenga opportuno è possibile aumentare il massimale.

Igiene in Bartang

In quasi tutte le famiglie i servizi igienici sono esterni, in una baracca, a secco con foro a terra o nella migliore delle situazioni cittadine con vasi al turca. Preparati ad un odore nauseabondo. La carta non va gettata nel foro o in natura ma nel contenitore se c'è, o gettata nella stufa di casa. A Pasor, visto che le case sono state distrutte dal terremoto, i servizi igienici non ci sono e occorre adattarsi all'aperto, in natura, decisamente meglio! La maggior parte delle famiglie hanno anche una sorta di doccia improvvisata, a volte riscaldata con energia solare. Ma qui, ancora una volta, le strutture sono piuttosto essenziali, ed è utile prevedere più giorni senza doccia, o doccia fredda. Portati delle salviettine umidificate.

Igiene intima

Per abluzioni varie è consigliabile un catino pieghevole in PVC.

Vaccinazioni e immunizzazioni prima del viaggio

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.

Per il nostro tour non è richiesta nessuna vaccinazione obbligatoria, Vale comunque come buona norma per ogni viaggio aver fatto l'antiepatite A e B, l'antitetanica e l'antitifida.

Provvedi per tempo alla antitifica (almeno 10 gg prima della partenza), sono tre pastigliette da prendere a digiuno a giorni alterni.

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

Mal di Montagna

A mio parre non dovremmo soffrirne, lo spostamento è graduale e non taggiungiamo quote da causare problemi. Trascrivo in ogni caso queste raccomandazioni se temi di esserne soggetto.

L'**acetazolamide (Diamox®)** inibisce l'anidraasi 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 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'anidraasi carbonica a livello del sistema nervoso centrale con una riduzione di produzione di liquor prevenendo fenomeni iniziali di edema cerebrale e cefalea.

AAA il Diamox® è un diuretico di vecchia generazione, Molti giovani 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*).

Allenarsi? Si o no?

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).

Io non corro, né voglio morire dal caldo dell'estate italiana, mi allenerò un po' con qualche passeggiata ed in Pamir camminerò più piano...

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Italia a Dushambe è spezzato in due tratte. 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

Medicinali

Per quanto riguarda i farmaci non partire con uno zaino zeppo di bottigliette e medicine. Per il resto conosci i tuoi malanni abituali

Pronto soccorso

- ⊕ Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.).
- ⊕ Medicinali abituali personali.
- ⊕ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori. 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).
- ⊕ 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 (lunghi 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. Personalmente Amoxicillina e Fosfomicina.

Questi sono miei consigli. Mi raccomando: consultati con il tuo medico, p.es il Ciproxin è sconsigliato per chi ha alcune patologie...

Autan o repellente per insetti

I coordinatori hanno segnalato miriadi di zanzare a **Karakul e Rankul**. La situazione in Giugno non presentava questo fenomeno che si è invece in Luglio ed Agosto. Posso confermare, ma le ho trovate vicino alle sponde dei laghi, dove generalmente non ci si avvicina per non impantanarsi. Suggestisco un buon repellente per

zanzare. Prima di partire, spruzzerò i vestiti di **Permetrina**.

Turismo responsabile?

- Ⓒ Chiediti perché viaggi: è importante saperlo.
- Ⓒ Informati sulla storia e sulla cultura del Paese di destinazione.
- Ⓒ Fatti spiegare dal tuo agente di viaggio qual è la sua etica.
- Ⓒ Chiedi quale percentuale del prezzo del viaggio va alle comunità ospitanti.
- Ⓒ Metti in valigia lo spirito di adattamento.
- Ⓒ Lascia a casa le certezze.
- Ⓒ Rispetta le persone, l'ambiente e il patrimonio storico culturale.
- Ⓒ Non chiedere privilegi o pratiche che causino impatto negativo.
- Ⓒ Se possibile, arrangiati con la lingua locale senza imporre la tua.
- Ⓒ Non ostentare ricchezza stridente rispetto al tenore di vita locale.
- Ⓒ Prima di effettuare scatti o riprese video chiedi il permesso.
- Ⓒ Non assumere comportamenti offensivi per usi e costumi locali.
- Ⓒ Non cercare l'esotico, cerca l'autentico.
- Ⓒ Non accontentarti delle diapositive: pensa ai rapporti umani.
- Ⓒ Coltiva le relazioni una volta rientrato.
- Ⓒ Mantieni le promesse fatte in viaggio.
- Ⓒ Quanto sopra è il decalogo del Turismo Responsabile emanato dall'AITR, associazione che si arroga il diritto di dire agli altri se sono responsabili o no...

Galateo

- Ⓒ Una delle caratteristiche che rendono significativo il nostro viaggio in Pamir è il contatto con le persone e il soggiornare presso le famiglie locali. Di villaggio in villaggio, entreremo nelle case, spodestando di fatto le famiglie, a volte anche numerose, che ci hanno ceduto le loro stanze adattandosi a dormire in condizioni disagiate: dentro una vecchia macchina, fuori o rintanati nelle piccole cucine.
- Ⓒ La popolazione del Pamir è fra le più povere del mondo ma è anche fra le più generose e ospitali. L'ospite è considerato un dono di Allah e pertanto deve essere onorato al meglio. Citando il poeta Hafaz: "L'ospite porta benedizione alla casa e purifica l'anima. Chi serve l'ospite serve Allah e il Profeta Maometto". Pertanto faranno di tutto per

accoglierti nella forma migliore, anche togliendosi il pane dalla propria mensa.

- Ⓒ Prima di entrare nelle case o nelle yurte, togliti le scarpe! Neppure le ciabatte vanno bene in casa perché la casa è ricca di simbologia ed è luogo di preghiera e devozione per gli Ismaeliti perché in Gorno Badakshan non ci sono moschee.
- Ⓒ Le case nella valle del Bartang sono costituite da due o tre stanze: la stanza principale, dove mangiano e dormono tutti assieme, la stanza "degli ospiti" e, eventualmente la cucina, dove c'è una stufa. Nelle case più ricche esiste anche la tv. La stanza principale è strutturata con 5 pilastri, ciascuno dei quali rappresenta simbolicamente un profeta: Mohamed, Ali (il genero), Bibi Fatima (la sorella, moglie di Ali) e i loro figli: Hasan, Husayn. In queste case il posto a fianco del pilastro di ingresso della stanza principale è riservata virtualmente al Khalifa, ossia il leader religioso, quindi anche se non presente, lascia uno spazio e evita di occuparla.
- Ⓒ L'invito per un "chai" - tè- si trasformerà in un piccolo rinfresco e verranno offerti caramelle, frutta secca, biscotti, semmai seguiti da un vero e proprio pasto con zuppa o tutto quel che dispongono. Quindi, se vieni ospitato, anche per un "chai", lascia un offerta in denaro o, se lo hai, un dono anche se nessuno ti chiederà niente (es. 40- 50 somoni per un chai per una decina di persone). Certamente lo farà la guida, ma in ogni caso accertatene.
- Ⓒ Il rito del chai è particolare. Se te lo servono loro, prima lo versano dalla teiera nella tazza, poi -lo versano per tre volte dalla tazza alla teiera. Ti passeranno la tazza con la mano destra mentre terranno la loro sinistra sul cuore. Fai altrettanto prendendola come gesto di rispetto.
- Ⓒ Poiché il pane è la loro base nutrizionale, rispettalo. Ti verrà servito in pagnotte larghe e piatte da usare spezzandole con le mani. È ritenuto scortese voltarlo con la superficie verso il tavolo o dare la schiena al pane.
- Ⓒ Le bevande alcoliche - vodka, birra - sono molto care per loro; in caso ve le offrano accettate solo se siete certi che anche il vs. ospite voglia bere. In questo caso ti sarà quasi certamente richiesto di fare un brindisi in onore di qualcuno, spesso dopo che il tuo ospite l'ha fatto.

- ☉ Per salutare si usa una stretta di mano ponendo l'altra (sinistra) sul cuore. Per un generico saluto a chi si incontra per strada si fa un lieve inchino e ponendo la mano destra sul cuore dicendo "Assalom Aleykum". Per manifestare rispetto verso un anziano è ben visto prendere una sua mano fra le vostre.
- ☉ Gli Ismailiti si salutano l'un l'altro con le parole **yoali madat** ('possa Ali benedirti'), piuttosto che con la tipica espressione islamica 'asalam aleykum'.
- ☉ In caso di danze è scortese non accettare l'invito a danzare anche se non siete in grado. Basta muovere qualche passo, ma ogni vostra movenza o tentativo di ballo, sarà molto plaudita. Ricorda che non c'è contatto fisico nella danza.

Volare via...

Chek-in on-line

Nuova procedura richiesta dalle compagnie aeree. Non sempre funziona. In tal caso ci si presenta la chek in con passaporto (sufficiente) e E-tiket (alcuni aeroporti richiedono l'E.tiket per avere l'accesso).

Poiché è una procedura nuova, attendi istruzioni prima di procedere.

- ☉ Riceverai da AnM il tuo e.tiket
- ☉ Se non l'hai ricevuto controlla nello spam prima di allarmarti.
- ☉ Se vuoi, procedi al chek-in on-line dal tuo PC o Tablet o cellulare.
- ☉ <https://www.utair.ru/en/information/check-in/#pravila-onlayn-registratsii>
- ☉ Stampa il pre chek-in da consegnare al chek, fila **DROP OFF**.

Se parti da Malpensa

Arrivare a Malpensa

Chi arriva alla Stazione Centrale di Milano in treno ha due possibilità:

- ☉ Malpensa Express dal binario 2. 13 euro biglietto digitale andata, 20 € AR digitale 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 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.

Dormire a Malpensa

Se sei distante ed hai problemi ad essere presto a Malpensa, puoi trovare varie soluzioni tramite TripAdvisor o Booking.com. Segnalo il B&B "**il Poggio**" (non accetta carte di credito) <http://www.ilpoggiodiste.it/>.

Nel caso fosse pieno, vi indicherà delle alternative.

Dove ci troviamo a Malpensa

Sito:

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

- ☉ Appuntamento alle **12:10** a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie) al banco Viaggi nel Mondo.
- ☉ Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della **Porta 13** od a sinistra della **Porta 12** del piano partenze o davanti dalla porta d'angolo **Porta 11**).
- ☉ Al banco Viaggi nel Mondo troverai l'incaricato Gilberto. Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni.
- ☉ Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- ☉ Gilberto ti consegnerà biglietti (e-ticket) se non l'hai già ricevuto via e-mail.
- ☉ Gilberto ci avvierà al **chek-in 11** e se possibile ci assisterà.
- ☉ Leva dal bagaglio di stiva eventuali batterie al litio e mettile nel bagaglio a mano.
- ☉ Leva dal bagaglio a mano coltellini e forbici e mettili nel bagaglio di stiva.
- ☉ Al chek (**11** se UTair), probabilmente, ti consegnano anche la carta di imbarco seconda tratta.
- ☉ Bagaglio destinazione finale Dushanbe **DYU** perché se va perso nello scalo di transito, è compito della Compagnia fartelo avere.
- ☉ Prosegui per il controllo passaporti.
- ☉ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate (probabilmente **B03**).
- ☉ Acquisto eventuali liquidi italiani.
- ☉ Leva il roaming e la connessione dati.
- ☉ Metti il cellulare in modalità aereo.
- ☉ Porta a bordo il cavo USB per ricaricare il cell nel caso l'aereo abbia la presa USB.
- ☉ **AAA** La linea aerea UTAIR **NON** fornisce pasti a bordo, solo acqua! Se vuoi un panino od altro, acquistalo al bar dell'area imbarchi. Oppure pranza in uno dei ristoranti.
- ☉ Volo.

Se parti da Fiumicino

Arrivare a Fiumicino

Da Roma Termini e da Roma Tiburtina, Leonardo express o treno regionale

https://www.trenitalia.com/it/treni_regionali/1_azio/leonardo_express.html

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:

https://www.trenitalia.com/it/informazioni/collegamenti_perlaeropotodiromafiumicino.html

Arrivando in treno a Fiumicino Aeroporto, segui il corridoio in direzione del **Terminal 1 Arrivi Nazionali** (livello 0).

http://www.adr.it/documents/10157/16316107/overview+arrivi+_20190318.pdf/331b6e19-d76a-4e2e-bfc6-db72dadfe2f5

Entrando dalla porta **5** troverai il box **COTAV** alla tua destra.

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

Il Piccolo B&B

Via Giuseppe Miraglia 32/i, Fiumicino

+39 3518681087 <http://www.ilpiccolobb.it/>

Offre navetta

Hotel Riviera Sure Hotel Collection By Best Western

Via Licio Visintini, 30, 00054 Fiumicino RM
Telefono: 06 658 0302

Dove ci troviamo a Fiumicino

Sito: <http://www.adr.it/fiumicino>

- Appuntamento come da **Foglio Notizie** alle 12,45 (volo alle 15:25) al banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV Terminal 1 (**voli nazionali**) Area Tour Operator (LIVELLO 0 – ARRIVI nazionali).
- Entra dalla **Porta 5** e gira a destra.
- Ci sono i box di varie agenzie. Cerca Avventure Viaggi nel Mondo / COTAV.
- Qui troverai **Pierfrancesco** od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento, ti darà il biglietto elettronico (se non l'hai già ricevuto) e ti avvierà al chek-in (ma potrebbe cambiare) (ed in caso di problemi ti assisterà).
- Quindi lunga passeggiata fino all'area chek-in del Terminal 3.
- Trova sul cartellone dove è il chek in.
- Al chek (forse) ti danno anche la carta di imbarco per la seconda tratta per Dushanbe.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale Dushanbe **DYU**.
- 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...)
- Volo con Airbus A321-271NX
- Acquisto eventuali liquidi. Leva il roaming e la connessione dati
- Metti il cellulare in modalità aereo
- Porta a bordo il cavo USB per ricaricare il cell nel caso l'aereo abbia la presa USB.

WiFi Fiumicino

- Network Name: Casa Alitalia Lounge; no password required
- Avia Lounge Network Name: Aviapartner; password: Aviapartner01

Partenze dagli altri aeroporti

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

convocazione la stabilirete fra voi partecipanti.
Vi metterò in contatto se non lo siete già.

- ⊕ Valgono le stesse indicazioni come a Malpensa
- ⊕ Chek in
- ⊕ Bagaglio a destinazione Controllo passaporti ecc.
- ⊕ Può darsi che ti venga inviata solo la tratta TuoAeroporto - Fiumicino, spedirai solo su Fiumicino, ritirerai il bagaglio e ti recherai al banco Cotav (vedi partenza da Fiumicino).

Transito da Mosca Vnukovo (andata)

A **Mosca** atterri a **Vnkovo**. Se in orario possiamo trovarci al gate (volo) del volo **IOT 803** per Dushanbe, Terminal A.

<http://www.vnukovo.ru/en/>

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

Ricordati di registrarti in **Dove siamo nel Mondo**

<https://www.dovesiamonelmundo.it/home.html>

Per emergenze consolari in loco, è opportuno rivolgersi all'Ambasciata tedesca a Dushanbe:

Ambasciata della Repubblica Federale di Germania

Ulitsa I. Somoni 59/1

Tel. +992 43 377 3000, 37 2212189,

Fax +992 43 3773080, 3773081

E-mail: info@dusc.diplo.de

A scanso di equivoci

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.

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.

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

Addosso

- (addosso) Calzoni leggeri.
- (addosso) Camicia tecnica leggera manica lunga Patagonia.
- (addosso) Mascherina per dormire
- (addosso) Scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti.
- (addosso) T-shirt bianca (da lasciare).

In cabina

- (in cabina) Batteria esterna (powerbank) *** AAA batteria al litio in cabina (pena sequestro).
- (in cabina) Cellulare 1.
- (in cabina) Macchina foto, obiettivi ecc.
- (in cabina) Occhiali da sole filtranti.
- (in cabina) Occhiali di riserva.
- (in cabina) Kway o giacca a vento (North Face).
- (in cabina) Ricambio intimo (slip, T-Shirt, calzini).
- (in cabina) Spazzolino da denti.
- (in cabina) Tappi per le orecchie.

Nel bagaglio di stiva

- Accappatoio Spaziale Microfibra (facoltativo).
- Asciugamano piccolo Microfibra.
- Asciugamano cotone piccolo.
- Calzamaglia Mico.

- Calze cotone o in polipropilene estive ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale). Ottime le Thorlo e le Mico.
- Calzoni trekking divisibili.
- Camicia tecnica leggera manica lunga Colombia.
- Camicia pesante Patagonia (quadri).
- Cappello da sole unghia con coprinuca.
- Cerca di portare lo spazzolino personale ma pochi tubetti di dentifricio, ecc.
- Ciabattine da bagno.
- Costume da bagno da usare nelle piscine dei 5 stelle.
- Cuffia di lana od equivalente (facoltativo).
- Cuffia di riserva.
- Fazzolettone antipolvere.
- Federa (facoltativa).
- T-Shirt o maglietta cotone o in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle.
- Maglione tecnico in pile o simile (quello con cui parti).
- Mascherina per dormire (riserva).
- Mutande (slip, tanga, perizoma, brasiliane, quello che usi...).
- Pigiama leggero.
- Polo tecnica Odlo Blu (personale)
- Polo tecnica Odlo Verde (personale).
- Sacchetto biancheria sporca.
- Sacchetto di plastica con materiale toeletta.
- Sacchetto di plastica con medicinali.
- Sacchetto portadocumenti.
- Sacco lenzuolo seta 110gr (facoltativo).
- T-shirt tecnica Odlo verde.
- T-shirt tecnica Mico estiva nera.
- T-shirt tecnica Mico estiva scheletro nera.
- T-shirt tecnica Gialdini pesante

Gadget vari...

- Accendino, penne (AAA l'accendino può essere sequestrato)
- Acqua spray.
- Ago e filo.
- Borraccia.
- Carica batterie da macchina 2 uscite.
- Cellulare 2.
- Ciabatta multi prese.
- Custodia banane.
- Ladro tre uscite senza maschio centrale.
- Macchina foto, obiettivi ecc.
- Presa shuko.
- Tablet.

Altra attrezzatura

- Autan od altro repellente per insetti.
- Burro in scatola.
- Bastoncini.
- Cartaigienica.
- Catino pieghevole.
- Citrosodina.
- Coprizaino (facoltativo).
- Limone in boccetta.
- Mantella - poncho (facoltativa).
- Olio in boccetta.
- Sacca o borsone lucchettabile.
- Torcia - batterie di ricambio.
- Torcia frontale.
- Torcia frontale di riserva.
- Zaino personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano: indumenti che ci si leva camminando, indumenti di ricambio, macchina fotografica, ecc.