

Navrus 2020

Lettera con informazioni ai miei compagni di viaggio

Cara amica, caro amico,

mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative che mi auguro siano utili a chi si avvicina alla Mongolia per la prima volta o è al primo viaggio con Avventure nel Mondo. Se sei già un esperto spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti..

Alcune informazioni generali le trovi nel sito del viaggio: <http://www.marcovasta.net/viaggi/MongoliaEagleFestival/>

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

A presto

Marco

Il decalogo del partecipante

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

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

Se non l'hai letto, dagli una occhiata-

Sommario

| | | | |
|--|---|---|----|
| Il decalogo del partecipante | 1 | Comportamenti raccomandati..... | 6 |
| Sommario | 1 | Ospitalità - Regali da portare | 7 |
| I punti essenziali di questa lettera | 2 | Abbigliamento suggerimenti | 7 |
| Promemoria..... | 3 | Come posso vestirmi? | 7 |
| documenti..... | 3 | Sistema cipolla (multistrato)..... | 7 |
| Cassa Comune e Cassa Viaggi..... | 3 | Spedizione bagaglio di stiva..... | 7 |
| Cassa Comune: cosa è? | 3 | Voli Interni: | 8 |
| Cassa Comune - In pratica..... | 3 | Bagaglio a mano | 8 |
| Cassa Viaggi: cosa è?..... | 3 | Norme sul trasporto di batterie al litio all'interno del bagaglio | 8 |
| Quanto mi costa?..... | 4 | Vaccinazioni e immunizzazioni..... | 8 |
| Quanto porto in Mongolia..... | 4 | In breve..... | 8 |
| C'è un ATM (bancomat)? | 4 | Approfondimento | 8 |
| Cambio al 21 Novembre 2019 | 4 | Le 9 regole d'oro del viaggiatore | 8 |
| Piano voli - ipotesi | 4 | Trombosi da volo aereo | 9 |
| Voli Interni..... | 4 | Mal di montagna ed acclimatazione | 9 |
| E-Ticket - Nuove procedure di AnM | 4 | Pronto soccorso | 9 |
| Stampa la tua assicurazione | 4 | Strutture sanitarie..... | 9 |
| Il clima | 4 | Igiene | 9 |
| Dove dormo?..... | 4 | Non inquinare | 10 |
| Perché gher (yurte)..... | 5 | Sicurezza e precauzioni | 10 |
| Cosa bevo e mangio, precauzioni..... | 5 | Indirizzi di emergenza: | 10 |
| Colazione, pranzo e cena | 5 | Protezione consolare..... | 10 |
| Cucina mongola | 5 | Viaggiare Sicuri - Dove siamo nel Mondo..... | 10 |
| Gli alimenti grigi..... | 5 | Fonti..... | 10 |
| Gli alimenti bianchi..... | 5 | Elettricità e batterie..... | 10 |
| Altri preparati..... | 5 | Comunicazione / Telefoni | 10 |
| Come ci spostiamo | 6 | Fotografia e/o videocamera | 10 |
| Cavallo si, cavallo no. | 6 | Acquisti e souvenir | 11 |
| Guida interprete..... | 6 | Partenza 13 marzo 2020 | 11 |
| Dove sono? Guide cartacee..... | 6 | Se parti da Malpensa..... | 11 |
| Che lingua parlo? | 6 | | |

| | | | |
|--------------------------------------|----|---|----|
| Arrivare a Malpensa..... | 11 | Transito a Istanbul | 12 |
| Da Torino | 11 | Appuntamento e piano B | 13 |
| Dormire a Malpensa | 11 | A scanso di equivoci | 13 |
| B&B “il Poggio” | 11 | Abbigliamento nel viaggio (promemoria per Marco | |
| Capsule..... | 11 | Vasta..... | 14 |
| Idea Hotel..... | 11 | Addosso | 14 |
| Dove ci troviamo a Malpensa..... | 11 | In cabina | 14 |
| Se parti da Fiumicino | 12 | Nel bagaglio di stiva..... | 14 |
| Arrivare a Fiumicino | 12 | Gadget vari... .. | 14 |
| Dormire a Fiumicino..... | 12 | Materiale collettivo..... | 14 |
| Dormire a Ostia - Fiumicino..... | 12 | Altra attrezzatura | 14 |
| Dove ci troviamo a Fiumicino | 12 | Integrazioni viveri | 14 |
| Partenze dagli altri aeroporti | 12 | | |

I punti essenziali di questa lettera

- MONETA** La moneta Mongola è il **tugrik** (MNT). L'Euro viene scambiato a circa 2993 MNT (25-11-19). Porteremo solo Euro. Conserva le ricevute del cambio.
- TELEFONO** Telefonare dalla Mongolia in Italia è molto caro. La connessione Internet c'è in alcuni alberghi e ristoranti, quindi meglio usare Whats App o comprare una Sim locale.
- SICUREZZA** Occhio ai furti: ci sono davvero dei ladri professionisti ad UB!
- LINGUA** L'inglese è poco conosciuto quasi come fra i laureati italiani...).

COSA PORTARE

- Ricevuta del pagamento del saldo a VnM da esibire alla partenza
- Passaporto valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese (non occorre la marca da bollo)
- Fotocopia del passaporto e qualche foto tessera (in caso di smarrimento).
- Stampa della copertura assicurativa EuropAssistance che VnM invia con il Foglio Notizie.
- Borsone morbido (più facile da stivare sul pulmino) o borsone/trolley, dotato di lucchetto.
- Zainetto per bagaglio a mano con alcuni effetti personali (in caso di smarrimento bagaglio).
- Marsupio portasoldi antiscippo da tenere SOTTO i vestiti. Indispensabile durante le celebrazioni e nei mercati!
- Scarpe da trekking, con buona suola anti-scivolo. Ciabatte.
- Calzini da tenere sempre a portata di mano (si entra scalzi nelle gher). Utili le sopra-scarpe di plastica azzurre che si usano in ospedale, magari spruzzate di BioKill (contro le pulci, che si possono annidare nei tappeti).
- Sacco a pelo per basse temperature (confort -5° / -10°)
- Giacca a vento e un pile e/o piumino duvet.
- Cuffia, guanti, cappello, bandana, foulard per ripararsi da sole, polvere, vento e freddo.
- Abbigliamento a cipolla: magliette e camicie a maniche corte e lunghe, pantaloni lunghi pesanti.
- Considera che non c'è possibilità di 'vita notturna', quindi abbigliamento solo sportivo ed informale.
- Scaldini o scaldamani/piedi usa e getta (altamente inquinanti). Da Decatlon una confezione da 30 scaldamani costa 11,99 euro, utilissimi per sé ma anche per metterli con la macchina fotografica la cui batteria teme il freddo quanto noi!).
- Ombrellino in caso di pioggia (facoltativo).
- Torcia elettrica frontale, utile per i dipinti dei templi o per camminare la sera verso il “bagno” sotto un milione di stelle.
- Tappi per le orecchie, coltellino svizzero, crema solare, burro di cacao, occhiali da sole.
- Asciugamano, meglio in microfibra, negli alberghi e nelle gher non sempre vengono forniti.
- Salviette umidificate, necessario per doccia, medicinali personali e medicine da viaggio (antistaminici, antinfiammatori, antibiotici a largo spettro, Imodium, tachipirina, antidolorifici, cerotti, fermenti lattici, integratori salini, etc..)
- Profilassi: antiapatite, antitetanica. Comunque ognuno decida sul da farsi per proprio conto consultando la propria ASL-USLL.
- Corrente a 220 volt. Non occorre adattatore. Utile una ciabatta per caricare più apparecchi.

Promemoria

documenti

- Passaporto (ti viene riconsegnato in aeroporto)
- Lista dei numeri utili in caso di furto: numero carta di credito o bancomat;, numeri da chiamare in caso di emergenza;
- L'attestato di versamento del saldo;
- Tracolla o borsello con la valuta;
- Fotocopia del passaporto + 4 foto tessera, per eventuali smarrimenti, da non tenere insieme al passaporto (puoi anche scannerizzarla e tenerla sulla memoria del cellulare);
- Stampa della tua tessera personale sanitaria EuropAssistance dal tuo Foglio Notizie definitivo;
- Se hai macchina digitale o cellulare, scatta foto e stampala (va benissimo su carta comune) del tuo bagaglio di stiva; nel caso di mancato recapito si può allegare la foto alla denuncia di smarrimento;
- Comunica al coordinatore il numero di un tuo parente per emergenza;
- Usi farmaci salvavita? Medicinali da assumere? Comunicalo al coordinatore.

Cassa Comune e Cassa Viaggi

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 figurano:
- Un saldo di XXX Euro da inviare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (può variare da città a città secondo la partenza e le assicurazioni)
- Una quota di 000 euro (detta Cassa Trasporti o Cassa Viaggi) da portare in Mongolia già cambiata in USD (\$ dollari) e che verseremo al corrispondente.
- Un importo di 200 Euro per la Cassa Comune che raccoglieremo a UB con le modalità che sceglieremo.

Cassa Comune: cosa è?

L'importo di **200 Euro** previsti di spesa in corso di viaggio per i servizi non compresi nella quota, si basa su una ipotesi (il viaggio è nuovo) 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.viaqqiavventurenelmondo.it/documentazione/DECALOGO.pdf>

Cassa Comune - 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. Registro le spese anche sul mio cellulare con la app **Travel Money**.

- Decideremo anche se pagare le bevande con la Cassa Comune o singolarmente: C'è chi beve una bottiglia di birra a pasto (io).
- Colazioni, pasti e cene sono inclusi nel pacchetto.
- Le sistemazione in albergo sono in genere in camere a due/tre letti. Chi per vari motivi, volesse la singola la paga in proprio la sua e quella della persona spaiata.

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 da non confondere con il saldo da pagare a Roma e con la Cassa Comune

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 il pacchetto di servizi forniti dal corrispondente.



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.

Sia la cifra di Cassa Comune sia quella di Cassa Viaggi ti verranno confermate 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.

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 USD (dollari). I fondi di questa cassa sono utilizzati esclusivamente per i servizi compresi nella quota di partecipazione e dettagliatamente indicati alla voce "LA QUOTA COMPRENDE".

Quanto porto in Mongolia

Per fare un calcolo approssimativo somma:
PREVENTIVO 2020

| | | |
|-------------------|-------|-------------|
| Cassa viaggi | 000 € | da definire |
| + Cassa comune | 200 € | |
| + Spese personali | 50 € | |
| Totale | | |
| + riserva | 100 € | |
| + shopping | 100 € | facoltativo |

C'è un ATM (bancomat)?

Non contarci...

Cambio al 21 Novembre 2019

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

| EUR | MNT | MNT | EUR |
|--------------|-------------|--------------|------------|
| coinmill.com | | coinmill.com | |
| 0.50 | 1497 | 2000 | 0.67 |
| 1.00 | 2993 | 5000 | 1.67 |
| 2.00 | 5986 | 10,000 | 3.34 |
| 5.00 | 14,965 | 20,000 | 6.68 |
| 10.00 | 29,931 | 50,000 | 16.71 |
| 20.00 | 59,861 | 100,000 | 33.41 |
| 50.00 | 149,653 | 200,000 | 66.82 |
| 100.00 | 299,307 | 500,000 | 167.05 |
| 200.00 | 598,614 | 1,000,000 | 334.11 |
| 500.00 | 1,496,535 | 2,000,000 | 668.21 |
| 1000.00 | 2,993,069 | 5,000,000 | 1670.53 |
| 2000.00 | 5,986,138 | 10,000,000 | 3341.05 |
| 5000.00 | 14,965,345 | 20,000,000 | 6682.10 |
| 10,000.00 | 29,930,690 | 50,000,000 | 16,705.26 |
| 20,000.00 | 59,861,381 | 100,000,000 | 33,410.52 |
| 50,000.00 | 149,653,452 | 200,000,000 | 66,821.04 |
| 100,000.00 | 299,306,905 | 500,000,000 | 167,052.61 |

Piano voli - ipotesi

PIANO DEI VOLI: lo troverai on-line nella tua scheda personale cui hai accesso con codice e data di nascita. Ti sarà anche inviato da Avventure nel Mondo con il **Foglio Notizie definitivo**.

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

AREA RISERVATA VIAGGIATORI PRENOTATI

TK1874 13MAR MXP IST 1100 1545
TK 362 13MAR IST ULN 1955 1050*
TK 363 26MAR ULN IST 1050 1430
TK1877 26MAR IST MXP 2150 2345

Da Fiumicino

TK1862 13MAR FMC IST 1115 1545
TK1863 26MAR IST FMC 1715 1800

Voli Interni

Hunnu Air www.hunnuair.com/en

Volare con **ATR 72 500**.

Aeromongolia www.aeromongolia.mn/?lang=en

Volare con **Fokker 50**.

E-Ticket - Nuove procedure di AnM

- Nel tuo sito personale trovi il **programma on-line** che viene modificato ogni qualvolta venisse concordata una variazione con il corrispondente.
- Nel tuo sito personale trovi il **biglietto elettronico** se è stato emesso
- In alternativa il **biglietto elettronico** potrebbe venirti inviato da **UltraViaggi** (forse italo@ultraviaggi.com) contestualmente alla emissione. Il biglietto potrebbe arrivare anche prima della comunicazione del saldo. Stampalo e portalo con te. In alcuni aeroporti esteri potrebbe essere richiesto assieme al passaporto.

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.

Il clima

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

Vedi anche la relativa pagina nel sito:

<http://www.marcovasta.net/viaggi/MongoliaNavrus/ClimaAbbigliamento.asp>

Dove dormo?

Le sistemazioni sono in gher anche ad Ölgii (tranne che a **Ulaan Baatar**). Sistemazioni sono molto spartane, sono tende dei nomadi, non le tradizionali tende per turisti della Mongolia con letti di legno sopraelevati. Si dorme tutti in una sola gger.

Perché gher (yurte)

I pernottamenti sono compresi nel “pacchetto” del corrispondenti, concordati con VnM

Nella capitale si dorme in hotel, mentre durante il tour si alloggia nelle gher, le tende tradizionali, con “bagni” sempre in comune (come nei nostri campeggi).

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

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

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

Nelle gher prima di coricarsi viene accesa una stufa. Dopo pochi minuti dall'accensione dentro si schiatta letteralmente dal caldo poi nella notte la stufa si spegne e fa freddo. Poco prima dell'alba il “fuochista” entra e accende la stufa. E per circa un'ora farà caldo mentre ci vestiamo.

Cosa bevo e mangio, precauzioni

Colazione, pranzo e cena

Al campo gher mangeremo in una sala mensa, riscaldata da stufe elettriche, o in gher. Trattamento Full Board. Le cuoche cercheranno di variare ogni giorno il menu (sempre ostico per i nostri palati italiani di buongustai...).

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

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

Pranzo: stesso menù della sera

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

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

Presso le famiglie dei cacciatori: verrà allestita una tenda con tavoli e sedie. Acqua calda per tè o caffè.

Cucina mongola

Dalla relazione Orsenigo – Mongolia Solo. **Non tutto quanto qui riportato verrà cucinato.**

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

Gli alimenti vengono divisi in due grandi categorie: gli **alimenti grigi**, cioè le carni, consumate principalmente

durante l'inverno e gli **alimenti bianchi**, derivati dal latte, consumati solitamente d'estate.

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

Gli alimenti grigi

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

Gli alimenti bianchi

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

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

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

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

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

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

Altri preparati

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

Arul – formaggio secco, che si ottiene facendo sgocciolare il formaggio bianco, aggiungendovi latte fresco, sgocciolando nuovamente in una garza, viene

quindi tagliato a pezzettini e posto a seccare in vassoi di legno, sul tetto della gher.

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

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

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

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

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

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

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

Come ci spostiamo

Pulmini UAZ

Cavallo si, cavallo no...

I cavalli mongoli sono piccolini e molto agili. 10 giorni prima della partenza comunicheremo al corrispondente chiedendomi quanti cavalli vogliamo prenotare. Dovrai quindi scrivermi se vuoi:

- un cavallo esclusivo per te,
- condividere lo stesso cavallo (personalmente non so se resisterò a intere giornate in sella per vari motivi),
- non andare a cavallo ma cammiante o seguire con la UAZ.

Nei gruppi precedenti, anche chi non aveva alcuna esperienza non ha avuto difficoltà o momenti di paura nonostante siano stati in sella cinque /sei ore al giorno.

I cavalli tengono sempre il passo e il terreno è pista e fuori pista, con qualche guado e qualche passaggio su ghiaccio. Nessuna difficoltà è stata segnalata dagli inesperti.

“Il giudizio è stato ovviamente molto positivo. Cavalchi con gli eaglemen accanto e hai il massimo godimento di tutte le situazioni.” (dalla relazione Valentina Conticelli).

Chi non va a cavallo può fare alcuni tratti a piedi, ma per lo più UAZ e cavalli vanno su piste diverse per cui anche

se i paesaggi sono godibili chi va a piedi non si gode altrettanto bene gli eaglemen.

Guida interprete

Più che guida è un interprete. Le vere guide sono gli autisti delle UAZ. Non aspettarti una guida culturale.

Dove sono? Guide cartacee

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

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

Che lingua parlo?

L'inglese con la guida/interprete.

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 un relativo e sicuramente diverso dal nostro.
- Pensa “locale” e quando puoi acquista i prodotti fatti sul posto;
- Hai scelto 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 foto se sai che non puoi mantenere e, se prometti, fai quanto detto;
- Prima di lasciare casa tua, rimuovi tutte le confezioni che non servono, evita di abbandonare la plastica (per esempio bottiglie finite di shampoo, ecc) e le pile scariche (molto meglio usare le batterie ricaricabili!): limita il tuo impatto, il riciclaggio è ancora molto difficile in Mongolia (lo definirei nullo);
- Se hai penne, abiti, quaderni, ecc. da dare, evita di distribuirli a caso: regalarli per strada non fa che favorire l'accattonaggio o causare pestaggi in famiglia.
- Penne, quaderni ed altro, sono in vendita a Ölgii. 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 in Oriente possono aiutare a risolvere molte difficoltà, mentre un comportamento giudicato aggressivo può essere fonte di complicazioni e rendere insormontabili i piccoli ostacoli che si incontrano durante un viaggio.
- Tratto da Lonely Planet: “Nell’aimag di Bayan-Olgii, a maggioranza musulmana, l’atteggiamento nei confronti delle donne è più conservatore, ma non è necessario coprirsi come in altri paesi dell’Asia centrale”.

Ospitalità - Regali da portare

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

In ordine: oggetti scolastici, piccoli giocattoli, dolcetti, bigiotteria, campioncini di creme/profumi/ trucco, tabacco in polvere e normale, cartine, accendini. Fiammiferi antivento... e abbigliamento, un genere che per bambini o adulti, sarà accettato molto volentieri purché in stato dignitoso.

Per ricambiare l'ospitalità dei mongoli nelle cui case saremo ospiti un paio di volte, è opportuno avere dei "regalini" per ciascun membro della famiglia: rossetti, smalti e set per cucire per le signore, utensili multiuso, spazzolini da denti e dentifricio per i signori, giochi, matite colorate, pennarelli, album da disegno e puzzle per bimbi. I nomadi sono tutti nelle residenze invernali che spesso sono in città. Andando a cavallo, incontreremo un paio di famiglie bisognose. Visto che comunque una UAZ porta il cibo e le cuoche, è una buona idea caricare sulla UAZ anche i regali.

Abbigliamento suggerimenti

Ricordiamoci che siamo in casa d'altri. Ecco un suggerimento da **Fosco Maraini** (pensando alla mia sgargiante giacca color giallo anti-infortunistico, posso dire di aver sicuramente deluso il maestro...):

"E qui vorrei concludere con una proposta che sembrerà forse un po' folle, o per lo meno dissennata. Un tempo percorrevamo le carovaniere vestiti più o meno all'occidentale, ma in totale sobrietà colori, di tessuti; le scarpe erano di cuoio marronastro, i calzettoni grigi, i calzoni, le maglie, le giacche di colori tranquilli e uniti. Non era certo un programma, ma in qualche modo non ci facevamo notare.

Oggi usano scarpe, calzoni, giacche a vento, berretti dai colori più accesi e virulenti, spesso di materie lucide come le ali laccate degli insetti. Pare quasi si viva nel gusto di fracassare rumorosamente ogni forma di tradizioni, di passato. In realtà assecondiamo la concorrenza che si fanno disegnatori e ditte, i cui pensieri vanno a tutto fuorché all'idea di un possibile "inquinamento cromatico", di un pericoloso "inquinamento turistico".

Ciò premesso, una volta che è stato approvato integralmente il bel programma di "avanzare in punta di piedi" in questi mondi splendidi, ma segretamente tanto fragili, non sarebbe vera saggezza curare un poco più la propria presenza nel paesaggio? situare la propria sagoma nel panorama? per esempio vestendo modestamente,

assolutamente senza sfoggio, e magari, in modo del tutto generico alla tibetana?

Ci si confonderebbe meglio in quei sublimi orizzonti - e le genti dei luoghi attraversati ci vedrebbero meno come bandiere di invito alle trasgressioni più banali e brutali".

Come posso vestirmi?

Nell'ultima pagina fornisco un elenco promemoria per abbigliamento ed attrezzatura. **Non occorre acquistarlo, rimedia con qualcosa di simile.**

Sistema cipolla (multistrato)

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

- polipropilene (Vaude)
- capilene (Patagonia),
- meraklon
- transtex.

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

- Sopra l'intimo gli alpinisti indossano:
- una camicia in polartech od una maglia in polartech od un maglione leggero in pile,
- poi un ulteriore maglione pesante in pile ed infine
- una giacca in goretex.(

Concludendo: l'abbigliamento per una gita in montagna in Italia sopra i 2000 è adatto a questo viaggio(praticamente si indossa un capitale...).

Spedizione bagaglio di stiva

Sull'E-tiket è riportato quanto puoi portare. Consulta in ogni caso:

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

Turkish Airways: 1 bagaglio da 30 kg. o due colli per un massico di 30 kg) dimensioni ingombro massimo 150 cm.

Il Coordinatore non è responsabile dei calcoli.

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

- Se prevedi numerosi acquisti (regali per parenti, amici, fidanzamenti) scegli un borsone estendibile.
- Fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi
- Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica. (controlla su l'e-ticket).

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

Voli Interni:

- Voleremo su piccoli ma sicuri aerei da 50 posti c.a.
- Qui c'è un limite di peso bagagli di 15 Kg a testa totali comprensivi di quelli a mano.
- L'eccedenza supplemento richiesto che è di Tugruk 3.300 x 1 Kg = € 1,50 c.a (2018).
- Al chek-in prendi nota del peso del tuo bagaglio per differenziare i costo dell'extra-weight.

Bagaglio a mano

- Turkish Airlines È consentito portare a bordo dell'aereo un solo collo di dimensione totale (55x40x23 cm totali per i voli internazionali) e peso massimo di 8 chili. Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toeletta personale e l'occorrente per una notte, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo e quanto non puoi ricomprare ad ULN:

- oggetti consentiti (niente coltellini, forbici), ecc.
- oggetti piccoli ma pesanti ecc.
- macchina foto

- non rendere voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe su peso e dimensioni del bagaglio.

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

Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

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

Norme sul trasporto di batterie al litio all'interno del bagaglio

(tratto dalla pagina internet della compagnia aerea chinasia)

- In conformità con le Istruzioni tecniche per il trasporto aereo sicuro di merci pericolose (versione 2011-2012) emanate da ICAO, l'Organizzazione per l'aviazione civile internazionale, i passeggeri o i membri dell'equipaggio possono portare a bordo dell'aereo, come bagaglio a mano, dispositivi elettronici portatili per uso personale contenenti litio o batterie agli ioni di litio, inclusi orologi, calcolatrici, macchine fotografiche, telefoni cellulari, computer portatili, videocamere portatili, ecc., purché il litio contenuto all'interno della batteria di metallo al litio non superi i 2 grammi e la capacità nominale della batteria agli ioni di litio non superi i 100Wh.
- Batterie agli ioni di litio con un wattaggio compreso tra 100Wh e 160Wh potranno essere inserite nei

dispositivi trasportati nel bagaglio registrato o nel bagaglio a mano previa approvazione della compagnia.

- NB Le batterie al litio con wattaggio superiore a 160Wh non sono consentite nel bagaglio e possono essere sequestrate.
- Le batterie di riserva per i dispositivi elettronici portatili dovranno essere conservate individualmente per evitare un corto circuito (conservate nella confezione originale o isolando gli elettrodi con altri metodi, ad esempio sigillando gli elettrodi con del nastro adesivo oppure collocando ciascuna batteria in una busta di plastica o protettiva), e potranno essere trasportate solamente nel bagaglio a mano.
- I passeggeri e i membri dell'equipaggio potranno trasportare fino a due batterie di riserva da 100-160Wh come approvato dalla compagnia.

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.

In breve

Facoltative: Antitifida, Antitetanica, Epatite A e B (servono anche in Italia)

Provvedi per tempo alla antitifida (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**.

Approfondimento

Quando ci si reca in un Paese extra-europeo, è necessario sottoporsi prima di partire alle vaccinazioni o profilassi raccomandate o consigliate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. **Rivolgiti perciò al Centro di Medicina dei Viaggi della tua ASL di appartenenza.** Molte infezioni alle quali ci si espone durante un viaggio possono essere prevenute anche grazie ad una corretta informazione.

Ogni vaccinazione o profilassi deve perciò essere sempre accompagnata da un comportamento consapevole e da una corretta condotta attuabile attraverso piccoli accorgimenti, che possono spesso sembrare ovvi ma che bisogna comunque sempre tenere presenti nella pratica.

- La vaccinazione per l'epatite la fai anche in Italia se mangi sushi...
- L'antitetanica la fai anche in Italia se fai giardinaggio..

Le 9 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 e 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 lavarti i denti quando si effettuino circuiti al di fuori delle rotte più turistiche)
- Disinfetta qualsiasi ferita o anche leggere abrasioni lavando con acqua e sapone in mancanza di specifico disinfettante
- Evita di camminare a piedi nudi e di immergersi in acque stagnanti.

Ovviamente sono regole che io non rispetto...

Trombosi da volo aereo

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

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

Mal di montagna ed acclimatazione

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

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

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

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

AAA il Diamox® è un diuretico di vecchia generazione, Molti medici di base **NON** ne conoscono l'uso per prevenire il Mal di Montagna (AMS). Ti serve questo, non

altro tipo di diuretico (in verità anche il sildenafil , cioè Viagra, produrrebbe gli stessi risultati secondo la commissione medico scientifica del CAI).

Pronto soccorso

- Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per tagli, abrasioni, vesciche, piaghe ecc.).
- Medicinali abituali personali. In Mongolia ci sono numerose farmacie che hanno prodotti uguali ai nostri, basta indicare il principio attivo.
- Catarro e tosse sono i pericoli maggiori. pastiglie/spray per la gola (Tantum Verde, Golamixin, Propolin); e decongestionante nasale (Vicsinex),
- Tappi per orecchie (contro i russatori).
- Analgesici, antipiretico (Aspirina, Tachipirina, Paracetamolo).
- Antibiotico a largo spettro. Il trattamento antibiotico ideale è Acido Clavulinico + Amoxicillina in associazione con Claritronicina (clacid), oppure da solo la Levofloxacin (antibiotici abbinati a cortisone).
- Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Normix, Bimixin).
- Antidolorifici (Nimesulide, Moment 200);
- Eventuali farmaci per il mal d'auto (lungi tragitti: Travelgum, Xamamina, Valontan); antinausea (Plasil);
- Antistaminico (Fargan o Polaramin) o Dermocortal per punture di insetti, pruriti, eczemi ecc.
- 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 (Fosfomicina).
- Questi sono miei consigli. Mi raccomando: consultati con il tuo medico.

Strutture sanitarie

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

Igiene

Livello igienico variabile: nella capitale è come in qualsiasi metropoli del mondo, mentre fuori non c'è molta immondizia in giro (sono in pochi, in uno spazio immenso), mentre c'è molto sterco di animali domestici

(ne hanno milioni di capi), soprattutto nei pressi delle gher.

Quando si visitano le gher vengono normalmente offerti cibo e bevande locali (carne e/o prodotti caseari...), se vuoi puoi assaggiarli.

Non inquinare

A mio parere, per il sapone e gli shampoo, è 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!

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

Sicurezza e precauzioni

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

A Ulaan Baatar valgono le solite norme di sicurezza basilari e usuali in tutte le città. Per il resto nessun problema. Nelle gher puoi lasciare la porta aperta!

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

Indirizzi di emergenza:

Porta con te il Foglio Notizie con il tuo codice assistenza.

EuropAssistance in corso di viaggio: Centrale operativa in funzione 24 ore su 24. Tel. dall'Estero:

+39.02.58.28.68.28. +39.02.58.28.65.32

Come **sempre chiamare contestualmente AnM** sul telefono d'emergenza estero (lo trovi sul Foglio Notizie) +39 06 53293400.

Protezione consolare

Ambasciata d'Italia in Ulaanbaatar:

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

tel.: +97675551723 e +97675551724

tel. di emergenza: +9769419112

sito internet: www.ambulaanbaatar.esteri.it

e-mail : mongolia.segreteria@esteri.it

, mongolia.consolare@esteri.it

Viaggiare Sicuri - Dove siamo nel Mondo

Ti consiglio di registrare il tuo viaggio sul sito **Viaggiare sicuri**. Io lo faccio sempre per scaramanzia. L'itinerario lo conosci, il link è <https://www.dovesiamonelmundo.it/> Registrati sul sito **Dove siamo nel Mondo**. Non ti costa nulla, e potrebbe essere utile.

Fonti

Viaggiare sicuri Mongolia

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

Foreing travel Advice

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

Elettricità e batterie

Tensione 230 V. 50 HZ con prese adatte alle nostre spine normali a 2 rabi. Taglia il polo centrale o porta adattatore.

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

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

Comunicazione / Telefoni

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

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

Internet: Negli hotel ed alcuni ristoranti di ULN ed Ölgii c'è Wi-Fi gratuito... purtroppo... una vera mania!

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

Fotografia e/o videocamera

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

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

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

RICARICHE Batterie: Nel campo gher di Ölgii c'è il generatore che funziona dal calar della luce a mezzanotte circa. Per le escursioni esterne ne avevamo uno piccolo ma sufficiente per le necessità del gruppo. Se pensi però di dover ricaricare 3-4-5 batterie devi muniti di almeno 2

caricabatterie e possibilmente doppi in modo da risolvere il problema in 3-4 ore.

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

Organizzati pensando di non poter scaricare le foto dalle schede e di non avere modo di ricaricare le batterie tutti i giorni. Ciò comporta di partire con schede e batterie in numero superiore al solito.

Tieni conto inoltre che il freddo fa scaricare più velocemente le batterie quindi vanno riposte al caldo prima dell'uso. Utile una powerbank attaccabile anche all'accendisigari delle UAZ (che però non è detto che funzioni).

Acquisti e souvenir

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

Ulaan bator Alcuni shops in città, Peace Av.e, accanto alla grande Chinggis Khan Sq, presentano ottimi assortimenti senza passare necessariamente allo spaccio delle fabbriche, ma se c'è tempo la scelta più ampia e migliore è proprio il grande store della fabbrica: **Gobi-Industrial street, 3rd khoroo, Khan-Uul district,**

Partenza 13 marzo 2020

Tutte le compagnie fanno overbooking, quindi bisogna arrivare puntuali all'appuntamento, meglio in anticipo, e mettersi subito in fila per il check-in.

- Appena si apre il check-in online fallo.
- Al drop del check-in e registra il bagaglio su destinazione finale (ULN)
- Controlla che sia stata emessa la successiva carta d'imbarco Istanbul-ULN.
- Controlla bene le etichette.

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

AAA PURTROPPO I POSTI SULL'AEREO SONO PREASSEGNA TI. DIFFICILE MODIFICARLI AL CHECK-IN.

Se parti da Malpensa

Arrivare a Malpensa

- Chi arriva alla Stazione Centrale di Milano in treno ha due possibilità:
- Malpensa Express dal binario 2. 12 euro andata, 18 € AR flessibile on line. 49' di percorrenza. Biglietto acquistabile anche via internet

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

Ulaanbaatar – 17062, Riconoscono una commissione del 5% alla guida o autista che vi accompagna senza che questo incida sul prezzo d'acquisto che è comunque fisso, siate o meno accompagnati.

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

In questi posti abbiamo pagato agevolmente anche con Carta di Credito.

Ad **Ölgii**, durante il festival autunnale, commercianti e artigiani sono presenti con le loro mercanzie esposte a terra sui tappeti e rimangono sino al tramonto.

Si trovano berretti rifiniti in volpe da 15 a 30 € e oggetti tipici nuovi e vecchi come tappetini, bisacce, accessori per i cacciatori e le loro aquile, finimenti per cavalli, penne d'aquila, copricapi originali dei cacciatori per i quali chiedono però cifre sino a 100 euro.

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

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

Arrivati a Malpensa occorre salire di livello al piano partenze.

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

Da Torino

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

Dormire a Malpensa

B&B "il Poggio"

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

Nel caso fosse pieno, ti indicherà delle alternative.

Capsule

Le ho provate, prenota a:

<https://www.zzzleepandgo.com>

Idea Hotel

Conveniente per coppie. Ottima colazione, navetta.

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

Dove ci troviamo a Malpensa

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

- Appuntamento alle 09:00am 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).
- Se entri dalla 13 o vieni dai treni, attualmente una porta automatica (Staff Only) impedisce l'accesso all'Area Gruppi, occorre passare dai bar (in senso contrario si può uscire).
- Io terrò il cellulare acceso per segnalarti variazioni nel caso fossimo già in coda al chek-in.
- Al banco Viaggi nel Mondo troverai l'incaricato Gilberto o un suo emissario. Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni.
- Anche se hai l'E-Ticket, segnala a Gilberto che sei presente alla partenza.
- Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- Gilberto ti avvierà al chek-in 2 e se possibile ci assisterà
- Al chek, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Istanbul . Ulan Bator.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (ULN).
- Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate.
- Volo.

Se parti da Fiumicino

Arrivare a Fiumicino

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

[http://www.trenitalia.com/tcom/Informazioni/Dall'aeroporto o-alle-stazioni-di-Roma](http://www.trenitalia.com/tcom/Informazioni/Dall'aeroporto-o-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>

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 Arredi, 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>

- Il biglietto elettronico e-ticket lo trovi nella tua scheda personale o ti arriverà per posta elettronica (probabilmente da italo@ultraviaggi.com). se non arrivasse, guarda nello spam. Se non c'è avvisami.
- Appuntamento come da Foglio Notizie alle 09:10 (volo alle 11:15) al banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV Terminal 1 (voli nazionali) Area Tour Operator (**LIVELLO 0 - ARRIVI nazionali**).
- Entra dalla porta 5 e volta 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 che ti avvierà al chek-in (ed in caso di problemi ti assisterà)
- Anche se hai l'E-Ticket, segnala a Pierfrancesco che sei presente alla partenza.
- Al chek ti danno anche la carta di imbarco della seconda tratta Istanbul - Ulan Bator.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (**ULB**). 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 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 chek-in.

Valgono le stesse indicazioni come a Malpensa o Fiumicino.

- Troverai il tuo e-tiket nella tua area personale o lo 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.
- Chek in per Roma
- Controllo passaporto ecc.
- A FMC ti unirai a chi parte da Roma.

Transito a Istanbul

Per chi parte da altri aeroporti ci troviamo a **Istanbul**, direttamente al gate **000** (volo **TK 362**) del volo per Ulan Bator.

Appuntamento e piano B

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

A scanso di equivoci

- Normativa prevista per uso **e/o spaccio di droga (leggere o pesanti)**: in Mongolia il possesso e l'uso di stupefacenti è illegale e severamente punito.
- Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 16 della legge_269/98: "La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione e alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero".
Normativa locale prevista per abusi sessuali o

violenze contro i minori. L'ordinamento della Mongolia prevede pene severe nei confronti degli stranieri accusati di abuso sessuale a danno di donne della Mongolia e di minori. Va ricordato che coloro che commettono all'estero reati contro i minori (abusi sessuali, sfruttamento, prostituzione) vengono perseguiti al loro rientro in Italia sulla base delle leggi in vigore nel nostro Paese. In caso di problemi con le autorità locali di Polizia (stato di fermo o arresto) si consiglia di informare gli Uffici consolari

- Il 1° giugno 1997 è entrato in vigore il **Regolamento Comunitario che dà attuazione alla convenzione Cites di Washington** a proposito di importazione di animali e parti di animali protetti perché a rischio di estinzione. Sono previste multe fino a 250 milioni per chi porta in Italia souvenir fatti con animali protetti ed animali vivi, anche se possono essere acquistati legalmente nel paese di origine.

Abbigliamento nel viaggio (promemoria per Marco Vasta)

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 che non intendi indossare in trek e anche i vestiti puliti pr il ritorno in Italia.

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

Addosso

- (addosso) Calzoni leggeri trekking
- (addosso) Camicia tecnica leggera manica lunga azzurrina (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 bianca (da lasciare)

In cabina

- (in cabina) Batteria esterna (powerbank) *** AAA batteria al litio in cabina (pena sequestro).
- (in cabina) Occhiali da sole.
- (in cabina) Occhiali di riserva.
- (in cabina) Giacca a vento (North Face) possibilmente in goretex od in materiale traspirante.
- (in cabina) Sacco letto Vaude 600.
- (in cabina) Scarpe trail.
- (in cabina) Ricambio intimo (slip, T-Shirt, calzini).
- (in cabina) Mascherina per dormire.
- (in cabina) Tappi per le orecchie.

Nel bagaglio di stiva

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

- Calzamaglia Odlo per la notte + maglia manica lunga Odlo nera.
- Calzamaglia Mico.
- Calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale). Ottime le Thorlo e le Mico.
- Calzoni trekking pesanti.
- Calzoni Pile (viola).
- Camicia leggera manica lunga
- Camicia pesante Patagonia (quadri).
- Camicia flanella verde scuro.
- Camicia flanella b/n.
- Cappello da sole unghia con coprinuca.
- Spazzolino personale.
- Ttubetto 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)
- Guanti leggeri
- Guanti medi
- 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).
- Materassino isolante (facoltativo).
- Mutande (slip. tanga, perizoma, brasiliane, quello che usi...).
- 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.
- T-shirt tecnica Gialdini pesante.

Gadget vari...

- Accendino (AAA l'accendino può essere sequestrato)

- Penne BIC
- 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
- Telefono satellitare Thuraya

Materiale collettivo

- Micropur gocce (**già acquistato**)
- Aqua venture (**già acquistato**)

Altra attrezzatura

- Bastoncini telescopici (facoltativi) con puntale.
- Cartaigienica (a KTM).
- Catino pieghevole (<https://goo.gl/8MFViy>).
- Coprizaino (facoltativo).
- Mantella - poncho (facoltativa).
- Sacca o borsone lucchettabile da affidare ai portatori od ai cavalli **NO TROLLER**.
- Seggiolino pieghevole (per anziani).
- Torcia frontale - batterie di ricambio.
- 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.

Integrazioni viveri

Il vitto è stato abbondante e più che sufficiente nei viaggi precedenti.

- Biraghini.
- Limone in boccetta.
- Olio.
- Latte in polvere monodose Ristora.