

# Nubia Breve 2020

Lettera con informazioni ai miei compagni di viaggio V.01

[www.marcovasta.net/viaggi/NubiaBreve](http://www.marcovasta.net/viaggi/NubiaBreve)

Cara amica, caro amico,  
due righe di promemoria per il nostro viaggio in Sudan.  
Sono consigli, brevi note, sicuramente già conosciuti da chi viaggia con AnM, ma che ripeto nella speranza di non tralasciare nulla.

Nubia Breve è un viaggio interessante e faticoso solo per lo star seduti sulle nostre 4x4.

Questa "avventura" non comporta nulla di pericoloso e di estenuante. Il viaggio nel deserto è facile, sono giorni di vacanza, giorni 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, in parte, 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

In questa lettera promemoria:

I punti essenziali di questa lettera	2
Il decalogo del partecipante	2
Documenti e Formalità	3
E-Ticket - Nuove procedure di AnM	3
Stampa la tua assicurazione	3
Dove siamo? (percorso)	3
Promemoria documenti	3
Cassa Comune e Cassa Viaggi	3
Cassa Comune: cosa è?	3
Cassa Comune - In pratica	4
Cassa Viaggi: cosa è?	4
Quanto mi costa?	4
Quanto cambio? (Valuta e cambi)	4
Cassa Cucina e Cassa Viveri	4
Cassa Cucina	4
Cassa viveri	5
Alcoolici	5
Come è organizzata la giornata	5
Dove dormo?	5
Posso lavarmi i capelli? (igiene)	5
Ma c'è da camminare?	5
Devo ricaricare le batterie...	5

Acquisti (shopalcoholic) in Sudan	5
Macchine ed autisti	5
Macchine fotografiche	5
Parlare con mamma (cellulari)	6
Piano dei voli (esempi)	6
Via Cairo (ipotesi 1)	6
Via Istanbul (ipotesi)	6
Organizza il tuo bagaglio	6
Il Bagaglio	6
Spedizione bagaglio di stiva	6
Overweight	6
Consiglio per il bagaglio di stiva	6
Norme Turkish	6
Via Cairo	6
In Sudan	6
Bagaglio a mano in cabina	7
Batterie separate su Egypt Air	7
Ricorda	7
Suggerimento bagaglio a mano	7
Norme sul trasporto di batterie al litio all'interno del bagaglio	7
Riconferme voli	7
Partenza 20 febbraio 2020	7
Se parti da Malpensa	8
Arrivare a Malpensa	8
Da Torino	8
Dormire a Malpensa	8
Dove ci troviamo a Malpensa	8
Se parti da Fiumicino	8
Arrivare a Fiumicino	8
Dormire a Fiumicino	8
Dormire a Ostia - Fiumicino	8
Dove ci troviamo a Fiumicino	9
Partenze dagli altri aeroporti	9
Transito al Cairo (ipotesi volo Egypt Air)	9
Transito a Istanbul (ipotesi volo Turkish)	9
Appuntamento e piano B	9
Trombosi da volo aereo	9
Che tempo che fa	9
Abbigliamento	9
Lista abbigliamento (promemoria)	9
Non dimenticare	10
Equipaggiamento: cosa portare	10
Tenda	10

Sacco letto e sacco lenzuolo	10	Il fuoco serale	12
Scarpe da ginnastica e sandali	10	Deiezioni Umane	12
Materassino	10	Rifiuti solidi ferrosi	12
Zaini	10	Rifiuti solidi d'alluminio	12
Medicinali	10	Rifiuti solidi combustibili	12
Pronto soccorso e farmacia personale	10	Batterie e pile elettriche	12
Vaccinazioni obbligatorie	11	Vetri	12
Vaccinazioni consigliate	11	Un consiglio	12
Profilassi Antimalarica si o no?	11	Galateo Sudan	12
Prodotti antizanzare	11	Turismo responsabile?	13
Igiene ed igiene intima	11	A scanso di equivoci	13
Sicurezza	11	La "cassa cucina"	14
Indirizzi di emergenza:	11	Integrazione cassa cucina ed altro	14
Protezione Consolare:	12	Cassa viveri	14
Viaggiare Sicuri - Dove siamo nel Mondo	12	Chek Cassa Viveri 12 partecipanti	14
Fonti	12	Colazioni	14
Rispetta il deserto	12	Pranzi	14
Stoviglie	12	Cene	14

## I punti essenziali di questa lettera

- MONETA** La moneta del Sudan è la Sterlian Sudanese SDG. L'Euro viene scambiato a circa 49,89). Porteremo sia Euro che US Dollar. Scriverò le quantità successivamente.
- TELEFONO** Telefonare dal Sudan 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.
- 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. Niente timbri di Israele.
- Fotocopia del passaporto e qualche foto tessera (in caso di smarrimento).
- Stampa della copertura assicurativa EuropAssistence 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 nei mercati!
- Scarpe da trekking, con buona suola anti-scivolo. Ciabatte.
- Sacco a pelo per medie temperature (confort 5° / 10°).
- Giacca a vento e un pile.
- Cappello, bandana, foulard per ripararsi da sole, polvere, vento e freddo.
- Abbigliamento a cipolla: magliette e camicie a maniche corte e lunghe, pantaloni lunghi leggeri.
- Considera che non c'è possibilità di 'vita notturna', quindi abbigliamento solo sportivo ed informale.
- Ombrellino contro il sole (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 spesso non 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.

## Il decalogo del partecipante

Riterrei scontato che tu l'abbia letto.

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

## Documenti e Formalità

Il visto per il Sudan viene preso da Viaggi nel Mondo, invia il passaporto non contenente visti per Israele e valido almeno 6 mesi con 4 foto ed il modulo compilato e firmato [SCARICABILE QUI](#). Contemporaneamente invia la scansione del passaporto (inclusa la pagina dell'eventuale rinnovo) a:

[passaporti@viaggiavventurenelmondo.it](mailto:passaporti@viaggiavventurenelmondo.it)

Se hai difficoltà a chiamami

## 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](mailto: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.

## Dove siamo? (percorso)

Il programma ricalca la bozza di programma stilata da Avventure nel suo sito. Opterei per il percorso in senso antiorario per effettuare per primi i luoghi archeologici con notti in tenda quando siamo ancora freschi.

## 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? Comunicali 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 €uro 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 Sudan e che verseremo al corrispondente.
- Un importo di 200 €uro per la Cassa Comune che raccoglieremo a Khartoum con le modalità che sceglieremo.

## Cassa Comune: cosa è?

L'importo di **200 €uro** 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.viaggiavventurenelmondo.it/documentazione/DECALOGO.pdf>

## 5

### LA CASSA COMUNE DEL GRUPPO

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

## 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.
- ☞ Le sistemazione in albergo sono in genere in camera 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.

Nel caso 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 Euro. I fondi di questa cassa sono utilizzati esclusivamente per i servizi compresi nella quota di partecipazione e dettagliatamente indicati alla voce "LA QUOTA COMPRENDE".

## Quanto cambio? (Valuta e cambi)

Dalle relazioni consultate (**Nubia Sudan**, **Nubia Sudan breve** e **Nubia Berenice**, sembra che sia comodo cambiare presso il corrispondente nell'albergo dove sosteremo a Khartoum.

EUR	SDG	SDG	EUR
coinmill.com		coinmill.com	
0.50	24.89	50.00	1.00
1.00	49.78	100.00	2.01
2.00	99.56	200.00	4.02
5.00	248.90	500.00	10.04
10.00	497.79	1000.00	20.09
20.00	995.58	2000.00	40.18
50.00	2488.95	5000.00	100.44
100.00	4977.91	10,000.00	200.89
200.00	9955.82	20,000.00	401.78
500.00	24,889.55	50,000.00	1004.44
1000.00	49,779.10	100,000.00	2008.88
2000.00	99,558.19	200,000.00	4017.75
5000.00	248,895.48	500,000.00	10,044.38
10,000.00	497,790.97	1,000,000.00	20,088.75
20,000.00	995,581.93	2,000,000.00	40,177.51
50,000.00	2,488,954.83	5,000,000.00	100,443.77
100,000.00	4,977,909.65	10,000,000.00	200,887.54
tassi EUR 26 gennaio 2020		tassi SDG 27 gennaio 2020	

## Cassa Cucina e Cassa Viveri

### Cassa Cucina

È una scatola in plastica rigida contenete fornello (la bombola si acquista in Sudan) pentolone, pentola, padella. Spesso manca di scolapasta. Va restituita pulita anche se ricevuta sporca...

## Cassa viveri

Sono una o più scatole di cartone contenenti viveri non reperibili in Sudan. Nella prima mattina all'arrivo va fatto un inventario per sapere con quali viveri integrarla e regolarsi negli acquisti (vedi elenco in appendice).

## Alcoolici

Vietati. Perquisizione bagagli in arrivo.

## Come è organizzata la giornata

- ☛ I ritmi del viaggio sono decisamente, assolutamente godibili. È indispensabile abbandonare la fretta che ormai ci caratterizza e affidarsi all'esperienza degli autisti che sanno perfettamente cosa fare e quando farlo. Al 20 febbraio (per esempio) a Khartoum fa luce attorno alle 07:10 del mattino; fa buio attorno alle 18:58.
- ☛ Il ritmo delle nostre giornate di deserto **potrebbe** così caratterizzato:
- ☛ sveglia attorno alle 7:15
- ☛ camminata igienica (carta igienica, paletta, accendino, salviette...)
- ☛ preparazione della colazione (a turno)
- ☛ smontaggio delle tende e preparazione dei bagagli personali dei partecipanti, pronti per essere caricati sulle jeep
- ☛ colazione (in genere dalle 8 - 8:15 in poi)
- ☛ sistemazione della cassa cucina e caricamento dei bagagli sulle auto
- ☛ 9,30 partenza
- ☛ 12:30 circa sosta pranzo (durata media di un'ora, un'ora e mezza)
- ☛ tra le 17 e le 18 fine della giornata di viaggio
- ☛ montaggio campo
- ☛ preparazione cena (a turno)
- ☛ Passeggiata igienica nei dintorni
- ☛ cena
- ☛ lavaggio pentole (a turno), sgrassate con la sabbia (i piatti personali vengono lavati dai singoli partecipanti)
- ☛ Ovviamente chi alla fine decide i tempi sono gli autisti.

## Dove dormo?

- ☛ Case private nei villaggi.
- ☛ In tenda o, se non c'è vento, sotto le stelle. Consiglio una tenda a cupola (richiede meno picchetti) a doppio telo. NB i picchetti da sabbia non sono semplici picchetti lunghi ma sono quelli con le alette da 4-6 cm.
- ☛ A Khartoum in alberghetto.

## Posso lavarmi i capelli? (igiene)

No, forse solo a Khartoum (se la doccia funziona). Un po' di sporco non fa male ed il deserto non sporca. Se proprio stai male a non lavarti, compra l'acqua spray (Evian, Aloe od altre marche di cosmesi) oppure porta

uno spruzzino per piante: è un ottimo sistema per lavarsi senza sciupare acqua.

Altra soluzione (l'ho spesso usata con mia figlia piccola) è un **catino pieghevole portatile**. Riempire il catino con un litro d'acqua scarso e, complice l'oscurità della notte, si lavava con la propria spugna nel deserto. È il modo migliore di lavarsi senza sprecare acqua, raggiungendo quindi due obiettivi con poca organizzazione.

Gradirei che non venissero usate pentole o zuppere della Cassa Cucina per lavarsi...

## Ma c'è da camminare?

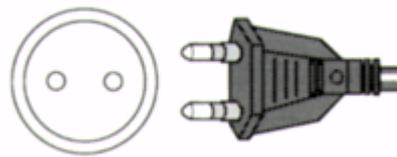
No. Ma poiché è invalsa la tradizione di chiamare TREK anche la minima passeggiata, al ritorno racconteremo del trek alle piramidi di Meroe e della "faticosa" salita al Jebel Barkal...

## Devo ricaricare le batterie...

In Sudan la rete elettrica è a 220/230V 50Hz. Se vi portate apparecchi elettrici non serve un adattatore speciale, le prese e il voltaggio sono uguali ai nostri.

☛ Per chi ha bisogno di ricaricare spesso apparecchi fotografici o cellulari, l'unica possibilità è quella di dotarsi di un invertitore di corrente con attacco per l'accendisigari dell'auto.

☛ Oppure di portare potenti batterie esterne (vedi istruzioni su batterie al litio).



## Acquisti (shopalcoholic) in Sudan

In questo viaggio itinerante, vale sempre di più la regola che, quando trovate qualcosa che ti piace **COMPRALO**, potresti non trovarlo più. Contrattazione obbligatoria. Vicino a Khartoum c'è il souk di Omdurman molto colorato e animato in cui si possono trovare ceste, oggetti in legno intagliato, tessuti, gioielli e braccialetti in argento e oro. In generale in Sudan non c'è molto da comprare.

## Macchine ed autisti

Il capo autista/guida, verrà in albergo alle ore 8.00. Le vetture sono 4WD e (forse) un pick-up 4wd. Ci sistememo uno davanti e tre sul sedile posteriore. Si ruota ogni giorno all'interno delle macchine e da macchina a macchina.

Gli autisti sanno quel che fanno e sono sempre buoni meccanici. Ricorda di non spronarli nel "su e giù" sulle dune, rischiano di diventare seriamente pericolose e di compromettere tutto il viaggio.

## Macchine fotografiche

Proteggila dalla sabbia con sacchetti di plastica, che gripa soprattutto gli zoom.

## Parlare con mamma (cellulari)

I cellulari prendono quasi ovunque. Tariffe molto care 6€/min, sms 0,50€. Comprando una SIM CARD locale per 3€ si ha la connessione ad Internet quasi sempre, le ricariche costano 2€, con WhatsApp, con 5€ vai avanti alla grande x tutto il viaggio. Non ci sono micro simcard e mini simcard (controllare).

## Piano dei voli (esempi)

**FMC** Roma Fiumicino

**MPX** Milano Malpensa

**TRN** Torino Caselle

**VCE** Venezia Marco Polo

**VRN** Verona Catullo

**IST** Istanbul

**KRT** Khartoum

## Via Cairo (ipotesi 1)

VCE-FMC Alitalia AZ 1472 20 feb 11:15 12:20

MPX-Cairo Egyptair MS 730 20 Feb 16 :50 21:30

FMC-Cairo Egyptair MS 794 20 feb 17:40 21:45

Cairo-KRT Egyptair MS 853 20 feb 23:40 02:10\*

KRT-Cairo Egyptair MS 854 29 feb 03:10 05:40

## Il Bagaglio

### 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 del peso.**
- ☉ Da Roma e Malpensa fare il chek-in su Khartoum. 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.

### Overweight

Fai attenzione all'overweight a causa dei viveri e della cassa cucina per cui all'aeroporto di Roma e/o di Milano, distribuiamo i pacchi viveri tra i partecipanti a cui chiedo di non superare i 15 kg di bagaglio personale da spedire.

### Consiglio per il bagaglio di stiva

Infine un suggerimento pratico in caso di smarrimento della valigia: metti all'interno della valigia che spedisce un foglio con scritto bello grande nome, cognome, indirizzo

Cairo-FMC Egyptair MS 791 29 feb 10:10 12:40

FMC-VRN Alitalia AZ1491 29 feb 17:15 18:25

FMC-VRN Alitalia AZ1467 29 feb 07:20 18:30

## Via Istanbul (ipotesi)

FMC-IST Turkish Air 1866 20 feb 14:35 18:05

MPX-IST Turkish Air 1896 20 feb 15:00 18:45

IST-KRT Turkish Air 680 20 feb 21:05 02:20\*

KRT-IST Turkish Air 681 5 gen 03:20 06:35

IST-MPX Turkish Air 873 5 gen 08:15 10:15

IST-FMC-Turkish Air 1861 5 gen 08:20 10:00

## 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. I vestiti di ricambio in un borsone (o zaino). I bagagli vanno sul pick-up e forse qualcosa si può tenere nel vano posteriore.

Porta anche un paio di sacconi della spazzatura in plastica per proteggere il saccone dalla polvere e dalla sabbia, dal carburante. Cerca di contenere il bagaglio di stiva al minimo in 15 chili. Abbiamo molto sovrappeso per i viveri e l'acqua e la benzina.

e numero di telefono; nel caso in cui il borsone smarrito perda sia l'etichetta che il nome normalmente posto all'esterno, almeno quando la aprono sapranno a chi attribuirlo!!!! Alle coppie consiglio di dividere i vestiti fra i due borsoni.

### Norme Turkish

Info in <http://www.turkishairlines.com/en-int/>

### Via Cairo

Il Cairo possiede ormai un moderno aeroporto e basta recarsi al Transfer Desk per ottenere le carte di imbarco per Khartoum (se già non te l'hanno emessa al chek-in in Italia) o al ritorno quelle per Roma o Milano.

Le formalità doganali ed i controlli in aeroporto, sia all'andata che al ritorno, sono abbastanza veloci. Al Cairo, in transito, si compila un apposito formulario; a Khartoum, sia in arrivo che in partenza, si compilano i soliti Entry-Form ed Exit-Form. (a ottobre 2019 no, a dicembre si!!!)

### In Sudan

In Sudan avviene il controllo passaporti e bagagli (vengono aperti e controllati quelli contrassegnati con una "X" tracciata col gesso sul bagaglio stesso).

In uscita tutti i bagagli passano sotto lo scanner per cui evitate di "trafugare" reperti dai siti archeologici, non solo per non avere guai, ma anche per rispetto verso il paese; inoltre al ritorno in Italia è inutile arrivare con troppo anticipo in aeroporto perché comunque non lasciano entrare prima di tre ore dal decollo.

## Bagaglio a mano in cabina

- Sulla 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 KRT:
- 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>
- Info in <http://www.turkishairlines.com/en-int/>
- 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.htm](http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_portare_a_bordo/index.htm)

## Batterie separate su Egypt Air

Separa le batterie delle macchine fotografiche, delle torce ecc. dall'apparecchio. A dicembre 2019 sono state sequestrate e spedite separatamente nel transito del Cairo.

### Ricorda

Non portare a bordo forbicine, coltellini, accendini 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. Metti un ricambio. Non abbiamo tempo per aspettare eventuali bagagli smarriti.

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

## Suggerimento bagaglio a mano

- sacco a pelo;
- scarpe di ricambio;
- giacca a vento/pile/felpa;
- un ricambio completo: pantaloni, T-shirt o maglietta maniche corte e lunghe;
- biancheria di ricambio (almeno due cambi);

## Riconferme voli

L'ufficio dell'Egyptair a Khartoum si trova su **Sharia al Qasr** vicino al Republican Palace, a pochi passi dall'**hotel Acropole** e dall'hotel Sahara (Egyptair Sales Office: Aboul Ela New Bldg. – tel. (11) 777853 (direct), 780064 – Office: El Gomhouria St. – tel. (11) 771259 / 771092 / 782347 / 781428. Fax: 777853 ( chiude alle

**Partenza 20 febbraio 2020**

- beauty case e medicinali (i fondamentali);
- asciugamani (piccolo);
- torcia frontale, cappello, occhiali da sole.

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

- ✪ (tratto dalla pagina internet della compagnia aerea chinaasia)
- ✪ 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.

16.00 e tutto il giorno il venerdì). *Comunque con gli attuali biglietti elettronici non è più necessaria la conferma dei voli, ma è bene comunque verificare gli orari del volo ed eventuali variazioni.*

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 (KRT)
- ☛ Controlla che sia stata emessa la successiva carta d'imbarco Istanbul-KRT.
- ☛ 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>

- ☛ 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.zzzleopardgo.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 14:50am 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 check-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 check-in area 2 (controllare) e se possibile ti assisterà nel caso di problemi.
- ☛ Al check-in in area 2 (controllare), ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Istanbul - Khartoum.
- ☛ Il bagaglio va spedito su destinazione finale (KRT).
- ☛ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il **gate in area B (B51)**.
- ☛ Volo.

## Se parti da Fiumicino

### Arrivare a Fiumicino

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

<http://www.trenitalia.com/tcom/Informazioni/Dall'aeroporto-alle-stazioni-di-Roma>

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

<http://www.adr.it/.../1688b1c0-e145-414e-a35b-5f5a07d91d7f>

### Dormire a Fiumicino

Tante possibilità:

- ☐ **B&B L'isola (Fiumicino)** 335 5386416 sig. Pietro, [piero14@fastwebnet.it](mailto: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](mailto:italo@ultraviaggi.com)). se non arrivasse, guarda nello spam. Se non c'è, avvisami.
- Appuntamento come da Foglio Notizie alle xx:xx (volo alle xx:xx) 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-in ti danno anche la carta di imbarco della seconda tratta Cairo (o Istanbul) - Khartoum.
- ☛ Il bagaglio va spedito su destinazione finale (**KRT**). Chiedi a Pier 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-ticket nella tua area personale o lo riceverai una email che è il tuo Biglietto Elettronico

## Che tempo che fa

Come in tutti i deserti, quindi anche per il **Bayuda Desert** e il **Nubian Desert**, il clima migliore per la visita è il periodo invernale dove ci sono forti escursioni tra il giorno e la notte, ma le temperature sono sopportabili. A volte (specie dopo Marzo) soffia un vento freddo che viene da Nord; le escursioni termiche variano dai 37 ai 6°C.

L'area che gravita intorno al **Nilo** e che si trova tra due deserti è meno arida.

Nella zona di **Khartoum** c'è un clima caldo e afoso, soprattutto nei mesi estivi (luglio-settembre) quando c'è la stagione delle piogge. In inverno le temperature sono comprese tra i 40 e i 22°C notturni.

## Abbigliamento

**Abiti:** Quelli che indossiamo per arrivare in aeroporto vanno bene anche in Sudan, ma tieni conto che di giorno avremo temperature superiori a quelle italiane. Il clima è secco e può fare freddo di notte nel deserto! Leggi anche il **Codice di minimo impatto ambientale**

<http://www.marcovasta.net/Sahara/codice.asp>.

(PS altrimenti stai a casa)

(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 al Cairo (ipotesi volo Egypt Air)

Per chi parte da altri aeroporti. Il volo MS 730 da Malpensa ed il volo MS 794 da Fiumicino arrivano al Terminal **T3**. nello stesso Terminal T3, ci troviamo al gate del volo **MS 853** delle 23:40 per Khartoum.

## Transito a Istanbul (ipotesi volo Turkish)

Per chi parte da altri aeroporti ci troviamo a **Istanbul**, direttamente al gate (forse **A10A**) (volo **TK 362**) del volo per Khartoum.

## 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 KRT.

## Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Europa al Cairo e poi verso Khartoum dura poche ore. In linea di massima 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](http://www.medicinaoltre.com/articoli_detail.lasso?codice_articolo=2008010813525272052641)

## Lista abbigliamento (promemoria)

Nonostante non si dorma mai due volte nello stesso posto e non si possa lavare i panni spesso, soprattutto nella parte di viaggio che si spende nel deserto dove l'acqua è, ovviamente, contingentata, basta avere una autonomia di una settimana di bagaglio per svolgere tutto il viaggio (a Karima certamente si dorme in una casa nubiana) lì forse si possono lavare panni.

- calze cotone lunghe,
- cappello sole,
- camicia (a maniche lunghe (attento alle scottature),
- foulard contro la polvere,
- K-way,
- maglione leggero in pile,
- T-shirt cotone,
- calzoncini lunghi cotone leggero,
- tuta per dormire e berretto notte (per chi soffre di sinusiti),
- Vedi anche i Suggerimenti sui viaggi invernali in Sahara

[http://www.marcovasta.net/travel/Deserto/sahara\\_invernale.htm](http://www.marcovasta.net/travel/Deserto/sahara_invernale.htm)

### Non dimenticare

- fotocopie passaporto e 4 fototessere
- sacca portadocumenti da tenere sotto la camicia
- posate (da non mettere nel bagaglio a mano)
- piatto in metallo (io uso la gavetta) o in plastica.
- accendino
- carta igienica e accendino per bruciarla.
- palettina per deiezioni umane...
- spazzolino e dentifricio
- tagliaunghie (da non mettere nel bagaglio a mano)
- borraccia metallica con tappo a vite
- ago e filo
- torcia frontale
- batterie e lampada di ricambio
- coltellino svizzero od Opinel (da non mettere nel bagaglio a mano)
- occhiali di riserva (per chi li usa)
- lenti a contatto, lacrime artificiali e detergente per mani (dita), per chi le usa. Non ci sono problemi nel deserto, ma sono meglio le "usa e getta".
- cuscino gonfiabile (facoltativo)
- cuscino gonfiabile da collo (facoltativo)

### Equipaggiamento: cosa portare

Il peso consentito, compresa la tenda, è al massimo di 15 chilogrammi se voliamo Turkish. Gli altri 5 chilogrammi sono destinati alla spedizione delle derrate alimentari per la cassa viveri che in genere è abbondante e più che sufficiente.

Se si vola con Egyptair sono molti di più. Ti contatterò

### Tenda

Per viaggiare nel deserto occorre amare la vita in tenda. La tenda offre ampia libertà di scegliere i posti tappa. Il requisito più importante è la leggerezza. Obbligatoria la tenda a cupola autoportante con uno o due teli senza tiranti, pratica da montare su sabbia, roccia, neve, poiché non richiede picchetti. A questo proposito ricordo che i cd "picchetti da sabbia" consistono in palette di alluminio in cui si infilano i chiodi o i picchetti a V.

### Sacco letto e sacco lenzuolo

Per un viaggio in novembre è bene avere un buon sacco a medio. Gruppi precedenti nel deserto hanno avuto minime di +5°.

### Scarpe da ginnastica e sandali

Buone scarpe sono fondamentali: devono essere comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti. Non compratele 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, ma il mio sogno sono le Clark da deserto, completamente inutili per questo tipo di viaggio.

### Materassino

Uso la stuoia di poliuretano, ma se hai maggior confort con l'autogonfiabile portalo. A differenza dei materassini gonfiabili ed autogonfiabili, la stuoia è ideale per isolare dal terreno ed, inoltre, il suo uso è polivalente: posta sotto il catino della tenda lo protegge quando si campeggia su terreni sassosi, diventa un pratico sedile quando si viaggia su mezzi di trasporto scomodi ed affollati, tenuta nello zaino a portata di mano diviene un sedile sempre pronto nelle soste (le spine di acacia sono insidiose).

### 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 a portata di mano sulla 4x4. Qui netterai gli oggetti necessari a portata di mano (borraccia, giacca a vento ecc.)

### Medicinali

(puoi anche leggere una lista dettagliata [qui](http://www.marcovasta.net/travel/attre05.html) <http://www.marcovasta.net/travel/attre05.html> ):

### Pronto soccorso e farmacia personale

- Medicinali abituali personali.
- Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per tagli, abrasioni, vesciche, piaghe ecc.).
- Catarro e tosse sono i pericoli maggiori. pastiglie/spray per la gola (Tantum Verde, Golanix, 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 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, **Brufen**);
- Eventuali farmaci per il mal d'auto (lungi tragitti: **Travelgum**, Xamamina, Valontan); antinausea (Plasil);
- Antistaminico (Fargan o Polaramin, Gentalyn - non Beta) per punture di insetti, pruriti, eczemi ecc o **Dermocortal** per reazioni allergiche sistemiche a cibo e varie.
- Collirio lenitivo e lacrime artificiali e un collirio antibiotico in gocce (**Tobral**) per eventuale infiammazione oculare.
- Crema protettiva per pelle e per labbra.
- Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale)
- Disinfettante **Betadine**® (Iodopovidone).
- Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie (**Fosfomicina** per donne e uomini), assorbenti di riserva, salviette intime.
- Qualche garza sterile monuso e cerotto carta.
- Utile nel gruppo una benda elastica e alcune confezioni di guanti monouso.
- Questi sono miei consigli. Mi raccomando: consultati con il tuo medico.

### **Vaccinazioni obbligatorie**

Nessuna

### **Vaccinazioni consigliate**

A mio parere è sufficiente provvedere per tempo (almeno venti giorni prima) ad immunizzazioni tipo:

- vaccino tifoideo;
- vaccino epatite A ed eventualmente epatite B;
- vaccino difterico e tetanico;
- vaccino anti-colera;
- vaccino meningococcico.

### **Profilassi Antimalarica si o no?**

Siamo nella stagione secca. In ogni caso per poter decidere se farla oppure no e con quale farmaco si deve consultato il dipartimento di medicina del viaggiatore o di vaccinazione per adulti presenti nelle ASL in ogni provincia.

### **Sicurezza**

Nelle città, nei posti affollati tipo i mercati ed ovunque c'è affollamento di persone bisogna prestare la massima attenzione ai furti. Buona norma è non uscire a piedi di notte nelle grandi città, ma a parte queste regole generali in Sudan non ci sono particolari problemi di sicurezza, ora: dopo la separazione dal Sud del paese, cattolico, il clima si è molto tranquillizzato.

In ogni caso, è sempre consigliato di non abbassare la guardia e prendere le solite precauzioni valide in ogni parte del mondo: non lasciare mai niente di valore negli alberghi, nelle tende, né lasciare incustoditi zaini, marsupi, borse ed oggetti personali. Chiudere sempre tutto con il lucchetto, tenda compresa, e non indossare mai oggetti di valore.

### **Indirizzi di emergenza:**

Porta con te la tessera della EA con il tuo codice assistenza. La stampi dal Foglio Notizie

Oltre alla profilassi ci sono comportamenti da seguire per evitare di essere punti, ma qui si apre un mondo e si trovano informazioni pro e contro ogni singola voce in rete... per esempio, c'è chi assume il complesso vitaminico B per un mese prima della partenza e durante tutto il viaggio perché indurrebbe un particolare odore nella pelle che non piace alle zanzare, ci sono partecipanti che si affidano a questo rimedio insieme al **Ledum Palustre**, medicina omeopatica, ma troverai in rete siti che scrivono che è un mito da sfatare...

Sempre facendo ricerche sul tema malaria, troverai scritto che le zanzare anofele sono attratte dai colori chiari contrariamente alle zanzare "nostrane"... insomma, un mondo! Ognuno di noi deve decidere per proprio conto, conoscendo bene i pro ed i contro di qualunque decisione si prenda e ben sapendo che nessuna profilassi scongiura il rischio di contrarre la malattia.

### **Prodotti antizanzare**

A chi non è intenzionato a seguire alcuna profilassi, consiglio di prendere alcune precauzioni base: trattare tutti i vestiti che si indosseranno in viaggio inclusi i calzini con il **Biokill**, così come pure il sacco a pelo, il sacco lenzuolo, la zanzariera. Il Biokill si trova in farmacia, è un insetticida antiparassitario che non macchia ed è inodore, resiste ad alcuni lavaggi, non si usa sulla pelle ma su tutto il resto ed è molto efficace. Il Biokill è utile anche contro altri insetti.

Inoltre avere sempre con sé un repellente anti-zanzare (meglio se i prodotti Tropical che scrivono essere contro zanzare comuni e zanzare tropicali), al tramonto stare particolarmente attenti ed eventualmente coprirsi con maniche lunghe, pantaloni lunghi e calzini.

Un capogruppo (medico specializzato malattie tropicali) consiglia di spruzzare capelli e vestiti con il **Baygon**. Altro prodotto l'**Anti Brum** anti zansare (75 ml)

### **Igiene ed igiene intima**

Avremo poche occasioni per lavarci, abbonda con le salviette igiene intima.

Per le giovani fanciulle in fiore; qualche ginecologo consiglia di continuare l'assunzione della la pillola saltando i 7 gg di intervallo.

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 a Karthoum:

Street 39 - Block 61 - Khartoum 2

P.O.Box 793 Khartoum - Sudan

Tel.: +249 1 83471615/6/7 Fax: +249 1 83471217

Emergency mobile: +249 9 12306050

e.mail: [ambasciata.khartoum@esteri.it](mailto:ambasciata.khartoum@esteri.it)

### Rispetta il deserto

#### Stoviglie

- ☞ Usa stoviglie, posate, piatti, bicchieri, pentole tutte di metallo. Puliscile e mettile via. I piatti, le posate ed i bicchieri di plastica sono più comodi perché non si lavano, ma generano inquinamento.

#### Il fuoco serale

- ☞ Piuttosto facciamo amicizia con gli autisti e raccogliamoci attorno al loro fuoco per festeggiare e fare quattro chiacchiere.

#### Deiezioni Umane

- ☞ Brucia la carta igienica. Sarebbe bene che ogni viaggiatore (ogni gruppo) si munisse di una paletta da giardinaggio. L'idea può sembrare ridicola, ma è invece molto civile.

#### Rifiuti solidi ferrosi

- ☞ Possono essere schiacciati e bruciati per facilitarne l'ossidazione e quindi seppelliti in buche profonde almeno 70 cm., scavate in terreno non arido. Meglio tuttavia portarli con sé. Non abbandonarli in nessun caso entro discariche locali.

#### Rifiuti solidi d'alluminio

- ☞ Schiaccia, come i precedenti, e portali con te. Non abbandonarli in nessun caso.

#### Rifiuti solidi combustibili

- ☞ Bruciarli in luogo appartato. Recuperare i residui e portarli con sé. I tuoi rifiuti bruciaci con cura e mettili poi in un contenitore, sacco o scatola o quello che ti pare, quindi caricali sul mezzo e portateli via. Quando fai il falò dei rifiuti non metterci contenitori in vetro, meno che mai bottiglie che hanno contenuto alcool, magari tappate: ci vuole poco a realizzare delle piccole bombe.

#### Batterie e pile elettriche

- ☞ Chiuderle in un apposito contenitore e riportarle in patria.

#### Vetri

- ☞ Non abbandonare in nessun caso i vetri rotti!

### 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 Sudan:

<http://www.viaggiasesicuri.it/country/SDN>.

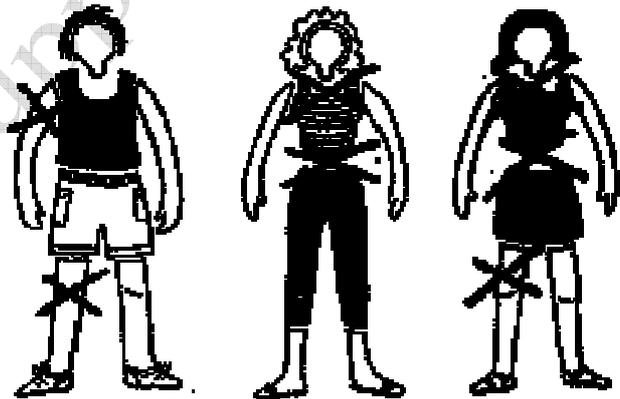
##### Foreing travel Advice

<https://www.gov.uk/foreign-travel-advice/sudan/safety-and-security>

- ☞ Non abbandonare mai nessun tipo di avanzo, rifiuto, confezione inutile, pezzo di carta; niente.

#### Un consiglio

- ☞ Per limitare la produzione di rifiuti cerca di usare e mangiare i prodotti del luogo comperati ai mercatini o nei negozi. Se puoi evita del tutto le scatolette, limita la plastica, possibilmente lascia a casa tutto quanto non bruci o non sia biodegradabile



rapidissimamente.

#### Galateo Sudan

- ☞ Per uomini e donne, indossare calzoncini corti è maleducazione ed offensivo nei confronti delle abitudini e tradizioni locali (si accettano correzioni in merito se la mia ipotesi è errata).
- ☞ Le donne dovrebbero indossare abiti non aderenti (calzoncini attillati e T-shirt sono sconsigliati).
- ☞ Atteggiamenti, come il non piegarsi sulle gambe per raccogliere oggetti, sono offensivi, soprattutto se ci si piega volgendo le terga ai presenti.
- ☞ Espressioni di affetto come tenersi per mano, abbracciarsi, baciarsi, sedersi sulle ginocchia del partner, sono considerate pratiche sessuali in pubblico.
- ☞ Cerchiamo di evitare atteggiamenti profani e sgradevoli come il gruppo in braghe corte e T shirt

sul minareto di Timbuctù... mostrato su una copertina della rivista...

### **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...

### **A scanso di equivoci**

- ☉ Normativa prevista per uso e/o spaccio di droga (leggere o pesanti): in Sudan 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 Sudan 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.

## La "cassa cucina"

Amata od odiata a seconda dei gusti: contiene fornelli e pentole. Questo ci permette in andata di avere meno peso. Al ritorno, essendo divenuta leggera, cercheremo di imbarcarla su Roma, dove andrà lasciata sul nastro (o nel magazzino adiacente, passerà poi l'incaricato a ritirarla).

### Integrazione cassa cucina ed altro

Porteremo, dividendo gli oggetti tra tutti i partecipanti od acquistando tutto io (pagato poi dalla cassa comune):

- pennarelli indelebili
- lampada da campo, meglio se con attacco per accendisigari
- grattugia
- strofinacci
- presine
- apriscatole
- apribottiglie
- rotolo di carta alluminio e trasparente
- scottex e tovaglioli carta
- sacchi immondizia, sacchetti per alimenti
- spezie
- coltello grande affilato
- candele
- forbici
- imbuto
- detersivo piatti piccolo
- accendini
- amuchina o micropur per disinfettare acqua e verdure
- spugnette ruvide e morbide
- guanti per lavare i piatti
- spago, nastro da pacchi e scotch, corde elastiche
- una federa in stoffa per conservare il pane
- zampironi

### Cassa viveri

La classica di Avventure viene fornita in scatoloni di cartone che poi si sfasciano pian piano durante il percorso. Saranno circa 20/40 chili di materiale (a seconda di quanti saremo), imbarcati quindi in parte a Milano e parte a Roma, dove Pierfrancesco provvederà a sistemare il problema del sovrappeso. È sempre abbondante e più che sufficiente (se gli scatoloni non vanno persi...).

Pierfrancesco non dà l'elenco di quanto ha messo ed abitualmente si farà l'inventario la prima mattina mentre il coordinatore si incontra con il corrispondente.

A Khartoum passiamo dal grande mercato e integriamo con verdura e frutta sia fresca che in scatola. Si può trovare anche alimentari il primo giorno al mercato di Shendi.

### Chek Cassa Viveri 12 partecipanti

#### Colazioni

Biscotti Oro Saiwa 500gr 7 confezioni  
Marmellate monodose Zuegg 100 in confezioni da 5

Nutella	6 barattoli	_____
Zucchero 1kg	2 confezioni	_____
The	85 bustine	_____
Latte condensato	9 tubetti	_____
Bustine Nescafé monodose	7 conf x 20 = 140	_____
(avanzato)		
Caffè per moka 2500 gr.	2 conf e 1/2	Portate di
partecipanti		

#### Pranzi

Craker Pavesi 18 pz	7 confezioni	_____
Tonno in scatola Riomare	48 scatole	_____
Simmental	24 scatole	_____
Maionese	1	_____
Parmigiano	2 kg	_____
Auricchio	1,250 kg	_____
Emmental	1,40 kg	_____
Prosciutto	1,300 kg	_____
Peck	1,300 kg	_____
Mortadella	85 Ogr	_____

#### Cene

Spaghetti	4kg	_____
Rigatoni	4 kg	_____
Tortellini prosciutto crudo	2 kg	_____
Pomodoro in tetrapak	4 litri	_____
Risotto ai funghi x 2 pax	4 confezioni	_____
Risotto ai carciofi x 2 pax	4 confezioni	_____
Dadi x brodo	2 scatole	_____
Sale	2 kg	_____

☉  
☉