

## Lettera ai partecipanti n° 1

Cara amica, caro amico,

mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative a tutti quelli che partecipano a Zanskar remoto.

Gran parte di quanto scrivo è basato sulla mia esperienza e sarà utile a chi si avvicina ad un viaggio in Himàlaya per la prima volta. Se sei già un esperto spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti.

Ricordati che la quota rende nervosi... allenati a far esercizio di pazienza.

Marco

### Il decalogo del partecipante

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

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

### Quanto mi costerà?

**ATTENZIONE:** Se non lo ricordi o se viaggi con AnM per la prima volta: la cassa viaggi non va confusa con la cassa comune.

<b>CASSA VIAGGI:</b> L'importo della CV, circa <b>570 euro</b> comparirà sul foglio notizie e copre i 15 gg di trekking e salita (escluso Peak permit).	Da portare in India e consegnare a Leh
<b>CASSA COMUNE:</b> L'importo è di <b>250 euro</b> di cui <b>150</b> da cambiare in arrivo in aeroporto a Delhi.	

Per un calcolo approssimativo di quanto portare con te, devi aggiungere anche le spese personali (100 € e una riserva emergenza (100 €).

Iscrizione	200	Inviato a Roma
Saldo a Roma	1.185	Inviare a Roma
cassa viaggi	570	Da consegnare a Leh
	1.955	
cassa comune	250	Cambiare a Delhi
spese personali	100	Cambiare a Delhi
riserva.	100	

Nei viaggi di Avventure, la **Cassa Viaggi** comprende "un ammontare che riteniamo sufficiente a coprire i trasporti con mezzi pubblici, i portatori per bagaglio individuale e comune. Se il fondo si dovesse esaurire i partecipanti si impegnano a versare al coordinatore quanto necessario per il completamento del viaggio". In questo viaggio è stata calcolata per coprire anche il vitto nei giorni di trekking e lo staff di cucina.

La **Cassa Comune** serve a tutte le altre spese che sosterremo: albergo a Leh ed a Delhi le ultime due notti, peak permit (circa 20 euro pax), mance, pranzi e cene fuori dal trekking. Ci sarà un cassiere che la gestirà annotando le spese.

### Il clima

**A Delhi al ritorno** possibili rovesci d'acqua e caldo. Si sta bene con vestiti leggeri. Temperatura +35°/+40°, forte umidità.

**A Leh ed in trekking** Caldo con temperatura +25° diurni e fresco di notte, con punte di freddo notturno, se in quota, pur sempre sopportabile (+5°/+10°).

### Come è organizzata la giornata

Abbandona la fretta che ormai ci caratterizza e affidati all'esperienza dei cavallanti che sanno perfettamente cosa fare e quando farlo. A agosto fa luce attorno alle 6,00 del mattino; fa buio attorno alle 19,30.

Il ritmo delle nostre giornate sarà così caratterizzato:

- ☼ sveglia attorno alle 6.15
- ☼ camminata igienica (carta igienica, paletta, accendino, salviette...)
- ☼ Smontaggio delle tende e preparazione dei bagagli personali dei partecipanti, pronti per essere caricati sui cavalli
- ☼ 7.00 colazione preparata dal cuoco
- ☼ 8.00 distribuzione pack-lunch e partenza
- ☼ 12.00 circa sosta pranzo (durata media di un'ora, un'ora e mezza)
- ☼ tra le 16 e le 18 arrivo e montaggio campo
- ☼ 19.00 cena in tenda mensa preparata dal cuoco
- ☼ 20.00 chi vuole va a dormire

### Cosa mangio?

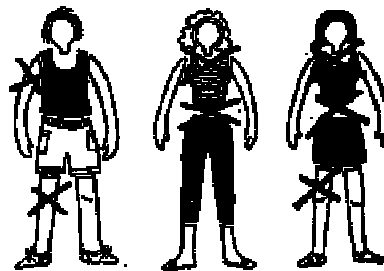
**Breakfast:** muesli, corn flake, marmellata, miele, Nutella, puri, paratha, chapatti, uova, toast, tea, caffè, cioccolata...

**Pack lunch:** patate lesse, uovo sodo, chapatti, tonno in scatola, formaggio, barretta cioccolato...

**Cena:** riso, pasta (made in Italy), pizza, noodle, patate fritte o bollite, chapatti, momo, noodle soups, zuppe Maggi (funghi, pomodoro, asparagi, etc.), verdure cotte, o al curry o in pastella (cavolfiore, verze, piselli), frutta in scatola o fresca...

**Dall'Italia** porta un po' di grana a cubetti e se sei caffeinomane 250 gr di caffè per Moka.

### Abbigliamento suggerimenti



Ricordati che sei in casa d'altri. I calzoncini corti tipo short sono offensivi sia se indossati dalle donne che dagli uomini. Anche le magliette devono coprire le spalle.

Calzoncini leggeri e camicia a maniche lunghe sia contro le scottature che per evitare di offendere il pudore locale (cosa fanno altri turisti od altri gruppi, non mi interessa).

Questo disegno, pubblicato su **Melong** (Specchio) e curato dagli studenti (ex) ladakhi è molto, molto esplicito.

- ✿ scarpe da trekking collaudate e rodiate per sentieri sconnessi.
- ✿ scarpe vecchie da ginnastica o sandali da scoglio per i guadi, entrambe possono essere usate sotto la doccia. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti:
- ✿ calze cotone
- ✿ calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale). Ottime le Thorlo™ e le Mico™.
- ✿ giacca a vento (buone quelle in Goretex od in materiale traspirante), ma va bene quel che hai.
- ✿ maglione cd pile
- ✿ Jeans o calzoncini cotone
- ✿ calzamaglia o calzoncini pile per la notte
- ✿ maglietta cotone (meglio se in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle)
- ✿ camicia od equivalente (le maniche lunghe evitano scottature sul dorso delle mani)
- ✿ slip (mutande)
- ✿ slip da bagno
- ✿ occhiali da sole filtranti
- ✿ asciugamano piccolo
- ✿ sacchetta portadocumenti
- ✿ ago e filo
- ✿ sacchetto biancheria sporca
- ✿ sacchetto di plastica con materiale toeletta
- ✿ borraccia
- ✿ fazzolettone antipolvere o sciarpa
- ✿ torcia frontale e batterie di ricambio
- ✿ lampadina di ricambio (per i vecchi modelli)
- ✿ accendino, penne, fischietto emergenza
- ✿ macchina foto, obiettivi ecc.
- ✿ coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).

### ***Altra attrezzatura***

- ✿ **Tenda** (segnalarmi se offri posto tenda)
- ✿ **Sacco letto** (meglio in piumino), la notte fa freddo ma non andremo mai a 0° (tranne che forse al campo avanzato degli Stok)
- ✿ **Stuoia in poliuretano**. È l'unico che isola dall'umidità del terreno. Sconsiglio quello gonfiabile od autogonfiabile, in quanto crea una intercapedine di aria fredda sotto la schiena e regolarmente si buca.
- ✿ **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, mantella.
- ✿ **Sacca o borsone** lucchettabile da affidare al bagagliaio. Foderalo internamente con un sacco da spazzatura o, se ce l'hai, con il sacco stagno da canoa.
- ✿ Cioccolata, formaggini biscotti, etc, in vendita a Leh
- ✿ Bastoncini telescopici.

- ✿ Corda, piccozza, ramponi e scarponi (solo per la salita)

## ***Spedizione Bagagli*** ***Organizza il tuo bagaglio***

Ti consiglio di tenere tutte le cose essenziali in cabina. Le scarpe che vorrai usare ai piedi. Anche se è luglio e fa caldo è un'ottima precauzione. Se il bagaglio di stiva va perso **NON POSSIAMO ASPETTARLO**, tutto si noleggia/acquista a Leh, ma le **TUE** scarpe non riesci a sostituirle...

### ***Bagaglio di cabina***

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

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

Nel bagaglio a mano metti **un ricambio**. Se il bagaglio di stiva non arriva, non possiamo aspettarlo.

Nel **bagaglio a mano** da portare in cabina (borsa da viaggio o zaino):oggetti consentiti (niente coltellini), ecc.

- ✿ oggetti piccoli ma pesanti ecc. non rendere voluminoso il bagaglio a mano. La Lufthansa si riserva di pesare il bagaglio a mano di cabina.
- ✿ macchina foto
- ✿ Scarpe che userai **ai piedi**.

### ***Bagaglio di stiva***

**Nel bagaglio di stiva** (cioè saccone da marinaio o borsa):

- ✿ fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi
- ✿ fascia i bordi di eventuali scatolette.
- ✿ copri le punte dei bastoncini
- ✿ ogni indumento in un sacchetto di plastica.

Il peso del bagaglio di stiva **NON** deve superare i 20 chili. Fai il chek-in su Delhi.

Da Delhi a Leh forse pagherete extraweight perché sono ammessi solo 15 chili. Ma non preoccuparti perché è una cifra ridicola.

### ***Sicurezza***

Documenti e soldi in una busta stagna dentro la sacca portadocumenti. Qualche foto di riserva e fotocopia passaporto da usare in caso di smarrimento e da non tenere (ovviamente) assieme al passaporto.

### ***Vaccinazioni e immunizzazioni***

Facoltative: Antitifida, Antitetanica, Epatite A e B.

### ***Igiene***

Potrai fare una doccia all'inizio ed alla fine del trekking. Lavati nei torrenti a mezzogiorno, sconsigliato la sera.

## ***Mal di montagna e acclimatazione***

Prima del trekking passerai una notte a 2.000 metri nell'aereo pressurizzato. Poi due notti a Leh (3.600m) per poi salire a Kanji (3.900m). Importante è camminare ed alzarsi lentamente anche nei primi giorni di trekking-

Consiglio l'uso del Diamox abbinato ad Aspirina (ma per questo chiedete al vostro medico).

### ***Pronto soccorso***

Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.). Questi sono **miei** consigli. Mi raccomando: consultati con il **tu**o medico.

- ✿ Medicinali abituali personali.
- ✿ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori.
- ✿ Tappi per orecchie (contro i russatori abituali e non)
- ✿ analgesici, antipiretico (tipo Aspirina), bastano poche pastiglie.
- ✿ Antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin forte utile per tosse ed infezioni intestinali)
- ✿ Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium, Lopemid) e curativo (tipo Bimixin).
- ✿ Crema protettiva per pelle e per labbra. Crema idratante per pelle, crema per piedi
- ✿ Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia).
- ✿ Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie, assorbenti di riserva, salviette intime.
- ✿ Per potabilizzare consiglio le pastiglie di Micropur®.

### ***Trombosi da volo aereo***

Il volo Europa – Delhi dura circa 7 ore. In linea di massima non da alcun problema. Se fosse più lungo, 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)

### ***Indirizzi di emergenza:***

**EUROPASSISTANCE** in corso di viaggio: Centrale operativa in funzione 24 ore su 24.

Tel. dall'Italia: 02.58.28.68.28

Tel. dall'Estero: +39.02.58.28.68.28

Altri contatti: +39 02.58.24.1

**Come sempre chiamare contestualmente AM sul telefono d'emergenza estero +39 06 53293400 (lo trovi sul foglio notizie).**

**Ministero degli Esteri** – Roma: centralino 06-326489  
Unità di Crisi c/o Ministero degli Esteri, Roma: 06-326489, [www.esteri.it/servizi/crisi](http://www.esteri.it/servizi/crisi)

## ***Telefonate***

Le SIM italiane NON funzionano a Leh- Avvisa che **troverai difficoltà a telefonare**. Gli STD (i telefoni pubblici) funzionano abbastanza bene a Leh. Da altri villaggi non è possibile. Se hai il roaming con pagamento su carta di credito potremmo tentare di mettere la tua SIM nel mio satellitare.

### ***Come raggiungermi a Leh***

#### ***Malpensa***

Appuntamento a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie). Nell'area del chek-in **Lufthansa** troverai **Gilberto** che già conosce il piano voli, a lui consegnerai la ricevuta del saldo e lui ti consegnerà biglietti (e-ticket) e passaporto (se hai fatto il visto tramite AnM) ed assisterà nel chek-in. Sii puntuale, incontra gli altri (ti darò i numeri di cell) e seguite scrupolosamente le istruzioni di Gilberto. Al chek ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Francoforte – Delhi. Il bagaglio va spedito su Delhi. Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il tuo gate. Volo.

#### ***Roma***

Istruzioni a parte sul foglio notizie.

#### ***Francoforte***

Arrivo al terminal, seguire **Transit**, trenino interno che porta all'imbarco del volo LH 760 (terminal C gate 14 ?). (durata volo 7h20'). Imbarco e volo per Delhi.

#### ***Delhi***

L'Aeroporto Internazionale di Nuova Delhi (Indira Gandhi Airport) è in completo rinnovamento con lavori in corso per l'ampliamento del terminal che dovrebbe essere pronto nel 2010 e aumenterà la capacità dell'aeroporto fino a 40 milioni di passeggeri l'anno.

1. 01.15 Atterraggio si spera in orario.
2. Dopo rapide formalità doganali, ritiro dei bagagli.
3. Se manca un bagaglio fai la denuncia e fallo inviare a Leh dove lasceremo copia della denuncia per il ritiro.
4. Verifica del cambio in aeroporto (64.7 Rs. Ottobre 2008). Cambia 150 euro della Cassa Comune.
5. Usa la navetta interna gratuita: prima di uscire dall'area doganale gira a sinistra verso una parta sorvegliata, mostra il biglietto ed entra nella sala di attesa. Fatti registrare con il nome. Ti diranno a che ora è la tua navetta ed attendi la chiamata. Il terminal per i voli interni (T1) e quello per gli internazionali (T2) si trovano abbastanza distanti l'uno dall'altro (5 km).
6. Vi mettono sulla navetta (devi caricarti il bagaglio). Percorriamo una strada asfaltata all'interno dell'aeroporto, usciamo da un cancello blindato e ti portano davanti ai nazionali.
7. Ingresso e sicurezza bagaglio di stiva.

8. Vai al check-in (Jet Airways od altra compagnia, vedi foglio notizie ed e-ticket). Se ci sono problemi di extra-weight andate dal cassiere, pagate e ecc..
9. Sicurezza personale poi entri nell'Area imbarchi. Ci sono alcuni chioschi e gabinetti. Possibilità di ricaricare i cellulari.
10. Verso le 5.30 riconoscimento a terra dei bagagli (si esce dalla porta del **gate 1**). Basta che esca un partecipante con gli sticker di tutti i bagagli. Viene fatta una lettura con un lettore ottico e apposto un contrassegno (talvolta solo un segno con il gesso).
11. Decollo per Leh.

### **Leh**

Muoversi piano, la testa può girare. Un bus vi porta al ritiro bagagli. Nell'attesa dovete registrarvi, Scrivi che sei all'Hotel Panorama, poi vedremo dove siamo. Ritirate i bagagli, fuori vi aspetto io.

### **E se l'aereo non atterra?**

In estate questa possibilità è molto remota. In genere capita d'inverno. Gli aerei volano su Leh di mattina (4 compagnie per circa 6 voli). Il decollo può essere posticipato di ora in ora. A me è capitato solo una volta di avere il decollo ed il rientro a Delhi.

Non preoccuparti, in tal caso si torna a Delhi, si ritirano i bagagli e pian piano si aspetta che la coda di passeggeri che protestano si esaurisca. Alla fine danno l'accomodation. Fanno tutto loro: taxi, albergo, pranzo e cena, taxi...

### **Il dopo trekking**

Il giorno 14 agosto è previsto il volo di rientro a Delhi, due giorni prima del volo internazionale (per sicurezza). Poiché il 14 parto per lo Zanskar assieme ai partecipanti che volessero venire, il transito a Delhi è organizzato (come in tutte queste occasioni) dalla **State Express**, corrispondente di Avventure, che fornirà i servizi richiesti (transfer domestic airport - albergo - terminal voli internazionali ed eventuale visita di Delhi).

### **Estensione Zanskar**

Il giorno 14 agosto parto in macchina per Padum dove è prevista la visita del Dalai Lama fra il 16 ed il 21 agosto. Sarò di ritorno a Leh il 22 sera e il 23 prenderò l'aereo per Delhi per essere in Italia il 25 agosto. Su una base di 4 persone il costo sarà di circa 200/250 euro.

### **Bozza itinerario**

	Data	Partenza	Intermedio	Arrivo
1	sabato 25 luglio	Italia		Delhi
2	domenica 26 luglio	Delhi	acclimatazione	Leh (3.600 m)
3	lunedì 27 luglio	Leh (3.600 m)	acclimatazione	Leh (3.600 m)
4	martedì 28 luglio	Leh (3.600 m)	acclimatazione	Leh (3.600 m) or Hemiskut
5	1 mercoledì 29 luglio	Leh (3.600 m) or Hemiskut		Kanji Village (3.800 m)
6	2 giovedì 30 luglio	Kanji Village (3.800 m)		Kanji la Base Camp (4.200 m)
7	3 venerdì 31 luglio	Kanji la Base Camp (4.200 m)	Kanji la 5.255 m	Kanji Sumdo (Rangdum side 4.370 m)
8	4 sabato 1 agosto	Kanji Sumdo (Rangdum side 4.370)	Pingdon-la 5.017 m	Pingdong la Base East (Dibling?)
9	5 domenica 2 agosto	Pingdong la Base East (Dibling?)		Dibling
10	6 lunedì 3 agosto	Dibling		Lingshed Sumdo or base Kesi la
11	7 martedì 4 agosto	Lingshed Sumdo or base Kesi la	Kesi la	Lingshed (3.900 m)
12	8 mercoledì 5 agosto	Lingshed (3.900 m)	Murgum-La (4.370 m) Kuba-La (4.430 m)	Base Sengi-la (4.900 m)
13	9 giovedì 6 agosto	Base Sengi-la (4.900 m)		Photoksar (4.130 m)
14	10 venerdì 7 agosto	Photoksar (4.130 m)	Sirsi la (4.805 m)	Hanupatta
15	11 sabato 8 agosto	Hanupatta	Photoksar Sumdho	Leh
16	12 domenica 9 agosto	Leh	Stok	Mancarmo
17	13 lunedì 10 agosto	Mancarmo		Base Camp
18	14 martedì 11 agosto	Base Camp	Summit	Base Camp
19	15 mercoledì 12 agosto	Base Camp		Lhe
20	giovedì 13 agosto	Lhe		Lhe
21	venerdì 14 agosto	Lhe		Delhi
22	sabato 15 agosto	Delhi		Delhi
23	domenica 16 agosto	Delhi		Italia