

Data aggiornamento: 7/12/2003 – ver 1

Cellulare: 0348/8052061

Tel: 02/26140044 (casa-segr.telefonica)

Tel: 02/30223943 (ufficio)

Fax: 02/30223521 (ufficio)

e-mail: [mendaia@yahoo.it](mailto:mendaia@yahoo.it) (casa)

[m.mendaia@ilsole24ore.com](mailto:m.mendaia@ilsole24ore.com) (uff.)

## ITINERARIO

Sempre più frequentemente i viaggi di AnM si appoggiano a corrispondenti locali che, al nostro arrivo, ci potrebbero mettere a disposizione mezzi e servizi per il nostro itinerario.

Data la buona organizzazione turistica thailandese, per i viaggi in Thailandia non sono previsti corrispondenti, anche se ho a mia disposizione diversi indirizzi di fornitori di servizi già sperimentati e "promossi" da gruppi che ci hanno preceduto.

Sicuramente critica sarà la presenza di numerosi turisti che, in questa stagione, affollano la Thailandia. Per questo motivo sarà indispensabile prenotare quanto prima alcuni trasporti / servizi, appoggiandoci alle agenzie già sperimentate e "promosse" dai gruppi che ci hanno preceduto.

## IL CLIMA

Liberamente tratto da "Paesi e Climi":

il periodo più piacevole per recarsi in Thailandia è da metà novembre a metà febbraio. Il nord (Phitsanulok e Ching Mai) è, grazie all'altitudine, l'unica regione dove le notti sono fresche, addirittura quasi fredde durante questa stagione, mentre le giornate sono molto calde. Sole e cielo azzurro. Qualche temporale.

Il mare è un sogno: 27°C la temperatura minima dell'acqua a gennaio.

Ecco i dati medi:

Località	Temperatura massima	Temperatura minima	Ore di sole al giorno	Precipitazioni in mm	Numero di giorni di pioggia al mese
Bangkok	32 °C	20 °C	9 h	8 mm	2 gg
Chiang Mai	28 °C	15 °C	9 h	8 mm	1 gg
Phuket	31 °C	24 °C	9 h	60 mm	6 gg

Per il trekking bisogna abbassare le temperature minime previste per Chiang Mai.

Sul mio sito trovate comunque il link ad un sito meteorologico che fornisce dati aggiornati e previsioni meteo.

## LA MALARIA E ALTRO

Il rischio di malaria esiste tutto l'anno, soprattutto nelle zone rurali del nord e con la sola eccezione dei grandi agglomerati urbani. Durante la nostra vacanza al nord farà freddino di notte, abbastanza per pensare di trovare pochissime zanzare. Troveremo molte più zanzare al mare dove, pur esistendo, il rischio di malaria è più basso. Le strutture sanitarie consigliano di fare l'antimalarica col Lariam (la malaria è clorochino-resistente).

Nei prossimi giorni sentirò l'ospedale di Verona che, secondo me, è la fonte più affidabile su tali notizie.

Se volete sapere cosa farò io, vi confesso che non credo che farò la profilassi, ma non posso consigliarvi di fare altrettanto dato il rischio che tale scelta implica.

Diverso discorso è invece per antitifica, antitetanica e vaccino per l'epatite. Questi farmaci non appesantiscono il fegato come l'antimalarica ed è buona norma essere coperti per queste malattie.

Antitifica: si può fare prendendo 3 pillole (Vivotif o Neotif, 1 pillola un giorno sì e uno no. Durante la somministrazione si può avere una leggera dissenteria). Esiste anche sottoforma di iniezione in un'unica soluzione.

Epatite: la più importante è l'epatite A (alimentare), non fa male fare anche la vaccinazione per l'epatite B (sangue). Prevedono una iniezione intramuscolo e un richiamo. I tempi non permettono più di raggiungere la totale copertura che garantisce il richiamo, ma già la prima iniezione fornisce una discreta copertura.

Antitetanica: una iniezione intramuscolo (non ricordo se c'è il richiamo).

Queste ultime tre vaccinazioni sono una buona norma per chi ha il "vizio" di viaggiare, sempre e comunque.

Consulta comunque il tuo medico e la ussl della tua zona.

## I DOLLARI O GLI EURO ??

Dalle relazioni risulta indifferente portare dollari o euro, entrambi vengono cambiati con facilità ovunque.

Per la cassa comune raccoglierò in **euro**.

Una buona idea può essere quella di portarsi anche un po' di dollari, che, nel caso di migliore cambio, darà un po' di vantaggio negli acquisti personali. Mi hanno comunque consigliato di utilizzare gli euro.

Le carte di credito vengono accettate in numerosi posti (ma non ovunque). I travel check, nonostante la loro sicurezza per furti, richiedono spesso lunghe code per poter essere cambiati agli sportelli bancari e, quindi, li sconsiglio.

## BAGAGLIO

L'intenzione è quella di fornirti una lista completa di ciò che potrebbe essere comodo, utile o necessario portare in viaggio. **NON È UNA LISTA DI TUTTO QUELLO CHE DEVI PORTARE**, ma devi scegliere tra le varie indicazioni le cose che pensi ti faranno personalmente comodo.

Ti ricordo che l'utilizzo di mezzi pubblici implicano il trasporto del proprio bagaglio per alcuni tratti, con gli impacci e le fatiche conseguenti a ciò che metterai nello zaino e che comprerai strada facendo.

☆☆☆ PRATICAMENTE INDISPENSABILI

☆☆ MOLTO UTILE

☆ UTILE ma non indispensabile, cose che ti consiglio comunque di portare.

In Thailandia si trova comunque tutto, se dimentichi qualche cosa non ci saranno problemi ad acquistare là ciò che ti serve e spesso anche con prezzi più bassi di quelli italiani.

Anche per la farmacia da viaggio, così importante in molti viaggi, non ci sono problemi a trovare là ciò che speriamo non ci serva mai. Le farmacie locali che sono ben fornite.

Per questo motivo anche le cose con tre stellettesse possono essere lasciate a casa.

Anche ciò che non è evidenziato può risultare utile, lascio al tuo buon senso la scelta. (N.B. alcuni oggetti potrebbero risultare doppi, es. le forbicine sono spesso già comprese nel coltellino "100 lame".)

### BAGAGLIO:

☆☆☆	Zaino/Borsa	Molti trasporti saranno con mezzi pubblici, ti consiglio quindi lo ZAINO.
☆☆☆	Zainetto	Sugli aerei non deve pesare più di 5kg. Deve essere molto comodo dato che te lo dovrai portare pressoché sempre. Attenzione, lo zainetto dovrà anche contenere il tuo kit di sopravvivenza per il trekking (2/3 giorni)
☆☆☆	Portafoglio "a pelle"	Per evitare eventuali furti, soprattutto sui mezzi pubblici.
☆☆	Marsupio	sempre comodo
☆☆	Targhette per zaino	Prima di partire ti dirò cosa indicare come destinazione.
☆☆	Sacchetti di plastica	Nello zaino è buona norma imballare tutto in sacchetti di plastica

### IGIENE

☆☆☆	Spazzolino e Dentifricio	Possono essere comodo il filo interdentale e le "cicche dentifricio". Tutto ciò può essere comperato in loco
☆☆☆	Saponetta e Shampoo	Tutto ciò può essere comperato in loco e diversi alberghetti ne saranno già forniti
☆☆☆	Fazzoletti di carta e salviettine rinfrescanti	
☆☆	Salvietta	Indispensabile giusto per il trekking (ottima una salvietta da abbandonare)
	Assorbenti	☆☆☆ .. non per tutti. Acquistabili in loco
	Carta igienica	Utile solo per il trekking ... si può prendere dall'ultimo hotel
	Rasoi e schiuma da barba	solo per i maschietti ... spero !! Acquistabili in loco.
	Forbicine e limetta per unghie	Rigorosamente NON nel bagaglio a mano (li sequestrano al check in !!)
	Deodorante	Per il piacere dei compagni di viaggio !!

### VESTITI

☆☆☆	Magliette, pantaloni/gonne, biancheria	Secondo le proprie esigenze. Dovremmo trovare servizi lavanderia. Non ci sono regole particolarmente rigide sui vestiti, è comunque gradito il "decoro". Per alcuni siti sono consigliati/necessari pantaloni/gonne lunghe (i pantaloncini vanno bene al mare). Non ci sono problemi per comprare là una maglietta in più.
☆☆☆	Felpa di cotone	Gli sbalzi di temperatura non previsti sono quelli che maggiormente "castigano" (Mosca, aria condizionata e notti al nord)

☆☆	Felpa non di cotone	Al nord ci saranno notti e mattine fresche. Potrebbe essere comoda una tuta da ginnastica di materiale sintetico, perché la sola felpa di cotone è un po' poco. Avremo comunque gli abiti pesanti con cui partiremo dall'Italia.
☆☆☆	Scarpe	Un paio di scarpe da ginnastica (con suola NON liscia) e un paio di sandali dovrebbero essere sufficienti. Non servono scarpe da trekking. Ciabattine da doccia e da spiaggia. Tutto acquistabile in loco
☆☆☆	Foulard/bandana	Protegge anche dal freddo e correnti d'aria, può sostituire il cappellino ecc. ecc.
☆☆☆	Costume da bagno	E che ci fai al mare senza !?!?!
☆☆	Cappello da sole	Soprattutto se prenderemo barche
	Mantella impermeabile	Almeno uno scroscio lo prenderemo, ma non è certo la stagione delle piogge !!

## ACCESSORI E ALTRO

☆☆☆	Sacco lenzuolo e federa	Servono per isolarsi nelle situazioni di dubbia igiene locale. Per il trekking servirebbe il sacco a pelo, ma si può noleggiare il loco.
☆☆☆	Zampironi	... e tutto ciò che può evitarti punture di insetti
☆☆☆	Documenti e relative fotocopie	
☆☆☆	Torcia	Meglio se frontale. Serve durante il trekking
☆☆☆	Alcune foto tessera	Ne servono 4 se si perdono i documenti. E' sempre bene averne con sé qualcuna.
☆☆☆	Occhiali da sole	
☆☆☆	Lucchetti	Meglio a combinazione, ideale il lucchetto a cavo d'acciaio. Sui mezzi pubblici è sempre bene lucchettare il bagaglio.
☆☆	Telo da mare	Ottimamente sostituibile col più versatile pareo (che si può comperare là)
☆	Pinne e maschera	Per un gradevole snorkeling (si dovrebbero trovare anche da affittare là)
☆	Tappi per le orecchie e mascherina per dormire	... ti potrebbero salvare dai "russatori". Dormiremo anche tutti assieme.
☆	Coltellino "100 lame"	Sempre utile
☆	Sapone per bucato	Per limitare i ricambi di intimo da portarsi. Troveremo servizi lavanderia ovunque
	Sveglia	Non lasciatemi come unica sveglia "semi-affidabile" del gruppo, ve ne prego !! Grazie
	Materassino gonfiabile	Serve per isolarsi maggiormente nelle situazioni di dubbia pulizia. Nel trekking avremo strutture organizzate e non serve.
	Posate pieghevoli e bicchiere di plastica	Talvolta utili, soprattutto per chi poco si fida dell'igiene locale
	Bygon in polvere	Per chi non sopporta gli insetti.
	Spago, colla, nastro adesivo, elastici	
	Ago e filo per cucire	
	Calcolatrice	
	Carta e penna	
	Orologio	
	Borraccia	Per il trekking ... esistono comunque le bottiglie di acqua minerale
	Guida turistica	Io ho preso la Footprint, se qualcuno porta la Lonely non è male

## FARMACI

☆☆☆	Antimalarico	Da tenere nel bagaglio a mano
☆☆☆	Bimixin (o Normix) e Dissenten (o analoghi)	Per problemi di dissenteria (uno "tappa", l'altro cura). Nessun problema di questo tipo è emerso dalle relazioni.
☆☆☆	Enterogermina o Codex	Sono farmaci che aiutano la flora intestinale a combattere le cause della diarrea
☆☆☆	Aspirina, Novalgina	o simili. Utile l'aspirina durante il trekking

☆☆☆	Autan, Fargan	e tutto quanto può preservare da punture di insetti.
☆☆☆	Farmaci per necessità personali	
☆☆☆	Integratori salini (Polase)	Sono generalmente consigliati quando sale l'umidità
☆☆☆	Crema abbronzante ad alto fattore protettivo	La nostra pelle non è pronta al sole tropicale !!
☆☆☆	Crema per scottature solari	La nostra pelle non è pronta al sole tropicale !!
☆☆	Cerotti, disinfettante, garze, mercurcromo, Fazzoletti disinfettanti	
☆☆	Tachipirina	o altro antipiretico
☆☆	Lassativo/supposte di glicerina	All'inizio del viaggio il problema è costituito dal "blocco", dopo dall'eccessivo "sblocco"
☆☆	Borocillina e/o Iodosan	o altri prodotti per mal di gola
☆☆	Plasil in fiale	Per nausea / Vomito.
☆	Augmentin o Penglobe	o altro antibiotico a largo spettro
	Polararamin	Crema antistaminica
	Cerotti contro il mal di auto/aereo: (es. TRANS SCOP)	☆☆☆☆ indispensabili per chi soffre il mal di mare/auto/aereo. Sembra facciano miracoli.

**Ho cercato di pensare a tutto, ma consultate il vostro medico (io non sono un medico !!!).**

### **ACCESSORI PER FOTOGRAFIA**

	macchina, obiettivi, flash	
	Pellicole	Si trovano anche là, soprattutto se non si hanno particolari esigenze
	Pile di ricambio	Dovrebbero trovarsi anche là
	Materiale per la pulizia	
	Sacchetto di piombo	Assolutamente non necessario

Lascio a te il compito di avere idee brillanti di cose da portare che possono risultare gradevoli come, ad esempio, scacchiera da viaggio, caramelle, dolci secchi, dolci natalizi, un libro da leggere, moka, leccornie varie, giochi per i bambini (appreziate le biglie di vetro nei villaggi del nord)

A presto  
Maurizio Mendaia