

Data aggiornamento: 10/7/2005

Cellulare: 0348/8052061

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.)

## IL CLIMA

Mi hanno lasciato un po' perplesso le notizie riportate dalle relazioni: il clima risulta ovunque caldo e umido !! Unica eccezione è il campo base dell'Everest, dove si parla di notte fredda ma anche di ampia disponibilità di coperte.

Non possiamo però dimenticare che siamo in alta quota e che quindi un peggioramento meteorologico può influire considerevolmente sulla temperatura.

Dai dati di cui dispongo sembra che di giorno avremo sempre temperature tra i 25 e i 35 °C, ma la notte le minime potranno scendere anche al di sotto dei 10°C. Comunque ogni fonte di informazioni contraddice la precedente, sintomo della variabilità del clima di montagna. Per questo motivo consiglio di preparare un bagaglio per climi caldi, ma con accessori per escursioni termiche e improvvisi e inattesi peggioramenti.

## 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.



CALDAMENTE CONSIGLIATO



MOLTO UTILE



UTILE ma non indispensabile.

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	I trasporti saranno prevalentemente con le nostre jeep. Più spazio occuperemo con i bagagli e meno ne avremo per noi. Consigliato lo zaino poiché è probabile l'incontro con frane dove sarà necessario portarci il bagaglio per brevi tratti (spesso con l'aiuto di ragazzi locali per pochi yuan di mancia). Ricordati anche un coprizona, sia per la spedizione che per eventuali sistemazioni di fortuna sulla jeep
	Zainetto	Sugli aerei non deve pesare più di 5kg. Deve essere molto comodo dato che te lo dovrai portare pressoché sempre
	Marsupio	sempre comodo
	Portafoglio "a pelle"	Per evitare eventuali furti (rari in queste zone)
	Targhette per zaino	
	Sacchetti di plastica	Utili per proteggere dalla pioggia e dalla polvere i vestiti nello zaino. Nello zaino è bene imballare tutto in sacchetti di plastica sia per protezione da pioggia e polvere che per praticità nel disfarlo e rifarlo

### IGIENE

	Spazzolino e Dentifricio	Possono essere comodo il filo interdentale e le "cicche dentifricio"
	Saponetta e Shampoo	
	Salvietta	In alcuni alberghi non ce la forniranno
	Fazzoletti di carta e salviettine rinfrescanti	In alcuni posti potrebbe essere impossibile lavarsi
	Carta igienica	Speriamo sia inutile, ma potremmo averne bisogni inattesi e impellenti, e probabilmente mancherà in alcuni alberghi
	Assorbenti	.. non per tutti

	Rasoi e schiuma da barba	solo per i maschietti ... spero !!
	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 (Leggi bene le indicazioni sul clima)

✂ ✂ ✂	Magliette, pantaloni/gonne, biancheria	Secondo le proprie esigenze. Dovremmo trovare servizi lavanderia, ma non li potremo sfruttare tra Chengdu e Lhasa (9 giorni !!). Non ci sono regole particolarmente rigide sui vestiti, ma nei templi servono pantaloni lunghi e spalle coperte). è comunque <u>gradito</u> il "decoro". <b>Ottimale un abbigliamento a cipolla.</b>
✂ ✂ ✂	Felpa di cotone	Servirà per proteggersi dall'aria condizionata e dovrebbe essere sufficiente per la sera e per l'attraversamento della maggior parte dei passi ad alta quota
✂ ✂ ✂	Felpa pesante	Avremo alcuni passaggi con temperature basse. Fresco/freddo.
???	Giaccone / Giubbotto di piumino	Non è chiaro quanto sia effettivamente necessario in agosto. Se ci coglie il brutto tempo in quota potrebbero effettivamente servire. Lo scorso anno non è mai stato usato. Personalmente ritengo che un abbigliamento a cipolla fatto da maglietta/e, felpa di cotone, felpa pesante e una k-way possa egregiamente sostituire un piumino in situazioni di emergenza.
✂ ✂ ✂	Scarpe	Un paio di scarpe da ginnastica robuste e con buona suola e un paio di sandali sono sufficienti. Più ciabatte da doccia
✂ ✂ ✂	Mantella impermeabile	Non dovremmo prendere molta pioggia, ma da qualche parte la prenderemo di sicuro.
✂ ✂ ✂	Cappello da sole	In montagna il sole è molto forte, ci si deve proteggere
✂ ✂ ✂	Cappello di lana, calzamaglia, sciarpa	Assieme a un paio di guanti lo trovo un'ottimo "kit" compatto per proteggersi da temperature inaspettatamente più basse del previsto.
✂ ✂ ✂	Foulard/bandana	Utile quando dovremo proteggerci dalla polvere durante i tragitti. Protegge anche dal freddo e serve anche per coprirsi la testa

### ACCESSORI E ALTRO

	Materassino gonfiabile	Serve per isolarsi maggiormente nelle situazioni di dubbia pulizia (come sempre non si sa cosa ci aspetta negli "alberghetti").
✂ ✂ ✂	Sacco lenzuolo e <u>federa</u>	Servono per isolarsi nelle situazioni di dubbia igiene locale.
✂ ✂	Sacco a pelo di piumino	Troveremo coperte di lana (probabilmente puzzolenti). Non è "obbligatorio" (lo scorso anno non l'hanno mai usato), ma è importante se ci dovessero essere inattesi peggioramenti del tempo. Come per il piumino è più che altro una sicurezza anziché una necessità ... a voi la scelta. Vi consiglio comunque una cosa molto compatta e non servono sacchi adatti a temperature polari, dato che, anche nelle situazioni peggiori, non dovremmo mai scendere al di sotto degli zero gradi centigradi
✂ ✂	Zampironi	... e tutto ciò che può evitarti punture di insetti
✂ ✂ ✂	Documenti e relative fotocopie	Metti una fotocopia del passaporto in ogni bagaglio e in ogni portafoglio
✂ ✂	Torcia	Meglio se frontale. Ricorda le pile di ricambio. Utile anche in molti monasteri. In alcuni posti potrebbe facilmente andare via la corrente
✂ ✂ ✂	Occhiali da sole	La luce in quota può essere molto forte ed è necessario proteggersi con attenzione
✂ ✂ ✂	Crema da sole protettiva	Quando ci sarà il sole sarà molto forte: è necessario proteggersi
✂ ✂ ✂	Burrocacao	Il sole e la quota tendono a spaccare e piagare le labbra
✂	Posate pieghevoli e bicchiere di plastica	
✂ ✂ ✂	Coltellino "100 lame"	Sempre utile. NON nel bagaglio a mano !!
✂ ✂ ✂	Alcune fototessera	OBBLIGATORIE. Ne servono 4 se si perdono i documenti. Credo che ne serviranno 2 per il vito Nepalese: portane un po' !!

✍	Sapone per bucato	Per limitare i ricambi di intimo da portarsi.
	Bygon in polvere	Obbligatorio per chi non sopporta gli insetti.
	Spago, colla, nastro adesivo, elastici	
	Lucchetto	Meglio a combinazione, ideale il lucchetto a cavo d'acciaio.
✍ ✍	Tappi per le orecchie e mascherina per dormire	... ti potrebbero salvare dai "russatori".
	Ago e filo per cucire	
	Calcolatrice	
	Carta e penna	
✍	Orologio	
	Sveglia	Non lasciatemi come unica sveglia "poco affidabile" Grazie
✍ ✍	Borraccia	Dovremmo trovare acqua minerale ovunque, ma in alcuni tragitti non si trova nulla da comprare per strada
	Guida turistica	Nel gruppo, per ora, abbiamo LonelyPlanet sia del Sichuan che del Tibet
	Vocabolario Lt./Inglese	

### FARMACI (Per il mal di montagna vedi foglio dedicato)

	Antimalarico	✍ ✍ ✍ per chi fa la profilassi. Da tenere nel bagaglio a mano
✍ ✍ ✍	Bimixin (o Normix) e Dissenten (o analoghi)	Per problemi di dissenteria (uno "tappa", l'altro cura)
✍ ✍ ✍	Enterogermina o Codex	Sono farmaci che aiutano la flora intestinale a combattere le cause della diarrea
✍ ✍ ✍	Aspirina, Novalgina	o simili
✍ ✍ ✍	Autan, Fargan	e tutto quanto può preservare da punture di insetti.
✍ ✍ ✍	Farmaci per necessità personali	Praticamente introvabili in loco
✍ ✍ ✍	Borocillina e/o Iodosan	o altri prodotti per mal di gola sempre molto frequente in questi viaggi
✍ ✍	Integratori salini (Polase)	Sono generalmente consigliati quando sale l'umidità
✍ ✍	Collirio	
✍ ✍	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"
✍ ✍	Augmentin o Penglobe	o altro antibiotico a largo spettro
	Polararamin	Crema antistaminica
✍ ✍	Plasil in fiale	Per nausea / Vomito.
	Cerotti contro il mal di auto/aereo: (es. TRANS SCOP)	✍ ✍ ✍ indispensabili per chi soffre il mal di mare/auto/aereo. Sembra facciano miracoli. Ottimi i polsini.

Ho cercato di pensare a tutto, ma consultate il vostro medico (io non sono un medico !!!) e tenete presente che in loco può essere difficile reperire un farmaco (soprattutto se lo volete non scaduto).

### ACCESSORI PER FOTOGRAFIA

	macchina, obiettivi, flash	
	Pellicole	In loco sono introvabili le dia, un po' meglio per le foto
	Pile di ricambio	Inaffidabili quelle trovate in loco
	Materiale per la pulizia	
	Sacchetto di piombo	

Per i pasti tieni in considerazione che l'unica criticità saranno le colazioni. Una buona scorta di nescafé, latte condensato e biscotti (che compreremo là) sarà sicuramente utilizzata.

**IMPORTANTE:** l'alta quota ci causerà molto probabilmente nausea e inappetenza, togliendoci la voglia di mangiare. E' quindi importante portare con noi integratori alimentari o zuccheri.

Lascio a te il compito di avere idee brillanti di cose da portare che possono risultare gradevoli (scacchiera da viaggio, caramelle, dolci secchi, un libro da leggere, moka, leccornie varie, giochi per i bambini ..... )

A presto  
Maurizio Mendaia