

Data aggiornamento: 13/7/2003 – ver 4

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 sapranno mettere a disposizione i mezzi e servizi più appropriati per il nostro itinerario. Il corrispondente di Delhi è una vecchia conoscenza dei gruppi di AnM, grazie alla sua validità e affidabilità. Il corrispondente di Leh saprà assecondare le escursioni che pianificheremo.

La situazione politica nei pressi del confine del Pakistan è molto instabile e, ultimamente, si verificano numerosi attentati. Sarà il corrispondente di Delhi a darci l'indicazione più affidabile sugli eventuali rischi di quest'area, suggerendoci se visitarla o no. Per il momento sto scoprendo che la maggior parte dei gruppi ha dovuto rinunciare a Srinagar e a percorrere la strada da Srinagar a Leh. Chi, nonostante i consigli di evitare la zona, ha voluto andarci ugualmente, in genere, ha dovuto rimanere a Srinagar chiuso in albergo e ha avuto il piacere di assistere a bombardamenti nella zona di Kargil (tra Srinagar e Leh).

Grazie alla distensione con la Cina, sono invece aumentate le possibilità di escursioni nei dintorni di Leh perché sono ora visitabili numerose aree che erano prima militarizzate.

Negli ultimi due anni, Agra è stata visitata solamente dai 2 gruppi che si sono trovati costretti ad anticipare il volo Leh-Delhi a causa della mancanza di posti sul volo successivo.

## IL CLIMA

Normalmente mi riferisco al libro "Paesi e Climi", ma l'India è troppo vasta per essere trattata con la dovuta attenzione, in particolare questa regione richiederebbe un ampio spazio a sé. Non vi fornisco quindi dati puntuali, ma ecco cosa ci aspetta:

**DELHI E AGRA:** molto caldo e elevata umidità. Si possono raggiungere i 40°C e oltre il 75% di umidità. Anche se non battute da monsoni forti come a Calcutta, la pioggia non è una rarità ad agosto.

**HIMACHAL PRADESH:** lasciando la piana e iniziando a salire verso le catene montuose la temperatura si abbassa di qualche grado, pur rimanendo decisamente calda, umida e con non alcuni rovesci. Più si sale e più le notti saranno "clementi".

**LADAKH:** l'effetto della quota elevata fa sentire il suo effetto. Di giorno si sta molto bene, grazie all'umidità molto bassa (può anche arrivare allo 0%) e una temperatura ottimale (attorno ai 25°C). Le notti però possono sottoporci a forti sbalzi: passeremo da serate dove una felpa di cotone potrebbe essere gradita a notti che possono andare anche sotto i 0°C. Attraverseremo inoltre un passo (quello di accesso alla Nubra valley) dove sarà probabile trovare anche neve sulla strada. Nel nostro itinerario, la maggior parte del tempo la trascorreremo in località dal clima "estivo d'alta quota", ma non dobbiamo trascurare le poche notti e un paio di passi in altissima quota dove dovremo attrezzarci per far fronte ad un clima "invernale". Dalle relazioni appare una discreta variabilità delle temperature minime: alcune relazioni parlano della necessità di una felpa pesante, altre parlano della necessità di una giacca di piumino !!

## LA MALARIA E ALTRO

Il rischio di malaria esiste tutto l'anno in tutto il paese al di sotto dei 2000 metri. Non c'è trasmissione in parte dell'Himachal Pradesh, Jammu, Kashmir e Sikkim. P. falciparum molto resistente alla cloroquina ed alla sulfadossina-pirimetamina.

Quindi il rischio di malaria per il nostro viaggio riguarda Delhi, Agra, e la parte più bassa sul livello del mare dell'Himachal Pradesh. L'ospedale di Verona (esperti di malattie tropicali e ben aggiornati), ci suggeriscono di fare la profilassi anche se il rischio è limitato a pochi giorni, sottolineando che è sufficiente una sola puntura di zanzara. La profilassi consigliata è la cloroquina + il Paludrine.

Mi hanno anche suggerito di viaggiare con: Antitifica (3 pillole-vivotif), Antitetanica, Epatite A, Epatite B.

(Fonti: ospedale di Verona e sito del C.D.C.: Centers of Disease Control and Prevention, altri siti meno accreditati)

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

# I DOLLARI O GLI EURO ??

Dalle ultime indicazioni sarà necessario portare dollari, poiché gli euro vengono accettati con difficoltà nel Ladakh.

Per problemi di cambio ti consiglio inoltre di portare contanti: le carte di credito vengono accettate solamente a Delhi, i travel check richiedono spesso lunghe code per poter essere cambiati.

Dalle prime indagini la cassa comune risulta un po' sottostimata, soprattutto a causa dell'apertura di numerose zone del Ladakh non visitabili fino a poco tempo fa, che ci porteranno a fare un numero maggiore di escursioni con l'utilizzo delle jeep. Per la cassa comune è meglio prevedere almeno 50 US\$ in più del previsto. Se visiteremo Agra le spese aumenteranno almeno di altri 50\$.

**I dollari devono essere successivi al '91, non devono essere sciupati e devono essere banconote da 100\$ (gli altri tagli hanno un cambio peggiore).**

## 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.



PRATICAMENTE INDISPENSABILI



MOLTO UTILE



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

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	Tutti i trasporti saranno con mezzi affittati, e quindi con l'agio sufficiente per portarci tutto ciò che ci serve, anche se si viaggia sempre meglio se non si è troppo carichi.
☆☆☆	Zainetto	Sugli aerei non deve pesare più di 5kg. Deve essere molto comodo dato che te lo dovrai portare pressoché sempre. Attenzione, a Leh lasceremo il bagaglio grosso per fare escursioni di 1 o 2 notti con solo lo zainetto.
☆☆	Marsupio	sempre comodo
	Portafoglio "a pelle"	Per evitare eventuali furti (rarissimi in queste zone)
☆	Targhette per zaino	Prima di partire ti dirò cosa indicare come destinazione.
☆	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

### IGIENE

☆☆☆	Spazzolino e Dentifricio	Possono essere comodo il filo interdentale e le "cicche dentifricio"
☆☆☆	Saponetta e Shampoo	
☆☆☆	Salvietta	
☆☆☆	Fazzoletti di carta e salviettine rinfrescanti	
☆☆	Carta igienica	Speriamo sia inutile, ma potremmo averne bisogni inattesi e impellenti
	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. Non ci sono regole particolarmente rigide sui vestiti, tranne che in qualche tempio (pantaloni lunghi e capo coperto). è comunque <u>gradito</u> il "decoro". 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".
☆☆☆	Felpa pesante	Avremo alcuni passaggi con temperature molto basse. Fresco/freddo.
???	Giaccone / Giubbotto di piumino	Non è chiaro quanto sia effettivamente necessario. Le eventuali notti molto fredde sarebbero 2 (TsoMoriri e Sanchu)
☆☆☆	Scarpe	Un paio di scarpe da ginnastica e un paio di sandali dovrebbero essere sufficienti.
☆☆	Mantella impermeabile	
☆	Cappello da sole	In montagna il sole può essere molto forte
☆☆☆	Cappello di lana	In alcuni posti farà veramente molto freddo. Potrebbe essere una buona idea una <b>calzamaglia, calzettoni di lana e guanti</b> .
☆☆☆	Foulard/bandana	Protegge anche dal freddo e serve anche per coprirsi il capo al Tempio d'oro

## ACCESSORI E ALTRO

☆	Materassino gonfiabile	Serve per isolarsi maggiormente nelle situazioni di dubbia pulizia (come sempre non si sa cosa ci aspetta negli "alberghetti"). Probabilmente avremo 4 pernottamenti in tenda, ma sono tende a casetta attrezzate e con brande.
☆☆☆	Sacco lenzuolo e federa	Servono per isolarsi nelle situazioni di dubbia igiene locale.
☆☆☆	Sacco a pelo di piumino	Troveremo quasi ovunque coperte di lana, ma avremo almeno un paio di pernottamenti in tende e con temperature molto basse !! Stesso discorso fatto per il giaccone.
☆	Zampironi	... e tutto ciò che può evitarti punture di insetti
☆☆☆	Documenti e relative fotocopie	
☆☆☆	Torcia	Meglio se frontale. Non sempre c'è elettricità. Ricorda le pile di ricambio. Ci saranno frequenti blackout, meglio se torcia frontale
☆☆	Occhiali da sole	
	Posate pieghevoli e bicchiere di plastica	Talvolta utili
☆	Coltellino "100 lame"	Sempre utile
☆☆☆	Alcune fototessera	Ne servono 4 se si perdono i documenti, 2 per chi andrà in Nepal: portane un po' !!
☆	Sapone per bucato	Per limitare i ricambi di intimo da portarsi.
	Bygon in polvere	Obbligatorio per chi non sopporta gli insetti. Possiamo trovare scarafaggi.
	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 "affidabile" del gruppo !! 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 una "Nord dell'India" della LonelyPlanet e una Footprint
	Vocabolario It./Inglese	

## FARMACI

☆☆☆	Antimalarico	Da tenere nel bagaglio a mano
☆☆☆	Bimixin (o Normix) e Dissenten (o analoghi)	Per problemi di dissenteria (uno "tappa", l'altro cura)

☆☆☆	Aspirina, Novalgina	o simili
☆☆☆	Autan, Fargan	e tutto quanto può preservare da punture di insetti.
☆☆☆	Farmaci per necessità personali	Praticamente introvabili in loco
☆☆☆	Integratori salini (Polase)	Sono generalmente consigliati quando sale l'umidità
☆☆	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"
☆☆☆	Enterogermina o Codex	Sono farmaci che aiutano la flora intestinale a combattere le cause della diarrea
☆	Augmentin o Penglobe	o altro antibiotico a largo spettro
☆☆	Borocillina e/o Iodosan	o altri prodotti per mal di gola
	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.

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 dia, un po' meglio per le foto
	Pile di ricambio	Inaffidabili quelle trovate in loco
	Materiale per la pulizia	
	Sacchetto di piombo	

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