

Data aggiornamento: 15/7/2002

Cellulare: 0348/8052061
Tel: 02/26140044 (casa-segr.telefonica)
Tel: 02/30223943 (ufficio)
Fax: 02/30223521 (ufficio)
e-mail: md9738@mclink.it (casa)
m.maurizio@ilsole24ore.com (uff.)

ITINERARIO

Sempre più frequentemente i viaggi di AnM si appoggiano a corrispondenti locali che, al nostro arrivo, ci propongono/impongono il "solito itinerario", comodi trasporti e alberghi di tutto rispetto. Questa cosa rende molto più agevoli i viaggi e, per molti itinerari, è buona cosa data la loro comprovata validità.

Per questo viaggio **non è così**. Il Laos è aperto al turismo da non molto, la Cambogia sta da poco rendendo possibile visitare o attraversare in sicurezza altre località oltre siem Reap e Phnom Penh. Ci sono alcune difficoltà logistiche (ancora più critiche data la piovosità della stagione), le agenzie locali offrono ancora scarsa solidità ed è indispensabile essere pronti a variazioni di ogni tipo; per questi motivi è per ora sconsigliabile la formula del "tutto ben prestabilito ed organizzato".

Morale: perderemo un po' di tempo ad organizzarci, ma saremo veramente artefici del nostro viaggio.

Non ci mancano comunque riferimenti a persone e ad agenzie (con cui ho già preso i primi contatti) per darci una valida mano per la buona riuscita del tour.

Per quanto AnM inviti i capigruppo a **non** inviare ai partecipanti bozze di itinerario, ti allego la mia proposta, di cui devo ancora verificarne la fattibilità e relativamente al quale sarà probabile dover fare alcuni aggiustamenti in loco. Inoltre capirai bene che lo studio è stato quanto mai frenetico e veloce ... devo ancora studiare molti incastri ed entrare in contatto con riferimenti locali !!

1	25/7 – gio	Italia – Cairo
2	26/7 – ven	Cairo – Bangkok
3	27/7 – sab	Bangkok – Siem Reap (8.50) → visita di Angkor Tom, Ta Prom, Angkor Wat
4	28/7 – dom	Siem Reap – Battambang (leave 7 arrivo13 – giro – notte) o 2° giorno alle rovine
5	29/7 – lun	Battambang – Siem Reap (leave 9 arrivo15) o Banteay srei + lago tonle sap
6	30/7 – mar	Siem Reap – Phnom Penh (barca leave 9 arrivo12-14 – 25\$)
7	31/7 – mer	Phnom Penh – Kratie (express boat leave 7.30 arriva 13 – 30.000R)
8	1/8 – gio	Kratie – Stung Treng (c'è la barca tutti i giorni alle 7a.m., impiega 9 ore e costa 30.000R)
9	2/8 – ven	Stung Treng – Dong Kong
10	3/8 – sab	Dong Kong – Paksè
11	4/8 – dom	Paksè – Vientiane (flight 8:35-9:45) – Luang Prabang (flight 17:15-18:05)
12	5/8 – lun	Luang Prabang
13	6/8 – mar	Luang Prabang – Muang Ngoi
14	7/8 – mer	Muang Ngoi – Muang Xai
15	8/8 – gio	Muang Xai – Phongsali → non è un doppio, ma significa "popolazioni" e superamento di frane
16	9/8 – ven	Muang Xai – Phongsali → non è un doppio, ma significa "popolazioni" e superamento di frane
17	10/8 – sab	Phongsali – Muang Khua
18	11/8 – dom	Muang Khua – Son La
19	12/8 – lun	Son La – Hanoi
20	13/8 – mar	Hanoi (Tam Coc)
21	14/8 – mer	Hanoi – Bangkok
22	15/8 – gio	Bangkok – Cairo – Italia

I giorni 8/8 e 9/8 ci faranno un po' da "cuscinetto": se siamo in ritardo ci permetteranno di recuperare, se troviamo frane ci permetteranno di aver più tempo per proseguire, se ci piacciono le popolazioni ci permetteranno di girarne di più, se vogliamo arrivare prima ad Hanoi per il giro nella baia di Halon ci permetteranno di allungare il passo: decideremo al momento. Vorrei inoltre studiare un po' meglio la zona delle popolazioni del Laos del nord.

I riferimenti ai mezzi utilizzati è più che altro un mio appunto, anche perché gli orari e i costi li ho recuperati velocemente in internet ed è ancora da verificare che siano corretti.

IL CLIMA

Liberamente tratto da "Paesi e Climi":

Da inizio Maggio a metà Ottobre arriva la stagione delle piogge con rovesci torrenziali che provocano le piene del Mekong e frequenti inondazioni. Le precipitazioni sono meno abbondanti nelle valli che nel nord e del Paese. L'umidità è molto elevata e difficile da sopportare.

VALORI MEDI DI AGOSTO	Vientiane	Luang Prabang	Savannak het (Laos sud)	Phnom Phen	Kratiè
Temperatura massima media	31 °C	32 °C	30 °C	32 °C	32 °C
Temperatura minima media	24 °C	23 °C	24 °C	25 °C	24 °C
Ore medie di sole al giorno	5 h	4 h	5 h	6h	5h
Numero al mese di giorni di pioggia (medio)	18 gg	19 gg	18 gg	16 gg	18 gg
Millimetri di pioggia al mese (medio)	385 mm	145 mm	280 mm	160 mm	255 mm

Allarmante, vero? Eppure ho spesso viaggiato in Indocina (compresi Cambogia e Vietnam) proprio in Agosto e ho comunque goduto di cieli azzurri e sole, certo che di acqua ne dovremo prendere da qualche parte !! Un'altra speranza viene dal fatto che questo è l'anno del Ninio che dovrebbe portare un po' di pioggia in meno.

La pioggia sarà la vera variabile che ci permetterà di percorrere tutto l'itinerario o che ci costringerà a limitare le nostre velleità (soprattutto nel nord del Laos a causa di frane).

LA MALARIA E ALTRO

Rischio di malaria clorochino-resistente tutto l'anno. Zanzare attive soprattutto la sera e la notte e nelle zone rurali e a metà pomeriggio in quelle montuose.

Al di là di queste "frasettine" copiate da un vecchio libro, mi sono informato presso diverse fonti aggiornate, e, per il nostro itinerario, tutti mi hanno consigliato di fare la profilassi antimalarica col Lariam (1 pillola a settimana a partire da 1 settimana dalla partenza ... consiglio: evita che il giorno della pillola coincida con i gironi dei voli internazionali).

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 ??

In molti posti vengono ormai accettati gli Euro così come i dollari, anzi, talvolta hanno un cambio migliore.

Il Laos e la Cambogia sono però paesi piuttosto isolati e con pochi scambi e non mi sono giunte indicazioni sulla facilità di cambio degli Euro. PORTA DOLLARI A SCANSO DI EQUIVOCI !!

Per problemi di cambio ti consiglio inoltre di portare contanti.

Mi sono informato presso Fabio (autore dell'itinerario) che ritiene sufficienti i 480\$ previsti. Nonostante ciò ci consigli di portare altri 300\$ di scorta che, ritiene, "non ci serviranno". E' stato un po' troppo vago e non credo di riuscire a fare conti precisi prima della partenza: morale la scorta di dollari è consigliata.

Nonostante dalle mie istruzioni non compaia "Cassa Trasporti" (ovvero la parte della quota del viaggio che dovrai consegnarmi in valuta alla partenza per pagare trasporti locali), Fabio dice che è prevista ed è pari a 230\$.

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 molto "arrangiati", inoltre abbiamo attraversamenti di frontiera via terra e qualche mezzo pubblico. Tutto ciò mi fa consigliare decisamente lo zaino ... possibilmente non troppo carico. Attenzione all'impermeabilità !!
-----	-------------	--

☆☆☆	Zainetto	Sugli aerei non deve pesare più di 5kg. Deve essere molto comodo dato che te lo dovrai portare pressoché sempre. Meglio se idrorepellente.
☆☆	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 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 un bisogno inatteso e impellente
	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

☆☆☆	Magliette, pantaloni/gonne, biancheria	Secondo le proprie esigenze. Dovremmo trovare servizi lavanderia ovunque. Non esiste alcuna regola sui vestiti; è comunque gradito 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", soprattutto l'aria condizionata.
☆☆☆	Scarpe	Servirebbero sempre scarpe chiuse per evitare i parassiti che si possono trovare soprattutto in zone fangose . Un paio di scarpe da ginnastica e un paio di sandali dovrebbero essere sufficienti.
☆☆☆	Mantella impermeabile	Purtroppo la useremo sicuramente . Deve essere fresca e resistente.
☆	Cappello da sole	Speriamo di averne tanto bisogno !!
☆☆☆	Foulard	Protegge anche dal freddo.

ACCESSORI E ALTRO

☆☆	Materassino gonfiabile	Serve per isolarsi maggiormente nelle situazioni di dubbia pulizia (come sempre non si sa cosa ci aspetta negli "alberghetti" e nei villaggi)
☆☆☆	Sacco lenzuolo e federa	Servono per isolarsi nelle situazioni di dubbia igiene locale.
☆☆☆	Zampironi	... e tutto ciò che può evitarti punture di insetti
☆☆☆	Documenti e relative fotocopie	
☆☆☆	Torcia	Dovrebbe mancare spesso l'elettricità. Non dimenticare le pile di ricambio .
☆☆	Occhiali da sole	
☆	Posate pieghevoli e bicchiere di plastica	Talvolta utili
☆	Coltellino "100 lame"	Sempre utile
☆☆☆	Alcune fototessera	Ne serve 1 per il visto in Cambogia e 1 per quello del Laos!! Ne servono 4 se si perdono i documenti: portane un po' !!
☆	Sapone per bucato	Per limitare i ricambi di intimo da portarsi. Si trovano servizi lavanderia quasi ovunque.
	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". I tappi sono praticamente obbligatori se non riusciremo ad evitare le speed boat in Laos!!
	Ago e filo per cucire	
☆	Cuscinetto gonfiabile	Utile come cuscino e anche come salvagente e per i sobbalzi a causa delle buche sulla strada
	Calcolatrice	
	Carta e penna	
	Orologio	Meglio se subacqueo o almeno idrorepellente
	Sveglia	Non lasciatemi come unica sveglia "affidabile" del gruppo !! Grazie
	Borraccia	Dovremmo trovare acqua minerale ovunque
	Guida turistica	
	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	E' molto probabile almeno 1 volo interno in Laos, dove potremmo trovare raggi X distruttivi per le pellicole

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