

LAOS & CAMBOGIA FREAK STYLE 7-25 AGOSTO 2018

INFO PRATICHE

Cosa devo aspettarmi da un viaggio Freak Style?

Il viaggio Freak style è una formula utilizzata da Vagabondo che consente di vivere il paese in cui si viaggia in modo più aderente alle abitudini locali, gli odori, le usanze, i cibi e le persone che lo abitano. Questo è favorito da una scelta d'itinerari che ci rendono tutti molto protagonisti del nostro viaggio e ci danno maggiore autonomia e allo stesso tempo migliore consapevolezza del territorio che visiteremo. Personalmente sono i viaggi che preferisco, perchè c'è un coinvolgimento totale per tutti noi nelle scelte e poi nelle esperienze, con una maggiore soddisfazione ed appagamento. Certo è che nessuno di noi debba essere intimorito da situazioni nuove, insolite o piccoli imprevisti: sono la linfa delle nostre giornate.

Per poter vivere tutto questo, Vagabondo fornisce a noi viaggiatori una struttura, un'ossatura del viaggio composta dai voli e da quasi tutte le strutture alberghiere, lasciando a noi la libertà di personalizzare tutto il resto: scegliere come percorrere le varie tappe dell'itinerario, in quale struttura dormire nelle 4000 isole del Mekong, quali escursioni fare nel centro e nel sud del Laos, quali mezzi di trasporto usare, etc...

Anche per comprendere lo spirito e la bellezza di un viaggio Freak Style - senza spaventarvi :) - vi invito a leggere questo racconto di qualche anno fa.. <https://www.vagabondo.net/it/racconto-di-viaggio/cosa-fai-oggi-prendo-il-bus-a-che-ora-oggi>

E il clima? Cosa troveremo ad Agosto

Il clima è il caldo umido tipico dell'Indocina: se è la prima volta che mettete piede in questo angolo di mondo, forse servirà una prima giornata di assestamento per abituarsi all'afa che amplifica gli odori già dall'uscita dall'aeroporto. Passata la prima giornata, il fisico sarà certificato e pronto a proseguire il viaggio! Insomma, nulla di preoccupante ;-)

E' la stagione della vegetazione più rigogliosa e dei fiumi più carichi d'acqua :-). Le temperature diurne sono mediamente di 29°-30°. Le precipitazioni sono spesso di carattere breve e isolato: dopo brevi scrosci d'acqua, arriva spesso il sole a squarciare il cielo ed asciugare in poco tempo il terreno. Le precipitazioni più intense si concentrano da settembre a metà novembre.

Fuso Orario

+ 5 h quando in Italia vige l'ora legale (come ad agosto).

Telefono

I cellulari dovrebbero prendere bene, certo non possiamo sapere quando saremo magari in alcuni villaggi. Le SIM locali convengono sicuramente (basterà lasciare whatsapp sul numero italiano e mettere la scheda straniera per la connessione dati), se no tenete presente che internet è diffuso in tutto il Paese e negli alberghi lo troveremo. O se qualcuno ha delle chiavette modem (aperte, senza restrizioni) potremmo prendere schede dati locali ed utilizzare internet condiviso negli spostamenti etc. Stessa cosa, se qualcuno ha qualche vecchio telefono, potremmo usarlo per il tethering e per fare chiamate locali.

Prefisso dall'Italia

- per il Laos: 00856
- per la Cambogia: 00855
- per la Thailandia: 0066

Voltaggio

220 volt. Ci sono le prese a due fori, ma anche le prese all'americana, quindi sia le spine classiche con due cilindri (non tre) che quelle americane a lamelle, come da foto. E' comunque consigliabile sempre di portare l'adattatore universale.



TIPO A



TIPO C

LAOS & CAMBOGIA FREAK STYLE 7-25 AGOSTO 2018

Vaccinazioni

Non sono richieste vaccinazioni, ma sempre consigliate epatite A, epatite B, antitetanica e tifo. Per ogni informazione dettagliata sempre meglio consultare la propria ASL di riferimento. Nessuna specifica profilassi è richiesta per questo viaggio. E comunque, basta ricordarsi di:

- prestare comunque la massima attenzione a cibi e bevande;
- non bere acqua corrente ed evitare bevande con ghiaccio in luoghi che non garantiscono standard di igiene adeguati;
- consumare carne e uova di volatili solo se ben cotte e di evitare ogni forma di contatto diretto con volatili e pollame.

Se a qualcuno fosse utile, questo è il numero da fare per fissare l'appuntamento a Milano (in Moscovia):
02/85788566

Per quanto riguarda Roma, in alternativa al centro di via Plinio (non disponibile per appuntamento fino al 15 Agosto) servirà recarsi presso l'Istituto Lazzaro Spallanzani:
http://www.inmi.it/ambulatorio_med_tropicale.html

COSA PORTARE

1. Varie e documenti

-Passaporto valido almeno 6 mesi (come forse saprete non occorre più comprare il bollo di € 40e annuale). Ricordare di portare sempre il passaporto con sé, Portare con sé fotocopia passaporto e 6 fototessere da tenere nel vostro bagaglio, separato dal passaporto originale. Il suggerimento è anche di farne una scansione e di mandarvela via email per averlo sempre a disposizione.

-Assicurazione sanitaria da stampare e tenere nel portafoglio (che riceveremo più avanti)

- E' inoltre consigliato anche di registrare i dati del proprio viaggio sul portale:
<https://www.dovesiamonelmondo.it/dovemondo/turista>

2. Soldi

In cassa comune sono previsti 600e, ma direi di portare il più possibile in dollari.

Già sappiamo che \$150 circa serviranno tra visti ed entrata ad Angkor Wat e si pagano direttamente in dollari - e non ci sarà modo di cambiarli dall'euro (Angkor Wat anche direttamente con la carta di credito) Vi consiglio quindi di procurarvi dollari e per pagare i visti e perché non sempre sarà possibile cambiare gli euro se non nelle grandi città. Portare i dollari anche in tagli piccoli, anche da 1\$, perché spesso si hanno problemi di resto. Mi raccomando, dollari nuovi o comunque in buono stato.

Vi consiglio comunque di portare \$100 per riserva \ imprevisti \ precauzione \ altre spese + soldi per spese personali e se si decide qualche attività extra.

In Thailandia per i Baht, conviene cambiare al cambio dell'Erawan House e lì potremo anche cambiare gli Euro.

In Laos c'è il Kip, cambiamo in aeroporto. Si può pagare con carta ma applicano il 3% di commissione. Per le spese maggiori comunque si paga o in US\$ o in Baht.

In Cambogia si paga soprattutto in US\$ e talvolta in Baht, conviene partire con i dollari da casa o cercare di pagare con carta di credito. La moneta locale è il Riel ma difficile che lo utilizzeremo.

Tutti i versamenti per Cassa Comune verranno fatti in \$.

Gli Euro di contro si possono portare per ulteriore riserva e potremo cambiarli nelle banche.

Accertatevi sempre con la vostra banca che il bancomat sia abilitato al prelievo internazionale e, anche se già siete del parere positivo, comunicare i giorni che sarete in un determinato paese per non incorrere in pessimi messaggi allo sportello. Il costo del prelievo tante volte non è molto dissimile dai costi di transazione ai cambi, muovetevi come più a vostro agio insomma.

3. Bagaglio

Il limite di bagaglio varia da compagnia a compagnia. Noi non superiamo comunque questi limiti: internazionali 20 kg per il bagaglio in stiva, e 8 kg per quello a mano.

LAOS & CAMBOGIA FREAK STYLE 7-25 AGOSTO 2018

3.1. Bagaglio a mano

Come bagaglio a mano conviene uno **zainetto**, utile per le visite giornaliere/escursioni/trekking e molto comodo per le visite in bici ad esempio.

Consiglio importante è di sfruttare al massimo la capienza del bagaglio a mano mettendoci sempre almeno un paio di cambi e le cose + importanti (occhiali e carica batterie per esempio).

Tutto quanto non volete assolutamente possa andare perso e le cose necessarie per poter viaggiare anche i primi due o tre giorni nel caso in cui il bagaglio spedito non arrivi... (tiè!).

- **Macchina fotografica** può esser portata a parte al di fuori del bagaglio a mano.

- Molta attenzione a non mettere nel bagaglio a mano liquidi di alcun genere, oggetti considerati offensivi come coltellini forbicine tagliaunghie. Neppure creme se il contenitore supera i 10 cc di capienza.

3.2. Bagaglio in stiva

- Bagagli: 1 **zaino** (o **borsone morbido spalleggiabile** – max 20Kg per l'accettazione in aereo ma suggerisco di restare sui 12/15kg) da spedire. Portare al seguito **copri zaino** e **sacchi neri dell'immondizia**, serviranno a rendere stagno lo zaino (in caso di pioggia o in caso di spostamenti su barche) ed evitare che lo stesso si possa bagnare, e con esso il contenuto.

- **Da evitare valigie rigide occupano molto spazio e possono creare problemi.** L'importante è che non sia troppo ingombrante e pesante da rendere un incubo anche gli spostamenti ridotti dove necessario di tappa in tappa, verso autostazioni, moli, ferrovie e simili.

ZAINO: COSA METTERE?

Portiamo un paio di **phon** in tutto, che ne dite? (Shampoo/doccia magari si comprano lì, se servono) lo suggerirei di dividerci tra phon, un filo per appendere i panni (sapone, shampì vari), **trasformatore** (e una multipla adatta così ne può bastare uno) e **prolunga multipresa** con presa senza la messa a terra (quella centrale) per ricaricare cellulari e batterie macchine fotografiche e computer. A proposito, ricordate gli **hard disk esterni** per salvare le foto (la qualità internet potrebbe non essere sempre ottimale per usare il cloud).

Addosso per il viaggio in aereo suggerirei:

un pantalone lungo
canotta/maglietta
maglia/felpa per il viaggio
sciarpa per l'aria condizionata
scarpe più ingombranti (da ginnastica/da trekking)
cappellino

Nel dettaglio, il basic nello zaino:

- 1 pantalone lungo con le zip che diventa anche corto
- 2 pantaloncini corti
- 3 canotte
- 3 magliette
- 2 vestitini per la sera / 1 camicia (se dovessimo fare una serata più carina)
- 1 leggings (anche per la notte, e/o pigiama)
- 1 paio di infradito di plastica tutto fare/ciabatte doccia
- intimo per una settimana (ci saranno le lavanderie, quindi riusciremo a lavare tutto o portiamo un sapone comunque in caso per lavare a mano lo stretto necessario)
- una maglia tecnica (termica o trekking)
- calzino d'ordinanza per templi da tenere sempre con se se non volete andare scalzi
- un pareo/gonna/copricostume
- 2 costumi
- scarpe da trekking/da ginnastica (portare un secondo paio fa comodo se piove tanto ed uno è fradicio)
- se le avete, scarpe da scoglio da usare per tutte le escursioni anche su terra

LAOS & CAMBOGIA FREAK STYLE 7-25 AGOSTO 2018

- 1 paio di sandali/ ballerine
- un K-way impermeabile e ripiegabile
- borse/borselli espandibili, buste per panni sporchi
- uno di quei sacchi anti-pioggia che si vedono addosso ai turisti. Se non lo avete, si trovano lì economici.

Asciugamani ne troveremo ovunque nelle soste, giusto un telo leggero in microfibra o come ne avete per bagni qua e là e per qualsiasi altro uso in viaggio.

Sacco lenzuolo se volete (ma non necessario), il sacco a pelo per questo viaggio non serve.

ATTENZIONE: In alcuni templi l'accesso è abbastanza regolato, quindi spalle coperte e in quelle occasioni sicuramente niente shorts. Magliette, smanicate e canottiere posso andar bene un po' dappertutto comunque, certo non troppo scollate magari e sempre con un pizzico d'attenzione alla sensibilità dei locali, dei monaci ancor di più, e così via.

Vestiti chiari, maniche lunghe e pantaloni lunghi sono in genere la mia migliore difesa anche dalle zanzare (l'importante per tutto è che siano di tessuto più leggero possibile, in grado di asciugarsi anche rapidamente se dovessimo prendere un acquazzone)

UTILI / VARIE

- cinta porta soldi e documenti (o marsupio interno)
- pila/torcia, consigliata quella frontale con ricambio batterie e anche a mano
- salviettine umidificate, fazzoletti di carta
- mascherina per gli occhi, tappi per le orecchie (per chi ha il sonno leggero)
- 1 lucchetto per borsa
- sveglia da viaggio (se non nel cellulare);
- penne e piccolo quaderno per appunti

Lì comunque si trova di tutto & very very cheap, quindi meglio sempre partire con qualcosa in meno e ampliare lì la collezione piuttosto che avere cose inutili che riportate indietro ancora piegate.

MEDICINALI

Approfittiamo della presenza di un farmacista che provvederà a portare un **KIT di PRONTO SOCCORSO** (Tommaso gentilmente ci porta tutto e dettarremo solo le spese di ciò che usiamo). Avremo:

Antipiretico (**Tachipirina**)
Antinfiammatorio/Analgesico (**Oki/Brufen**)
Antistaminici e cortisone
Antidiarroici (**Dissenten**)
Antibiotico intestinale (**Normix**)
Antibiotico a largo spettro (**Augmentin**)
Collirio Antibiotico (per la congiuntivite)
Antiscottature (**Foil**)
Antispastico (**Buscopan**)
Cerotti e Termometro
1 LT di **Biokill** – super repellente per i vestiti

Ognuno DEVE provvedere personalmente ai medicinali che ritiene necessari e soprattutto ai medicinali personali. Inoltre, sono suggeriti:

Repellenti insetti (a base di DEET alta, il **Jungle** è al 50%) - si trova in farmacia (1 o 2 a testa)
Ledum Palustre (rimedio omeopatico che fa assumere un odore alla pelle che non piace alle zanzare)
Fermenti Lattici: Enterogermina/Lactoflorene
Sali minerali (Polase)
Creme solari protettive
Disinfettante per le mani a secco
Prodotto per il mal d'auto o il mal di mare.