

INFORMAZIONI SUI PASSI DI CRISTINA

Quando ci si iscrive ufficialmente

Entro il **30 Settembre 2023** serve fare il versamento dell'anticipo di 500 € e compilare il MODULO GOOGLE dell'ISCRIZIONE (con tutti dati richiesti, inserimento foto del passaporto, fototessera, foto della ricevuta per l'anticipo e successivamente le foto delle altre rate).

È fondamentale assicurarsi di avere il passaporto valido in vista del 2024. Chi non ha ancora il passaporto, oppure non ha il passaporto con una "validità residua" di almeno 6 mesi alla data di ingresso in Pakistan, proceda quanto prima a prendere appuntamento con la Questura per l'emissione del passaporto o per il suo rinnovo.

Visto per il Pakistan

I dati richiesti con il modulo GOOGLE saranno molti e tutti indispensabili per provare a compilare le VISANADRA ossia i VISTI ON-LINE per il PAKISTAN (attualmente costo vivo 35 euro, poi vedremo di valutare il tempo necessario per la compilazione oppure se dovremo adottare altre soluzioni nel caso non si riuscisse fare noi). Si raccomanda di inviare fotografie o scansioni chiare, ben inquadrare e di buona qualità altrimenti niente visto e niente viaggio.

Assicurazioni

L'assicurazione sanitaria è inclusa nella quota e permette anche il rientro in volo in prima classe. Nella quota di partecipazione è inclusa anche l'assicurazione sul viaggio in caso di giustificato motivo a non poter prendervi parte dopo l'iscrizione (ad esempio per motivi di salute presentando certificato medico che l'assicurazione si riserva però di valutare).

Sarà da effettuare la copertura assicurativa integrativa CAI (al costo di circa 140 euro) per spedizioni internazionali che può garantire, in aggiunta, anche l'eventuale intervento dell'elicottero (ci si augura di no! Se durante il viaggio/trekking verranno seguite scrupolosamente le indicazioni per la prevenzione delle malattie d'alta quota e altre problematiche che verranno date nelle riunioni preparatorie non dovrebbero esserci problemi di sorta).

Con una quota aggiuntiva, circa 40-50 euro, si può garantire anche il rimborso del costo del volo aereo, anche in questo caso per giustificati motivi che l'assicuratore si riserva di valutare.

Eventuale rimborso dell'anticipo

In funzione anche dei tempi di preavviso e nel caso ci siano le condizioni (ad esempio se si trova un sostituto, ecc.), l'anticipo potrebbe diventare rimborsabile per valide ragioni (es. motivi di lavoro, di salute, ecc.).

Abbigliamento e attrezzatura trekking

Portare l'abbigliamento invernale adatto alle nostre zone, vestendosi a strati, includendo anche capi in gore-tex. I primi giorni possono essere un po' caldi. Per entrambi i trekking – Broad Peak/K2 e Hindu Kush - portare anche imbrago, ghettoni, piccozza e ramponi (bene anche attrezzi leggeri, ramponi in alluminio, usati nello scialpinismo). Ai partecipanti forniremo le liste dei materiali necessari.

Bagagli e peso

Durante i trekking si porterà con sé solo uno zaino leggero con le cose indispensabili durante la giornata (giacca a vento, guanti, berretto, occhiali, snack, bevande ecc). Invece sacco a pelo, indumenti di ricambio, beauty case ecc (cioè il grosso del bagaglio con un massimo di 15 kg) verrà affidato ai portatori. Per agevolare i portatori nel carico e nel trasporto delle cose personali è meglio non utilizzare bagagli in plastica rigida ma una sacca da trekking impermeabile tipo questa dal peso di 1,3 kg provvista anche di ruote

https://www.amazon.it/gp/product/B07RFGGC81/ref=sw_img_1?smid=A3R2BN8GAL312Z&th=1

All'interno della sacca da trekking è meglio prevedere un sacco di nylon per proteggere gli indumenti dalla pioggia. Materassi e tende vengono forniti dall'agenzia e trasportati anch'essi a cura dei portatori.

Sarà possibile lasciare negli alberghi delle città, a Skardu o Gilgit, una busta/zainetto/bagaglio aggiuntivo con indumenti di ricambio e oggetti che non servono durante il trekking/viaggio, per poterli recuperare al ritorno. Sconsigliato ovviamente lasciare oggetti di valore.

Sacco a pelo trekking e pernottamenti

Si consiglia avere a disposizione un sacco a pelo che abbia temperatura confort di circa -10,-15 gradi. In alternativa due sacchi a pelo medi da infilare uno nell'altro... così anche alle quote più basse, utilizzandone solo uno, si potrà avere una temperatura ottimale senza patire troppo caldo.

In generale per i materiali è sconsigliato noleggiare i materiali in loco.

Le tende che verranno montate nelle tappe dei trekking e ai campi base sono previste per due persone. Questo per motivi di organizzazione complessiva del gruppo e di spazio nelle piazzole di sosta ai posti tappa. L'eventuale richiesta di una tenda singola comporta un costo aggiuntivo di 500 euro. Facciamo presente che lo spirito dell'iniziativa "Sui passi di Cristina" è di fare ***un viaggio in condivisione e amicizia.***

Acclimatazione

Ci sono vari fattori che influenzano una buona acclimatazione visto che le quote raggiunte saranno di almeno 5000 metri. Alcuni sono legati alla fisiologia personale: certe persone soffrono più o meno la quota. È comunque fondamentale arrivare preparati e allenati, tenersi sempre ben idratati e riconoscere tempestivamente eventuali sintomi. Tema che affronteremo in riunione apposita.

Cosa conviene bere/mangiare per evitare problemi

In zona è fortemente consigliato bere acqua solo da bottiglie confezionate o pre-bollita dai cuochi del trekking. Fortemente sconsigliato accettare altro tipo di acqua, cubetti di ghiaccio, dissetarsi presso fossetti o torrenti apparentemente puliti, consumare yogurt offerto da persone locali, ecc. Durante i trekking verrà preparato il the per garantire a tutti un'idratazione adeguata. È molto importante l'idratazione per ridurre i rischi legati al mal di montagna.

Meglio mangiare solo cibi ben cotti, quindi niente verdura cruda e nemmeno la frutta non sbucciabile, tantomeno creme, dolci cremosi, gelati ecc... importante lavare con cura le mani prima di mangiare. Utile la mascherina in luoghi molto affollati o polverosi.

Vaccinazioni

Per il Covid 19 attualmente è richiesto, per poter partire dall'Italia, il certificato della 3^a vaccinazione oppure il test PCR con validità 48 ore. In Pakistan non sarebbe necessario. Non sono previste altre vaccinazioni... facoltativa ma consigliabile l'antitifica, anche in forma orale come il VIVOTIF che sono 3 capsule da prendere a giorni alterni.

Allenamento per il trekking

È fortemente raccomandato arrivare preparati a livello fisico, tramite uscite lunghe (6-7 ore) e di circa 1.500 metri di dislivello. Un buon allenamento aiuta a ridurre i rischi legati al mal di montagna.

Accompagnatori trekking

Saremo accompagnati da figure di rilievo, ad esempio Amin Shah, guida di Adventure Tours Pakistan, una primaria agenzia pakistana, Nadeema Sahar alpinista pakistana con formazione di tourism management a Karimabad. A entrambi i trekking - Broad Peak e Hindu Kush – sarà presente anche Tarcisio Bello' come coordinatore accompagnatore.

Altri incontri informativi

Da Settembre 2023 verranno organizzati altri incontri, probabilmente anche con l'agenzia italiana, per approfondimenti relativi al viaggio (procedure, visto, voli, bagaglio aereo, ecc.). Si volerà dall'Italia da Venezia con scalo intermedio a Istanbul o altro scalo a seconda della compagnia aerea scelta. Se si è fortunati con il meteo all'arrivo a Islamabad si prenderà l'aereo interno pakistano per avvicinarsi alla zona montuosa poche ore dopo l'arrivo; durata volo di circa un'ora e mezza. L'alternativa è il trasferimento via terra che dura molte ore (un giorno e mezzo). Forse verrà organizzato un incontro con un esperto di medicina di alta quota. Probabilmente verranno anche pianificate delle uscite pratiche assieme.

Costi

Come detto in riunione i costi di viaggio, qui allegati, rimangono indicativi e soggetti alle variazioni di mercato, dei carburanti, nonché alla congiuntura politico-economica internazionale. Anche il numero dei partecipanti per ciascun gruppo influisce sulla quotazione finale del viaggio. Da parte nostra faremo il massimo per riuscire a fare il viaggio nelle migliori condizioni possibili anche sotto il profilo della quota per ciascun partecipante.