

VIAGGIARE IN TIBET

Il Tibet è un Paese estremamente suggestivo che ha cercato di mantenere, malgrado le tante vicissitudini, la propria identità. Un Paese dove l'ombra del cambiamento è tuttavia ormai più che evidente. Di seguito alcuni approfondimenti sugli aspetti relativi alle sistemazioni alberghiere, ai trasporti, al clima e alla salute, per consentirvi di affrontare con maggiore consapevolezza il viaggio sul leggendario tetto del mondo.

STRADE E TRASPORTI

Chi effettua un viaggio in Tibet deve tener conto della lunghezza dei percorsi e delle condizioni delle strade, che sono talvolta ancora sterrate, a volte sconnesse o in via di rifacimento. Ciò rende difficile determinare con esattezza la durata di taluni tragitti. I mezzi di trasporto utilizzati possono essere minibus, autobus o vetture fuoristrada. Il parco macchine in Tibet non è molto consistente, anche i mezzi più nuovi risentono delle particolari condizioni in cui versa la viabilità nelle aree himalayane e di una manutenzione non sempre puntuale. A causa dell'altitudine e della rarefazione dell'aria propria delle alte quote i veicoli a motore possono presentare problemi di funzionamento del sistema di carburazione con conseguente perdita di potenza e rallentamento della velocità. Per quanto concerne il comfort degli autobus, questo è a volte penalizzato se comparato con i pullman Gran Turismo utilizzati in altre parti del mondo. I mezzi fuoristrada, previsti su alcuni percorsi, sono più adatti alle piste e ai terreni sconnessi ma offrono un comfort minore rispetto ai pullman, uno spazio più limitato e comportano un frazionamento del gruppo con conseguenti problemi da parte del nostro accompagnatore e della guida locale nello svolgere il proprio ruolo di informazione in modo ottimale, e cioè a vantaggio di tutti.

DA KATHMANDU A LHASA

Viaggiare sulla Transhimalayana nel periodo del monsone

La strada che collega le capitali nepalese e tibetana ha rappresentato per secoli la più importante via di comunicazione tra il subcontinente indiano e il Tibet e rimane ancor oggi un'arteria di vitale importanza, spettacolare per le valli himalayane che si attraversano. Durante la stagione monsonica, che inizia in genere ai primi di luglio e termina verso fine agosto, il percorso lungo la Transhimalayana si presenta disagiata, le difficoltà di percorrenza variano a seconda degli anni in relazione all'abbondanza delle piogge, e alle diverse zone, che possono essere interessate da precipitazioni più o meno intense. Il percorso più nevralgico è comunque sempre rappresentato dai 40 chilometri circa di strada che precedono il confine tra Nepal e Tibet e dai 30 chilometri successivi, soggetti al dilavamento di piogge in questo tratto spesso torrenziali.

Mezzi di trasporto dalla dogana nepalese di Kodari a quella tibetana di Zhangmu

Il percorso di 8 chilometri che separa le due frontiere viene effettuato con i normali mezzi utilizzati per i tour. In caso di frane o smottamenti causati da precipitazioni monsoniche particolarmente intense (luglio/agosto) il percorso viene effettuato a bordo di autovetture navetta nepalesi o cinesi o camion sui quali si può viaggiare in piedi nella parte posteriore coperta da un telo. In ogni caso si tratta di un breve tragitto percorso, di norma, in poco più di mezz'ora.

ALBERGHI E CAMPI

Nelle principali città

In linea generale gli alberghi, anche i migliori, presentano carenze di manutenzione, se rapportate ai nostri canoni.

Lungo la strada transhimalayana

Segnaliamo a chi effettua gli itinerari con percorso via terra da Kathmandu a Lhasa, o viceversa, che gli alberghi di Shegar e Zhangmu sono strutture modeste e carenti a livello di manutenzione, servizio e pulizia. Le camere ed i servizi igienici sono lontani dai nostri standard, il sistema idraulico delle toilette può presentare problemi e l'acqua calda è disponibile solo per poche ore serali. Questi alberghi rappresentano comunque le migliori strutture alberghiere lungo questo percorso.

Nel corso di viaggi spedizione

Gli itinerari che presentano carattere di spedizione (i viaggi verso il Kailas, la regione del lago Namtso e il Tibet orientale) si snodano in regioni dove esistono solo "guest-houses", o piccole pensioni utilizzate dai locali, molto spartane, prive di qualsiasi comfort e carenti dal punto di vista igienico. Nelle località prive di strutture è prevista la sistemazione al campo. L'allestimento dei campi è compito dell'organizzazione che si avvale di personale locale. In talune situazioni, tuttavia, può essere utile la collaborazione dei partecipanti.

LA SALUTE IN VIAGGIO

Un fisico sano, equilibrio e un autentico interesse alla conoscenza di questo straordinario Paese costituiscono i presupposti indispensabili alla riuscita del viaggio. Un itinerario sul Tetto del Mondo si svolge ad altitudini elevate mai inferiori ai 3300 metri con passaggio di alcuni passi sui 5000 metri; alcuni percorsi si svolgono unicamente in ambiente naturale; al di fuori di Lhasa non esistono strutture sanitarie adeguatamente attrezzate. Segnaliamo che a bordo delle vetture utilizzate durante i nostri circuiti e negli hotel si trovano bombole di ossigeno da utilizzare in caso di necessità. Chi lo desidera potrà inoltre acquistare all'arrivo in Tibet piccole bombole di ossigeno per utilizzo personale. A tutti coloro quindi che si apprestano ad effettuare un viaggio in Tibet è consigliata un'accurata visita medica di controllo prima della partenza.

ALTITUDINE

L'altitudine preserva il Tibet dai rischi sanitari che sono tipici delle aree subtropicali ma può comportare problemi di adattamento durante i primi giorni di viaggio. Infatti un organismo abituato a vivere a bassa quota è incapace di adattarsi rapidamente alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi a partire da un'altitudine di 2000 metri. D'altra parte la realizzazione di un viaggio himalayano non consente al nostro fisico un adattamento graduale: il passaggio dai 1300 metri di Kathmandu ai 3600 di Lhasa comporta uno sbalzo di 2300 metri, quasi istantaneo se si arriva in aereo e un dislivello sui 3000-3500 metri, anche se distribuito in due giornate, qualora si raggiunga l'altopiano tibetano via terra da Kathmandu, passando per Zhangmu e Shegar. Un maggiore affaticamento, mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza di appetito, leggera nausea, leggera tachicardia e talvolta laringite o tosse costituiscono reazioni normali di adattamento dell'organismo alla quota elevata. Si tratta generalmente di sintomi lievi che scompaiono in un paio di giorni. Nella eventualità, comunque, che un partecipante accusasse una seria sintomatologia, i locali

sono perfettamente in grado di affrontare e risolvere il caso. Durante i primi giorni in altitudine è buona norma evitare il fumo, l'alcool, le fatiche o le camminate eccessive, gli appesantimenti di stomaco; riposo, moderato consumo di cibo, l'abbondante ingestione di liquidi e caldi capi di vestiario sono quindi i primi accorgimenti da considerare. Occorre sottolineare che l'altitudine può provocare, soprattutto in presenza di clima secco e ventoso, leggeri sintomi di disidratazione ai quali è possibile ovviare bevendo molti liquidi (3/4 litri al giorno) per facilitare anche l'ossigenazione e lo smaltimento delle tossine. Sono inoltre da tenere presente le accentuate escursioni termiche tra zone di sole e zone d'ombra e tra il giorno e la notte.

PRECAUZIONI IGIENICHE

In viaggio è sempre bene tenere presenti alcune semplici regole igienico-sanitarie atte a prevenire quelle problematiche determinate dal cambiamento di clima, ambiente, abitudini alimentari, che ogni viaggiatore esperto ha fatto proprie:

- non bere mai acqua che non sia bollita o depurata oppure acqua e bevande che non siano contenute in bottiglie ben sigillate;
- evitare l'uso del ghiaccio, il latte e i suoi derivati, a meno che non siano stati preventivamente pastorizzati;
- evitare di consumare verdure e carne crudi e optare per la frutta che si deve sbucciare;
- non consumare cibi acquistati dagli ambulanti;
- lavarsi frequentemente le mani e non camminare a piedi nudi. l

A CHI È SCONSIGLIATO IL VIAGGIO IN TIBET

La realizzazione di un viaggio in Tibet è sconsigliata a coloro che soffrono di:

- disturbi cardiocircolatori come cardiopatie o ipertensioni;
- disturbi respiratori come bronchiti recidivanti, asma, enfisema;
- nevriti, cefalea abituale, glaucoma, sindromi depressive.

Le note sulla "Salute durante il viaggio" sono state redatte con la consulenza del Dott. Umberto Ferrero Merlino, 25 anni di Pronto Soccorso Chirurgia ospedaliera, esperienze di viaggi e spedizioni esplorative e alpinistiche in Nepal, Tibet e Cina, Bhutan, Indonesia, Birmania, Sri Lanka, Nuova Guinea, Perù, Bolivia, Ecuador, Brasile, Messico, Kenya.

ORGANIZZAZIONE TECNICA

L'organizzazione tecnica del viaggio in Perù è a cura di: Il Tucano Viaggi Ricerca di Willy Fassio Srl.