

Nel cuore del KENYA



Perché viaggiare responsabile?

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.



PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° giorno

Partenza dall'Italia per Nairobi con volo di linea.

2° giorno

Arrivo in mattinata a Nairobi. Viaggeremo sull'altipiano per una cinquantina di chilometri, fino ad affacciarsi sulla spettacolare vista della Rift Valley, l'immensa fenditura nella crosta terrestre che attraversa l'Africa dalla Tanzania fino al Sudan: si dice che qui sia iniziata la storia dell'umanità! Resteremo all'interno della Rift Valley per i successivi quattro giorni. Scenderemo la scarpata che in meno di mezz'ora ci porterà dal clima fresco dell'altipiano a quello caldo e polveroso della valle.

Trasferimento verso Nakuru. Tour delle comunità che vivono intorno al Lago di Nakuru.

Pernottamento a Nakuru. Giornata con trattamento di pensione completa.

3° giorno

Game drive nella riserva. Passeggeremo nei dintorni della pozza degli ippopotami con l'accompagnamento di un ranger del parco, osservando la vita di questi goffi e feroci animali e quella dei loro principali nemici: coccodrilli e altri predatori. Pernottamento presso il Lago Nakuru. Giornata con trattamento di pensione completa.

4° giorno

Dopo la colazione, trasferimento verso la Mau Forest.

Incontro con la comunità indigena Ogiek, con la quale vedremo il procedimento delicato con cui lavorano il miele. Pernottamento in guest house nella Mau Forest. Giornata con trattamento di pensione completa.

5° giorno

Visita delle grotte Mau-Mau, dove si nascosero i combattenti per la libertà del paese durante la guerra per l'indipendenza dagli inglesi. Pernottamento in guest house nella Mau Forest. Giornata con trattamento di pensione completa.

6° giorno

Trasferimento verso il Lago Baringo, uno dei laghi più settentrionali della Rift Valley.

Qui incontreremo le popolazioni Ilchamus con cui condivideremo un po' di quotidianità. Pernottamento a Baringo. Giornata con trattamento di pensione completa.

7° giorno

Escursione in barca sul Lago Baringo e le sue isole, cimentandosi anche nell'attività della pesca mentre si avvistano i principali abitanti del lago (coccodrilli e ippopotami).

Visita alla riserva di Ruko. Pernottamento a Baringo. Giornata con trattamento di pensione completa.

8° giorno

Partenza verso il Lago Naivasha, attraversando prima il Lago Elementaita.

Escursione in barca alla Crescent Island sul Lago Naivasha. Pernottamento a Naivasha. Giornata con trattamento di pensione completa.

9° giorno

Partenza per Nairobi.

Lungo la strada si farà sosta al progetto Kazuri, un progetto del marchio Fair Trade specializzato nella lavorazione artigianale delle perle.

In seguito una visita al David Sheldrick Wildlife Trust, un centro di protezione per gli animali.

Pernottamento a Nairobi. Giornata con trattamento di pensione completa.

10° giorno

Colazione e trasferimento in aeroporto per volo intercontinentale di rientro in Italia.

11° giorno:

Arrivo in Italia.

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

PREZZO DEL VIAGGIO:

Calcolato su 2 persone: € 1870 + volo aereo a partire da euro 500

Calcolato su 4 persone: € 1400 + volo aereo a partire da euro 500

Calcolato su 6 persone: € 1240 + volo aereo a partire da euro 500

Calcolato su 8 persone: € 1160 + volo aereo a partire da euro 500

La quota comprende:

- Tutti i pernottamenti come da programma in lodge/hotel
- pasti e bevande come da programma (escluse bevande alcoliche)
- rimborso spese del / degli autisti del / dei minibuses ed il carburante
- tutte le entrate ai parchi e riserve, inclusa l'entrata dei mezzi e degli autisti
- accompagnatori/ guide locali in lingua inglese
- noleggio del/dei minibuses con autista (per i giorni previsti dal programma), incluse tutte le assicurazioni
- assicurazione medica (con un massimale di 50.000 €)
- assicurazione contro annullamento del viaggio
- organizzazione tecnica

La quota non comprende:

- volo intercontinentale da/per Italia
- visto d'ingresso in Kenya (50\$)
- guida parlante italiano (supplemento di € 400 in totale da dividere tra i partecipanti)
- mance
- spese personali
- noleggio dell'attrezzatura da campeggio (se necessario)
- tutto quanto non espressamente indicato ne 'La quota comprende'

Nota: la cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

NOTIZIE UTILI

BIMBI: In generale l'itinerario è adatto anche a viaggiatori con **ragazzi sopra i 12 anni**, purché animati da molta curiosità e disponibili alla pazienza nei lunghi spostamenti in minibus: i *game drive* e le passeggiate nei parchi li ricompenseranno!

CLIMA: Il viaggio è preferibilmente realizzabile tra luglio e marzo. Dal momento che il Kenya si trova più o meno a cavallo dell'equatore, non esiste sostanziale differenza di clima tra una stagione e l'altra. Va detto, tuttavia, che in alcune stagioni (aprile-giugno e novembre-dicembre) le precipitazioni sono più frequenti. Questo può avere un impatto soprattutto sulla percorribilità di alcuni tratti (sterrate fangose), per cui il programma potrebbe essere modificato, anche all'ultimo minuto, per tener conto dello stato delle strade.

Il clima di Nairobi e della Rift Valley è fortemente influenzato dalla sua altitudine (si trova infatti a 1600mt), per cui in generale di notte fa piuttosto freddo e di giorno, se c'è il sole, molto caldo; nelle stagioni delle piogge (marzo- luglio, ed in misura minore ottobre-novembre) anche di giorno può essere piuttosto freddo e umido.

Nella zona del lago Naivasha, il clima è molto caldo e polveroso durante il giorno, ma piacevolmente fresco la sera.

CHE COSA PORTARE: Zaino, zainetto, magliette, maglie medio peso, almeno una maglia/pile pesante, una giacca a vento antipioggia, scarpe comode per camminare, sandali, costume da bagno, occhiali e creme da sole, copricapo, sacco a pelo, sacco lenzuolo, un asciugamano, una torcia a batteria, repellente per le zanzare, una zanzariera da sistemare sul letto, binocolo per vedere gli animali (può essere sostituito da una macchina fotografica con un buono zoom).

DOCUMENTI: Per entrare in Kenya sono necessari il *passaporto* ed il *visto turistico*. Il **passaporto** deve avere corso di validità di almeno 6 mesi dalla data di entrata nel paese ed avere almeno una pagina intera completamente vuota per apporre il visto. Il **visto** turistico può essere richiesto on-line prima della partenza al prezzo di 50\$ (modalità altamente consigliata) oppure direttamente in loco al prezzo di 50\$ o 40 € (la fattibilità del visto direttamente in loco va verificata al momento della conferma del viaggio, in quanto si tratta di una pratica che il governo kenyota vuole lentamente eliminare). A tal proposito si rende noto che le Autorità kenyote accettano il pagamento in loco in euro o in dollari statunitensi di recente emissione.

VALUTA: La valuta locale è lo scellino kenyota (KSh oppure KES) suddiviso in 100 centesimi. Lo scellino viene colloquialmente chiamato *bob*. È consigliabile controllare il cambio prima della partenza.

Per cambiare contante (euro o dollari) è necessario rivolgersi alle banche o agli uffici di cambio autorizzati (conservare la ricevuta per eventuali controlli). Esistono, in tutte le città e cittadine del paese, banche con sportelli automatici dove è possibile prelevare valuta locale con la carta di credito (purché abilitata al prelievo all'estero); viceversa, i pagamenti con carta di credito sono accettati molto di rado. Nelle zone rurali, anche molto ampie, può essere difficile trovare una banca o anche solo un ufficio cambio.

Le entrate ai parchi sono generalmente da corrispondere in dollari (ma in generale espongono anche il prezzo in valuta locale).

Si ricorda che è illegale cambiare il denaro per strada.

FUSO ORARIO: Il fuso orario del Kenya è 3 ore avanti rispetto al meridiano di Greenwich, quindi 2 ore avanti rispetto all'Italia. Non esiste l'ora legale, di conseguenza quando in Europa c'è l'ora legale il Kenya è avanti di 1 sola ora rispetto all'Italia.

ELETTRICITA': La corrente elettrica è erogata a 240V e le prese sono a due fori. Non aspettatevi di trovare una presa di corrente in tutte le pensioni o case private.

TELEFONI & INTERNET: Per telefonare dall'Italia al Kenya è necessario comporre il prefisso +254 cui far seguire il numero desiderato preceduto dal prefisso della località senza lo 0. Per telefonare dal Kenya in Italia digitare il prefisso +39 seguito dal numero dell'abbonato. Esistono ovunque *posti telefonici pubblici*, con telefoni a moneta o a scheda: spesso sono semplici gabbiotti. In alternativa si può acquistare una scheda telefonica per il cellulare. Telefonare e anche ricevere telefonate sul proprio cellulare italiano è estremamente costoso. Anche gli *internet point* abbondano nel paese, e potrete collegarvi ad un costo variabile, intorno ai 2.5 KShs al minuto: in generale le connessioni sono molto lente ed instabili, tranne in alcuni posti a Nairobi, dove è anche possibile collegarsi con il proprio portatile.

LA SALUTE DURANTE IL VIAGGIO: Non ci sono vaccinazioni obbligatorie per entrare nel paese, ma la vaccinazione contro la febbre gialla è raccomandata (oltre che essere obbligatoria se si proviene da paesi dove questa malattia è presente). A Nairobi la malaria non è un rischio comune, mentre in altre zone del paese è più diffusa; si consiglia di consultare il proprio medico per decidere se e quale profilassi seguire. In ogni caso, è consigliabile prendere qualunque precauzione per evitare di essere punti dalle zanzare. Inoltre in questo paese sono frequenti i disturbi gastro-intestinali, principalmente dovuti al caldo ed all'igiene alimentare. E' consigliabile quindi seguire qualche precauzione igienica come bere acqua in bottiglie chiuse ed evitare di mangiare verdura cruda, frutti di mare e frutta non sbucciata. Inoltre è necessario non esporsi con la testa al sole senza copricapo, e le bevande fredde e l'aria condizionata dovrebbero essere ridotti al minimo. Consultare il proprio medico per valutare se conviene fare la vaccinazione antitetanica e antiepatite. E' sempre bene avere con sé una piccola farmacia da viaggio, con aspirina (o analogo antipiretico/ antidolorifico/ antinfiammatorio), antistaminici, antibiotici e disinfettanti intestinali, lozioni anti-insetti, creme solari ad alta protezione, cerotti, antisettici.

LINGUE/ETNIE: Le lingue ufficiali sono kiswahili e inglese. Il kiswahili è una lingua 'inventata' per permettere lo scambio tra tribù di etnie differenti, mentre l'inglese deriva dal periodo della colonizzazione. Chiunque abbia seguito almeno qualche anno di educazione primaria parla inglese, anche se ovviamente non ci si può aspettare un inglese proprio oxfordiano. Nelle zone rurali, desertiche, isolate, prevalgono le lingue proprie dell'etnia che vi abita: ovviamente, più ci si allontana dalle strade principali meno si ha la probabilità di incontrare gente che parli anche qualche parola d'inglese.

Le etnie principali del Kenya sono maasai (Maasai Mara, Amboseli), kikuyu (Nakuru, Naivasha, Mt Kenya), meru (tra Meru ed Embu), luo (Kisumu, Naivasha), turkana e samburu (Rumuruti), akamba (o *ukambani*, all'Amboseli e nella zona delle Taita Hills), swahili (lungo la costa), amu (a Lamu). Sulla costa sono presenti numerose colonie arabe ed indiane, oltre a profughi somali. A Nairobi sono presenti tutte le etnie kenyote, e si trovano profughi rwandesi e del Centrafrica.

Questo itinerario permette una profonda interazione con le comunità locali, soprattutto quelle dei quartieri più poveri di Nairobi: è particolarmente importante tenere a mente alcuni consigli di buon comportamento (vedi MiniGuida del Turista Responsabile - edizione Kenya).

LA CUCINA: La cucina kenyota dell'interno non è molto varia: il piatto nazionale, che troverete ovunque, è il *nyama choma*, ovvero carne alla griglia (manzo, pollo, tacchino, montone) condita con un po' di sale. Come contorno, l'*ugali* (polenta bianca), il *sukumawiki* (spinaci piccanti), patatine fritte. Per la colazione, tè o caffè con i *mandazi* (frittelle leggermente dolci). Nella zona del lago Naivasha si può gustare il *pesce di lago*. Nella regione del Mt Kenya molti piatti sono a base di fagioli neri. A Nairobi ci sono ristoranti di varie cucine del mondo, in particolare da segnalare l'etiopico (dove si può gustare lo *zighini*).

Un discorso a parte merita invece la cucina *swahili* che si trova lungo tutta la costa: una cucina ricca e molto curata, in cui abbondano le ricette di pesce, insaporite con numerosissime spezie e che riflette appieno le contaminazioni arabe e indiane. Per quanto riguarda le bevande, oltre all'*acqua* (verificare sempre che la bottiglia sia chiusa con sovrappacco di plastica integro: per chi non è abituato all'acqua della zona un'imprudenza può significare un fastidio per tutto il viaggio), si beve *soda* (termine generico che include tutte le bevande gasate) oppure *birra* (la marca locale è la Tasker). Quasi ovunque si trovano anche *superalcolici*, ma attenzione che ne circolano, soprattutto nei quartieri poveri o nelle baraccopoli delle grandi città, di illegali, che

mandano all'ospedale quando non sono addirittura letali. Un posto di riguardo lo merita il tè, spesso preparato con latte e zenzero (il *chai* indiano). Infine da non dimenticare la *frutta tropicale*: banane, ananas, mango, papaia e cocco, sono spesso il protagonista ideale della colazione.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

NOTA BENE: Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).

Organizzazione tecnica:



Via Vasco de Gama 12a - VERONA
Tel: 045 8342630 - 045 8948363
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
www.planetviaggi.it