heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

Itinerario del viaggio – 12 giorni (dal 22 Aprile al 3 Maggio 2020)

1° giorno, Mercoledì **22 Aprile**: **ITALIA-AŞGABAT.** Partenza in giornata dai vari scali aeroportuali italiani con volo di linea per Aşgabat, via Istanbul. All'arrivo (02:00 del giorno seguente) assistenza/accoglienza e trasferimento in albergo per il pernottamento;

2° giorno, Giovedì **23 Aprile**: **AŞGABAT-NISA.** Aşgabat, in passato cuore di quell'impero Moghul che lasciò, da Kabul a Calcutta, le testimonianze di uno sfarzo e di una raffinatezza senza pari, oggi è una città moderna, completamente ricostruita dopo il terremoto che la rase al suolo nel 1948. La visita della capitale turkmena, futuristica e paradossalmente semideserta, include l'Arco della Neutralità, con la statua d'oro massiccio di Türkmenbaşy, il Padre dei turkmeni; il Parco dell'Indipendenza; la moderna moschea Türkmenbaşy Ruhy (intitolata al defunto dittatore Saparmyrat Nyýazow, autoproclamatosi "padre della Patria"), con la più grande cupola di moschea del mondo; il Museo Nazionale di Storia ed Etnografia, con oltre trentamila reperti che risalgono fino all'epoca dell'impero partico; e quello dei Tappeti, con una collezione che dal medioevo arriva ai giorni nostri. Dopo pranzo è la volta del sito archeologico di Nisa (UNESCO), situato ad una quindicina di chilometri da Aşgabat: qui sorgeva la capitale dell'antico regno dei Parti o Arsacidi, popolazioni nomadi il cui territorio si estendeva sino all'Indo ed all'Eufrate, in perenne lotta con l'Impero Romano. Fondata nel III secolo a.C., alle pendici del Kopet Dag, grazie alle conquiste di Mitridate I (170-132 a.C.) divenne caposaldo di un vero e proprio impero. Ma fu Mitridate II (123-88 a.C.) che ne ampliò i confini, dall'Armenia al limitare dell'India, fregiandosi del titolo achemenide di "Re dei Re"; e fu proprio nel corso del suo regno che vennero poste le basi di quell'egemonia commerciale partica lungo la direttrice che collegava il Mediterraneo alla Cina attraverso l'Asia Centrale, più tardi nota come "Via della Seta". Gli scavi nella Nisa Vecchia hanno portato alla luce i resti della Mithrdātkirt, l'antica fortezza di Mitridate, realizzata sulla sommità di una collina e composta da due grandi complessi, uno dei quali, ancora parzialmente in piedi, testimonia la spiccata originalità dell'architettura partica. Nel tardo pomeriggio rientro ad Aşgabat. Cena e pernottamento;

3° giorno, Venerdì **24 Aprile**: **MERV**. Nella prima mattinata trasferimento in aeroporto per raggiungere con un breve volo (08:00-08:40) la città-oasi di Mary, capoluogo dell'omonima provincia, da cui avviarsi verso l'antichissimo insediamento di Merv, una delle più fiorenti città carovaniere lungo la Via della Seta. Fondata già nel III millennio a.C. e divenuta un'importante città dell'Impero Persiano e più tardi di quello Sassanide, dopo la conquista degli Arabi (VII secolo) e dei Turchi Selgiuchidi, la distruzione dei Mongoli nel 1222 e la sottomissione ai Persiani Safavidi fino al 1785, fu definitivamente abbandonata nel XIX secolo. A Merv la carovaniera proveniente dalla costa mediterranea si biforcava in due rami: uno di questi, passando per Bukhārā, puntava a nord verso la Mongolia; l'altro passando per Bactria (l'odierna Balkh in territorio afghano), i passi del Pamir e di Kashgar, conduceva in Cina. Il sito archeologico di Merv (UNESCO) consiste in una serie di città cinte da mura, edificate e abitate da genti di epoche diverse. In particolare alcune di queste contraddistinguono i quattro periodi storici in cui Merv divenne il "centro del mondo", come la più antica e piccola, Erk Kala o vecchia Merv, risalente alla dinastia achemenide; la cittadella di Gyaur Kala, la cui fondazione avvenne sotto il regno del sovrano seleucide Antioco I; la più grande Sultan Kala, un importante centro abbaside e selgiuchide e, infine, Abdullah Khan Kala, abitata in epoca timuride. Tra i monumenti principali di Merv, il Grande ed il Piccolo Kyz Kala, palazzi semi-fortificati o *köshk* con mura ondulate di epoca abbaside (VIII-IX secolo) ed il ben conservato mausoleo del sultano Ahmad-e Sanjar, di epoca selgiuchide (XII secolo). Dopo il pranzo rientro a Mary, una breve ma doverosa visita del Museo Archeologico con reperti provenienti soprattutto dal sito, e quindi trasferimento in aeroporto per il volo di rientro ad Aşgabat (17:00-17:40). Cena e pernottamento.

4° giorno, Sabato **25 Aprile**: **KUNYA URGENCH-NUKUS**. Di mattino presto trasferimento in aeroporto per il volo diretto a Daşoguz (06:00-06:50) da cui si prosegue in pullman verso nord per circa 90 km fino a raggiungere il sito di Kunya-Urgench (UNESCO), le cui rovine sorgono come dal nulla nel bel mezzo della pianura stepposa: difficile immaginare che qui potesse sorgere una città potente e raffinata, addirittura in grado di contendere a Samarcanda e Bukhārā il primato di metropoli più importante lungo la Via della Seta, divenuta nel XII secolo la fiorente capitale dell'antico regno di Corasmia, l'attuale regione uzbeka del Khwārizm. Completamente distrutta da Gengis Khan nel 1221 e poi da Tamerlano nel 1370, la città venne definitivamente abbandonata scivolando nell'oblio. Tra le rimanenze più interessanti, alcuni ben conservati mausolei (XII-XIV secolo), come quello splendido di Turabek-Khanum e l'altro di Sultan Ala al-din Tekesh, ed il minareto di Kutlug-Timur (XI secolo), che con i suoi sessanta metri è tra i più alti dell'Asia Centrale. Al termine delle visite si prosegue verso il confine con l'Uzbekistan per raggiungere nel pomeriggio Nukus, capitale della repubblica autonoma del Karakalpakstan. Tempo permettendo, prima di recarsi in albergo, merita una visita il Museo Statale d'Arte che, grazie all'opera del fondatore Igor Savitsky, vanta una nutrita collezione di arte moderna russa e uzbeka (1918-1935), oltre a numerose suppellettili rinvenute durante gli scavi archeologici ed a gioielli, costumi e strumenti musicali tradizionali dell'Uzbekistan. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

5° giorno, Domenica **26 Aprile**: **FORTEZZE DEL KYZYLKUM-KHIVA**. Dopo colazione partenza verso l'oasi di Khiva non trascurando una doverosa deviazione al limite del deserto dalle "sabbie rosse" del Kyzylkum per visitare le rovine di alcune delle Elliq-Kala, letteralmente "cinquanta fortezze". Sono le fortezze in argilla edificate nel I secolo a.C. a difesa dell'antico regno di Corasmia e abbandonate intorno al VIII d.C.: Kyzil-Kala, Ayaz-Kala e Topraq-Kala che, custodite e protette dalla terra che le ricopriva fino alla loro scoperta (1938), si stanno lentamente sgretolando a causa del sole e della pioggia ma per fortuna conservando il fascino che si sprigiona dalle gigantesche strutture. Dopo il pranzo in un campo di yurte si prosegue per Khiva che, situata in posizione strategica lungo la Via della Seta, ad un secolo dalla rivoluzione bolscevica, ultimo stadio della sua travagliata vicenda storica, si è trasformata in un'accogliente città turistica con un centro storico che è un vero e proprio museo a cielo aperto. Infatti, basta varcare le mura di fango che racchiudono la città vecchia per compiere un salto temporale all'epoca in cui a governare c'erano gli emiri col turbante, così ancorati alle origini mongole da conservare nel cortile del palazzo la "yurta reale". Le colonne di legno intarsiato sono ancora al loro posto, così come i vicoli sabbiosi, le cupole azzurre, le piastrelle smaltate, e l'atmosfera da ultima frontiera è più forte che mai. L'imponente e lunga cinta muraria eretta a difesa, al cui interno si trovano numerosi edifici riccamente decorati, come madrase (scuole coraniche) e moschee, minareti e mausolei, oggi viene chiamata Itchan Kala (UNESCO). Superata la Ota Darvoza, la più importante delle quattro porte d'accesso alla cittadella, ecco sulla destra uno dei simboli della città, il Kalta Minor, un enorme minareto ricoperto di piastrelle turchesi e interrotto a metà dell'opera probabilmente a causa dell'improvvisa morte del khan Mohammed Amin che ne voleva fare la torre più alta dell'Asia. Quindi la fortezza Kuhna Ark (XII secolo), sede dei reali di Khiva, al cui interno si trovano la bellissima Moschea d'Estate (XIX secolo) decorata con maioliche bianche e blu; la Zindan (prigione dei khan); la vecchia zecca; l'harem; la Kourinich Khana (sala del trono), il grande ambiente utilizzato per le audizioni pubbliche; il bastione Ak Sheikh Bobo (sceicco bianco), l'edificio più antico di Khiva, utilizzato come torre di guardia e arsenale per le munizioni, dall'alto del quale oggi si può godere d'una vista panoramica sulla città. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

6° giorno, Lunedì **27 Aprile**: **KHIVA**. Continuazione delle visite con uno degli edifici più ricchi di fascino, la Moschea Juma (del Venerdì) che, eretta nella seconda metà del '700 su un preesistente edificio dell'VIII secolo, è costituita da un'unica grande sala con ben 218 colonne lignee finemente intagliate che sostengono il soffitto (sulle basi di alcune, probabilmente quelle del colonnato originario, sono incise scritte cufiche risalenti al X-XI secolo). A seguire, il mausoleo di Pahlavon Mahmud che, eretto nel XIV secolo in onore del poeta e filosofo divenuto un santo protettore di Khiva, consta di un suggestivo ambiente in stile persiano sormontato da una cupola turchese che custodisce la tomba del khan Mohammed Rachim III arricchita da splendide piastrelle colorate. Poi è la volta del complesso Islam Khodja, una delle più antiche madrase di Khiva accompagnata dal più alto (45 m) ed elegante minareto di Khiva. Sorto agli inizi del '900 in onore del Gran Visir dell'ultimo khan, rispecchia lo stile artigianale dell'epoca e oggi ospita il Museo delle Arti Applicate. Infine il Tosh-kovli (palazzo di pietra) che, in contrapposizione con la lussuosa fortezza Kuhna Ark, si avvale di un'architettura e una decorazione d'insieme che ostentano sfarzo e magnificenza. Fatto costruire dal khan Allah Kuli nella prima metà dell'800, è composto dall'Ichrat Khauli, il loggiato delle udienze pubbliche rivestito da maioliche blu; dall'harem, un cortile su cui si affacciano le quattro logge delle mogli oltre a quella più grande del khan, pure in questo caso decorate con maioliche blu e bianche e piccoli elementi verde giada alle pareti per richiamare il simbolismo zoroastriano; e l'Arz Khauli (corte di giustizia), impreziosito da piastrelle in ceramica decorata blu e bianca. Cena e pernottamento.

7° giorno, Martedì **28 Aprile**: **BUKHĀRĀ**. In mattinata, dalla stazione ferroviaria di Khiva, si prende il treno per raggiungere Bukhārā. Fra le città più antiche dell'Asia Centrale, Bukhārā è quella che più d'ogni altra non solo ha conservato le magiche suggestioni dell'Oriente ma, grazie ai suoi duemila anni di storia, è una vera e propria città-museo impreziosita da magnifici monumenti dell'architettura islamica. Distrutta da Gengis Khan e caduta poi sotto l'influenza di Tamerlano, solo più tardi, tra il XVI e il XVIII secolo, è divenuta famosa come la capitale del khanato di Bukhārā, vedendo svilupparsi considerevolmente la propria economia grazie ai ricchi traffici mercantili che la coinvolgevano, favoriti anche dalla posizione lungo la Via della Seta e, nel contempo, assumendo il ruolo di importante centro religioso dell'Asia Centrale in virtù dei numerosi edifici sacri. Oggi l'area del centro storico, tuttora abitato e rimasto pressoché intatto, vanta uno straordinario patrimonio artistico e culturale protetto a ragione dall'UNESCO, come la superba fortezza di Ark (V secolo), la cittadella circondata da possenti mura, residenza degli emiri dall'XI secolo sino all'inizio della dominazione russa (1920) e in cui ha lavorato il grande Ibn Sinā, meglio noto come Avicenna; il mausoleo dell'emiro Ismail Samani, costruito nel 905 e considerato un autentico capolavoro d'architettura poiché lo stile avoca a sé i motivi zoroastriani propri delle culture sogdiana e sasanide; e quello vicino di Chashma Ayub (XII secolo), sorto sopra una sorgente (secondo la tradizione, fatta scaturire da Giobbe); la moschea Bolo Howz, con le sue esilissime colonne lignee ed i capitelli decorati con *muqarnas* colorati; il complesso Po-i-Kalyan, comprendente una splendida moschea, una madrasa e l'alto minareto del XII secolo, un tempo punto di riferimento per le carovane che attraversavano il deserto circostante; il Char Minar, la madrasa storica sormontata da quattro torri con cupole turchesi, ciascuna delle quali simboleggia una città (La Mecca, Urgench, Termez e Denov). Quindi i monumenti che fanno parte del magnifico complesso architettonico attorno al Lyab-i-Hauz (pozza o stagno), quel che rimane dell'antica rete di canali e vasche che assicuravano il rifornimento idrico e, oggi, vero fulcro del centro storico, come la madrasa Nadir Divan-begi, con la facciata impreziosita da uno stupendo mosaico che raffigura una coppia di uccelli mitici *simurg*, due agnelli ed un sole antropomorfo, quella di Kukeldash, e infine la moschea di Maghoki-Attar (IX secolo) e la madrasa di Uluğ Bek (XV secolo), entrambi le più antiche dell'Asia Centrale. Cena in ristorante tipico del centro storico e pernottamento in hotel.

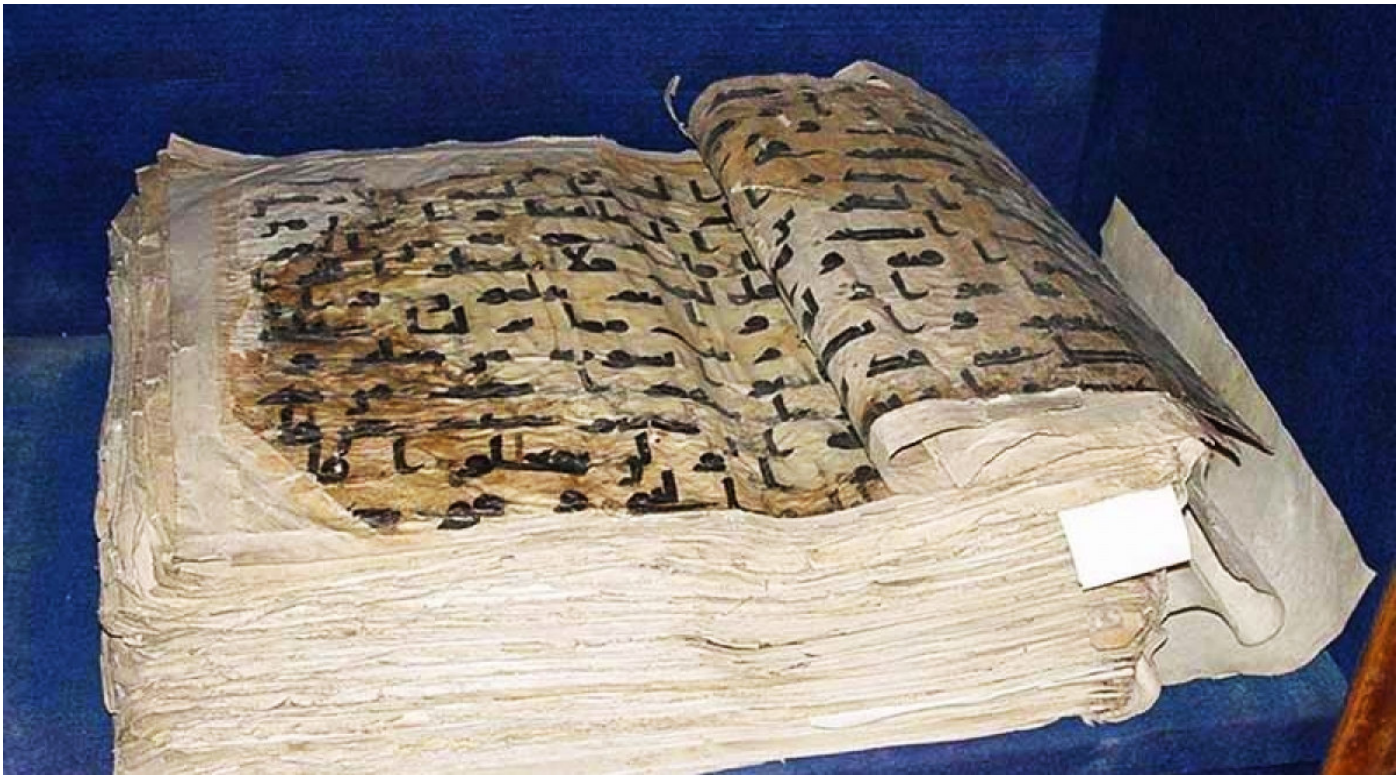
8° giorno, Mercoledì **29 Aprile**: **BUKHĀRĀ**. Nella mattinata continuano le visite di Bukhārā con il complesso Khoja Gaukushan (XVI secolo), il più grande capolavoro architettonico della città, con madrasa, moschea e minareto. E, a seguire, il Sitoraï Mokhi Khossa (palazzo d'estate), l'ex residenza estiva degli emiri di Bukhārā che oggi ospita il Museo delle Arti decorative e applicate. Il palazzo è stato costruito agli inizi del '900 in stile europeo, pur richiamando qui e là l'architettura persiana. Il pomeriggio è invece dedicato ad un piacevole giro nella zona dei mercati o bazar coperti, come il Taki-Sarrofon, il bazar originariamente dedicato ai cambiavalute; il Taki-Telpak Furushon, in origine occupato dai cappellai; il Taki-Zargaron, quello dei gioiellieri. Cena in ristorante e pernottamento in hotel.

9° giorno, Giovedì **30 Aprile**: **SHAHRISABZ**. Partenza in pullman per Samarcanda senza trascurare una sosta a Shahrisabz, la città natale di Tamerlano, il celebre condottiero mongolo nato attorno al 1336, fondatore dell'impero timuride, e tra le più antiche città dell'Asia Centrale (Alessandro Magno incontrò qui la moglie Roxane nel 328-327 a.C.). Il centro storico, che per i suoi sontuosi monumenti è stato inserito nella lista dei Patrimoni dell'Umanità dall'UNESCO, annovera le imponenti rovine dell'Ak Saray o palazzo bianco (XIV secolo), dove Tamerlano era solito dare udienza ai suoi dignitari e alle ambascerie straniere accolte da un'iscrizione in caratteri cufici che recita: "*Se avete dei dubbi sul nostro potere, guardate i nostri edifici*"; poi la moschea di Kok-Gumbaz (XV secolo) con la sua grande cupola adorna di maioliche blu, nei cui pressi sorgono anche il mausoleo di Gumbazi Seyidan e quello di sheikh Shams ud-Din Amir Kulyal; infine la moschea di Hazrat-i Imam con il Dorus Siadat, il mausoleo che ospita la tomba di Jehangir, il figlio prediletto di Tamerlano morto a soli 22 anni. Arrivo in serata a Samarcanda con sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

10° giorno, Venerdì **1 Maggio**: **SAMARCANDA-TRENO VELOCE PER TAŞKENT**. Definita "città delle cupole azzurre" e tutelata dall'UNESCO per l'alta concentrazione di capolavori d'arte islamica che conserva, Samarcanda ha una storia di circa tremila anni. Conquistata da Alessandro Magno nel 329 a.C. (al tempo si chiamava Maracanda), dal I secolo a.C. in poi, quando la Via della Seta divenne la strada che collegava la Cina con il Mediterraneo, si trovò in posizione strategica non solo dal punto di vista commerciale, ma anche culturale. Contesa e conquistata varie volte, nel 1220 fu distrutta dalle orde di Gengis Khan. Ma nella seconda parte del XIV secolo fu il mongolo Tamerlano che fece proprio di Samarcanda la capitale del suo vastissimo impero rendendola straordinariamente fastosa dal punto di vista architettonico. Nel XVI secolo gli shaybanidi uzbeki presero il potere e trasferirono la capitale a Bukhārā, dando così inizio al suo declino. Con l'arrivo dei russi la città fu però collegata dalla ferrovia al resto dell'impero e assunse il titolo di capitale dell'Uzbekistan fino al 1930, anno in cui Taşkent la sostituì in questo ruolo. Le visite prendono il via dalla grandiosa piazza del Registan, incorniciata dalle tre splendide madrase di Uluğ Bek, la più antica (inizi del XV secolo) con mosaici di tema astronomico, vera passione del sovrano timuride; di Sher-Dor (primi decenni del XVII secolo) caratterizzata dai mosaici del timpano del portale principale con scene di caccia a leoni e tigri, nonostante l'Islam vieti la raffigurazione di esseri viventi sugli edifici religiosi; e di Tilya-Kori (seconda metà del XVII secolo) anche questa con due tigri nella facciata. Si prosegue visitando la gigantesca moschea di Bibi-Khanym, moglie di Tamerlano, definita nel XV secolo una delle più belle moschee del mondo islamico, in gran parte restaurata dopo il terremoto del 1897, con tre sale a forma di cupola e quattro minareti; il retrostante grande Bazar Siyob; il monumentale complesso Shah-i Zinda (sepolcro del re vivente), una necropoli con mausolei ed altri edifici sacri eretti tra l'XI ed il XIX secolo; il mausoleo Gur-e Amir (XIV secolo), un imponente complesso e vero caposaldo dell'architettura islamica comprendente le tombe di Tamerlano e dei figli, con gli interni caratterizzati da nicchie profonde e decorazioni a *muqarnas*; infine il Museo Afrasiab, che ospita oltre ventimila reperti archeologici provenienti dall'antica città distrutta dai mongoli nel XIII secolo, e l'osservatorio astronomico di Uluğ Bek, nipote di Tamerlano, l'eccelso astronomo che governò la città e l'intero Paese per 40 anni, proseguendo l'opera del suo antenato e costruendo varie scuole dedite alla matematica e all'astronomia. Nel tardo pomeriggio trasferimento alla stazione ferroviaria per raggiungere, con treno veloce Afrasiab e in poco più di due ore, Taşkent, attraversando peraltro le coltivazioni di cotone, il cosiddetto "oro bianco", una delle principali risorse dell'Uzbekistan. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

11° giorno, Sabato **2 Maggio**: **TAŞKENT**. Città di antiche origini arabe sorta in un'oasi alimentata da due corsi d'acqua, distrutta nel 1219 dai mongoli di Gengis Khan e ricostruita poco più tardi, Taşkent, dopo le recenti vicissitudini delle politiche russe, è oggi il cuore economico dell'Asia Centrale. Tra i siti ed i monumenti più significativi vanno evidenziati la madrasa Kukeldash (XVI secolo); il complesso Hazrat-i Imam, comprendente il mausoleo del poeta Kaffal Shoshi (XVI secolo), la madrasa di Barak Khan, la moschea di Tilya Sheikh e la biblioteca Moyie Mubarek che custodisce il Corano di Othman, ritenuto il più antico del mondo (VII secolo); l'interessante Museo delle Arti Applicate, con le sue vaste collezioni di ceramiche, strumenti musicali, gioielli e tessuti; ed il tipico Bazar Chorsu. Cena e pernottamento.

12° giorno, Domenica **3 Maggio**: **TAŞKENT-ITALIA**. Trasferimento in aeroporto in tempo utile per l'imbarco sul volo di linea (09:00), via Istanbul, per il rientro pomeridiano in Italia.



Scheda tecnica

Operativo dei voli di linea TURKISH AIRLINES:

22 Aprile	Milano Malpensa-Istanbul-Aşgabat	14:50	02:00	del 23 Aprile
22 Aprile	Roma Fiumicino-Istanbul-Aşgabat	15:20	02:00	del 23 Aprile
22 Aprile	Venezia-Istanbul-Aşgabat	14:15	02:00	del 23 Aprile
22 Aprile	Bologna-Istanbul-Aşgabat	11:10	02:00	del 23 Aprile
03 Maggio	Taşkent-Istanbul-Milano Malpensa	09:00	18:25	
03 Maggio	Taşkent-Istanbul-Roma Fiumicino	09:00	18:50	
03 Maggio	Taşkent-Istanbul-Venezia	09:00	19:25	
03 Maggio	Taşkent-Istanbul-Bologna	09:00	18:00	

Categoria di alberghi prevista:

Aşgabat, AK ALTYN HOTEL 4*
Bukhārā, ASIA BUKHARA HOTEL 4*
Khiva, ASIA KHIVA HOTEL 4*
Nukus, DUSTLIK HOTEL 3*
Samarcanda, REGISTAN PALACE HOTEL 4*
Taşkent, MIRAN INTERNATIONAL HOTEL 5*

Il programma/quota contempla:

- Partenza Mercoledì 22 Aprile e rientro Domenica 3 Maggio 2020**;**
- Trasferimenti da/per l'aeroporto;
- Voli interni in Turkmenistan;
- Sistemazione in camera doppia/matrimoniale di alberghi a 4* (3* a Nukus);
- Trattamento di pensione completa (prima colazione in hotel, pranzo leggero/veloce e cena in hotel o ristorante);
- Trasferimenti via terra in minibus privato con autista e riserva di acqua minerale, e in treno;
- Assistenza/accompagnamento di guide locali qualificate (lingua inglese in Turkmenistan e italiana in Uzbekistan);
- Assicurazione "spese mediche, bagaglio, annullamento/interruzione viaggio";
- Ingressi a siti archeologici, edifici/monumenti religiosi e musei;
- Il gruppo formato da un minimo di 10 partecipanti.

Quota individuale di partecipazione:

- in camera doppia: € **2.300,00**
- in camera doppia uso singola: € **2.800,00**

La quota non include:

- Passaggi aerei in classe economica con voli di linea della TURKISH AIRLINES da/a Milano, Roma, Venezia e Bologna per Aşgabat e da Taşkent, via Istanbul (a partire da 700,00 EUR e in base allo scalo di partenza/arrivo);
- Visto per il Turkmenistan (87,00 USD+14,00 per quello di transito) da richiedere/ottenere al momento dell'ingresso;
- Le bevande ai pasti, le mance e quant'altro di extra non espressamente indicato.

Condizioni di partecipazione

Per la partecipazione sono richiesti:

1. alla prenotazione (**12 Febbraio 2020**)
    - un anticipo di € **300,00** (in doppia) e di € **400,00** (in doppia uso singola)
    - l'importo (preventivato/richiesto) per l'acquisizione della biglietteria aerea
    - la copia delle prime pagine del passaporto per l'acquisizione della biglietteria aerea
    - la residenza ed il codice fiscale per attivare la copertura assicurativa obbligatoria
2. quaranta giorni prima della data di partenza (**15 Marzo 2020**):
    - il saldo di € **2.000,00** Euro (in doppia) e di € **2.400,00** (in doppia uso singola)

Penali di annullamento:

- 25% della quota di partecipazione sino a 61 giorni di calendario prima della partenza
- 50% della quota di partecipazione da 60 a 45 giorni di calendario prima della partenza
- 75% della quota di partecipazione da 44 a 31 giorni di calendario prima della partenza
- 100% della quota di partecipazione dopo tali termini

N.B. La copertura assicurativa è un prerequisito per la conclusione del contratto, mentre il calcolo dei giorni per l'applicazione delle penali di annullamento s'intende a partire dal giorno successivo alla data di comunicazione della cancellazione e non include il giorno della partenza.

Modalità di prenotazione/adesione

Per prenotare/aderire va inviata una email a iviaggidiodisseo@heartrek.it **entro** e non oltre il prossimo **12 Febbraio 2020** specificando i dati richiesti e allegando l'attestato di versamento dell'anticipo mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO* c/o BancoPosta Roma-Centro, e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato entro il **15 Marzo 2020.**

*Nell'intestazione del bonifico si prega di non aggiungere altra dicitura al nominativo del beneficiario.

Ulteriori informazioni e/o approfondimenti

Per ulteriori chiarimenti chiamare (09:00-19:00) ODISSEO al **338 9642361**.

Informazioni utili

VISTO

Per il Turkmenistan va richiesto il visto turistico esibendo il passaporto, con almeno SEI mesi di validità residua dalla data di ingresso ed almeno una pagina vuota, DUE foto a colori formato tessera (3x4 cm) e la lettera d'invito (previamente fornita dal tour operator) direttamente all'arrivo nell'aeroporto di Aşgabat. Mentre per l'Uzbekistan non è necessario alcun visto turistico: è sufficiente esibire il passaporto con almeno SEI mesi di validità residua dalla data di ingresso.

DISPOSIZIONI SANITARIE

Non vi è alcun obbligo di particolari vaccinazioni. È tuttavia preferibile seguire le più elementari norme d'igiene e sicurezza, come non bere l'acqua del rubinetto, non mangiare verdura cruda, sbucciare sempre la frutta, non trascurare le problematiche dell'esposizione ai raggi solari, portare dappresso dei farmaci di primo soccorso.

FUSO ORARIO

Tanto il Turkmenistan quanto l'Uzbekistan sono avanti di QUATTRO ore rispetto all'ora solare italiana. TRE ore rispetto a quella legale.

LINGUA

Oltre alle lingue ufficiali, il turkmeno e l'uzbeko, in Turkmenistan e in Uzbekistan è diffuso anche il russo.

ELETTRICITÀ

L'energia elettrica è a 220 Volt e 50 Hertz; le prese sono di tipo europeo con due fori rotondi.

VALUTA

Le monete ufficiali del Turkmenistan e dell'Uzbekistan sono rispettivamente il Manat Turkmeno (TMT=0,26 EUR) e il Som Uzbeko (UZS=0,000095 EUR) ed il loro cambio risulta alquanto aleatorio poichè soggetto a forti variazioni. E' strettamente necessario conservare le ricevute di cambio in quanto verranno richieste al momento di lasciare il Paese, facendo anche in modo di liberarsi dei Manat o dei Som avanzati. In

entrambi i Paesi la carta di credito non è molto diffusa, per cui il denaro contante risulta indispensabile. Conviene quindi cambiare euro (importi contenuti) in valuta locale per piccole spese o eventuali acquisti nei mercati/bazar.

TELECOMUNICAZIONI

Per telefonare in Turkmenistan dall'Italia bisogna comporre il prefisso 00993 e per l'Uzbekistan 00998 seguito dal numero dell'abbonato. La rete per il telefono cellulare si trova pressoché ovunque; il costo dipende dall'operatore. In entrambi i Paesi, a seconda di dove siete e della compagnia telefonica che si sta utilizzando, il telefono potrebbe funzionare oppure no. La copertura è generalmente buona nelle città, ma è meno affidabile in aree remote e montuose. Assicurarsi che il roaming globale sia attivato prima di allontanarsi dall'albergo, sia pure nella consapevolezza che non sempre si riuscirà a prendere la rete.

CLIMA

Il clima di questa regione dell'Asia Centrale, date le vaste aree desertiche, è caratterizzato da un'estate lunga che va da maggio a settembre e risulta essere molto calda e secca. Primavera e autunno sono stagioni brevi, la prima temperata, la seconda soggetta a qualche gelata, entrambe piovose; la pioggia è comunque leggera e caratterizzata per lo più da improvvisi e veloci acquazzoni. L'inverno è breve, da dicembre a febbraio, ma instabile con neve e temperature sotto lo zero. Il periodo ideale per la visita va da metà aprile all'inizio di giugno e dall'inizio di settembre a metà ottobre.

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

La scelta del vestiario deve in generale rispondere a criteri di praticità, comodità, rispondenza al clima e all'ambiente. Nelle ore centrali della giornata si indosseranno per lo più abiti leggeri, la sera e la mattina è necessario qualche capo più pesante. In ogni caso si consiglia di portare con sé: copricapo in tela, foulard, abiti in cotone e magliette tipo T-shirt, pullover, pantaloni lunghi in tela di cotone, jeans, calze in cotone spesso, scarpe da ginnastica e da trekking leggero, giacca anti-vento tipo k-way. Da non dimenticare uno zainetto per le escursioni a piedi, borraccia, occhiali da sole, salviette rinfrescanti, crema di protezione antisolare per pelle e labbra, repellente per insetti e zanzare (Autan), eventuale collirio per gli occhi. Durante le visite ai luoghi di culto è obbligatorio togliersi le scarpe. Si consiglia quindi di tenere a portata di mano un paio di calze pesanti ed evitare di rimanere a piedi nudi.

ACQUISTI

Ceramiche uzbeke: ogni grande città del Paese offre ceramiche con particolarità e fantasie differenti. A Khiva è possibile acquistare i tipici piatti decorati con cerchi orizzontali color blu e turchese. Oggetti d'arte in legno e metallo: quasi in ogni bazar uzbeko si trovano negozi che vendono coltelli, pugnali e perfino spade, ornate con intagli decorativi. Tradizionale souvenir dell'Uzbekistan è il coltello *pichok*, a lama ricurva. Tessuti e tappeti orientali: la maggior parte dei famosi tessuti uzbeki sono *abr* e *ikat*, tessuti di seta con motivi sfumati. I tappeti uzbeki sono rinomati per la bellezza e l'alta qualità della manifattura. A Khiva, Bukhara e Samarcanda si producono tappeti con tecniche diverse offrendo così una grande varietà. Si possono trovare anche tappeti intessuti con fibre naturali e sono naturalmente i più preziosi e costosi. Souvenir per collezionisti: gli strumenti musicali uzbeki tradizionali possono diventare un ricordo uzbeko molto particolare o, perché no, un oggetto da collezione.

GASTRONOMIA

La cucina uzbeka, come quella turkmena, è un riuscito amalgama di sapori mediorientali e mediterranei, dove vengono ampiamente utilizzati riso, condimenti saporiti, verdure e legumi, yogurt e carni grigliate. Al nord i pasti sono generalmente più elaborati e maggiormente speziati, mentre al sud dei Paesi si prediligono sapori più delicati. Il piatto per eccellenza di entrambi è il *plov* a base di riso: quello uzbeko, speziato e contornato da uva passa, piselli o mele cotogne; mentre quello turkmeno, cotto con lo zafferano e condito con pezzetti di carne di agnello e carote. La tradizione culinaria centroasiatica prevede piatti distinti per i vari periodi dell'anno: a base di frutta, verdura e noci durante l'estate e a base di frutta secca e carne durante il periodo invernale. Tra i piatti tipici di queste terre si consiglia di assaggiare il noto *kebab*, carne di montone cotta alla brace, insaporita con cipolle e accompagnata con il pane, chiamato *non* (Uzbekistan) e *čorek* (Turkmenistan). Prelibata è anche la *samsa*, una torta di pasta condita con carne, cipolla o zucca, cavolo, funghi o noci e per finire il *lagman*, una zuppa di tagliolini insaporita con carne fritta e verdure.