



BIKE EXPEDITION

4 - 18 LUGLIO 2009



MALAWI

UN VIAGGIO IN BICICLETTA NEL CUORE DELLA RIFT VALLEY

Un viaggio in bicicletta nel cuore dell'Africa, l'occasione per vivere momenti indimenticabili pedalando nella Rift Valley, sulle coste del lago Malawi, immersi nella natura selvaggia e ricchissima del Liwonde National Park, nelle impenetrabili foreste tropicali di Zomba e nelle verdi colline del tè, le prime piantagioni dell'Africa.

15 giorni di viaggio con possibili estensioni

(Il calcolo dei giorni di viaggio esclude i voli)

Ciò che vedremo

Un viaggio in mountain bike per raggiungere le coste del **lago Malawi** con le sue acque limpide e cristalline, il **Liwonde National Park** con la sua impressionante avifauna, il **Lake Malawi National Park** dichiarato Patrimonio dell'umanità dall'Unesco, gli **Zomba Plateau** tra foreste impenetrabili e specie endemiche. Ci dirigeremo poi a sud, nelle **piantagioni di tè** tra verdissime colline, facendo tappa nella storica **missione di Mua** che tanto ha dato al patrimonio culturale dell'intero Paese. Un itinerario per immergerci tra il popolo del Malawi, accogliente e caloroso. Pedaleremo in questa terra ospitale, tra mercati e villaggi in un Paese ancora da scoprire.

DURATA: 15 giorni, dal 4 luglio al 18 luglio 2009. Il calcolo dei giorni esclude i voli.

ESTENSIONI: Possibilità di estensioni nel **selvaggio South Luangwa national park**, nel cuore della Luangwa valley, in Zambia, in uno dei parchi nazionali più spettacolari dove è nata la tradizione dei safari a piedi, un'esperienza indimenticabile immersi nella natura.

SPEDIZIONE 31

**2009
BIKE EXPEDITION
700 KM**

INDICE

- IL VIAGGIO.....2
- A CHI SI RIVOLGE
- QUALE TIPO DI BICICLETTA
- COME E' ORGANIZZATO
- COME POSSO SPEDIRE LA BICICLETTA.....3
- GUIDA AI SAFARI.....4
- ASSISTENZA
- LA GUIDA
- SISTEMAZIONI.....5
- FILOSOFIA DI VIAGGIO.....6
- PROGRAMMA DI VIAGGIO.....7
- QUOTA DI PARTECIPAZIONE.. 11
- CONSIGLI DI VIAGGIO..... 12
- EQUIPAGGIAMENTO..... 13
- ECO-TURISMO..... 14
- IL PROGETTO PAW..... 15





DATE: 4 LUGLIO - 18 LUGLIO 2009



IL VIAGGIO

La possibilità di utilizzare il mezzo di trasporto più diffuso in Malawi è l'ideale per incontrare sulla strada tantissimi altri ciclisti e quindi entrare in contatto con la gente e con il Paese. Il Malawi è definito dall'ente del turismo malawiano come 'il cuore caldo dell'Africa'; potrebbe sembrare un'esagerazione, una di quelle frasi d'impatto che servono a fare pubblicità. Non è così; il Malawi è **davvero un Paese accogliente e caloroso**: la sua gente ha un cuore caldo ed ospitale che in nessun altro Paese dell'Africa abbiamo mai sentito.

Pedalando si possono cogliere molti particolari e aspetti del viaggio che utilizzando altri mezzi di trasporto non potrebbero essere colti: il viaggio in bici, in Africa, è davvero un'esperienza che non si dimentica!

Il **Lake Malawi national park** è stato dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco; un'area di sorprendente bellezza che con le sue migliaia di pesci endemici, specifici solo di quel luogo, è un lago unico per bio-diversità in cui si compiono importanti studi sull'evoluzione.

Il **Liwonde national park** parco nazionale più importante del Malawi, si snoda lungo il mitico fiume Shire che vanta altissime densità di elefanti, antilopi, bufali e un'abbondanza di coccodrilli; centinaia di specie di uccelli popolano il parco: un vero paradiso ornitologico. Visiteremo inoltre il Rhino Sanctuary, importante progetto di reintroduzione del rinoceronte nero, animale a rischio di estinzione.

Le **prime piantagioni di tè** in Africa vennero introdotte alla fine dell'Ottocento proprio in Malawi: i panorami si aprono in modo spettacolare in enormi e dolci colline coperte dal manto immacolato e verde del tè. Pedalando tra gli spazi immensi delle piantagioni potremo incontrare i lavoratori del tè, che con pazienza raccolgono le giovani foglie in cima alle piante, foglia dopo foglia, fino a riempire gli enormi cesti che portano sulle spalle.

Spesso abbiamo l'impressione che quaggiù **il tempo si sia fermato**; Zomba è stata la prima capitale del Malawi o, come veniva chiamato all'epoca, 'la terra del Lago', il Nyasaland. Harry Hamilton Johnston fu un uomo energico dal carattere difficile che nel 1891, a soli 32 anni, divenne Commissario Generale del Nyasaland; si può dire che grazie a lui il Paese cambiò completamente volto: strade, centri amministrativi, i primi ospedale e scuole. Zomba venne scelta da Johnston come capitale dei territori soprattutto per la sua bellezza che lo stesso Johnston definì superba: i circostanti Zomba Plateau sono un'area a 1800 metri che vanta una foresta di notevole estensione e numerose specie di animali e piante uniche al mondo; l'atmosfera di antica capitale è ancora conservata in alcuni edifici storici come la vecchia residenza di Johnston, albergo in cui alloggeremo.

Il nome del missionario esploratore scozzese David Livingstone è sicuramente più noto; egli contribuì a liberare il popolo malawiano dagli orrori della schiavitù e, in egual modo, a richiamare missionari europei che qui si stabilirono, dando vita alle prime missioni su suolo malawiano. **Mua**, la più antica e originaria missione operativa in Malawi nacque con l'appoggio della tribù Ngoni nel 1903, per volere di due Padri Bianchi francesi che diedero vita ad un centro di cultura e arte KuNgoni ed al Museo di Chamare che preserva il ricco patrimonio culturale del Malawi.



Lontano dal turismo, lontano dai circuiti più (e a volte anche da quelli meno!) battuti, nonostante le bellezze struggenti dei suoi paesaggi, il suo popolo ospitale ed incredibilmente amichevole, i chilometri di spiagge incontaminate di sabbia dorata, il Malawi resta un Paese non ancora scoperto dal turismo e questo lo rende ancora più affascinante.



A CHI SI RIVOLGE

La spedizione è rivolta ai **ciclisti amanti della natura e dei viaggi** con un buon spirito di adattamento, alle persone in **buono stato di allenamento** senza necessariamente avere una preparazione fisica competitiva.

A tutti coloro che vogliono accompagnare il ciclista, ma non affrontare un viaggio in bicicletta, offriamo la **possibilità di viaggiare senza bicicletta sullo stesso percorso**, a bordo del nostro mezzo, seguendo le tappe di chi invece pedalerà senza rinunciare al viaggio. Sarà bello ritrovarsi durante le varie tappe e nei safari, alla sera attorno al fuoco e scambiarsi emozioni di viaggio.

QUALE TIPO DI BICICLETTA

Le condizioni delle strade, sia asfaltate che sterrate, sono ottime, per cui si può utilizzare **una mountain bike o una bicicletta ibrida**. La cosa più importante è che sia in ottime condizioni meccaniche e che sia stata provata per diverso tempo prima del viaggio. Chi decide di non usare la propria bicicletta deve farlo presente al momento della prenotazione del viaggio, in modo da poterla acquistare in loco.

COME E' ORGANIZZATO IL VIAGGIO

Il percorso è stato studiato attentamente per permettere alle persone con una buona preparazione fisica, di portare a termine le tappe senza difficoltà e soprattutto di poter riposare il giorno successivo alle giornate più impegnative. La guida, sempre presente sul percorso, alternerà le velocità in modo che siano alla portata di tutti. Le partenze in bicicletta si effettuano al mattino presto mentre lo staff è impegnato a smontare il campo. Si pedala fino all'ora di pranzo godendo dei panorami, dei mercati e dei villaggi. Il pranzo è preparato dallo staff nel punto di ritrovo. Nel pomeriggio si pedala fino al lodge o al campo che sarà montato a cura dello staff.

Le soste di rifornimento o eventuali problemi meccanici, fisici o di stanchezza sono organizzati con l'assistenza del truck, mezzo quindi di supporto.

Il mezzo assisterà il gruppo durante gli spostamenti per i rifornimenti di acqua, succhi di frutta e tavolette energetiche e sarà sempre collegato via radio al gruppo tramite la guida. Sarà inoltre provvisto di due biciclette per ogni eventuale emergenza meccanica. Sul mezzo di assistenza verranno caricati gli zaini e tutto ciò che desiderate lasciare sul mezzo, in modo che la vostra bicicletta non sia carica di peso inutile.

COME POSSO SPEDIRE LA MIA BICICLETTA

Non è una procedura complicata, basta imballare per bene la bici. Sarebbe meglio utilizzare borse morbide, rivestendo poi quelle parti della bici più delicate (come il cambio) in modo da proteggerlo. Ricordarsi anche di svitare leggermente il manubrio e ruotarlo in modo che occupi meno spazio possibile insieme alla bici, togliere anche i pedali; abbassare la sella al massimo e togliere anche una ruota. Se ci sono delle parti sporgenti allora l'imballo non va bene; bisogna cercare di rendere gli angoli morbidi e avvolgere la bici in modo che non possa essere danneggiata nei vari spostamenti in aeroporto.





GUIDA AI SAFARI

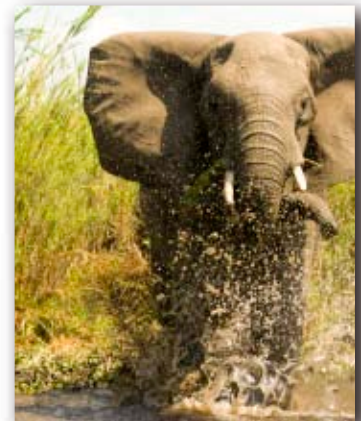
Il **safari in barca** sul fiume Shire è un'eccitante esperienza nel cuore dell'Africa. Una guida professionista ci accompagnerà per la durata del safari per vivere al meglio lo stretto contatto con la natura. L'esperienza è molto interessante soprattutto per il punto di vista ravvicinato di cui si può godere in barca; osservare gli animali durante le loro azioni quotidiane sulle rive del fiume è davvero un privilegio per gli appassionati di fotografia!

Safari: il safari all'interno del parco verrà effettuato con un mezzo 4x4. Le guide professioniste cercheranno in primo luogo di posizionare il veicolo nelle condizioni migliori, laddove la sicurezza lo permetta per avvistare al meglio gli animali. All'interno del parco le jeep NON comunicano via radio tra loro, questo per evitare di accalcarsi su un animale e salvaguardarne quindi la tranquillità.

Occorre quindi essere nel posto giusto al momento giusto per vedere ciò che si desidera; noi preferiamo che un santuario della natura come il Liwonde national park conservi questo spirito d'avventura che tanto lo contraddistingue.

Il parco ha regole ferree: dopo le 18:00 è vietato circolare.

Da sapere: nei parchi o all'interno dei campeggi, verrà fatto firmare uno scarico di responsabilità obbligatorio per accedervi, data la particolarità dei luoghi.





IL MEZZO ASSISTENZA

Tutto il viaggio è organizzato con un mezzo di assistenza 4x4 da 13 comodi posti, attrezzato con tende igloo (da utilizzare singolarmente o a coppie) dotate di zanzariere. A disposizione inoltre: materassini, frigorifero, viveri, cucina da campo, corrente 12/220 V. per ricaricare le batterie, ricetrasmettenti VHF, gps, notebook per scaricare fotografie digitali e filmati, telefono satellitare (al costo di 5 euro/min), kit pronto soccorso.

Il mezzo assisterà il gruppo durante gli spostamenti per i rifornimenti di acqua, succhi di frutta e tavolette energetiche e sarà sempre collegato via radio al gruppo tramite la guida. Sarà inoltre provvisto di due biciclette per ogni eventuale emergenza meccanica. Sul mezzo di assistenza verranno caricati gli zaini e tutto ciò che desiderate lasciare sul mezzo, in modo che la vostra bicicletta non sia carica di peso inutile. E' compito dello staff organizzare i campi tendati, pasti e rifornimenti. Lo staff è composto da quattro persone: Stefano, Francesca, Davide e Shukuru.

LA GUIDA

In tutto il viaggio i partecipanti saranno accompagnati da una guida esperta che avrà il compito di definire le velocità, i percorsi e le linee di viaggio in base alle esigenze dei ciclisti. Inoltre manterrà il collegamento via radio con lo staff ed il mezzo per eventuali problemi meccanici, fisici o di assistenza.

LE SISTEMAZIONI

Due notti in piacevoli chalet pochi chilometri fuori Lilongwe (la prima e l'ultima notte), due notti in ampio campeggio sulla spiaggia del lago Malawii attrezzato con docce e servizi igienici, una notte in chalet nella graziosa missione di Mua, due notti in attrezzato campeggio in una bellissima spiaggia del lago Malawi, una notte in campeggio a Mangochi, due notti indimenticabili in campeggio all'interno del Liwonde National Park, due notti in albergo in una vecchia residenza coloniale a Zomba, due notti in una bellissima casa coloniale immersa nelle piantagioni di tè.

I campeggi sono sempre attrezzati con docce e servizi; il campo al Liwonde National Park è stato scelto per la sua posizione assolutamente unica a stretto contatto con la natura del parco che ci darà emozioni indimenticabili: spesso attraversano il campeggio gli elefanti, gli ippopotami brucano l'erba durante le ore notturne e gli impala si avvicinano spesso.

Le sistemazioni in lodge/chalet/albergo, sono intese, dove non altrimenti richiesto, in camere doppie o, in rari casi, triple; potrebbero essere sostituite per problemi tecnici-organizzativi senza però stravolgere il progetto iniziale.

Le strutture sono state scelte con cura seguendo un'idea di conservazione del territorio e sostenibilità del viaggio, preferendo posizioni a stretto contatto con la natura.

IL PERIODO

La stagione secca e le temperature non elevate fanno di luglio il periodo migliore per pedalare tutto il giorno. Le temperature dipendono largamente dalle altitudini e dalle latitudini e, chiaramente, dalla stagione. Avremo massime temperature al Liwonde National Park, dove il termometro arriverà a 28°C e minime durante la notte o sugli altipiani, attorno ai 10°C.

LE STRADE

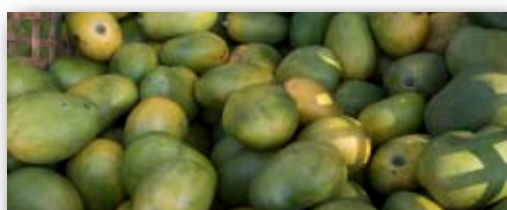
Percorreremo in bicicletta circa 700 km di cui almeno 250 di strada sterrata. Con il truck circa 300 km per il rientro nella capitale. Le condizioni delle strade sono comunque ottime.

DA SAPERE

Per sfruttare al meglio la giornata i pranzi potrebbero essere rapidi e 'al sacco', mentre le cene sempre curate.



FILOSOFIA DI VIAGGIO



‘Definiamo i nostri viaggi **spedizioni**, parola che ci sembra meglio racchiudere lo spirito di avventura e di scoperta di luoghi selvaggi, la capacità di adattamento necessaria e la voglia di condividere con i compagni questa esperienza.

I nostri programmi vengono preparati con cura e nascono dall'esperienza diretta e prolungata che abbiamo dei luoghi in cui trascorriamo buona parte dell'anno. Questo ci permette di trasmettere la conoscenza dell'ambiente e delle comunità locali a chi è disposto a vivere un'avventura più che un viaggio organizzato.

In spedizione viviamo sulla strada e godiamo di ogni singolo imprevisto o avvenimento che possa destare curiosità. Ci piace assaggiare la cucina locale e non certo nei grandi alberghi delle capitali, ma assaporando un samoosa fritto su una bancarella o cenando con un piatto di riso fumante alla luce di una candela, sempre con immenso piacere e senza inorridire spaventati.

Non viaggiamo con l'aria condizionata, chiusi in fuoristrada, guardando l'Africa dal finestrino, pensando tutto il giorno a quanti km mancano, quando ci sarà l'asfalto o che cosa si mangerà per cena, ma la viviamo sporcandoci di terra rossa, respirandone gli odori, fotografando i colori, curiosando tra le bancarelle di frutta e verdura e facendoci assalire dai bimbi curiosi sulla strada senza pregiudizi, mode, atteggiamenti o chissà quanti altri vizi o abitudini.

Chi viaggia con noi non pensa solo a raggiungere una meta, a spostarsi rapidamente da un luogo ad un altro, ma a godere degli infiniti momenti durante il viaggio anche quando si è fermi e non c'è nulla da fare. Il far niente trasforma il solo sentire nell'ascoltare ed il guardare nel vedere. Quante ricchezze ed emozioni perdiamo nel nostro instancabile correre? A quanti dettagli, forme, immagini, soggetti rinunciamo passandovi accanto di fretta? Sprecare il tempo in Africa è fondamentale, i sensi si appropriano del mondo intorno a noi senza alcuna barriera.

Non vogliamo chi viaggia portando la propria casa in valigia e vuole trovare ovunque quello che ha lasciato tra le mura domestiche o chi si lamenta davanti ad un tramonto che il cellulare non prende: stress e frenesia devono rimanere all'aeroporto perché non vanno a braccetto con questo Continente.

Chi alla prima difficoltà si rifugia in un supermarket per comprare il Nesquik o piange perché non c'è l'acqua calda o la corrente per asciugarsi i capelli non deve neanche pensare di partire, questi sono lussi ai quali spesso dobbiamo rinunciare nel rispetto di un senso sociale e solidale verso le comunità di un Continente che soffre di povertà e sottosviluppo.

Non ci piace chi non ha rispetto degli animali e della natura, chi spreca acqua, energia e risorse senza rispetto dell'ambiente, chi non chiede aiuto e chi non lo dà e chi non ha cura del nostro materiale.

Questa è la nostra filosofia che premia chi la pensa come noi.’

PROGRAMMA DI VIAGGIO

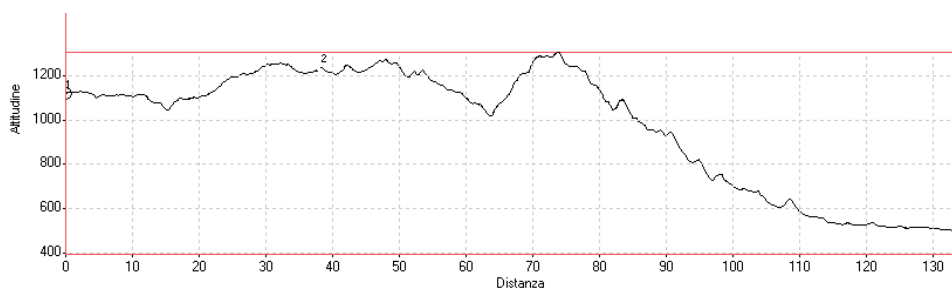
1° GIORNO LILONGWE, MALAWI

Arrivo a Lilongwe, in Malawi, a 1.250 m. s.l.m.

Incontro con lo staff di Africa Wild Truck e trasferimento in lodge situato in una piacevole e verde area a pochi km dalla città. Preparazione delle bici e briefing sull'organizzazione del viaggio.

2° GIORNO LILONGWE-SENGA BAY (km 134 - ottime condizioni - dislivello 800 m)

Da Lilongwe, sugli altopiani del Malawi a quota 1.300 m. s.l.m si scende bruscamente nel cuore della Rift Valley africana verso il Lago Malawi, terzo lago più grande d'Africa, fino a Senga bay. Panorami incredibili, villaggi e mercati saranno un piacevole intrattenimento durante questa lunga, ma non faticosa pedalata. Pernottamento in tenda sulle rive del lago.

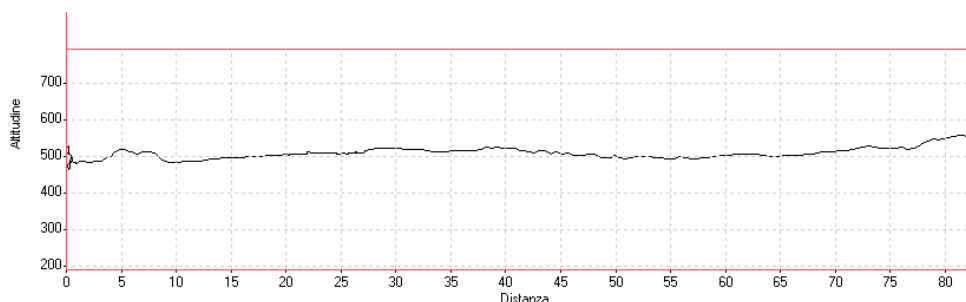


3° GIORNO SENGA BAY (km 30/40 - ottime condizioni)

Giornata dedicata ai dintorni di Senga Bay e soprattutto al relax tra aquile pescatrici e villaggi di pescatori che con le loro canoe sfidano le acque del lago, una delle riserve d'acqua più grandi al mondo; si calcola che i pesci endemici che ne popolano le acque, i ciclidi, siano intorno alle 1000 specie. Pernottamento in tenda sulle rive del lago.

4° GIORNO SENGA BAY-MUA (km 80 - ottime condizioni - dislivello 100 m)

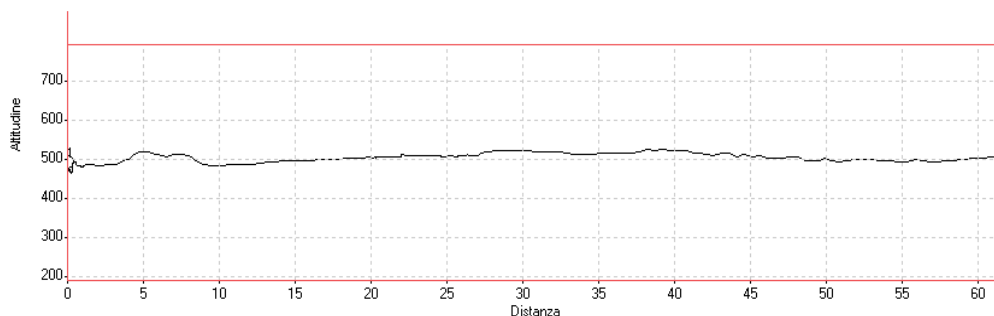
Partenza per Mua, la più antica e originaria missione operativa in Malawi. Nacque con l'appoggio della tribù Ngoni nel 1903, per volere di due Padri Bianchi francesi che diedero vita ad un centro di cultura e arte KuNgoni ed al Museo di Chamare che preserva il ricco patrimonio culturale del Malawi. Pernottamento in missione in piacevolissimi chalet.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

5° GIORNO MUA-MONKEY BAY (km 59 - ottimo sterrato - dislivello 100 m)

In viaggio verso il Lake Malawi national park, dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco; un'area di sorprendente bellezza che con le sue migliaia di pesci endemici, è un luogo unico per bio-diversità in cui si compiono importanti studi sull'evoluzione. Pernottamento in tenda sulle rive del Lago.



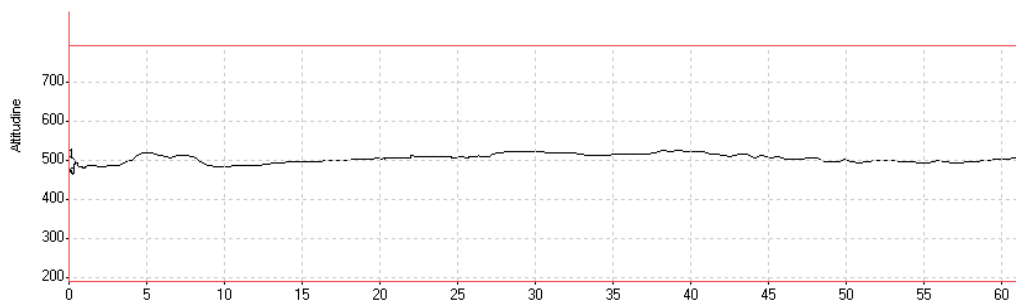
6° GIORNO LAKE MALAWI N.P. (km 30/40 - ottimo sterrato - dislivello 30 m)

Giornata intera dedicata alla visita della Nankumba penisola che si incunea dal profondo sud del Lago nelle sue acque, formando una superficie omogenea di granito chiamata da Livingstone nel 1861 Cape Maclear in onore a Sir T. Maclear noto astronomo britannico. Pernottamento in tenda sulle rive del lago.



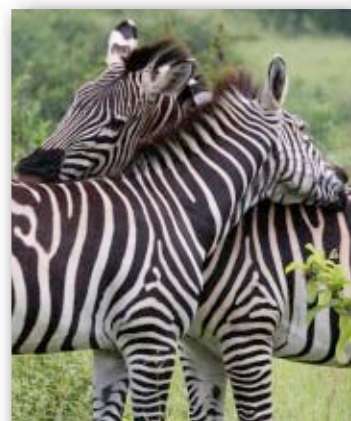
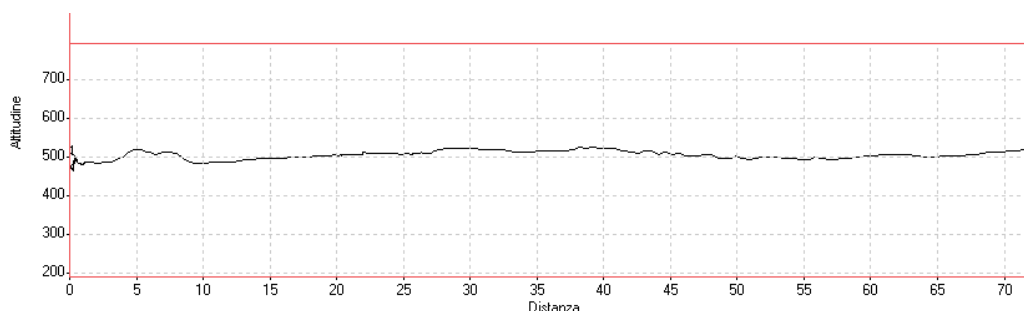
7° GIORNO MONKEY BAY-MANGOCHI (km 62 - ottime condizioni - dislivello 50 m)

Pedalando verso sud, la strada si snoda lungo l'estremità sud del Lago senza mai toccarlo fino a Mangochi. Situata tra il lago Malawi ed il Lago Malombe, sulla sponda ovest del fiume Shire, la città è un'ottima tappa prima di tuffarsi nella natura selvaggia del Liwonde National Park. Pernottamento in tenda.



8° GIORNO MANGOCHI-LIWONDE N.P. (km 71 - ottime condizioni - dislivello 80 m)

La tappa di spostamento verso il Liwonde National Park si sviluppa lungo la costa del Lago Malombe fino al piccolo villaggio di Ulongwe. Da qui una pista sterrata si addentra sulle rive del fiume Shire tra elefanti, ippopotami e babbuini. Una piccola imbarcazione tragherà il gruppo e le biciclette sulla sponda opposta per godere di un ecosistema unico in tutto il paese. Pernottamento in tenda sulle rive del fiume Shire.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

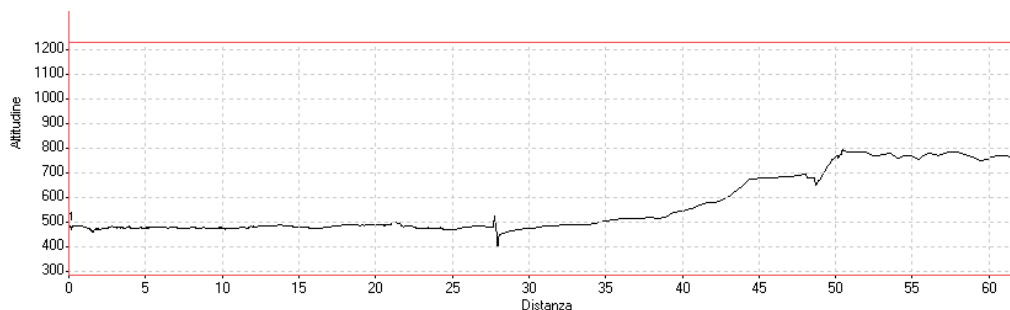
9° GIORNO LIWONDE NATIONAL PARK (km 0)

Intera giornata dedicata ai safari per l'avvistamento dell'incredibile fauna del parco. Al mattino safari in barca per avvicinarsi ai numerosi ippopotami, coccodrilli ed elefanti. Pomeriggio di safari in 4x4 all'interno del Rhino Sanctuary, una zona del parco dedicata ad un progetto di reintroduzione del rinoceronte nero, animale in pericolo d'estinzione. Non mancheranno zebre, antilopi ed un'avifauna incredibilmente ricca. formata da più di 400 specie diverse di uccelli. Pernottamento in tenda sulle rive del fiume Shire.



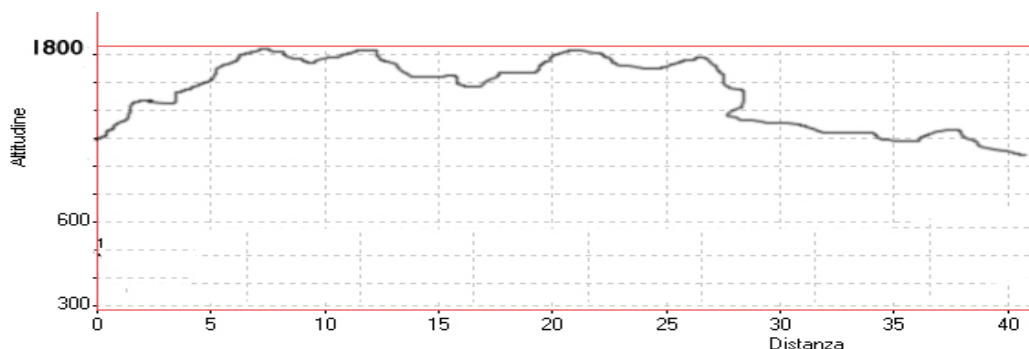
10° GIORNO LIWONDE N.P.-ZOMBA (km 63 - ottime condizioni - dislivello 500 m)

Dopo aver traghettato sulla sponda ovest del fiume Shire, una strada in ottime condizioni ci porterà a quota 900 m. s.l.m. a Zomba. Prima capitale del paese o, come veniva chiamato all'epoca, 'la terra del Lago', il Nyasaland. Harry Hamilton Johnston fu un uomo energico dal carattere difficile che nel 1891, a soli 32 anni, divenne Commissario Generale del Nyasaland; si può dire che grazie a lui il Paese cambiò completamente volto: strade, centri amministrativi, i primi ospedale e scuole. Zomba venne scelta da Johnston come capitale dei territori soprattutto per la sua bellezza che lo stesso Johnston definì superba: i circostanti Zomba Plateau sono un'area a 1800 metri che vanta una foresta di notevole estensione e numerose specie di animali e piante uniche al mondo; l'atmosfera di antica capitale è ancora conservata in alcuni edifici storici come la vecchia residenza di Johnston, albergo in cui alloggeremo.



11° GIORNO ZOMBA PLATEAU (km 30/40 - ottimo sterrato - dislivello 1000 m)

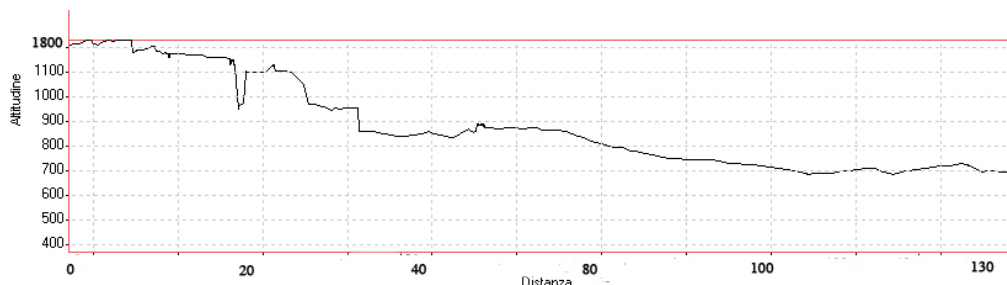
La cima degli Zomba Plateau è a 1800 m s.l.m. e offre un panorama mozzafiato su tutta la Rift Valley e il mitico fiume Shire. Giornata intera dedicata alla salita ai plateau, tra una foresta lussureggiante, torrenti, dighe e cascate. Con un pizzico di fortuna è possibile avvistare il timido turaco di Livingstone, numerosi cercopitechi e godere dei prelibati frutti di bosco.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

12° GIORNO ZOMBA-THYOLO (km 120 ottime condizioni - dislivello 800 m)

Scendendo dagli Zomba Plateau percorreremo la strada che porta a Blantyre, capitale amministrativa del paese e di lì ancora pochi chilometri ci separano dallo spettacolo delle piantagioni di tè. Le colline sono come distese senza fine e il colore verde brillante lascia spazio solo al rosso delle piste labirintiche che attraversano la piantagione. Pernottamento in chalet all'interno delle piantagioni.



13° GIORNO THYOLO (km 30/40 - ottimo sterrato - dislivello 200 m)

Trascorreremo un'intera giornata pedalando tra gli spazi immensi delle piantagioni. Potremo incontrare i lavoranti del tè, che con pazienza raccolgono le giovani foglie in cima alle piante, foglia dopo foglia, fino a riempire gli enormi cesti che portano sulle spalle. Le prime piantagioni di tè in Africa vennero introdotte alla fine dell'Ottocento proprio in questa zona del Malawi. Pernottamento come la notte precedente.

14° GIORNO THYOLO-LILONGWE

I 350 km che ci separano dalla capitale verranno coperti con il truck. Le bici verranno caricate sul mezzo per il trasferimento a Lilongwe. Durante il percorso non mancheranno qualche sosta sulla strada per visitare villaggi e mercati. Pernottamento in lodge.

15° GIORNO LILONGWE-ITALIA

Trasferimento in aeroporto per il volo internazionale di rientro in Italia.

DA SAPERE

La spedizione potrà essere modificata sul posto ed in qualsiasi momento per ragioni tecniche, organizzative o di sicurezza senza stravolgere il progetto iniziale.



Estensione Viaggio

SOUTH LUANGWA NATIONAL PARK



Per chi volesse estendere il proprio viaggio c'è la possibilità di visitare il parco nazionale South Luangwa, in Zambia. Dista da Lilongwe mezza giornata di viaggio e ne vale certamente la pena! Il **South Luangwa National Park** rappresenta il cuore di un incantevole ecosistema che vanta antilopi, zebre, bufali, elefanti e un'abbondanza di predatori: leoni, sciacalli, iene, ghepardi, licaoni, animale in via d'estinzione e, non ultimo e relativamente semplice da avvistare, il leopardo. Il parco è definito come uno dei più grandi santuari della natura e ospita due rarità endemiche: la **Giraffa di Thornicroft** e lo **Gnu di Cookson**. Un vero paradiso anche dal punto di vista

ornitologico con più di 700 specie di uccelli. La vegetazione è in prevalenza costituita da alberi di mopane, ma molti grandissimi baobab o sausage tree si trovano su un territorio di 9050 km². Elefanti, ippopotami e coccodrilli saranno facili da avvistare dalla splendida posizione del campeggio, affacciato sulle rive del fiume Luangwa. La densità di leopardi è tra le più alte del mondo.



QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 1500 euro

MINIMO PARTECIPANTI: 8

SCONTI

Sono previsti i seguenti sconti:

- 10% per viaggiatori che hanno già partecipato ad almeno un viaggio con AFRICA WILD TRUCK
- 50% per gruppi (ogni 8 persone 1 ha diritto al 50% di sconto sulla Quota di viaggio)
- Sconti famiglia: per ragazzi e bambini sotto i 12 anni

Gli sconti sono soggetti a variazioni e non sono tra loro cumulabili.

LA QUOTA INCLUDE

- Guide parlanti italiano
- L'assistenza della guida italiana su tutto il percorso in bicicletta
- tutti i trasporti, da e per l'aeroporto, le tasse stradali
- tutti i safari, tutti gli ingressi ai parchi e le escursioni come da programma
- la polizza assicurativa di viaggio Globy rosso www.globy.it
- tutti i pernottamenti come da programma
- tutti i pasti e le bevande durante i pasti (esclusi vino o superalcolici)
- 50US\$ che Africa Wild Truck dona interamente alla PAW (vedi pag.15)

LA QUOTA NON INCLUDE

- I voli (contattateci in ogni caso anche per i voli; stiamo valutando le opzioni più vantaggiose in collaborazione con BORGPO VIAGGI di Vittorio Veneto Viaggi s.r.l. - Via Bonafous 2-h, 10123 Torino, Tel.+39.011.8129845, Fax: +39.011.8398886, e-mail: borgopoviaggi@tin.it)
- La tassa aeroportuale di uscita dal Malawi (30 US\$)
- Le bevande fuori dai pasti, i vini e i superalcolici
- Eventuali spese personali
- Tutto ciò non espressamente indicato ne 'La quota include'

MODALITA' DI PRENOTAZIONE

La quota di prenotazione è di 500 Euro.

Il resto della quota, pari a 1000 Euro è da portare in contanti e verrà raccolta all'arrivo.

Nel caso di rinuncia al viaggio la cifra versata verrà rimborsata nel caso di sostituzione del partecipante; in caso non sia possibile sostituire il partecipante la cifra versata non verrà restituita.

PRENOTA!

Contattaci all'indirizzo info@afriawildtruck.com per prenotare on-line il tuo posto sul truck o per qualsiasi informazione.





SALUTE

Consigliamo di effettuare questi vaccini:

- tetano
- febbre tifoide
- epatite A e B

Per ciò che riguarda la malaria, malattia trasmessa dalla puntura della zanzara femmina del genere anofele, la sua prevenzione è data in primo luogo da una prevenzione di tipo meccanico ossia evitare di farsi pungere seguendo queste regole:

- dormire sotto le zanzariere
- usare insetticidi per eliminare eventuali zanzare
- dopo il tramonto, quando le zanzare sono più attive, evitare di lasciare scoperte parti del corpo, indossando pantaloni e camicie a maniche lunghe di colori chiari perché i colori scuri attraggono le zanzare e spruzzare le parti del corpo scoperte con Autan Extreme

Per l'utilizzo di eventuali farmaci antimalarici suggeriamo di consultare l'ufficio di igiene pubblico; le norme sanitarie infatti variano molto velocemente.



FARMACIA DA VIAGGIO

Consigliamo di portare una piccola scorta di questi medicinali:

- Analgesici/antipiretici: acido acetilsalicilico e nimesulide
- Antibiotici: come ciproxin o amoxicillina o acido clavulanico
- Antimalarici: da portare comunque 2 confezioni di Lariam in caso di emergenza
- Antidiarroici: loperamide o caolino in caso di sintomi (da utilizzare solo se veramente necessario!)
- Sali reidratanti: in caso di perdite di liquidi
- Contro il mal di auto/aereo: una confezione di compresse o gomme da masticare
- Antistaminici: in caso di reazioni allergiche
- Forbici, pinzette e termometro
- Creme solari
- Insettifughi (tipo autan estreme)
- Kit pronto soccorso specifico per ciclisti (collirio, garze, cerotti...)

BAGAGLIO

Per ragioni di spazio e convivenza ogni persona dovrà avere un solo zaino grande di max 15 kg con dimensioni massime di 30x40x60 cm oltre al classico zainetto a mano con attrezzatura fotografica e ovviamente la bicicletta.

Ci raccomandiamo di rispettare le dimensioni.

Sono da evitare zaini da montagna con spillacci e imbraghi inutili e ingombranti. (vedi foto)

BIANCHERIA

Sarà possibile lavare la biancheria dove ci fermeremo per almeno 2 notti.





EQUIPAGGIAMENTO

DOCUMENTI E VISTI RICHIESTI

Necessario il passaporto valido per almeno 6 mesi dalla data di partenza e con almeno due pagine libere. Per l'ingresso in Malawi il visto è gratuito e ottenibile direttamente in frontiera (per i possessori di passaporto italiano è gratuito).

ABBIGLIAMENTO

Oltre al personale abbigliamento ciclistico si consigliano:
scarpe comode (si consigliano scarpe da trekking)
sandali (meglio se tecnici)
ciabatte facili da asciugare per doccia
giacca a vento smanicata
k-way
felpa/pile
pantaloni lunghi cotone/lino (colori chiari)
camicie a maniche lunghe cotone/lino (colori chiari)
magliette cotone
costume da bagno
biancheria intima
marsupio piatto sottomaglia per passaporto
occhiali da sole
cappello

ALTRO

casco obbligatorio
Ricambi base per la propria bicicletta
sacco a pelo in piuma (consigliato un sacco a pelo che resista fino a 5°C)
asciugamani
binocolo
torcia da testa
coltellino/borraccia
macchina fotografica/videocamera/batterie di ricambio!!!
fotocopia passaporto e 2 fototessere
zanzariera da viaggio





ECO TURISMO: IL SUPPORTO DI AFRICA WILD TRUCK

La filosofia di viaggio di AFRICA WILD TRUCK si pone l'obiettivo di minimizzare al massimo i potenziali impatti negativi derivanti dal turismo che includono danni sociali, economici ed ambientali. Siamo consapevoli che il turismo abbia però anche una enorme capacità di apportare benefici in aree remote come la crescita economica, il supporto allo sviluppo e l'impegno nella conservazione del territorio. Viaggiare in modo responsabile significa seguire una precisa filosofia di viaggio che vogliamo serva a preservare le bellezze e la cultura di questo meraviglioso continente alle generazioni future.

IMPEGNO SOCIALE

- Viaggiamo con piccoli gruppi per ridurre l'impatto di viaggio.
- Tra le nostre destinazioni vi sono aree in cui sappiamo che il turista è ben accolto dalle comunità locali.
- Pensiamo che il contatto con la gente e le culture locali sia uno degli aspetti imprescindibili di un viaggio. Comprensione, tolleranza e rispetto reciproco tra culture differenti spesso significano anche semplici regole da seguire che verranno esposte al viaggiatore sia prima che durante il viaggio. Incoraggiamo il viaggiatore ad avere un atteggiamento aperto e ad imparare usi e costumi, così come parole base nella lingua locale.
- Diamo lavoro ai locali affinché i viaggiatori, ancora una volta, abbiano la possibilità di interagire con gli africani e affinché i soldi siano diretti alla popolazione.
- Sosteniamo un certo numero di progetti di conservazione territoriale e sociale, sia direttamente, donando 50 US\$ per ogni viaggiatore alla [PAW](#), sia indirettamente, visitando aree remote portando così sviluppo economico e suggerendo di donare il proprio contributo a progetti come la [FLYING FOREST](#). Siamo membri della TIES, The International Ecotourism Society.
- Monitoriamo di continuo la situazione politica e sociale delle nostre destinazioni, comunicando, dove possibile, tutte le informazioni rilevanti ai viaggiatori prima della partenza.

IMPEGNO ECONOMICO

- Ci appoggiamo a fornitori, prodotti e servizi che rappresentano l'opzione più etica disponibile, anche quando questo significa pagare un prezzo ragionevolmente maggiore paragonato ad altre opzioni presenti sul mercato.
- Utilizziamo sistemazioni che vengono scelte con cura seguendo un'idea di conservazione del territorio e sostenibilità del viaggio, preferendo posizioni a stretto contatto con la natura. Dove possiamo ci appoggiamo a piccole strutture gestite da locali.
- Non ci appoggiamo a strutture o fornitori dove sappiamo vi sia sfruttamento del lavoro.
- Dove possibile ci riforniamo nei mercati, comprando direttamente dai piccoli produttori frutta e verdura, sostenendo così le piccole economie.
- Incoraggiamo i viaggiatori a comprare manufatti locali che non danneggino l'ambiente e che non siano di supporto a traffici illeciti.

IMPEGNO AMBIENTALE

- Utilizziamo internet e le e mail come principale mezzo di comunicazione; questo minimizza gli sprechi associati all'uso della carta stampata.
- Utilizziamo, dove possibile, carta riciclata per tutti i nostri comunicati stampati.
- Supportiamo e doniamo parte dei nostri introiti ad organizzazioni come la [PAW](#) impegnata in progetti di conservazione del territorio. Supportiamo la [Flying Forest](#), impegnata direttamente nella semina e nel recupero di numerose foreste.
- Minimizziamo gli sprechi come energia elettrica e acqua utilizzando le batterie del truck per ricaricare il materiale elettrico e gestendo le riserve di acqua in modo accurato.
- Ricicliamo: in Africa nulla si butta! Dove possibile consegniamo parte di ciò che consideriamo non più utile, a chi invece ne ha bisogno. Seguiamo inoltre, dove possibile, questa semplice regola: ciò che in Africa è dannoso per l'ambiente e non si ricicla si porta a casa! Le pile usate sono un semplice esempio.
- Utilizziamo piccole strutture che minimizzano gli impatti negativi sull'ambiente. Ci appoggiamo, dove possibile, a strutture costruite con materiali locali, così come a strutture che utilizzano fonti di energia rinnovabili come pannelli solari.



IL PROGETTO PAW

La PAW, acronimo per PROJECT AFRICAN WILDERNESS, www.projectafricanwilderness.org è un'organizzazione creata nel 2004 per proteggere e riabilitare la Mwabvi Wildlife Reserve, situata nel Sud del Malawi, al confine con il Mozambico. Lo scopo è di salvare il prezioso eco-sistema della Riserva, lavorando con le comunità locali, un team di volontari nazionali ed internazionali, il Governo del Malawi e il Dipartimento dei Parchi Nazionali (DNPW), integrando soluzioni dal punto di vista sociale, economico e ambientale per creare un futuro sostenibile per Mwabvi, migliorando le condizioni di vita delle comunità che vivono ai margini della Riserva. Mwabvi venne dichiarata 'Wildlife Reserve' nel 1953; purtroppo anni di negligenza, bracconaggio e deforestazione hanno permesso un così pesante svuotamento di flora e fauna ad un punto tale che dall'anno 2000 Mwabvi ha rischiato di perdere il suo titolo di riserva. La PAW non si occupa soltanto di conservazione del territorio; i soldi che raccogliamo sono convogliati nello sviluppo del progetto cui trae beneficio soprattutto la popolazione di Mwabvi migliorandone le condizioni di vita attraverso il business e l'educazione in relazione all'eco-turismo.



IL SUPPORTO DI AFRICA WILD TRUCK

Africa Wild Truck crede con passione al progetto di Mwabvi ed è per questo motivo che vuole dare il proprio supporto e contributo alla PAW.

Le modalità con cui aiutiamo la PAW nel suo importante obiettivo sono 3:

- destiniamo 50US\$ per ogni viaggiatore Africa Wild Truck interamente alla PAW
- proponiamo, all'interno dei nostri itinerari, delle spedizioni alla Mwabvi Wildlife Reserve
- offriamo l'opportunità di svolgere delle attività di volontariato all'interno della Mwabvi Wildlife Reserve

Se sei interessato a partecipare o a supportarci per favore contattaci per i dettagli; possiamo personalizzare il tuo viaggio per far sì che tu trascorra il tuo tempo nel migliore dei modi possibile.



La PAW lavora nella Mwabvi Wildlife Reserve, Nsanje District, Malawi. E' una no-profit company registrata in Malawi (n° 7175). La PAW è supportata da un fondo aperto alle donazioni, il PAW Trust UK, numero di registrazione 01108662.

