



Piccoli Mondi

VIAGGI CONSAPEVOLI

## UGANDA e RWANDA

### INFORMAZIONI UTILI PER IL VIAGGIO

#### Passaporto e visti

E' necessario il passaporto con almeno 6 mesi di validità dalla data di partenza con almeno quattro pagine bianche. Occorrono il visto d'ingresso in l'Uganda (attualmente del costo di 50 Dollari US), che si ottiene all'arrivo presso l'aeroporto di Entebbe, e del visto d'ingresso in Rwanda (attualmente del costo di 60 Dollari US), che si

ottiene presso la frontiera. Sono necessarie 4 foto-tessere da portare in viaggio.

#### Sanità e Medicina

Non sono richieste vaccinazioni obbligatorie. I viaggiatori provenienti dall'Italia non hanno l'obbligo della vaccinazione contro la febbre gialla. Le ASL consigliano la profilassi antimalarica, i vaccini contro la meningite, la febbre gialla, l'epatite A/B ma è bene comunque consultare il proprio medico e/o i centri di vaccinazione al riguardo. Ricordiamo di portare i medicinali di uso personale poiché sono di scarsa reperibilità nelle zone visitate. Possono essere utili farmaci di base e antibiotici a largo spettro, le aspirine ed i disinfettanti bronchiali ed intestinali. Al fine di evitare spiacevoli disturbi gastrointestinali è buona norma bere solo acqua imbottigliata o bollita, evitare di mangiare verdura cruda e la frutta non sbucciata. Si consiglia inoltre di non bagnarsi nei fiumi e nei laghi soprattutto sottoriva, a causa della bilanzia.

#### Clima

Tropicale. Per la loro posizione geografica, a cavallo o in prossimità dell'equatore, la loro vicinanza al lago Vittoria e al Lago Kivu, e la loro altitudine, l'Uganda ed il Rwanda hanno una gradevolissima e costante temperatura tutto l'anno. Nella maggior parte del territorio varia tra i 20 e 27 gradi di giorno e tra i 14 e i 18 di notte. Nelle zone ai piedi delle catene montuose le temperature notturne sono più basse e scendono anche a 8 gradi. La stagione delle piogge è abbondante tra marzo e maggio, meno tra metà ottobre e metà dicembre. I mesi migliori per visitare i due paesi sono da giugno ad agosto e da dicembre a febbraio. Naturalmente queste informazioni climatiche sono indicative e rientrano nella media del periodo, tuttavia al momento del viaggio, le temperature indicate possono variare. Per notizie aggiornate sul clima suggeriamo di consultare il sito ufficiale [www.worldweather.org](http://www.worldweather.org).

#### Abbigliamento

Occorre un abbigliamento comodo da trekking, composto da capi primaverili con qualche capo più pesante per la sera e le prime ore del mattino, scarpe comode e scarponcini da trekking impermeabili per le escursioni nelle foreste, pantaloni impermeabili resistenti per ripararsi dalla vegetazione alta sicuramente bagnata. E' inoltre necessaria una giacca impermeabile leggera per la pioggia o mantella, ed un cappello per il sole. Queste sono notizie di tipo generale, poi ognuno dovrà regolarsi in base alle proprie abitudini e necessità relative alla stagione indicata.

Per proteggersi dalle punture delle zanzare consigliamo di utilizzare i repellenti sul corpo, privilegiare colori chiari o neutri come il beige, il verde ed il rosa soprattutto per i capi con maniche e pantaloni lunghi per l'alba e il tramonto, ed evitare profumi o creme odorose sul corpo. Alle persone interessate al viaggio invieremo il promemoria "**Cosa portare in viaggio**" in cui indichiamo anche gli accessori utili.

#### Bagaglio

Si consiglia di viaggiare con bagagli leggeri e di portare uno zainetto a spalla per le escursioni. **Per questioni pratiche di spazio, carico e scarico del bagaglio dal pulmino richiediamo borsoni o zaini, NON VALIGIE RIGIDE.**

E' ammesso spedire un bagaglio con franchigia di 20 kg. In cabina è permesso un solo bagaglio a mano che non deve superare i 5 Kg. Le nuove regole di sicurezza entrate in vigore nel 2006 limitano la quantità di sostanze liquide che si possono portare a bordo nel bagaglio a mano: essi dovranno essere contenuti in recipienti ognuno della capacità massima di 100 ml, inseriti poi in un sacchetto di plastica trasparente e ri-sigillabile di dimensioni non superiori a 18x20 cm. Le nuove misure non riguardano il bagaglio da stiva registrato al check-in.

#### Valuta

In Uganda la moneta ufficiale è lo Scellino Ugandese (1 € = 2.781 UGS; 1 USD = 2.049 UGS). In Rwanda è il Franco Rwandese (1 € = 776 FRW; 1 USD = 572 FRW). Si consigliano Dollari Usa e Euro che possono essere cambiati direttamente presso gli uffici cambi o le banche delle maggiori città. le ricevute dei cambi devono essere conservate per tutta la durata del viaggio e riconsegnate al momento dell'uscita dal paese. E' bene verificare che le banconote di Dollari Usa in proprio possesso siano posteriori al 2000: NON

vengono accettati dollari di vecchia matrice. L'utilizzo delle carte di credito è molto limitato. Lontani dalle principali città la moneta locale in contanti è l'unica possibilità per pagare.

### **Fuso orario**

Uganda: +2h rispetto all'Italia, +1h quando in Italia vige l'ora legale. Rwanda: +1h rispetto all'Italia; stessa ora quando in Italia è in vigore l'ora legale.

### **Geografia e ambiente**

L'**Uganda** è attraversata dalla linea dell'equatore, nel cuore dell'Africa. Confina con il Kenya a est, la Tanzania a sud, il Ruanda a sudovest, la Repubblica Democratica del Congo a ovest e il Sudan a nord, per cui è un Paese senza sbocchi sul mare. Ha una dimensione di 241.038 km<sup>2</sup> e una popolazione di circa 26 milioni di abitanti. L'Uganda è adagiata tra i due rami della grande Rift Valley e, nella sua parte meridionale, circonda le sponde settentrionali del grande lago Vittoria. La sua altitudine, esclusa la catena del Rwenzori e del Monte Elgon, varia tra i 900 e i 1500 m con una media di 1000 m sul livello del mare. L'ambiente è inevitabilmente condizionato dalla presenza uno dei più vasti bacini idrici del continente, costituito dai Laghi Vittoria e Albert collegati tra di loro dal Nilo. La superficie d'acqua è di 36.330 km<sup>2</sup> e quella della terraferma 204.700 km<sup>2</sup>. Gli habitat presenti sono numerosi e ciò rende il Paese uno dei più ricchi dell'Africa a livello naturalistico e ambientale: dalle paludi alle savane alberate, dalle foreste tropicali ai prati da pascolo, dalle sorgenti bollenti alle foreste di montagna. L'Uganda è uno degli stati africani con il numero più elevato di parchi nazionali, riserve e foreste protette. La sovrabbondanza d'acqua, il regime delle piogge e l'umidità rendono la terra molto fertile e consentono due semine e due raccolti per anno in gran parte del Paese, senza bisogno di irrigazione.

Il **Rwanda** confina a nord con l'Uganda, a est con la Tanzania, a sud con il Burundi e a ovest con la Repubblica Democratica del Congo. Non ha alcuno sbocco sul mare, ma il suo territorio condivide con la vicina Congo RD uno dei grandi laghi della Rift Valley, il lago Kivu che costituisce buona parte del bacino idrico del Paese (parte ruandese, totale 2650 Km<sup>2</sup>). Con una superficie di 26.344 Km<sup>2</sup>, il Rwanda è conosciuto come "il paese delle mille colline", così chiamato per i numerosi rilievi che caratterizzano il territorio. E' situato prevalentemente in altipiano con altitudini medie da 800 a 2500 m. sul livello del mare. Le montagne più alte sono quelle del complesso vulcanico del Virunga, al confine con il Congo, a cui appartiene il Karisimbi (4.507 m), mentre procedendo da ovest verso est i rilievi diminuiscono trasformandosi in colline e pianure vicino al confine con la Tanzania. I corsi d'acqua sono numerosi, soprattutto i fiumi a carattere stagionale, la cui portata d'acqua dipende dalle piogge. Il più importante è il Kagera che lambisce i confini orientali del Paese.

### **Stato e Politica**

L'**Uganda** è una repubblica democratica indipendente nell'ambito del Commonwealth, il cui presidente oltre ad essere capo dello stato è anche capo del parlamento e delle forze armate. Dopo le ultime elezioni multipartitiche del marzo 2006 è stato rieletto Yoweri Kaguta Museveni, leader dell'N.R.M. (National Resistance Movement). Nel 2010 entrerà a far parte della comunità dell'Est Africa insieme a Kenia e Tanzania. Il **Rwanda** è una repubblica presidenziale di cui Kigali ne è la capitale. Il potere del presidente Paul Kagame, al governo dall'anno 2000, non è al momento messo in dubbio dall'opposizione politica, frammentata e incapace di perseguire una politica autenticamente nazionale. Il quadro politico rimane comunque fortemente condizionato dalle questioni post-genocidio e dalle frizioni con il Congo. I processi contro i circa 100.000 accusati per il genocidio del 1994 organizzati dalle corti popolari "gacaca" occupano buona parte delle discussioni politiche, anche per le contestazioni che vengono mosse a queste corti ritenute da alcuni incostituzionali.

### **Popolazione**

**Uganda:** 26.300.000 di abitanti, con una densità di 117 ab./kmq ed un tasso di crescita annuo superiore al 4%. Solo il 13% vive nelle città. La capitale, Kampala ha circa 1,2 milioni di abitanti. Esistono in Uganda più di 40 tribù diverse, ma le etnie principali sono: baganda (17%), ankole (8%), basoga (8%), iteso (8%), bakiga 7%), langi (6%), rwanda (6%), bagisu (5%), acholi (4%), lugbara (4%).

**Rwanda:** 8.481.000 ab. , con una densità di 314 ab./kmq ed una crescita demografica annua dell'1,07%. Gran parte della popolazione vive in zone rurali (popolazione urbana 16,6%).

Le etnie presenti sono: hutu 90%, tutsi 9% e twa 1%.

### **Lingue**

In Uganda le lingue ufficiali sono l'inglese, parlato dalla maggioranza della popolazione, e il Kiswahili. Inoltre sono parlate più di 40 differenti lingue locali tra cui il luganda è la più diffusa. In Rwanda le lingue diffuse sono il kinyarwanda, il francese e l'inglese (tutte ufficiali).

### **Religioni**

La maggior parte dei cittadini ugandesi (80% circa) è di religione cristiana equamente suddivisa tra protestanti della chiesa d'Uganda, derivata dalla chiesa Anglicana, e cattolici. Il 16% della popolazione è di religione islamica introdotta nel periodo in cui i mercanti di schiavi arabi avevano scambi commerciali

con il regno dei Baganda. Non si registrano frizioni tra cristiani e musulmani nell'Uganda moderna. Tuttavia nelle aree rurali queste religioni "importate" non hanno rimpiazzato del tutto le credenze tradizionali, così la maggior parte della popolazione pratica contemporaneamente queste religioni "importate" e di tipo animista. In Rwanda la religione maggiormente professata è il cristianesimo (65%); seguono i culti locali circa un 25% della popolazione, mentre il 10 % è musulmana.

### **Informazioni socio-economiche**

(Fonte dei dati seguenti: Pace Reporter <http://it.peacereporter.net/>)

**Uganda.** Indipendente dal 1962, la storia dell'Uganda è una delle più travagliate del continente. Buona parte dei conflitti che hanno insanguinato l'Uganda sono stati causati anche dalle divisioni tribali all'interno del paese. L'appoggio dato dall'amministrazione britannica, durante il suo protettorato, alle tribù meridionali ha condannato quelle del nord, Acholi e Lango in particolare, a una lunga politica discriminatoria attenuata parzialmente dall'importante ruolo ricoperto nell'esercito. Ma dopo le persecuzioni subite sotto Idi Amin, la politica di riequilibrio nelle Forze Armate cominciata da Museveni dovrà essere controbilanciata da alcune aperture per non spingere le tribù del nord a appoggiare altre insurrezioni armate.

Nonostante sostanziali miglioramenti nella lotta all'Aids, che ora colpisce il 4% della popolazione rispetto al 18% del 1990, le condizioni di vita risentono pesantemente della guerra soprattutto nei distretti settentrionali. L'aspettativa di vita è 42 anni e la mortalità infantile raggiunge l'8,8%. La politica di scolarizzazione sta portando buoni risultati (alfabetizzazione 68,9%: 78,8% maschi; 59,2% femmine) ma il reddito pro-capite è ancora molto basso, il 35% della popolazione vive sotto la soglia di povertà e il paese non occupa una posizione onorevole nell'indice di sviluppo umano (146esimo su 177 stati).

I successi ugandesi in economia non devono far dimenticare che circa la metà del Pil è garantito dalle donazioni internazionali. Proprio per questo i paesi donatori hanno adottato una politica di maggior controllo sui conti pubblici spingendo le autorità di Kampala a intensificare la lotta alla corruzione, vera piaga per il paese, e a ridurre le spese militari con gran disappunto dei vertici delle Forze Armate. L'economia si basa soprattutto sui proventi agricoli (32,4%), con la produzione di caffè che è stata affiancata da quelle di mais, tè, pesce e fiori che hanno permesso una diversificazione nelle esportazioni e più alte entrate. Lo sviluppo del settore industriale (21,2%) e del terziario (46,6%) dovrà invece attendere la fine delle guerre nelle regioni nord, quando l'Uganda potrà far pesare la sua posizione strategica di collegamento tra l'Africa sub-sahariana e quella meridionale.

Le priorità del paese rimangono la fine della guerra con il Lra e una conseguente politica di riconciliazione con le tribù del nord, oltre che la ripresa economica.

**Rwanda.** Nonostante gli sforzi istituzionali per ricostruire su nuove basi i rapporti tra Hutu e Tutsi, le scorie del post-genocidio pesano ancora sul futuro del paese. Nell'ultima Costituzione tra le nuove norme spicca quella che dichiara illegali i partiti che riescono a fare politica solo a livello locale per il timore che possano incitare all'odio tra le varie comunità. Un'escamotage che però in parecchi ritengono sia stato trovato per favorire il Rpf di Kagame piuttosto che per impedire nuove tragedie come quella del '94. Nel 2005, in occasione dell'11esimo anniversario del genocidio, la fuga di numerosi Hutu nei paesi limitrofi per paura di possibili rappresaglie sottolinea come la questione non sia stata ancora superata dalla popolazione. Ma il genocidio non ha lasciato tracce solo nei rapporti tra la popolazione: anche le condizioni di vita sono miserevoli, con l'economia che solo da poco sembra essersi ripresa dalle conseguenze del 1994. Il Ruanda è agli ultimi posti nell'indice di sviluppo umano (159esimo su 177 stati), con il 60% della popolazione che vive sotto la soglia di povertà. Il livello dei servizi è piuttosto basso, mentre l'aspettativa di vita arriva solo a 40 anni, la mortalità infantile è dell'11,8% e la percentuale di incidenza del virus dell'Aids è del 5%. L'indice di alfabetizzazione ammonta al 69,2% (75,3% maschi; 63,4% femmine).

A livello economico, il 90% della forza lavoro è ancora impiegata nel settore primario, che fornisce circa il 40% del Pil. Inevitabile perciò che i programmi di sviluppo di concentrino prima di tutto sull'agricoltura, con il tentativo di potenziare la produzione di tè e caffè. Fondamentale sarà il supporto dei paesi donatori e delle istituzioni internazionali, che contribuiscono per larga parte alle entrate del paese. E' necessario però potenziare anche gli altri settori, visto che il Ruanda è il paese con la più alta densità demografica del continente e l'aumento della popolazione sta portando al disboscamento delle foreste e all'erosione del terreno per sfamare i nuovi arrivati. Purtroppo per quanto riguarda il settore industriale i programmi di sviluppo sono ancora in alto mare, con le attività di estrazione dei minerali che segnano il passo. La tragedia del 1994 ha poi minato le possibilità di sviluppare il turismo.

### **Corrente elettrica**

La corrente elettrica è di 220/230 volts. È necessario procurarsi un adattatore, possibilmente universale. Le prese utilizzate in entrambi i paesi sono quelle di tipo inglese a tre lamelle piatte. Segnaliamo che i lodge sono generalmente sprovvisti di energia elettrica ma dotati di un generatore elettrico centralizzato attivo solo in alcune ore del giorno (generalmente viene spento durante la notte, dalle 23.00 alle 06.00 circa).

### **Telefono**

Per telefonare in Italia occorre comporre il prefisso internazionale 0039 seguito dal numero dell'abbonato. Il prefisso internazionale dell'Uganda è 00256, quello del Rwanda 00250. Solo gli hotels nelle capitali e nelle principali città dispongono di un collegamento telefonico mentre tutti i lodges nei parchi sono collegati unicamente via radio pertanto non raggiungibili in tempo reale. Entrambi i paesi hanno una rete piuttosto sviluppata per la telefonia mobile e fissa. Si consiglia di acquistare all'arrivo una carta SIM locale per le chiamate internazionali. In Uganda attualmente operano 3 compagnie: MTN, la più diffusa, Celtel e Uganda Telecom; in Rwanda gli operatori di telefonia mobile sono MTN Rwandacell (che ha attivo anche il roaming con le schede MTN ugandesi) e Rcells. Per notizie specifiche sulla copertura cellulare preghiamo di chiedere informazioni presso il proprio gestore.

### **Materiale fotografico**

Non vi sono limitazioni nel portare materiale fotografico purché non di tipo professionale. Consigliamo di portare tutto l'occorrente dall'Italia, infatti potrebbe essere difficile reperire materiale nei luoghi visitati. Inoltre il materiale potrebbe rivelarsi di scarsa qualità e non compatibile con i nostri sistemi di sviluppo. E' vietato fotografare basi militari, ponti, aeroporti. **Per fotografare i gorilla la macchina fotografica deve essere sprovvista di flash.** Non essendo garantita la possibilità di ricaricare le batterie delle macchine fotografiche (per tempistiche erogazione corrente elettrica), consigliamo di portarne almeno una di scorta.

### **Mance**

Anche se non obbligatorie, ormai fanno parte di una "consuetudine" adottata da tutti i paesi, quindi ben accette da facchini e personale nei ristoranti, oltre che dalle guide e dagli autisti. Una prassi che si spiega e si giustifica, in parte, con il fatto che gli stipendi del personale locale in questi paesi sono di bassa entità e la diaria viene integrata con le mance dei viaggiatori. Si ritiene che possano essere utili per un miglior svolgimento del viaggio, pertanto si consiglia di prevedere circa 40 Euro a persona.

### **Fondo per lo sviluppo**

Come indicato nel programma di viaggio pubblicato, i partecipanti sosterranno due progetti di salvaguardia e tutela degli animali e della foresta attraverso il "Contributo solidale Jane Goodal Institute e Dian Fossey Gorilla Fund", equivalente a 50 Euro. Tale quota sarà da noi devoluta ai due enti e servirà ad attivare un sostegno per i progetti di protezione degli scimpanzé e dei gorilla. I nomi e gli indirizzi dei partecipanti al tour saranno comunicati alle sedi principali dei due enti per tenervi informati sul contributo inviato da ognuno ed indicarvi il progetto specifico a cui tali fondi sono destinati. Dopo il viaggio il sostenitore sarà libero di scegliere se continuare o no a sostenere i due enti; non sarà obbligato in alcun modo.

### **Sistemazione alberghiera**

Insieme alla lettera d'iscrizione sarà fornito l'elenco delle strutture ricettive confermato per il viaggio, la cui categoria rimane quella indicata nel programma di viaggio. Ricordiamo che la classificazione va rapportata ai canoni locali, che non sempre corrispondono agli standard europei. Nell'ottica di far sì che le condizioni di viaggio siano sicure e sane, le strutture ricettive sono il più possibile accoglienti e decorose, pur rimanendo **conformi all'etica di viaggio scelta e quindi semplici ed essenziali.** E' pertanto richiesto un **buono spirito di adattamento.** Non è possibile garantire sempre servizi privati, acqua calda e corrente per tutto il giorno.

### **Pasti**

Come indicato nel programma il trattamento previsto è di pensione completa in tutto il viaggio (con alcuni pranzi pic-nic), eccetto a Kampala e Kigali dove è inclusa solo la prima colazione. I pasti inclusi sono previsti in ristoranti locali la maggior parte delle volte o, in alcune occasioni, al sacco.

Le cucine ugandese e rwandese sono gradevoli anche se non troppo varie. Solitamente i menu dei lodge e dei ristoranti si basano su piatti di tipo internazionale abbinata a piatti della tradizione locale: si può scegliere tra carne (manzo o montone), pesce di lago, pollo, riso, verdure varie. Ovviamente non manca frutta tropicale come ananas, banane, mango, frutti della passione, angurie, papaya, arance ecc. L'acqua in bottiglia si trova dovunque insieme a bibite gassate, localmente chiamate "soda". Le birre prodotte nel paese (Bell, Nile Special e altre) sono diffuse sul territorio anche se non sempre fredde. Le condizioni igienico-sanitarie sono buone, ma si consiglia di non mangiare verdura cruda e frutta non sbucciata.

### **Guida**

In omaggio, alle persone iscritte invieremo la guida "Uganda, un paradiso all'equatore" (edizioni Polaris).

### **Viaggio**

I viaggi di gruppo saranno effettuati con un accompagnatore dall'Italia che funge da facilitatore interculturale e punto di riferimento per il gruppo. E' prevista la presenza di un autista/guida locale parlante inglese e di guide/tour escort nelle escursioni nella foresta.

Segnaliamo che il viaggio ha una **difficoltà medio-elevata** dovuta soprattutto alle escursioni che prevedono spesso camminate e trekking nella foresta, alcuni dei quali semplici e della durata di un paio di ore, altri di durata variabile e piuttosto impegnativi, come quello ai gorilla di montagna. E' importante essere in buona salute generale e possedere un minimo livello di allenamento fisico.

Nei parchi e nelle riserve esistono regole e divieti precisi al fine di preservare la natura, pertanto non è possibile chiedere agli autisti di andare fuori dalle piste consentite o di avvicinarsi troppo agli animali e di scendere dal veicolo.

Il viaggio si svolge in due paesi in via di sviluppo da poco riaperti al turismo; offre la straordinaria possibilità di scoprire luoghi eccezionalmente belli e unici al mondo, tuttavia, **data la povertà e le problematiche sociali dei Paesi visitati è necessario un ottimo spirito di adattamento e di accettazione degli imprevisti, accompagnati da un sincero rispetto per la gente e le situazioni locali.**

Il personale degli uffici corrispondenti, gli autisti e le guide si adoperano per fare in modo che il vostro viaggio sia il più sicuro ed affascinante possibile; ma per quanto ci si impegni affinché il viaggio funzioni regolarmente, possono verificarsi piccoli imprevisti. E' bene quindi partire per questa destinazione munendosi di molta pazienza e spirito di adattamento se le strutture ed i servizi non sono sempre come si vorrebbero: queste destinazioni, come tante altre in Africa, sono considerate "Terzo Mondo". Ciò viene pienamente compensato dalla gentilezza e disponibilità della popolazione e dalle bellezze naturalistiche.

A tale proposito preghiamo di leggere quanto riportato nella sezione In viaggio con noi e le accortezze che richiediamo alle persone interessate a compiere questo tipo di esperienza in Il vademecum del viaggiatore consapevole.

### **Trasporti e strade**

Gli spostamenti interni sono effettuati con pulmino privato fornito dai corrispondenti locali. Le strade principali e quelle dei centri urbani sono asfaltate; nei parchi e nelle zone rurali sono sterrate e spesso polverose, ma il manto è generalmente in buone condizioni, sebbene possano verificarsi imprevisti lungo il tragitto come ad esempio la foratura delle gomme. Sono previsti lunghi spostamenti (alcuni anche di 8 ore) e due gite in barca presso il Murchison Falls National Park ed il Queen Elisabeth National Park.

### **Contatti utili:**

#### **AMBASCIATA D'ITALIA IN UGANDA**

Lourdel Road, Plot 11, Nakassero

P.O.Box 4646 - KAMPALA

Telefoni: 00256 414 250442; 250450; 341786

Fax: 250448; Fax Uff. Commerciale: 349526

Cellulare di servizio (fuori orario d'ufficio, fino alle ore 21.00): 0772-750448 (dall'Italia: 00256 772 750448)

E-mail: [ambkamp@esteri.it](mailto:ambkamp@esteri.it)

Oppure: [segreteria.kampala@esteri.it](mailto:segreteria.kampala@esteri.it)