MONGOLIA

Il cuore nomade dell'ASIA

16 – 30 AGOSTO 2025, 15 giorni - 13 notti

Di giorno la terra riflette il cielo e l'ombra delle nuvole corre lungo il deserto e le steppe, la notte le stelle premono x scendere dal cielo mai così vicino. La natura è forte in Mongolia, quasi spaventevole. A contrappunto, gli occhi grandi e profondi dei bambini, il carattere gentile, l'ospitalità genuina, il sorriso enigmatico dei nomadi. E una fierezza nobile che risale alla stirpe e ai tempi di Gengis Khan, il grande condottiero che conquistò il mondo in groppa a un cavallo, dal quale cadde solo morendo. Quando il deserto dentro la Mongolia era il centro del mondo. Il tour sarà effettuato con mezzi fuoristrada moderni (Mitsubishi Delica o Toyota) su un percorso di circa 2.500 Km, la maggior parte dei quali su piste sterrate. Un viaggio impegnativo, dove tutti i pernottamenti fuori la capitale, sono previsti in campi turistici di gher, le tende di feltro tipiche dei nomadi, molto ampie e in verità piuttosto confortevoli.

Aggiornato al 21.5.25

Programma :

1° giorno, sabato 16 agosto 2025: Milano Malpensa > Istanbul > (Ulanbataar)

Ritrovo partecipanti in mattinata all'aeroporto di Milano Malpensa, disbrigo delle formalità d'imbarco e doganali e partenza con volo di linea Turkish Airlines TK1878 h.06:50 xr Istanbul. Arrivo h.10:50, coincidenza con volo Turkish Airlines TK236 x Ulanbataar h.18:15. Pasti e pernottamenti bordo

2° giorno, domenica 17 agosto 2025: Ulanbataar

Arrivo a Ulanbataar h.07:20 locali (3+8 ore di volo). Dopo l'ottenimento del visto in frontiera, incontro con la guida e trasferimento in bus verso il centro città (50 km, 1h30). Arrivo in hotel e prima colazione. Mattinata dedicata alla visita della città con la piazza centrale e il monastero di Gandan, il principale monastero della Mongolia, con l'enorme statua di Megjid Janraisig, il dio protettore del paese. Pranzo libero. Al termine discesa in hotel e sistemazione nelle camere riservate. Cena libera e pernottamento.

Ulaanbaatar. Così come circa metà della popolazione, anche la capitale mongola è nomade. La città ha cambiato posizione + di venti volte nel corso dei 350 anni della sua esistenza, prima di stabilirsi definitivamente nella sua posizione attuale, in un'ampia vallata delimitata dalle quattro alture sacre. Non esistono molte capitali in cui si può girare a cavallo, visitare una famiglia nomade, apprezzare un'ottima cucina e lussuosi trattamenti termali, tutto nello stesso giorno. Oggi Ulaanbaatar è una città di + un milione di abitanti che riflette una giustapposizione stretta, e talvolta divertente, di tradizioni nomadi e modernità, riassunta dal suo panorama punteggiato sia dalle gher di feltro sia da imponenti grattacieli. Solo ad Ulaanbaatar potrete vedere un vecchio carretto trainato da cavalli lungo la via centrale accanto a una Mercedes, o un mercato che vende sia capi firmati che capi di bestiame.

3° giorno, lunedì 18 agosto 2025: Ulanbataar > Amarbayasgalant

Pensione completa. Visita al Museo Nazionale di Storia Mongola, che offre una panoramica generale sulla storia e sulle differenti etnie della Mongolia dall'era preistorica fino al XX secolo. Successiva partenza in fuoristrada 4x4 x il nord x il monastero di Amarbayasgalant (360 Km, 8h) uno dei luoghi + importanti x i buddisti della Mongolia. All'arrivo al monastero, visita del complesso. Sistemazione e pernottamento in campo gher nella zona.

Amarbayasgalant. Letteralmente pace e gioia, il monastero di Amarbayasgalant, una delle testimonianze + imponenti e mistiche del buddismo lamaista mondiale e dono di un imperatore manchu a Zanabazar, il grande artista e statista della Mongolia del XVII secolo, si trova nell'aimag di Selenge. Fino a Darkhan la strada è comoda, poi, dopo una cinquantina di sofferti chilometri di piste selvagge, d'incanto, a ridosso della catena dei monti Burengiin, si materializza una visione da sogno. Il complesso è stato costruito dal 1727 al 1736 in bello stile puramente cinese e comprende il Tsogchin Dugan, il tempio principale a due piani, splendido fuori e dentro, sette templi minori e le tombe del quarto Bogd Khan e di Zanabazar.

4° giorno, martedì 19 agosto 2025: Amarbayasgalant > Lago Ôgij

Pensione completa. Dopo la prima colazione partenza x l'ovest, in direzione del Lago Ôgij (430 Km, 8h) un vero paradiso x gli appassionati di osservazione degli uccelli. Pernotto in campo gher nella zona.

Lago Ôgij. Lago d'acqua dolce nella provincia dell'Arhangaj orientale, Mongolia centrale. Il lago è conosciuto x i pesci e x il gran numero di uccelli, tra cui gru e anatre, che migrano nell'area alla fine di aprile.

5° giorno, mercoledì 20 agosto 2025: Lago Ôgij > Karakorum

Pensione completa. Partenza verso Karakorum (200 Km, 2h) l'antica capitale dell'Impero di Genghis Khan. Visita del monastero di Erdene Zuu, un complesso di stili Buddisti Mongoli e Tibetani, di ciò che resta delle mura di Karakorum, cuore dell'Impero Mongolo, e della Roccia della Tartaruga. Trasferimento in campo gher, all'arrivo sistemazione e pernottamento.

Karakorum. Pronunciato Harhorin, significa anello nero in mongolo. Dell'antica capitale che Gengis Khan volle nel 1220 e che Ogodei completò nel 1235. Restano solo alcune tartarughe di pietra e uno straordinario fascino evocativo. Karakorum fu una delle città + stupefacenti di tutti i tempi, prima che i manchu la distruggessero nel Trecento e il nuovo Kubilai Khan decise di spostare a Pechino il centro dell'Impero mongolo. **Monastero di Erdene Zuu.** Eretto nel 1585 da Abtai Sain, Khan dei mongoli Khalkha, dopo l'introduzione e la diffusione in Mongolia del buddismo tibetano, usando pietre delle rovine della città di Karakorum. Le mura che lo circondano sono caratterizzate dalla presenza di 108 stupa, numero sacro x il buddismo, come il numero dei grani del rosario buddista. Durante le operazioni militari del 1680, subì gravi danni ma fu ricostruito nel XVIII secolo; alla fine del 1800 il complesso conteneva 62 templi e centinaia di altre costruzioni.

6° giorno, giovedì 21 agosto 2025: Karakorum > Shank > Tuvkhun

Pensione completa. Partenza x il sud attraverso 1 regione di colline e praterie. Sosta al piccolo e antico monastero di Shank, dove un tempo era custodita la bandiera di Gengis Khan. Preghiera con i monaci e successivo proseguimento x la valle dell'Orkhon che x la sua importanza storica e x la bellezza dei suoi paesaggi, è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità UNESCO nel 2004, quale es.di evoluzione delle tradizioni pastorali nomadi nell'arco di 2 millenni. Giunti alle pendici della catena Khangai proseguimento a piedi con 1 facile camminata di circa 1h sino ad arrivare all'eremo di Tuvkhun, dal quale si gode un panorama unico su enormi distese d'erba apparentemente senza confini. Discesa e sistemazione al campo gher x il pernottamento.

Il monastero di Tuvkhun, restaurato di recente, si trova incastonato nelle montagne che chiudono a nord la Valle dell'Orkhon. Il paesaggio che si gode dal monastero fa capire xché questo eremo fosse molto amato dalla figura di Bogd Khan Zanabazar, importante x la storia mongola, che qui visse e studiò x quasi 30 anni.

7° giorno, venerdì 22 agosto 2025: Tukhun > Monastero di Ong

Pensione completa.Dopo la prima colazione, partenza verso sud in direzione del Monastero Ongi (280 Km, 8h) attraverso le steppe del deserto del Gobi. All'arrivo, visita alle rovine del monastero. Sistemazione al campo gher x il pernottamento.

Monastero di Ongi: un tempo era il+grande insediamento della Mongolia meridionale con 500 monaci e 2 monasteri sui 2 lati del fiume Ongi. Nonostante il monastero sia stato distrutto completamente dal KGB mongolo nel 1937, c'è ancora tanto da esplorare e fotografare

8° giorno, sabato 23 agosto 2025: Monastero di Ong > Bayanzag

Pensione completa.Proseguimento verso la regione del Gobi del Sud, dove sono state fatte grandi scoperte paleontologiche, in direzione di Bayanzag (170 Km, 5h), sito famoso x le cosiddette ripe fiammeggianti. Sistemazione al campo gher x il pernottamento.

Bayanzag che in mongolo significa il luogo in cui crescono molti cespugli, è nota nel mondo come ripa fiammeggiante. Fu così chiamata da Roy Chapman Andrews, l'avventuroso paleontologo, preso a modello da George Lucas x il suo Indiana Jones, che, nel 1921, vi scoprì uova e scheletri di dinosauro, facendo entrare di prepotenza il Gobi mongolo nella mappa internazionale dei cercatori d'avventura, degli esploratori e dei cacciatori di reperti. La scogliera di Bayazang si erge solitaria su una vasta distesa di cielo e terra, un'intensa evocazione del grande vuoto della Mongolia.

9° giorno, domenica 24 agosto 2025: Bayanzag > Khongoriin Els.

Pensione completa. Attraversamento del suggestivo deserto del Gobi, tra paesaggi di rara bellezza, con soste x incontrare tribù nomadi, osservarne i costumi e partecipare alla loro semplice vita. Escursione alle maestose dune di sabbia di Khongor (150 Km, 5h), alcune delle quali arrivano fino a 800 metri d'altezza. Visita a una famiglia di allevatori di cammelli e tramonto sulle dune. Successiva discesa al campo gher x il pernottamento.

Omnogobi Aimag. Gli abitanti del Gobi sono estremamente orgogliosi della loro terra che si estende x quasi 2000 Km attraverso il terzo inferiore della Mongolia. Oltre 250 specie di piante crescono sul territorio sul territorio della provincia del Ômnôgov, il Gobi meridionale, comprese piante medicinali ed erbe come l'astragalo, la genziana, flavor nitracia, cynomorium, agriophyllium, e alberi quali il saksaul, l'olivastro, la populus diversifolia e l'olmo. Rari gli animali, tra cui pecore e cavalli selvatici, cammelli Bactriani stambecchi, antilopi dalla coda nera, antilopi bianche, linci, volpi, conigli e tassi. Nonostante sia il + grande Aimag del paese ha una densità di popolazione di appena 0,3 abitanti x Km^2.

Khongoriin Els. Un'estesa formazione di dune si estende x 180 Km lungo il fronte delle montagne del Gobi-Altai. Formate dai depositi di sabbia portati dal vento tra le vette da secoli di tempeste, le Khongoriin Els raggiungono gli 800 m di altezza e si stagliano con i loro sinuosi e luminosi profili contro le rocce scure delle montagne e la piana desertica tutt'intorno. Ai piedi delle dune scorre un fiume sacro dove i nomadi portano le loro greggi di capre cashmere e di cavalli ad abbeverarsi.

10° giorno, lunedì 25 agosto 2025: Khongoriin Els > Els Yolyn Am

Pensione completa. Partenza x la Valle Yolyn Am, la "Valle del Gipeto". La strada si snoda attraverso le dune di Khongor prima che esse lascino spazio a un'immensa steppa desertica, coronata dall'ultima catena dei monti Altai attraverso il parco Gobi Gurban Saikhan. Si attraversano i dirupi del passo del Dungenee e si raggiunge la stretta gola di Yolyn Am, dove si trovano ghiacciai semi-perenni. Passeggiata di circa 2h nel canyon e con un po' di fortuna possibilità di vedere il gipeto della valle, aquila simbolo di questi luoghi. Proseguimento x il campo gher x il pernottamento.

Il Parco Nazionale Gobi Gurvan Saikhan, il + grande del paese estendendosi x 27.000 Km^2, prende nome dalla montagna Gurvansaikhan, le Tre Bellezze. L'area protetta salvaguarda una porzione mongola del deserto del Gobi e offre rifugio a molte specie floro-faunistiche dell'Asia Centrale, 620 piante da fiore, di cui 38 specie endemiche, 52 specie di mammiferi, di cui 8 a rischio estinzione, 240 specie di uccelli di cui 34 autoctone e 70 migratorie. Tra gli animali selvatici presenti nel parco leopardi delle nevi, stambecchi, gazzelle, varie specie di avvoltoi, roditori e lucertole, linci e i Mazaalai, gli orsi del Gobi.

Yolyn Am, la gola degli avvoltoi, si trova nella divisione di Zuun Saikhanii Nuruu, la Bellezza Orientale, tra le montagne del parco naturale Gurvan Saikhan, L'area, parte del deserto del Gobi, nonostante le scarse precipitazioni ospita ghiacciai molto estesi, un tempo permanenti. La gola di Yolyn Am è un inusuale torre nel mezzo del deserto del Gobi, ricoperta di una spessa lastra di ghiaccio perenne.

11° giorno, martedì 26 agosto 2025: Yolyn Am > Tsagaan Suvarga

Pensione completa. Partenza verso Nord in direzione di Tsagaan Suvarga (180 Km, 4h), lo "Stupa Bianco", 1 tra i punti + spettacolari del deserto, dove si trovano magnifiche rocce di calce che devono la loro forma all'opera di erosione di acqua e vento. Sistemazione al campo gher x il pernottamento.

Tsagaan Suvarga. L'affascinante scogliera bianca Tsgaan Suvarga è larga 400 metri e alta 60 e sembra una costruzione umana se osservata da una certa distanza, e da ciò deriva il nome "Stupa bianco".

12° giorno, mercoledì 27 agosto 2025: Tsagaan Suvarga > Baga Gazariin Chuluu

Pensione completa. Partenza x la montagna Baga Gazariin Chuluu (250 Km, 6h). Modellate dal tempo e dagli agenti atmosferici, queste bellissime rocce di granito rosa, sacre x il popolo, si elevano fino a 300m.al di sopra della steppa che le circonda.Sistemazione al campo gher x il pernottamento.

Baga Gazariin Chuluu torreggia sulle steppe dorate delle province centrali del Gobi. Questo straordinario altopiano tra prati verdeggianti e spettacolari formazioni di granito rosa viene menzionata nella Storia Segreta dei Mongoli, l'unico vero libro sulla vita di Genghis Khan. Tutt'intorno gli ovoo conferiscono alla zona un'aurea magica di sacralità. **Oypo**. Letteralmente cumulo di sassi, l'ovoo s'incontra frequentemente in Mongolia. Questi cumuli sono soprattutto luoghi di culto sciamanico, ma spesso sono anche punti di riferimento topografico. Gli ovoo si trovano spesso in cima a montagne, colline e in luoghi alti, come passi di montagna. Quando s'incontra un'ovoo, x propiziare un cammino + sicuro, gli si gira intorno x tre volte, in senso orario, aggiungendo altre pietre al mucchio e lasciando offerte e khadag, le sciarpe cerimoniali azzurre simbolo del cielo e del dio Tengri.

13° giorno, giovedì 28 agosto 2025: Baga Gazariin Chuluu > Ulaanbataar

Prima colazione e pranzo. Cena libera. Partenza x il rientro a Ulaanbaatar (5h), quasi interamente su strada asfaltata. Lungo il percorso sosta al gigantesco

complesso monumentale di Genghis Khan. Arrivo a Ulaanbataar, sistemazione nelle camere riservate in hotel. La domenica è prevista la partecipazione a 1 spettacolo folcloristico del corpo di ballo, contorsionismo e canto del Teatro Nazionale Mongolo (facoltativo, costo ca € 15 a persona). Cena libera.

Il complesso Monumentale di Genghis Khan *è situato sulla riva del fiume Tuul. La statua di Genghis Khan che impugna* nella mano destra una frusta dorata, misura 46 m di altezza ed è circondata da colonne. Camminando attraverso la schiena e il collo del cavallo, si arriva alla testa, dalla quale si ammira un panorama stupendo di tutta l'area del complesso.

Teatro Nazionale Mongolo : Le danze tsam, eseguite x esorcizzare gli spiriti maligni, si basano sul nomadismo e sullo sciamanesimo. Messe al bando durante gli anni del regime comunista, oggi le danze stanno tornando a nuova vita. La musica tradizionale viene suonata con un'ampia gamma di strumenti e di stili vocali. Le principali espressioni musicali sono l'uurtyn duu (canzone lunga), accompagnata dal morin huur (uno strumento a corda di crine di cavallo) e l'hoomy (il canto di gola) con cui vengono imitati i suoni della natura. Questo canto viene eseguito da voci maschili sapientemente impostate in modo da produrre corposi suoni armonici di gola e + note in una stessa emissione. La musica e la danza mongole implicano sempre un certo grado di contorsionismo, un'antica tradizione mongola.

14° giorno, venerdì 29 agosto 2025: Ulaanbataar

Prima colazione e cena in ristorante. Pranzo libero. Completamento delle visite della capitale con il Palazzo Museo di Bogd Khaan, il palazzo invernale dell'ultimo sovrano della Mongolia e il monastero Coijin Lama, uno dei pochi rimasti intatti. Il monastero conserva le maschere originali usate durante le danze rituali e le sculture di Zanabazar. Cena in ristorante e pernottamento.

Naadam. Giochi, in mongolo, festività tradizionale nella quale si svolgono i 3 giochi virili, lotta, equitazione e arceria. Ogni 11 e 12 luglio, allo Stadio Centrale di Ulaanbaatar davanti a decine di migliaia di spettatori attenti si svolgono le competizioni, precedute da una sfarzosa sfilata in costumi tradizionali a cui prende parte anche il Presidente della Repubblica. Nel XVII secolo si hanno le prime testimonianze dei tre giochi, che si svolgevano alla fine delle cerimonie religiose estive dopo, l'aspersione dell'airag, il latte di giumenta fermentato, e l'offerta del mandala ai Lama mongoli. La cerimonia principale si teneva a Khuriye, l'antica Ulaanbataar, con la partecipazione dei quattro aimag, le tribù Khalkha che vivevano lungo i fiumi Selenge, Orkhon e Tuun e che nel XVI secolo avevano creato uno stato e una lingua che divennero poi quelli ufficiali della nuova Mongolia.

15° giorno, sabato 30 agosto 2025: Ulanbataar > Istanbul > Milano Malpensa

Di primissimo mattino trasferimento in aeroporto in tempo utile x l'imbarco sul volo Turkish Airlines TK237 delle 08h50 x Istanbul. Arrivo h.13:00 locali, Proseguimento con volo Turkish Airlines TK1875 h.16:15 con arrivo a Milano Malpensa h.18:10, (9h 10' + 2h55' di volo).

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE

BASE 25 PERSONE € 3.990

SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA € 590

NB. : obbligo tessera annuale ASD OLTRENEVE € 15 scad. 31.8.2025 (se non già tesserati !)

NB.: obbligo € 15 cad x auricolari e radiotrasmittenti x ascoltare guide nel corso ns tour

Le quote comprendono:

- ✓ voli di linea TK Milano Malpensa / Istanbul / Ulanbataar // Ulanbataar / Istanbul / Milano Malpensa;
- ✓ tasse aeroportuali (420 €) aggiornate alla data del programma di viaggio;
- ✓ sistemazione in hotel 3 stelle a Ulanbataar e in campi gher con servizi in comune durante il resto dell'itinerario;
- ✓ trattamento di pernottamento e prima colazione a Ulanbataar (ad eccezione della cena di arrivederci l'ultimo giorno) e di pensione completa durante il tour;
- ✓ cena barbecue;
- ✓ trasferimenti in fuoristrada 4x4 Mishubishi Delica o Toyota, 4 persone x vettura, x tutta la durata del tour;
- ✓ ingressi ai siti in programma e allo spettacolo del Naadam;
- ✓ 1.5 litri di acqua x persona al giorno (500 ml a pasto e 1 litro sulle auto);
- ✓ guida parlante ITALIANO a disposizione x tutto il tour
- ✓ assicurazione sanitaria e bagaglio AXA B30 (massimale € 30.000) e bagaglio (massimale € 1.000);
- ✓ assicurazione RC Tour Operator Grandi Rischi (massimale € 33,5 milioni

✓ **Le quote non comprendono:**

- ✓ ✗ visto (da riconfermare x il 2025);
- ✓ ✗ pasti non menzionati nel programma;
- ✓ ✗ bevande oltre a quelle indicate;
- ✓ ✗ mance e facchinaggi;
- ✓ ✗ eventuali tasse di soggiorno, da pagare in loco;
- ✓ ✗ tutto quanto non espressamente indicato alla voce la quota comprende.

✓ **Assicurazioni facoltative:**

✓ ▤ assicurazione annullamento viaggio:

✓

✓

✓ + 200 € fino a 4.000 € di spesa

✓ + 225 € fino a 4.500 € di spesa

- ✓ La sottoscrizione dell'assicurazione facoltativa AXA F30 contro i rischi di annullamento del viaggio copre x qualsiasi impedimento oggettivamente documentabile, incluso pandemia (copertura in caso di positività dell'assicurato o dei suoi familiari), malattie preesistenti e croniche, nei limiti previsti dalle condizioni di polizza.
- ✓ La sottoscrizione della polizza contro l'annullamento del viaggio dovrà essere richiesta e saldata contestualmente alla conferma del viaggio
- ✓ Prima della sottoscrizione vi invitiamo prendere visione delle condizioni di polizza
- ✓ Su richiesta sono inoltre disponibili polizze sanitarie e annullamento con massimali sanitari + estesi e casistiche in copertura annullamento + ampie.

✓ **Operativi aerei (non sono state effettuate prenotazioni):**

TK 1878	Milano Malpensa	Istanbul	06h50	10h50	3h00'
TK 236	Istanbul	Ulanbataar	18h15	07h20 del giorno successive	8h00'
TK 237	Ulanbataar	Istanbul	08h50	13h00	9h10'
TK 1875	Istanbul	Milano Malpensa	16h15	18h10	2h55'

✓

✓

✓ **Hotel quotati (o similari):**

✓ Ulanbataar Hotel Nine *** ●●●●

✓

✓ **Documenti necessari x i cittadini italiani adulti e minori:**

✓ **I viaggiatori provvederanno prima della partenza a verificare presso le competenti autorità (Governo Italiano tramite il sito www.governo.it, Questure locali, Ministero Affari Esteri tramite il sito www.viaggiaresicuri.it, ASL regionali e locali) che i propri documenti siano in regola con le indicazioni fornite e ad adeguarvisi in tempo utile prima dell'inizio del pacchetto di viaggio.**

✓ **Passaporto con validità minima residua di 6 mesi dalla data prevista di rientro.**

✓ Visto turistico da richiedere in Mongolia al ns arrivo

.Le distanze e i tempi di percorrenza riportati nel programma sono desunti da siti di mappe elettroniche e sono forniti, ade descrizioni delle località, a titolo puramente indicativo; la sequenza delle visite è da ritenersi orientativa e le visite previste possono non includere alcuni dei siti o dei monumenti descritti, in dipendenza degli orari e dei giorni di accessibilità stagionali e del tempo effettivamente a disposizione.

Le tariffe aeree di gruppo non danno diritto alla preassegnazione dei posti a bordo, né all'emissione anticipata delle carte d imbarco. Le nostre hostess e il nostro personale d'agenzia si adopereranno, in collaborazione con la compagnia aerea e nei limiti del possibile, x favorire una sistemazione a bordo che mantenga il gruppo unito. Potrà essere tuttavia possibile che la compagnia aerea richieda un supplemento x questo servizio. L'assegnazione di posti particolari individuali è a totale discrezione della compagnia aerea, che x alcuni di essi può richiedere un supplemento. Le regole dell'aeronautica civile prevedono che i posti antistanti le uscite d'emergenza possano essere assegnati solo a passeggeri adulti in buone condizioni di salute e che parlano fluentemente inglese.

INFO & PRENOTAZIONI

1. via mail
2 via Whatsapp al numero 335.6187956
3. telefonicamente : Federico 335.6187956 (dalle h.18 alle h.20)

ISCRIZIONI E PAGAMENTI

ISCRIZIONE : entro 26.04.2025 (o fino ad esaurimento dei posti disponibili) CON VERSAMENTO CAPARRA € 500 CAD

SALDO : entro FINE giugno 2025

MODALITÀ DI PAGAMENTO

IBAN **IT89T0623020701000015101421** intestato ad **ASD OLTRENEVE** Causale : MONGOLIA AGOSTO 2025 + cognome/i iscritto/i

X ogni ulteriore richiesta personale e x variazione al programma, contattatemi al + presto