

Promemoria ai Partecipanti

LADAKH

16-31 Luglio 2010

*Il nostro viaggio in Ladakh*

Cara amica, caro amico,

mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative a tutti quelli che partecipano al Viaggio in Ladakh. Gran parte di quanto scrivo è basato su esperienze in altri viaggi e spero sarà utile a chi si accinge ad un viaggio con Adventure nel Mondo ed in Himalaya per la prima volta. Se sei già un esperto spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti.

Ricordati che la quota rende nervosi... allenati a far esercizio di pazienza.

Marco

Sommaro

Il nostro viaggio in Ladakh 1

Quanto ni costerà 1

Feste in Ladakh 1

Giorno per giorno 2

Cosa vedremo 2

Note tecniche 2

Come mi vesto 3

E porto anche 3

Mappa del percorso 4

Massimo spirito di adattamento

Lasciata la cittadina di Leh, ci appoggeremo a strutture molto spartane: campi tendati (buone tende spaziose), lodge ed alberghetti dove acqua corrente ed illuminazione non sono garantiti.

Un viaggio molto spartano che richiede quindi il massimo spirito di adattamento. Saremo ripagati da paesaggi primordiali, da montagne maestose.

Quanto mi costerà

Se non lo ricordi o se viaggi con AnM per la prima volta: la cassa viaggi non va confusa con la cassa comune. Gli importi definitivi saranno sul foglio notizie.

Come hai visto dal piano dei voli, abbiamo una intera giornata nel caldo torrido di Delhi. Dopo una alzataccia ed una notte in aereo. Ho prenotato camere disponibili all'arrivo (due notti). Costo totale 32 € a persona.

CASSA VIAGGI: L'importo definitivo della cassa viaggi, **150 €** comparirà su foglio notizie

Da portare in India e consegnare a Leh.

Gli importi definitivi sul foglio notizie

Iscrizione	200	Inviato a Roma
Saldo a Roma	1.245	Inviare a Roma
cassa viaggi	150	Da consegnare a Leh
	1.595	
cassa comune	300	200 € Cambiare a Delhi
spese personali	100	Cambiare a Delhi
riserva.	100	

CASSA COMUNE: L'importo definitivo della cassa comune, è di **€ 300** che cambierai in parte (200 €) all'arrivo in aeroporto a Delhi

Feste in Ladakh e visita del Dalai Lama

**(riporto e traduco dal sito www.dalailama.com)
Insegnamenti in Ladakh, J&K, India in Luglio 2010**

Sua Santità darà insegnamenti (argomento ancora da decidere) a Bodhkarbu (fra Lamayuru e Kargil) il 19 luglio. Il 21 e 22 luglio darà insegnamenti (argomento ancora da decidere) nel Monastero di Samstanling a Sumur (Valle di Nubra). Il 23 luglio conferirà la trasmissione orale del Sutra di Diamante (*dorje chotpa*) nel Monastero di Yarma Gonbo (Valle di Nubra). Il 25 guiderà la cerimonia di benedizione (*rabney*) della nuova Statua di Maitreya nel Monastero di Disket (Valle di Nubra). Infine il 26 e 27 luglio darà gli insegnamenti dell "*The Ornament of Clear Realization by Maitreya*" ed il relativo "*Commento di Haribadra (ngontok gyen thang drelpa donsel nyi drak ne shaytri)*" sempre a Disket nell'area del Phodrang (l'edificio che lo ospita). Non sono previste visite a Leh o in Zanskar nel corso del 2010.

Come ho comunicato ad alcuni partecipanti per telefono, la visita del Dalai Lama è una occasione per vedere come i Ladakhi venerino Kundun (la presenza), considerato capo spirituale del buddismo c.d. lamaista. Inoltre il suo arrivo coinciderà probabilmente con il nostro verso e se saremo a Leh potremo assistere al suo passaggio attraverso il centro città dall'aeroporto alla sua residenza a Choglamsar. La visita comporterà un forte afflusso di fedeli e cu-

riosi in Nuba e quindi ad una serie di disagi che affronteremo volentieri per assistere almeno ad un evento in Nubra (indicativamente suggerirei Disket (inaugurazione orrenda statua o insegnamenti. Seguiremo anche i suggerimenti del corrispondente.

Il **20 e 21** a Tak Tok si tiene anche una festa religiosa con i **Cham** (danze sacre). Vorrei (se confermata) inserire almeno un giorno di visita al Monastero per assistere a questa celebrazione.

Ipotesi giorno per giorno (da verificare)

venerdì	16/07/10	1	Delhi	Istanbul	Delhi	
sabato	17/07/10	2	Delhi	Delhi	Delhi	
domenica	18/07/10	3	1	Leh	riposo	Leh acclimatazione
lunedì	19/07/10	4	2	Leh	Stok Tiksey Shey	Leh DL Bodhkarbu
martedì	20/07/10	5	3	Leh	Tak Tok	Leh Tak Tok
mercoledì	21/07/10	6	4	Alci	Spituk Phyang Basgo Likir	Alci Tak Tok /DL Nubra
giovedì	22/07/10	7	5	Lamayuru	Mangyur Ridzong	Lamayuru DL in Nubra
venerdì	23/07/10	8	6	Leh	Wanla (camminata?)	Leh DL in Nubra
sabato	24/07/10	9	7	Nubra	Kardung la	Nubra DL in Nubra
domenica	25/07/10	10	8	Nubra	Inaug Statua	Nubra DL in Nubra
lunedì	26/07/10	11	9	Leh	Kardung la	Leh
martedì	27/07/10	12	10	Pagong	Pang gong lago	Pagong
mercoledì	28/07/10	13	11	Leh	Pang gong lago	Leh
giovedì	29/07/10	14	12	Leh	shopping	Leh
venerdì	30/07/10	15		Delhi		Delhi
sabato	31/07/10	16		Italia	Istanbul	Italia

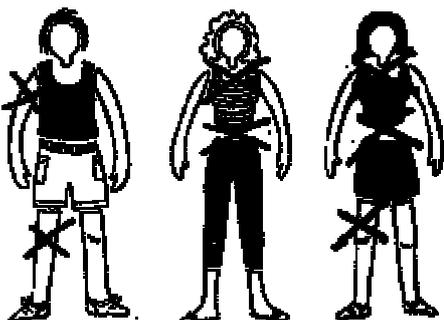
**Organizzazione
tecnica:**

**Viaggi nel Mondo
Largo Grigioni 7
00152 Roma**

Cosa vedremo

Redazionale Geografico

Questo disegno, pubblicato su Melong (Specchio) e curato dagli studenti ladakhi è molto, molto esplicito.



Il Piccolo Tibet indiano infilato fra le gigantesche catene del Karakorum e dell'Himalaya una regione di lunghe valli e gole profonde solcate dalle acque vorticose dell'Indo, di cieli cristallini, di cime, di nevi, di colori, di genti fantastiche, di strade tutte curve e saliscendi che percorreremo spesso col fiato sospeso; la patria del buddismo tibetano con i suoi monasteri sperduti arrampicati su cime incredibili, organizzati a villaggio autonomo e autosufficiente. Un viaggio che è soprattutto una grossa esperienza morale oltre che etnologica e naturalistica. Dall' **Italia a New Delhi**, una visita della città vecchia e nuova e in volo accoci atterrare in piena catena himalayana nella capitale religiosa del Ladakh, **Leh**, dominata dalla mole fatiscente del suo Leh Gompa e del Palazzo Reale. Il giorno di acclimatazione per abituarci ai 3500

m di altitudine ci permette di perderci tra le stradine e i mercatini della città poi, partiamo lungo la Valle dell'Indo per visitare i monasteri di **Lamayuru**, **Alchi**, di **Likir**, di **Phyang** e **Spitok** arriveremo con le jeep a **Rizong Gompa** e al ritorno ci fermeremo al povero monastero femminile di **Julichien**. Se otterremo i permessi potremo inserire una puntata lungo l'Indo sin quasi al contestato confine con il Pakistan fino a **Dha** dove potremo visitare il villaggio abitato da una popolazione indoeuropea completamente diversa dal ceppo tibetano del resto del Ladakh. Se il tempo a disposizione lo consente, il rafting sull'Indo da **Spitok** alla confluenza del fiume **Zangskhar** (Nimo) dura 3,5 ore ed è una piacevole esperienza che consente di vedere una parte di valle profondamente incassata e altrimenti impossibile da visitare. Rientrati a **Leh** procederemo sempre lungo l'In-

do verso **Shey**, palazzo reale estivo e **Thiksay**, dove al mattino molto presto potremmo assistere alla preghiera dei monaci, alto su una collina al centro di una zona desertica costellata di bianchissimi stupa. E giusto al fondo della strada, **Hemis** il monastero più grande ed importante della valle. Oltre il fiume potremo visitare il palazzo reale di **Stok**, dopo essere passati anche a **Stakna** e **Matho**. Potremo inserire una escursione al **Lago Tso Moriri** ai confini con il Tibet dove ci sembrerà di essere ai confini del mondo e dove potremo incontrare alcuni gruppi di nomadi che si spostano sull'altopiano a 4500 m, e una puntata alla **Nubra Valley** passando per il **Kardung La**, il passo carrozzabile più alto del mondo a circa 5600 m. Rientrati a **Leh** troveremo l'aereo che sorvolando i monti dell'Himachal ci riporterà a **Delhi**. Quindi il volo per l' **Italia**.

Un suggerimento prezioso

Ricordati che siamo in casa d'altri. Calzoni leggeri e camicia a maniche sia contro le scottature che per evitare di offendere il pudore locale (cosa fanno altri turisti od altri gruppi, non ci interessa).

I calzoni corti tipo short sono offensivi sia se indossati dalle donne che dagli uomini. Anche le magliette devono coprire le spalle.



Come mi vesto?

- * scarpe collaudate e rodiate per sentieri sconnessi. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi:
- * sandali da scoglio o ciabatte
- * Calze cotone
- * Calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale)
- * giacca a vento (buone quelle in Goretex od in materiale traspirante)
- * maglione cd pile
- * Jeans o calzoncini cotone
- * calzamaglia o calzoncini pile per la notte (pigiama)
- * maglietta cotone (meglio se in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle)
- * camicia od equivalente (le maniche lunghe evitano scottature sul dorso delle mani)
- * mutande
- * slip da bagno
- * occhiali da sole filtranti
- * asciugamano piccolo
- * sacchetta portadocumenti
- * ago e filo
- * sacchetto biancheria sporca
- * sacchetto/astuccio con materiale toeletta
- * sacchetto/astuccio con medicinali
- * Borraccia metallica tappo a vite
- * fazzolettone antipolvere o sciarpa
- * torcia frontale
- * batterie di ricambio
- * lampadina di ricambio
- * cartagina
- * accendino, penne
- * macchina foto, obiettivi ecc.
- * coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).



“Mamma e bimbo” dal catalogo della mostra Zaskar-pa di Tina Imbriano

E porto anche:

- * Sacca o borse lucchettabile da affidare al bagagliaio. Foderale internamente con un sacco da spazzatura o, se ce l'hai, con il sacco stagno da canoa. Se hai un copri sacco è utile contro la polvere che entra anche nelle jeep in alcuni tratti sterrati.
- * Sacco lenzuolo. Nei campi tendati forniscono numerose coperte.
- * Sacco a pelo (facoltativo) dormiremo al chiuso, va bene anche uno leggero.
- * Materassino: non è necessario. Io lo porto per sicurezza (ma mi serve per il trek di Agosto)
- * Zainetto personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano (macchina fotografica, ecc.).

La salute in Ladakh

Sempre utile portare la solita scorta di medicinali per far fronte a malattie di raffreddamento o gastrointestinali (per chi sopporta male il cibo cinese). Con sbalzi di temperatura, il raffreddore e mal di gola sono in agguato. Meglio portarsi un antipiretico (Aspirina/Vivinc/Tachipirina), disinfettante, garze, e cerotti. Eventualmente: antistaminico per i raffreddamenti, antibiotico contro

dissenteria (tipo Biximin, Normix, Rifacol); i farmaci come Imodium e Dissenten (fanno da tappo!) pare ritardino la guarigione dei problemi intestinali. Dissenterie e diarrea si prevencono seguendo sistematicamente queste regole: bere solo acqua da bottiglia sigillata (se hai dubbi che la bottiglia sia aperta, rimandarla indietro); cibarsi di solo verdura cotta e di frutta sbucciata da te al mo-

mento. Medicinali personali. Vitamine ed integratori. Lassativo (!), Fargan, antibiotici a largo spettro, antidolorifici, ecc). Consulta in ogni caso il tuo medico.

Occorre visto India. Per prendere il visto tramite Viaggi nel Mondo inviare passaporto (firmato nell'apposito spazio), 4 foto, 56 EURO comprensive del costo del visto e diritti d'agenzia. Il passaporto deve essere valido almeno 6 mesi. Per i residenti nell'Italia Centro-Settentrionale da Firenze in su (non comprese, quindi, Umbria e Marche) il costo del visto è di € 71.

Acclimatazione

Arma vincente è un buon allenamento, nei mesi precedenti, discretamente difficoltoso con corsa, anche in salita leggera, ma non oltre i 120-150 battiti cardiaci al minuto, prolungato oltre i 45', e costante (2-3 volte/settimana). L'acetazolamide (**Diamox®**) inibisce l'anidrasa carbonica che si oppone all'alcalinizzazione del sangue, in altre parole stimola la ventilazione polmonare ed ha effetti diuretici: forza i reni a secernere bicarbonato, riacidificando il sangue messo a

dura prova dalla carenza di ossigeno. Assumerlo almeno 24 ore prima volo su Leh (una compressa il mattino ed una la sera per 5/6 giorni. È un prodotto innocuo che può causare solo un po' di formicolio alle dita, ma che aiuterà molto. Se ne deve astenere solo chi è sicuramente allergico ai sulfamidici. Si può associare ad altri farmaci come antimalarici, antibiotici ed analgesici/antinfiammatori. Sembra anche che abbia la capacità di bloccare l'anidrasa carbonica a

livello del sistema nervoso centrale con una riduzione di produzione di liquor prevenendo fenomeni iniziali di edema cerebrale e cefalea.





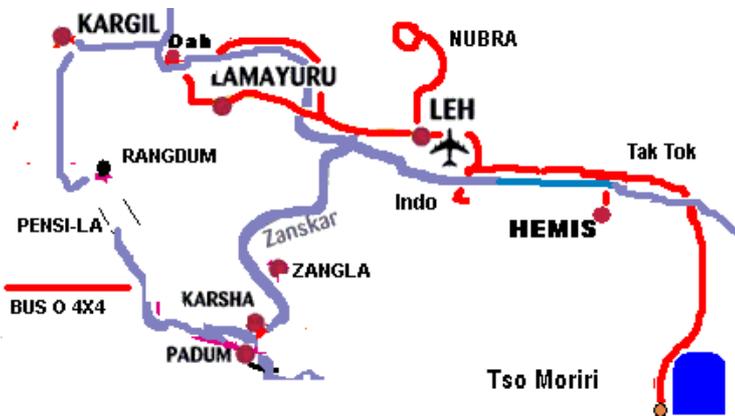
Bagaglio da spedire a seguito

Il bagaglio di stiva dovrebbe essere costituito da sacche morbide possibilmente impermeabili, e **non** da valigie rigide, perché le sacche sono di ingombro minore e la sistemazione sui veicoli risulta notevolmente semplificata. **Esistono anche sacche con le rotelle.** Per la tratta internazionale il bagaglio deve pesare massimo 20 kg in totale (volo in classe economica).

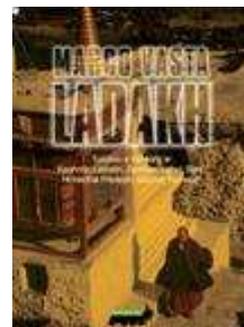
Bagaglio a mano

È consentito portare a bordo dell'aereo un solo collo di dimensione totale (lunghezza + altezza + profondità) non superiore a 115 centimetri. Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toeletta personale, l'occorrente per una notte e un golf, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo.

È proibito portare nel bagaglio a mano forbicine, limetta per unghie, coltellino multiuso, pinzette, temperino e qualsiasi oggetto di metallo a punta. Consulta attentamente le nuove normative in vigore dal 06.11.06.



In rosso il nostro percorso



"Ladakh", guida in omaggio agli iscritti al viaggio

Punti forti del viaggio

- ✿ **Primo giorno a Leh** per l'acclimatazione (3500 mt)
- ✿ **Monastery Tour** (3 giorni) Monasteri della zona ovest valle dell'Indo
- ✿ **Monastery Tour** (1 giorno) Monasteri della zona est valle dell'Indo
- ✿ **Pang Gong Tour** (2 giorni) Zona sud-est (Altopiano Chang Tang)
- ✿ **Nubra Valley Tour** (3 giorni) Zona Nord (Karakorum Orientale)

Acquisti

A Leh: pashmine, foulard, giacche ed altro presso lo **Shangloo Heritage** sul Mall (Market).

Antichità: **Leh Palace** (sul Mall) od altri antiquari nelle traverse del Mall.

Tangka: attenzione a quelli stampati, acquistate solo quelli dipinti e che sul retro abbiamo la "chiusura", la scritta del monaco, i 3 simboli con cui si dichiara il Tangka chiuso e meditato (questo se vi interessa il valore spirituale dell'oggetto).

A scanso di equivoci

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 16 della legge 269/98

- ✿ "La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione e alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero".
- ✿ Il 1° giugno 1997 è entrato in vigore il Regolamento Comunitario che dà attuazione alla convenzione Cites di Washington a proposito di importazione di animali e parti di animali protetti perché a rischio di estinzione. Sono previste multe fino a 250 milioni per chi porta in Italia souvenir fatti con animali protetti ed animali vivi, anche se possono essere acquistati legalmente nel paese di origine. Alcuni oggetti in vendita a Leh rientrano fra i prodotti vietati dalla Convenzione.

CLIMA

A **Delhi** possibili rovesci d'acqua e caldo. Si sta bene con vestiti leggeri. Temperatura +35°/+40°, forte umidità

In Ladakh

Piacevolmente caldo con temperatura +25° diurni e fresco di notte, con punte di freddo notturno, se in quota, pur sempre sopportabile (+5°/+10°).

