

# festa del 20° di fondazione della Lamdon Model High School 16 luglio 2007



## *Lo Zanskar ti aspetta*

*AaZ organizza un viaggio nella più intatta valle del Ladakh, raggiungibile in estate, quando la natura e i monasteri esplodono in un festival di colori e gli abitanti escono dal loro glaciale isolamento invernale*

### Sommario

<i>Un anniversario di cui siamo orgogliosi</i>	1
<i>Giorno per giorno</i>	2
<i>Cosa vedremo</i>	2
<i>Note tecniche</i>	2
<i>Come mi vesto</i>	3
<i>E porto anche</i>	3
<i>Mappa del percorso</i>	4

All'estremità occidentale dell'altopiano tibetano nasce un fiume che raccoglie le acque dei versanti settentrionali della grande catena himalayana per gettarsi poi nell'Indo. È il fiume Zanskar che da nome ad una delle più esclusive valli dell'Himalaya, abitata da poco più di dodicimila Zanskar-pa. Valle di cultura ladakho-tibetana ha tradizioni che risalgono alla prima diffusione del Buddhismo in Himalaya. I monasteri, minuscoli gioielli spesso incastonati nella roccia come quello di Phuktal, conservano la semplicità del Vajrayana e negli eremi vivono ancora

asceti che seguono i percorsi spirituali delle scuole Dugpa Kagyu e di Dzogchen. Un viaggio in Zanskar permette di entrare nel cuore dei Ladakh, un cuore ancora intatto poiché il tormentato rilievo montuoso, alleato alla rudezza del suo clima, rende questa regione di ben difficile accesso. Dopo le prime nevicate che cadono in novembre il paese entra in un glaciale isolamento. Con l'arrivo dell'estate torna il caldo, il valico dei Pensi-La viene riaperto ed è possibile raggiungere Padum: è il tempo del raccolto e le verdi oasi si indorano quando il biondo

orzo matura. Grandi cerimonie religiose si svolgono a Stongde, Karsha ed a Sani con la partecipazione degli abitanti della valle che accorrono dai villaggi più remoti. Circa 13.500 persone vivono poveramente di agricoltura e di allevamento, attività principali che si svolgono in estate. L'isolamento geografico ha permesso al popolo dello Zanskar di conservare la sua identità e le sue tradizioni, ma questa autenticità intatta e pittoresca non cancella le difficoltà ed i problemi che rendono dura la vita degli abitanti dello Zanskar.

## *Un anniversario di cui siamo orgogliosi*

### Notizie di rilievo

- Lo Zanskar ti aspetta 1
- Un suggerimento 3
- Quanto costa 4

Il Managing Committee, espressione dei genitori degli allievi della Lamdon Model High School di Upti-Pibiting invita tutti gli sponsor e gli amici alla celebrazione del 20° anniversario di fondazione della LMHS. Il Consiglio Direttivo di AaZ onlus propone a soci ed amici di essere presenti ed ha incaricato la consigliera Tina Imbriano di accompagnare il gruppo. Tina è già stata due volte in Zanskar, come partecipante al gruppo del 2003 e come volontaria nel 2006, e ben

conosce il percorso e la zona. Il programma che ti proponiamo è curato da Marco Vasta, autore della guida "Ladakh" ed è stato collaudato in questi anni di gruppi coordinati dai soci Gimmy Giacobbe, Giovanni Zucchini, Stefano Pensotti, Wilma Burdizzo ed altri. Viaggi che hanno fatto scoprire lo Zanskar ed AaZ a molte persone che sono diventate nostri aderenti. È quindi un programma ben sperimentato, pur con tutti i possibili imprevisti di un viaggio in Himala-

ya. Tina sarà affiancata da Sonam Stobgay, primo presidente della LMHS, considerato la miglior guida dello Zanskar.

Ci sono già pervenute richieste da parte di soci che non hanno possibilità di ferie in Luglio. Stiamo studiando anche altre date di partenza e la possibilità di far coincidere la visita con un trekking.

Lo Zanskar ci aspetta!

*il Consiglio di AaZ onlus*

## Ipotesi giorno per giorno

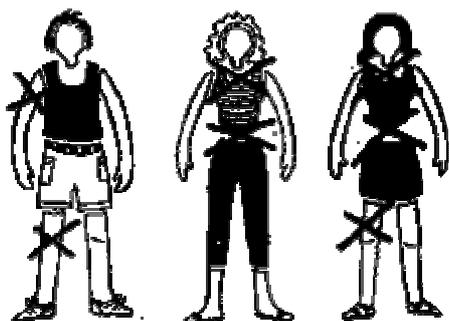
1	09 luglio 2008	mercoledì	Italia - Delhi	
2	10 luglio 2008	giovedì	Delhi - Leh	
3	11 luglio 2008	venerdì	Leh (riposo)	
4	12 luglio 2008	sabato	Leh - Hemis - Alchi	
5	13 luglio 2008	domenica	Alchi - Valle del Suru	
6	14 luglio 2008	lunedì	Valle del Suru - Rangdum	
7	15 luglio 2008	martedì	Rangdum - Padum	
8	16 luglio 2008	mercoledì	Festa della scuola	
9	17 luglio 2008	giovedì	Padum	<b>Trek Phuktal</b>
10	18 luglio 2008	venerdì	<b>Shila phu (4h)</b>	<b>Trek Phuktal</b>
11	19 luglio 2008	sabato	<b>Ritorno</b>	<b>Trek Phuktal</b>
12	20 luglio 2008	domenica	Padum	<b>Trek Phuktal</b>
13	21 luglio 2008	lunedì	Stongde Gustor	<b>Trek Phuktal</b>
14	22 luglio 2008	martedì	Stongde Gustor	
15	23 luglio 2008	mercoledì	Padum - Kargil	
16	24 luglio 2008	giovedì	Karil - Dah Hanu	<i>In corsivo le</i>
17	25 luglio 2008	venerdì	Da Hanu -Leh	<i>camminate</i>
18	26 luglio 2008	sabato	Leh	<i>facoltative</i>
19	27 luglio 2008	domenica	Leh - Delhi	
20	28 luglio 2008	lunedì	Delhi	
21	29 luglio 2008	martedì	Delhi - Italia	

Organizzazione  
tecnica:

Viaggi nel Mondo  
Largo Grigioni 7  
00152 Roma

## Cosa vedremo

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



In volo dall'Italia a Nuova Delhi e poi per Leh. Sosta di acclimatazione di due notti. Partiamo in bus per la strada di Kargil che si snoda fra la catena montuosa dello Zanskar e quella dei Ladakh. Sosteremo nei monasteri più famosi, come Alchi e Lamayuru. Dopo Kargil entriamo nella valle dei fiume Suru e presto alla nostra vista compare la Grande Himalaya: paesaggi mozzafiato lungo la "strada dei ghiacciai" con settemila come il Nun Kun. Ammireremo l'isolamento di Rangdom Gompa posto sotto

una policroma parete di roccia alta più di mille

metri ed al valico dei Pensi-La scintillerà in fronte a noi la catena degli Z con la Cima Italia. In tutto tre giorni di viaggio per raggiungere lo Zanskar e Padum, il maggior centro della valle, a 430 chilometri da Leh. Visitiamo il monastero di Sani, con il chorten che risale ai tempi dell'imperatore Kanishka. La nuova strada, permette di raggiungere e visitare i gompa di Bardan e Mune su speroni di roccia che dominano le gole dello Zanskar. E poi quelli di Karsha, la "bianca coppia" e di sTongde dalle cui terrazze abbiamo un

grandioso panorama sulla piana di Padum e sull'Himalaya. Partecipiamo alla festa della Lamdon Model High School ed avremo anche la possibilità di una escursione alla malga di Shila Phu, pascolo estivo di alta quota, o di una camminata a Phuktal. Torniamo per assistere alla festa religiosa di sTongde con le danze dei monaci. È ormai il tempo dei ritorni. Lungo la strada e raggiungeremo la valle di Dah Hanu con gli ultimi Dardi. Eccoci di nuovo a Leh. Poi il volo per Nuova Delhi e l'Italia con lo Zanskar nel cuore.

## Un suggerimento prezioso

Ricordati che siamo in casa d'altri. Calzoni leggeri e camicia a mani-

che lunghe sia contro le scottature che per evitare di offendere il pudore locale (cosa fanno altri turisti od altri gruppi, non ci interessa).

I calzoncini 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 calzoni cotone
- ✿ calzamaglia o calzoni 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/astuccio con materiale toeletta
- ✿ sacchetto/astuccio con medicinali
- ✿ borraccia
- ✿ fazzolettone antipolvere o sciarpa
- ✿ torcia frontale
- ✿ batterie di ricambio
- ✿ lampadina di ricambio
- ✿ cartagina
- ✿ accendino, penne
- ✿ macchina foto, obbiettivi ecc.
- ✿ coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).



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

## E porto anche:

- ✿ Sacco a pelo (meglio in piumino) dormiremo al chiuso potrebbe andar bene anche uno leggero.
- ✿ Sacco lenzuolo.
- ✿ Materassino a stuoia in Poliuretano. È l'unico che isola dall'umidità del terreno. Sconsiglio quello gonfiabile od autogonfiabile, in quanto crea una intercapedine di freddo sotto la schiena e regolarmente si buca.
- ✿ Zainetto personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano
- (macchina fotografica, ecc.).
- ✿ Sacca o borse lucchettabile da affidare al bagagliaio. Foderato internamente con un sacco da spazzatura o, se ce l'hai, con il sacco stagno da canoa.

## La salute in Zanskar

### Acclimatazione

Arrivati in Ladakh passeremo due notti a Leh (3.600 metri) per acclimatarci. Successivamente scenderemo lungo l'Indo dormendo a quota inferiore (2700 metri) nei dintorni di Kargil.

**Vaccinazioni consigliate,** ma tutte facoltative: antitifica, antitetanica, Epatite A e B.

### Piccolo pronto soccorso

Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.).

- ✿ Medicinali abituali personali.
- ✿ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori.
- ✿ tappi per orecchie (contro i russatori)
- ✿ analgesici, antipiretico (tipo Aspirina), bastano poche pastiglie.
- ✿ antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin forte utile per tosse ed infezioni intestinali)
- ✿ Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroeico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Bimixin).
- ✿ Crema protettiva per pelle e per labbra.
- ✿ Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale)
- ✿ Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie, assorbenti di riserva, salviette intime.

Prima del viaggio consigliabile un colloquio con il **tu medico** e un controllo dal **dentista**.

**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.



## AIUTO allo ZANSKAR onlus

via Gorizia 1 - 25126 Brescia - Italia

tel.: +39 347 7001081

e-mail: [italia@aaazanskar.org](mailto:italia@aaazanskar.org)

sito web: [www.aaazanskar.org](http://www.aaazanskar.org)

### referenti nelle Regioni

Emilia Romagna Beppe Pini 335 7576179

Lazio Monica Petrella 339 8047009

Lombardia Alberto Baroni 340 8994109

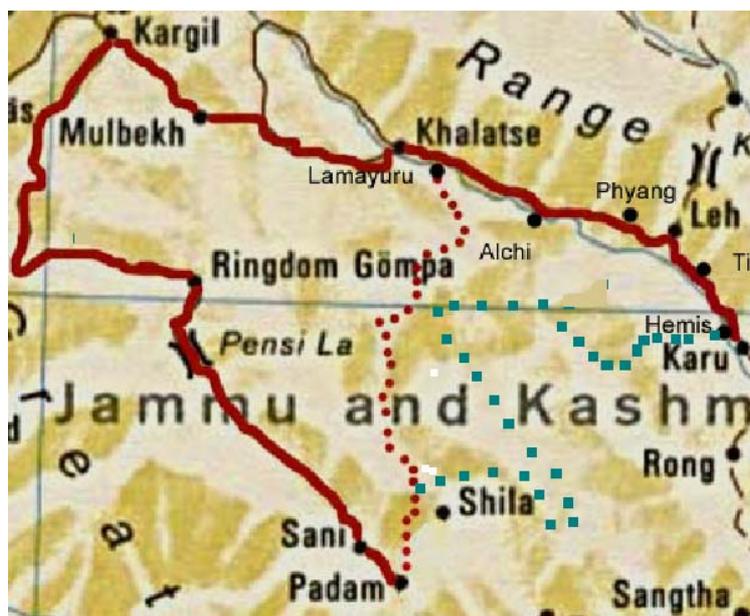
Piemonte Tina Imbriano 338 2873804

Toscana Gianluca Bianconi 320 7405518

Veneto Luisa Chelotti 338 3377912

Per i tuoi versamenti nuovo IBAN

IT 90 M 05018 11200 000000 108989



Una scuola in Himalaya

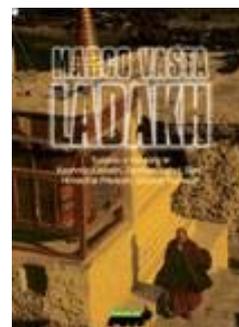
In rosso il nostro percorso, tratteggiato un possibile trekking in agosto, verde in settembre

## Massimo spirito di adattamento

Lasciate le cittadine di Leh e Kargil, ci appoggeremo a strutture molto spartane: case private, lodge governativi ed alberghetti, dove acqua corrente ed illuminazione non sono garantiti. Un viaggio molto spartano che richiede quindi il massimo

spirito di adattamento. Saremo ripagati dall'incontro con i nostri allievi e le loro famiglie, da paesaggi primordiali, da montagne maestose.

Lo Zanskar darà il meglio di sé per accoglierci.



"Ladakh", guida in omaggio agli iscritti al viaggio

## Quanto costa?

**Euro 1640** per voli internazionali Italia-India-Italia e Delhi-Leh-Delhi, trasporti via terra Leh-Padum-Leh, polizza infortuni assistenza completa EuropAssistance, + **Euro 300** di cassa comune per pernottamenti, pranzi, cene e mance ecc...

Quota calcolata su un gruppo minimo di 10 persone.

L'iscrizione è aperta a soci, loro familiari, amici di AaZ ed a quanti vogliano conoscere lo Zanskar.

L'organizzazione tecnica del viaggio è curata da Viaggi nel Mondo srl, abilitata a trattare viaggi internazionali

(Autorizzazione Provinciale n.779 del 14.06.2002) ed associata alla FIAVET, Federazione Italiana Agenti di Viaggio e Turismo. Polizza Responsabilità Civile Assicurazioni Generali SpA come previsto dalla legge; CCIAA 432620/78 Prov. Roma 225-/27-5-03 Partita IVA 01184-431003, C.F. 03329080588

**Per le modalità di iscrizione contatta Tina Imbriano [sulepaya@libero.it](mailto:sulepaya@libero.it) +39 338 2873804.**

### CLIMA

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

A **Leh e Padum** Caldo con temperatura +25° diurni e fresco di notte, con punte di freddo notturno, se in quota, pur sempre sopportabile (+5°/+10°).

