

festa del 25° di fondazione della Lamdon Model High School 16 luglio 2013



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 25° anniversario di fondazione della LMHS. Il Consiglio Direttivo di AaZ onlus propone a soci ed amici di essere presenti ed ha incaricato la past President Tina Imbriano di accompagnare il gruppo. Tina è già stata tre volte in Zanskar, (partecipante al gruppo del 2003, volontaria nel 2006, coordinatrice del

viaggio del 20°) 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, Tina Imbriano 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 Himalaya.

Stiamo studiando anche altre date di partenza e la possibilità di far coincidere la visita con un breve trekking al Monastero di Phuktal.

In base alle richieste, studieremo la possibilità di due gruppi con durata differente di 16 o di 21 giorni di viaggio.

Lo Zanskar ci aspetta!

il Consiglio di AaZ onlus

Ipotesi giorno per giorno

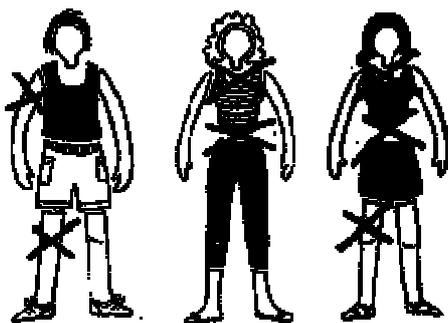
martedì 9 luglio 2013	1	Italia - - Delhi
mercoledì 10 luglio 2013	2	Delhi - - Delhi
giovedì 11 luglio 2013	3	Delhi - - Leh
venerdì 12 luglio 2013	4	Leh - acclimatazione - Leh
sabato 13 luglio 2013	5	Leh - - Alchi
domenica 14 luglio 2013	6	Alchi - - Sanku
lunedì 15 luglio 2013	7	Sanku - Rangdum - Padum
martedì 16 luglio 2013	8	Padum - 25° F. day - Padum
mercoledì 17 luglio 2013	9	Padum - trek Phuktal - campo
giovedì 18 luglio 2013	10	campo - trek Phuktal - campo
venerdì 19 luglio 2013	11	campo - trek Phuktal - campo
sabato 20 luglio 2013	12	campo - trek Phuktal - Padum
domenica 21 luglio 2013	13	Padum - Sani - Padum
lunedì 22 luglio 2013	14	Padum - - Mulbekh
martedì 23 luglio 2013	15	Mulbekh - - Lamayuru
mercoledì 24 luglio 2013	16	Lamayuru - Wanla - Leh
giovedì 25 luglio 2013	17	Leh - - Karzok
venerdì 26 luglio 2013	18	Karzok - - Karzok
sabato 27 luglio 2013	19	Karzok - - Leh
domenica 28 luglio 2013	20	Leh - - Delhi
lunedì 29 luglio 2013	21	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 e ci avviamo per la nostra una camminata di quattro giorni a Phuktal. Torniamo per assistere alla festa religiosa di Sani con le danze dei monaci. È ormai il tempo del ritorno. Lungo la strada ancora una breve camminata da Lamayuru a Wanla. Eccoci di nuovo a Leh pr raggiungere il Laho Tsomoriri. Poi da Leh in 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 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/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 lucchettabili da affidare al bagagliaio. Foderale 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: antitetanica, antitipica, 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 antidiarroico 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 **tuò 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 € 68.

Compilare la richiesta di visto on-line
www.indianvisaonline.gov.in/visa/



AIUTO allo ZANSKAR onlus

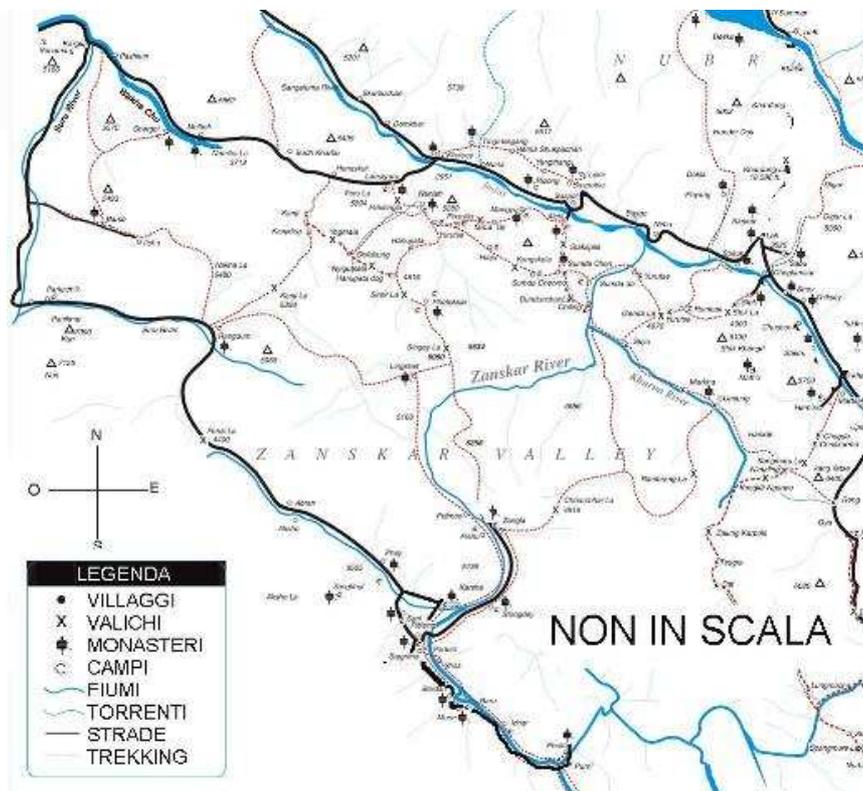
via Gorizia 1 - 25126 Brescia - Italia

tel.: +39 347 7001081

e-mail: italia@aaazanskar.org sito web: www.aaazanskar.org

referenti nelle Regioni

Emilia Romagna	Beppe Pini	335 7576179
Lazio	Monica Petrella	339 8047009
Friuli V.G.	Fabrizia Salvi	349 6378460
Liguria	Luigi Bocca	335 6908513
Lombardia	Stefania Portieri	340 8994109
Piemonte	Tina Imbriano	340 4079594
Marche	Ugo Bozzelli	338 8783984
Toscana	Gianluca Bianconi	320 7405518
Umbria	Claudia Ioan	335 316903
Veneto	Luisa Chelotti	348 9855246

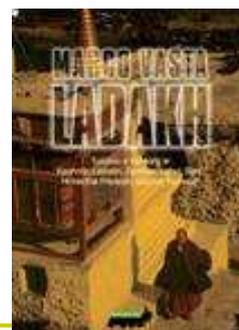


Per i tuoi versamenti nuovo IBAN
IT 90 M 05018 11200 000000 108989

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.



"Ladakh", guida in omaggio agli iscritti al viaggio

Quanto costa?

Circa 1460 (tariffe gennaio 2013) per voli internazionali Italia-India-Italia e Delhi-Leh-Delhi, trasporti via terra Leh-Padum-Leh, polizza infortuni assistenza completa EuropAssistance, + **Euro 400** di cassa comune per pernottamenti, pranzi, cene e mance ecc...

Quota calcolata su un gruppo minimo di 10 persone.

Supplemento trekking a Phuktal □ **140**.

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

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 segreteria o Tina Imbriano 340 4079594

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°).

