

## **CAMMINATA IN LADAKH OCCIDENTALE. 10 – 28 AGOSTO 2007**

### **Caratteristiche**

Il percorso si snoda tra le valli di Phokhar e di Sapi tra 3200 e 4500 metri in una zona raramente frequentata dai turisti. La valle di Sapi, situata nella parte occidentale del Ladakh, presenta una vegetazione più lussureggiante rispetto a quella del Ladakh centrale e orientale a causa di precipitazioni nevose invernali consistenti. Visiteremo le grotte dove secondo la tradizione locale meditò Padmasambhava, mistico indiano che ebbe un ruolo importante nella prima diffusione del buddismo in Tibet, cammineremo per sette giorni visitando villaggi, abitazioni locali, luoghi sacri e alpeggi, entrando in contatto con la popolazione locale. Visiteremo alcuni tra i più importanti monasteri della regione: Lamayuru, Ridzong, Mulbeck, Alchi, Likir, Basgo, Phyang, Spitok, una clinica di medicina tradizionale e un museo dedicato alla medicina tibetana, e dormiremo in un eremo nei pressi del monastero di Lamayuru.

### **Requisiti**

Per partecipare al viaggio è indispensabile essere in buona salute ed avere spirito d'adattamento. Il trekking (di livello medio-facile) non presenta difficoltà tecniche.

### **Programma**

**10 Agosto** -- Italia – Delhi arrivo nella notte, trasferimento all'aeroporto nazionale.

**11** Delhi – Leh, 3500 metri, (volo aereo, il mattino ore 5.40), giornata di acclimatazione.

**12** Leh escursione in jeep al monastero di Alchi (69 km a ovest di Leh, 2 ore), il più importante del Ladakh da un punto di vista storico-artistico. Proseguimento per il monastero di Ridzong.

**13** Proseguimento in Jeep per la valle di Phokhar (171 km., 6-7 ore). Lungo il tragitto visita al monastero di Lamayuru e sosta a Mulbeck per la visita del Buddha Maitreya, figura intagliata nella roccia alta sette metri, opera che risale probabilmente all'VIII secolo.

**14** Inizio del trekking. Escursione a piedi a Ugyen Dzong attraverso un orrido con belle formazioni rocciose, 3 ore. Visita delle grotte di meditazione di Padmasambhava e del monastero.

**15** Ugyen Dzong – Chomo Shugpa 4 ore: si valicano due facili passi dalla cui sommità si aprono interessanti panorami sulla valle di Pokhar e il villaggio di Mulbeck. Chomo Shugpa, dove risiede un'importante divinità locale, è immerso in una foresta di ginepri secolari.

**16** Chomo Shugpa – Gyl 5 ore. Si risale gradualmente la valle attraversando villaggi e campi coltivati fino al passo di Sapi. Dopo il passo la vegetazione diventa più lussureggiante, breve discesa attraverso prati abitati da marmotte e campo nella valle omonima nei pressi di Gyl, un piccolo raggruppamento di case.

**17** Gyl – Trashy sumdo 4 ore. Il sentiero segue il lato destro della valle tra villaggi e campi, si imbecca quindi un'ampia valle dal fondo piatto che si apre a sud, delimitata da imponenti montagne rocciose, breve salita, campo in un bel pianoro.

**18** Trashy sumdo – Ugyenpa 4 ore. Salita fino al crinale a ovest del campo e discesa a Ugyenpa, bel panorama sulle montagne innevate circostanti, se il tempo è buono a nord è visibile la catena Karakorum.

**19** Ugyenpa. Visita ad alcune abitazioni locali ed escursione sugli alpeggi, dove i medici tradizionali raccolgono le piante.

**20** Ugyenpa – Chanyul 2 ore. Facile tappa in discesa con un breve ma ripida salita nel finale in una zona molto verde abitata anche da mussulmani. Visita al piccolo monastero e all'abitazione di un medico tradizionale.

**21** Chanyul – lasciamo in jeep la valle di Sapi - pranzo a Phokhar in un'abitazione locale – proseguiamo per Atitse, un piccolo monastero in una valle nei pressi di Lamayuru, dove pernottiamo.

**22** Atitse – visita al monastero di Likir e alla fortezza di Basgo – rientro a Leh.

**23** Leh – Escursione sul picco che domina la città di Leh con un piccolo monastero (Tsemo gonpa) e l'antica fortezza. Visita del museo di medicina tibetana e di una clinica tradizionale.

**24** Leh – Nel pomeriggio escursione (jeep) ai monasteri di Spitok (7 km a sud di Leh), Phyang (km 17 a ovest di Leh) e al vicino tempio di Guru Lha Khang.

**25** Leh – Delhi (volo aereo), trasferimento in albergo e visita della città.

**26** Delhi (possibilità di compiere un'escursione ad Agra in treno)

**27** Delhi, visita della città. In serata trasferimento in aeroporto.

**28 Agosto** Delhi - Italia

**Spesa prevista:** 1550 €

### **La quota di partecipazione comprende:**

L'organizzazione del viaggio da parte dell'agenzia Himalayan Adventure Extraordinary, Leh, Ladakh. Voli aerei Delhi – Leh; Leh – Delhi (Jet Airways).

Hotel a Delhi (colazione e cena comprese) per 3 giorni.

Vitto e alloggio (in Hotel, tenda e abitazioni locali) e spostamenti in jeep in Ladakh.

Trasporto del bagaglio su cavalli, attrezzatura da campo (tende, materassini, ecc.).

Una guida locale, cuoco e aiutanti durante il trekking.

Taxi aeroporto – albergo – aeroporto a Delhi.

Guida culturale dr. Alessandro Boesi (fornirà spiegazioni su storia, arte, religione, medicina tradizionale, modo di vita della popolazione e ambiente naturale della regione).

Alessandro Boesi, biologo, ottiene il dottorato di ricerca di ricerca in Antropologia presso l'Università di Marsiglia.

Dal 1994 conduce spedizioni scientifiche in Ladakh, Nepal e Tibet Orientale studiando la concezione, la classificazione e lo sfruttamento delle risorse naturali tra le popolazioni tibetane e la materia medica della medicina tibetana. T.: 3337450952, [alessandro.boesi@tiscali.it](mailto:alessandro.boesi@tiscali.it); [www.shangdril.org](http://www.shangdril.org).

**La quota di partecipazione non comprende:**

Volo Roma – Delhi – Roma, calcolare 750-900 euro.

I pranzi a Delhi e gli spostamenti a Delhi, i biglietti d'entrata a monumenti e musei a Delhi.

Supplemento per la camera singola a Delhi per tre giorni, calcolare 60 euro in più.

Assicurazione e Visto per l'India (50 euro).

E' possibile anticipare o estendere il soggiorno in Ladakh o in India.