

Consigli

Andare in Ladakh?

Si certo!

Andarci di fretta?

No

Andarci in compagnia o da soli?

Entrambi. Dipende dal mood

Viaggio impegnativo?

Si, abbastanza

Cibo?

Sempre la stessa storia. Non esagerate con lo speziato che puo' scatenare un po' di diarrea

Bere?

Solo acqua da bottiglia. Molto presente la Kinley prodotta da Coca Cola e il Mango Juice.

Altitudine?

Molto impegnativa. Fare acclimatamento molto bene. Camminare e salire di quota e scendere a dormire sempre più' in basso mai 300-400m superiori al giorno prima. Bombarci di Diamox al mattino a stomaco vuoto, ma bere molto molto, perche' e' un diuretico. Unico effetto collaterale a lungo andare un po' di formicolio alle dita, malumore e un po' di agitazione. Controbombatevi con immunodepressori della seratonina e starete meglio. Ma se non prendete nulla e' meglio.

Sistemi di trasporto?

Jeep o moto. No bus. Dovete avere stomaco davvero forte. Sono riempiti all'inverosimile e puo' succedere di tutto. Lascio stare descrizioni alla Grenouille di "il profumo" ma certe descrizioni iniziali tipo odori di cadavere di pesce rende l'idea

Come comportarsi?

- Seguire un decalogo semplice che assicura di essere in sintonia con le loro tradizioni:

- Non rifiutare mai il the di benvenuto
- Non mangiare con la mano sx (considerata impura)
- Evitare di mettere i piedi di fronte all'interlocutore
- Togliersi le scarpe quando si entra nel tempio
- Coprirsi le spalle
- Non dare atteggiamenti affettuosi tra uomini e donne (ma neanche tra uomini e uomini :-))

Guida?

Si se volete capire qualcosa del buddismo. E' comunque un casino con tutti sti Buddha. Una cosa e' sicura: andate alla preghiera del mattino a Thiksey e poi saprete perche' certe cose in territorio mistico non serve spiegarle. Bisogna solo aprire il cuore e saper ascoltare

Letture?

Una su tutte. "Ladakh di Marco Vasta" nostro Guru, magnifico guru e personaggio che ci ha fatto scoprire questi posti incantevoli. Un uomo nato per viaggiare. Ho gia' detto che saro' il suo biografo ufficiale...lui si e' toccato. Ti uccide con una battuta sarcastica e ti fa morire dal ridere al tempo stesso. E' stato un'onore conoscerti.

Bon, direi che basta cosi...ah no una cosa sullo shopping

Se avete bisogno di comprare roba da montagna, perche' la vs e' vecchia e' buona cosa secondo me fare cosi. Portarsi dietro la propria lavata e pulita. Regalarla a qualcuno e comprarne di nuova agli spacci (ce ne sono almeno 4 a Leh) della North Face. Se sia roba originale non lo so, ma poco importa. Costa 6 volte meno che in Italia e io francamente rischerei. Ne vale la pena. Comprate pashmine e pashimine. Sono

bellissime. Consiglio cashmire o pashmina 90% + seta 10%. Strepitose. In italia sono rivendute con sovraccarico minimo di 6-8 volte e vedrete che butterete la vostra sciarpetta firmata Blueberry da 240euro!

Infine, cosa portarsi in valigia

- Giaccavento di gorotex
- un pile preferibilmente con cerniera
- 1 wind stopper
- 2 paia di pantaloni di cotone con gambali staccabili
- 1 paio pantaloni in gorotex
- Sacco pelo leggero-medio o sacco lenzuolo (le coperte ci sono sempre ma si sappia non sono il max della pulizia)
- 3 magliette in poliestere in modo che si asciughino subito
- 2 di cotone
- 1 camicia lunga
- 1 tshirt cotone a maniche lunghe
- Mollette da stendere e un cordino
- Sapone di marsiglia
- Intimo
- Calze tecniche
- Scarponcini da trekking e un paio di scarpe da trek
- Ciabattine per fare la doccia
- 2 asciugamani (uno piccolo e uno grande) in microfibra
- Coltello (da tenere non nel bagagliaio a mano durante il volo)
- Salviettine umidificate per intimo
- Marsupio sotto camicia
- Marsupio esterno
- Codici di blocco delle carte di credito/bancomat etc
- Codice puk x cellulare e pin (quando ce lo si dimentica e' un casino). il

cellulare non funziona in Ladakh ma a Delhi si

- Una tazza di plastica
- Sacchi immondizia
- Copri sacco per zaino da spedizione (ricordarsi che gli zaini finiscono sempre nelle jeep nel bagagliaio, dove normalmente ci sono le taniche di benzina). Chiudere sempre il sacco con i lucchetti
- Macchina fotografica con caricabatteria + caribatteria cellulare
- Hard disk portatile per fare back up delle foto (consiglio da amico. Meglio la ridondanza: i ricordi non hanno prezzo e se non lo avessi fatto forse non leggeresti questo diario)

Obiettivo: stare nei 14kg max

Uno zaino piccolo come bagaglio a mano da 25-30litri max.

Al ritorno usarlo per metterci i regali, un ricambio, la macchina fotografica e gli effetti personali

Medicine:

Diamox: altitudine
Normix disinfettante intestinale
Diosmectal per diarree leggere
Imodium o tiorfix: solo in casi degeneri di diarrea
Multicentrum: da diluire nell'acqua come sali integratori
Mepral o buscopan per lo stomaco
Un antibiotico a largo spettro
Un antidolorifico
Garze
Lasonil
Cerotti

Disinfettante

Visto che tutta sta paccata di roba costa 65euro e' opportuno che se siete in gruppo di dividervi il peso anche economico del tutto. In ogni caso sperate di non usarla che stare gg sull'asse del gabinetto con la febbre non e' da augurare a nessuno. Visto che quando succede tutti ne hanno una conseguenza, consiglio di guardarvi uno con l'altro e se vedete qualcuno che mangia frutta non lavata con acqua di bottiglia o non pelata, mangia insalata, beve soprattutto dai rubinetti dategli uno sberlone.

Frontalino
Taccuino e penna

Aperti alle emozioni, ai colori, odori e sapori e ai visi

Cercate droga?

Qua non ce n'era e nessuno ce l'ha mai offerta. Qui si medita, ci si alza presto al mattino, quando c'e' il sole batte da ustionarti, hai il fiato corto.

Detto tutto?

Quali sono i ricordi più' intensi che mi porterò con me?

Certamente:

- A) la preghiera del mattino a Thiksey;
- B) Il viso della ragazza al monastero di Stock;
- C) La bambina birba a Mon
- D) Il tramonto a Lamaruyo

Prossima volta dove vado?

E chi lo sa? Spero a Natale, se salute e lavoro mi assistono, di farmi un altro giro nel sud est asiatico, magari in Laos e Cambogia.

Grazie a tutti i miei compagni di viaggio nessuno escluso, a Roberta che ha insistito che io andassi e a Marco che e' stato più' che un consigliere. Uno che ti insegna a vivere bene senza troppe "pippe mentali".

Alla prossima

Con affetto

Gianluca

