



Viajes exóticos
Aventura
Expediciones

TREKKING EN EL VALLE DE MARKHA - 16 días

Código: TR117



Un fantástico trekking por la región de Ladakh. De cultura budista, esta zona es conocida como el pequeño Tíbet y ofrece una de las mejores oportunidades para descubrir el Himalaya. Disfrutaremos de espléndidos paisajes dominados por altos picos nevados, gargantas, cañones y tradicionales poblados.

Viajaremos a Ladakh, una remota región al norte de la India que geográficamente ocupa la meseta del Tíbet. Nos encontraremos en uno de los pocos lugares del mundo en el que es posible tener un contacto sin limitaciones con el budismo tibetano.

Volaremos a Leh, capital de Ladakh, donde pasaremos 3 días que servirán para aclimatarnos a la altura, conocer fascinantes monasterios y la particular forma de vida local. En el cercano pueblo de Chilling iniciaremos un trekking que nos llevará siguiendo el curso del río Markha hasta su confluencia con el Zaskar.

Pasaremos por fascinantes aldeas ladakhíes, con casas de techos planos y rodeadas de campos de cultivo. Cruzaremos verdes valles con colinas salpicadas de cabras y ovejas, veremos familias nómadas emprender nuevos rumbos con sus manadas de yaks y nos sorprenderemos con espectaculares gargantas rocosas.

La religión estará presente a cada paso. Visitaremos antiguos monasterios budistas, observaremos banderas de oración colgadas en los lugares más altos y encontraremos tradicionales piedras con frases de oración esculpidas en sánscrito. Cruzaremos algunos pasos de altura que nos premiarán con espléndidas vistas de las cordilleras circundantes. Sin duda alguna, un fascinante trekking en una de las regiones más desconocidas de la tierra.



Más información en

www.mundoeexplora.com





Viajes exóticos
Aventura
Expediciones

Itinerario detallado

Día 1: España – Delhi (India)

Vuelo regular con destino a Delhi. Noche a bordo.

Día 2: Delhi

Llegada a Delhi y traslado al hotel. Por la tarde visitaremos la ciudad. La división entre la parte vieja y la nueva de Delhi marca una clara diferencia de estilos; mientras la parte vieja está amurallada y conserva los monumentos y edificios legendarios, la nueva se acerca cada día más a una ciudad del siglo XXI. Visitaremos Raj Ghat, un monumento en memoria de Gandhi; la Fortaleza Roja, construida en 1.618; Jama Masjid, una de las mezquitas más grandes de Asia; y la Puerta de India. Regreso al hotel. Alojamiento.

Día 3: Delhi – Leh (3.505 m)

Muy temprano por la mañana nos trasladaremos al aeropuerto para tomar el vuelo a Leh. Disfrutaremos de un vuelo escénico sobre las imponentes montañas del Himalaya. Llegada y traslado al hotel.

Pasaremos 3 noches en Leh para acostumbrarnos poco a poco a la altura y lograr una buena aclimatación antes de iniciar nuestro trekking.

Leh, capital de Ladakh, es un interesante pueblo de gran colorido que históricamente tuvo gran importancia como uno de los puntos más al sur de la Ruta de la Seda. Los productos provenientes de las montañas eran vendidos a los viajeros que continuaban su ruta hacia el oeste. El bazar donde se realizaban la mayoría de las transacciones comerciales, se encuentra en el centro de pueblo y aún posee numerosas tiendas, habiéndose incluido además de productos tradicionales, algunos artículos de valor procedentes del Tíbet y del resto de India, así como tiendas de productos exóticos.

Una caminata por el pueblo nos permitirá descubrir la forma de vida de sus particulares habitantes. Podremos observar monasterios budistas y explorar el gran Palacio Real que denomina el pueblo. Este antiguo edificio, poco ocupado hoy en día, sirvió de inspiración para la construcción del famoso palacio Potala de Lhasa (Tíbet). En el centro del pueblo encontraremos numerosos bares y restaurantes de una gran variedad de estilos donde descansar y pasar un rato agradable. Alojamiento.

Días 4 y 5: Leh

Días para prepararnos para el trekking, aclimatar, descansar y disfrutar de los encantos de Leh. Realizaremos una breve excursión al importante monasterio ladakhíes de Spituk, ubicado a 7 km. de Leh, y al maravilloso antiguo Palacio Real de Stok que alberga numerosos artículos preciosos y la más fina colección de thangkhas. Valle abajo obtendremos un primer vistazo del impresionante lugar en que nos encontraremos. Observaremos numerosos "chortens" de color blanco (pequeños santuarios) al borde de la carretera, que atraviesa un paisaje dominado por ríos y laderas rocosas. Alojamiento.



Más información en

www.mundoeexplora.com





Viajes exóticos
Aventura
Expediciones

Día 6: Leh – Chilling (3.250 m)

Nos trasladaremos en vehículo al pueblo de Chilling, ubicado a 68 kms de Leh. Son unas 3 horas de conducción, que nos llevarán sobre la confluencia de los ríos Zanskar e Indo hasta Chilling, un atractivo pueblo de artesanos que trabajan con metales como cobre, estaño y plata. Chilling está más bajo que Leh, lo que favorecerá nuestra aclimatación. En este lugar se acaba el camino al que pueden acceder los coches y es el punto de partida de nuestro trekking. Tarde libre para descansar. Alojamiento.

Día 7: Chilling – Skiu – campamento (3.480 m)

Comenzaremos con una jornada agradable y sin dificultad de unas 3 horas de duración. Seguiremos un marcado sendero que nos llevará ascendiendo por el valle de Markha. El primer poblado que alcanzaremos será Kaya, seguido del cercano Skiu (3.400 m) donde la garganta de Shingri Nala se une al valle de Markha desde el norte. Valdrá la pena detenernos un momento aquí donde existen cientos de chortens, la mayoría en ruinas. Estos, así como las ruinas de numerosas gompas (monasterios), serán los primeros signos de la misteriosa historia del gran valle de Markha. En Skiu veremos un pequeño monasterio aún activo. Continuaremos 1 hora más en medio del bosque, hasta llegar a nuestro campamento ubicado a 3.480 m de altura, en una agradable pradera cerca del río. Noche en tienda de campaña.

Día 8: campamento (3.480 m) – Markha (3.705 m)

Hoy necesitaremos levantarnos muy temprano ya que a medida que avanza la mañana, la nieve se derrite y aumenta el caudal de los ríos, lo que hace más difícil cruzarlos. Nuestro objetivo será llegar al pueblo de Markha después del almuerzo. Recorreremos la sección más hermosa del valle de Markha, donde crecen fuertes arbustos a lo largo del río. Subiremos por verdes laderas con diversos chortens y piedras y disfrutaremos de una fantástica vista hacia atrás, río abajo. Un poco más adelante, tendremos nuestro primer vistazo del pico Kang Yatse (6.400 m), que aparecerá por el lado derecho. Continuaremos por un sendero poblado de chortens y seguiremos cuesta arriba hasta un punto en que deberemos quitarnos las botas y calcetines para vadear el río, que suele estar bastante bajo. Estaremos llegando al pueblo de Markha, situado en una hermosa pradera, tras completar una jornada de unas 7 horas de marcha.

Día 9: Markha - Tchutchse (4.150 m)

Hoy el sendero discurre en medio de un acantilado y de las paredes del cañón Markha. Deberemos cruzar un paso, cuyas condiciones varían de un año a otro según los efectos que haya dejado el paso del invierno. Si el camino estuviera demasiado malo, alternativamente es posible vadear el río, en la base de un espectacular picacho. En cualquier caso disfrutaremos de espléndidas vistas. Pasaremos por el pequeño poblado de Umlung y observaremos su monasterio, situado en lo alto de otro acantilado. El valle poco a poco se ensancha regalándonos sin duda, las mejores vistas del Kang Yatze, que se alza a la cabeza del valle. El camino hasta el poblado de Hankar (3.950 m) es particularmente hermoso. En este punto dejaremos el valle principal para continuar por un puerto rocoso hasta Nimaling Chhu. Notaremos como el paisaje cambia, desde la cálida y relativamente arbolada zona del valle de



Más información en

www.mundoeexplora.com





Viajes exóticos
Aventura
Expediciones

más abajo a las zonas más inhóspitas pasado Umlung. Llegaremos al poblado granjero de Hankar y veremos las antiguas ruinas de su monasterio. Cruzaremos agradables praderas con coloridas flores y continuaremos subiendo hasta Tchutchse (4.150 m) para el pernocte. Este lugar es encantador: prados verdes cubiertos de flores y las claras aguas del río que discurren en medio de las rocas. Habremos tardado unas 6 horas.

Día 10: Tchutchse – Nimaling (4.720 m)

Disfrutaremos de una magnífica caminata, mientras subimos por un páramo en la base del Kang Yatze. Serán unas 2 a 3 horas de permanente ascenso mientras el sendero discurre por un angosto valle pasando por pequeños poblados. Seguiremos el curso de un arroyo lejos del río principal, que desaparece en una garganta. Disfrutaremos de espectaculares vistas panorámicas de los picos nevados. La pendiente nos mantendrá subiendo hasta acercarnos a la amplia planicie de Nimalig. Descenderemos para atravesarla, cruzaremos un río y continuaremos hasta nuestro campamento a 4.720 m de altura. Estaremos en medio de un paisaje espléndido. Al sur observaremos el sendero que lleva al Konmaru La (paso), mientras el Kang Yatze domina gran parte del paisaje. Hacia el este, el río continúa subiendo hasta el paso Lalung.

Día 11: Nimaling

Tras varios días de caminata, hoy disfrutaremos de un merecido descanso. Podremos con calma disfrutar del lugar y de las hermosas vistas que nos regala.

Día 12: Nimaling - Paso Konmaru (5.150 m) – Chogdo (4.070 m)

Nos dirigiremos a Chogdo, vía Konmaru La (5.150 m). Observaremos manadas de ovejas y cabras salpicadas en las colinas, en medio de un paisaje formado por pastos y arbustos, entre los que se alzan enormes y florecientes líquenes, y numerosas flores silvestres. La marcha será fácil al inicio hasta que la pendiente cobre fuerza nuevamente y nos lleve, tras 2 horas de intenso trekking, a lo alto del paso. Pasaremos una última zona rocosa, y las banderas de oración que marcan Konmaru La, el punto más alto de nuestro trekking (5.150 m), estarán ahora sobre nuestras cabezas. Desde aquí disfrutaremos de vistas fantásticas del plateau de Nimaling, que parecerá una tierra de ensueño con sus pastos verdes que contrastan fuertemente con el marrón y gris de la tierra pedregosa de los alrededores. Observaremos impresionantes picos a la distancia. Bajo de nosotros, el Kang Yatze se alzará magnífico, y, hacia el oeste, el valle de Zanskar se extenderá ante nuestros ojos. Observaremos impresionantes agujas y peñascos rocosos. Detrás estarán las imponentes montañas del Himalaya, el pico aflautado Sickle Moon, y Kun y Nun, los últimos 2 setemiles. Posteriormente iniciaremos un largo pero pausado descenso hasta Chogdo. Será fuerte al inicio y deberemos tener cuidado al descender por un sendero pedregoso. Pronto alcanzaremos el lugar inicio de la garganta y continuaremos hasta nuestro lugar de pernocte. Disfrutaremos observando espectaculares formaciones rocosas que cambiarán de color con la luz del sol. Tras unas 6 horas de marcha, habremos llegado a Chogdo (4.070 m).





Viajes exóticos
Aventura
Expediciones

Día 13: Chogdo - Shang Sumdo (3.660 m)

Seguiremos un sendero bien marcado y con pendientes menos rocosas, aunque el paisaje seguirá siendo principalmente pedregoso. La jornada será corta y llegaremos pronto a Shang Sumdo (3.660 m), un sitio excelente para descansar y relajarse, y volver a disfrutar del verdor de los árboles. Nuestro campamento estará rodeado de sauces. Quienes se sientan con energía podrán subir hasta la gompa del pueblo, a la que se llega desde un sendero que bordea el río Shang, o bien, continuar al monasterio de Gotshangel.

Día 14: Shang Sumdo - Leh

Nos espera una jornada de marcha breve y sencilla. Bajaremos en medio de hermosas gargantas rocosas hasta la convergencia de los valles. Continuaremos hasta el pueblo de Hemis, que marca el fin de nuestro trekking. Visitaremos el monasterio Kagyu-pa, que fundado en el siglo 17, es el más grande de Ladakh. Nuestros coches nos estarán esperando y, luego del almuerzo, emprendemos el regreso a Leh.

Día 15: Leh – Delhi

Temprano por la mañana tomaremos el vuelo de regreso a Delhi. Llegada a Delhi y traslado al hotel. Tiempo libre para seguir conociendo la ciudad.

Día 16: Delhi – España

Tiempo libre hasta la hora del traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso casa.

Fechas de salida 2010

Mayo 2010:	17
Junio 2010:	1 y 14
Julio 2010:	3 y 17
Agosto 2010:	2, 13 y 21
Septiembre 2010:	3

Precio y forma de pago

Precio itinerario (base hab. doble): desde 2.190 € por persona

Forma de pago: Señal del 30% sobre el precio del viaje en el momento de la confirmación de la reserva. Según requerimiento de la compañía aérea, eventualmente se puede pedir el pago del importe total de los vuelos como señal. El importe restante puede pagarse hasta 20 días antes de la fecha de salida.

Transferencia bancaria a la siguiente cuenta:





Viajes exóticos
Aventura
Expediciones



0075 0086 95 0601199326

Por favor envíanos un fax o e-mail con el comprobante de la transferencia realizada, señalando tu nombre y el código del viaje reservado.

Servicios Incluidos

Alojamiento

- Delhi: Crowne Plaza
- Leh: Kangla Chen o Holiday Ladakh
- Tiendas de campaña durante el trekking

Incluye

- Vuelo internacional Madrid – Delhi – Madrid en clase turista
- Traslados aeropuerto – hotel – aeropuerto
- Vuelos Delhi - Leh – Delhi
- Alojamiento en hoteles indicados o similares; tiendas de campaña durante el trekking
- Pensión completa en Leh y durante el trekking; desayuno en Delhi
- Equipo completo de acampada (excepto saco de dormir)
- Guía de montaña (habla inglesa), cocinero y asistente
- Pony para el porteo de carga
- Visitas guiadas en Delhi (habla hispana) y Leh (habla inglesa)
- Permiso de trekking y entrada a sitios a visitar
- Traslados según itinerario
- Seguro de viaje
- Bolsa de viaje blanda Mundoexplora
- Teléfono de asistencia ante emergencias (24h)

No Incluye

- Tasas aéreas (aprox. 280€)
- Visado
- Propinas
- Extras no especificados



info@mundoeexplora.com

Más información en

www.mundoeexplora.com





Viajes exóticos
Aventura
Expediciones

Información de interés

SITUACIÓN

Ladakh es una remota región situada al norte de la India ocupando la meseta tibetana.

ÉPOCA RECOMENDADA

De mayo a octubre. En invierno la nieve y las bajas temperaturas hacen imposible hacer el trekking.

CLIMA

En invierno las temperaturas bajan de los 0°C y la nieve cubre la región de Ladakh. En los meses de junio a octubre, los días suelen ser soleados y cálidos y las noches frías.

DIFICULTAD

Media. Las jornadas son de 5 horas de trekking por senderos bien marcados y se alcanza altitudes significativas.

QUÉ LLEVAR

Ropa y pantalones de trekking, botas de trekking, chubasquero, forro polar, chaqueta de montaña, gorro, guantes, saco de dormir, esterilla, botella de agua, linterna con baterías, sombrero para el sol, crema de protección solar, prismáticos, cámara de fotos o vídeo y gafas de sol.

DOCUMENTACIÓN

Pasaporte con al menos seis meses de validez y visado que se debe tramitar con antelación, desde España.

MONEDA

Rupia india.

DIFERENCIA HORARIA

GMT + 05:30.

IDIOMA

Hindú.

VACUNAS

Ninguna obligatoria. Recomendables: Hepatitis, tétanos y fiebre tifoidea.



Más información en

www.mundoeexplora.com

