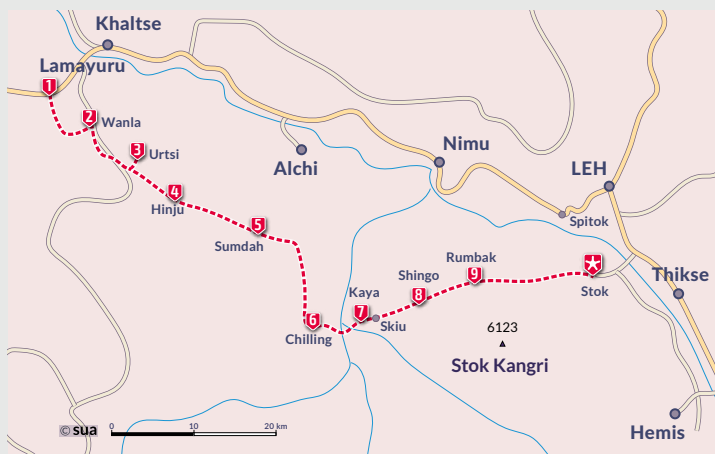


LADAKH

SENDERISMO ENTRE MUJERES



Ladakh era uno de mis sueños. Durante años escuché y leí a viajeros que disfrutaban de esta alejada región del estado de Jammu y Cachemira, el estado más al norte de India. Había llegado el momento de conocer estos remotos lugares y sus gentes.

Ladakh es una meseta desértica por encima de 3200 m, rodeada de las montañas del Himalaya y bañada por los ríos Indo y Zaskar y sus afluentes. Las cuencas de los ríos son las únicas zonas verdes de la región. Los 260 000 habitantes son mayoritariamente budistas aunque también hay musulmanes e hindúes.

Por la cercanía a las fronteras con Pakistán y China es una zona tremendamente militarizada, pero de cara al turismo es una de las regiones más seguras de la India, incluso para dos mujeres viajando solas.

El viaje comienza en Leh (3500 m), la capital de Ladakh, a donde llegamos en avión desde Delhi. Desde el primer momento entendemos que llamen a esta región "el pequeño Tibet"; se debe a su población, sus costumbres, sus edificios, su comida, su lengua y su religión, tan parecidos a la tibetana.

Tenemos tres días para aclimatarnos antes de empezar el trek. Cuesta caminar y subir

escaleras, el corazón late rápidamente y duele un poco la cabeza. Es cuestión de tiempo y de llevar la cantimplora a mano para hidratarnos.

Comenzamos visitando los monasterios budistas de los alrededores de Leh: Stok Gompa (hay una gran biblioteca con textos sagrados budistas), Matho Gompa, Thikse Gompa (un gran monasterio en lo alto de una colina semejante al Palacio de Potala en Lasha) y el palacio y monasterio de Shey. El día concluye con un paseo por el bazar de Leh y una merecida cena tibetana.

Al día siguiente contratamos un rafting por el río Zaskar en una agencia local. Son 35 km desde Chilling a Nimo (en la confluencia con el río Indo), con rápidos de clase III y IV. El río es ancho y tiene bastante caudal. El agua, que viene del deshielo de la cordillera Zaskar, está muy fría. La actividad termina comiendo *tali*, un típico plato indio que con-

tiene arroz con pan y varios platos de curry, salsas picantes y lentejas.

El último día en Leh coincide con la visita del Dalai Lama. Durante tres días impartirá sus enseñanzas en Ladakh. Madrugamos y acudimos a Choglamsar para ver su llegada a la gran explanada donde le esperan miles de budistas. Fue realmente emocionante.

A mediodía continuamos con la aclimatación. Subimos en una camioneta al Khardung La, posiblemente el puerto de montaña transitable más alto del mundo (5359 m). Históricamente formó parte de la ruta de caravanas de la Ruta de la Seda que unía Leh con Kashgar en Asia central. Desde el collado se puede observar el Valle de Nubra, el paisaje es desértico pero espectacular. Para acceder al collado es necesario un permiso, ya que es zona militar. Desde allí descendiremos a Leh en bicicleta de montaña (37 km, - 1850 m) por pista y carretera asfaltada.

TEXTO Y FOTOS



Teresa Canet Algara
(Madrid, 1995)

Vive en Irún hace 22 años. Socia de Itsastarrak Mendi Taldea y del club Cobidea. Practica senderismo, espeleología, escalada, orientación, raid de aventura y rafting. También ha ascendido al monte Camerún, ha hecho rafting en el río Zambeze (Zimbabue), senderismo en Ecuador y travesía en kayak en el mar Báltico.





Montañas de colores

Contratamos el trek desde Lamayuru hasta Stok con una agencia local en la que todo el personal es femenino: administrativas, guías y porteadoras

Su objetivo es promover el trabajo de la mujer. Elegimos este recorrido por tratarse de una zona remota, alejada del masificado Valle de Markha, que nos ofrece la posibilidad de dormir en casas locales favoreciendo la convivencia con la población local; además es una forma de ayudar económicamente en estas zonas agrícolas que quedan aisladas durante el duro invierno. Nuestra guía es Tso Geil de 24 años y originaria del valle de Markha. Contratamos una porteadora, Angmo, de 25 años de una alejada aldea al norte de

Ladakh. Para Angmo es una gran oportunidad de trabajar y aprender el oficio de guía; nos ayudará a portear en los altos collados que encontraremos durante el recorrido.

**DÍA 1. LAMAYURU (3550 M)
- WANLA (3170 M)
(4 H, 11 KM, +620 M - 900 M)**

Tras 2 h en coche llegamos al bonito monasterio de Lamayuru, uno de los más grandes y antiguos de Ladakh, con unos 150 monjes residentes permanentes. Tras visitarlo, empezamos el ascenso al collado Prinkiti La (3730 m). El terreno es muy seco y desértico pero el colorido de las montañas Zanskar es impresionante. Descendemos hasta el pueblo de Wanla por el cauce encajonado de un río seco. La zona es remota y solo nos cruzamos con gente local que se desplaza para cultivar sus tierras. Una anciana mujer nos cuenta que va a una piscina

natural para curar sus dolores de espalda, así que la acompañamos. El lugar es muy bonito y limpio pero el agua está helada.

Al atardecer visitamos el monasterio de Wanla, situado en una cresta desde donde vemos el camino recorrido. El joven monje que cuida el monasterio nos invita a una sesión de meditación.

**DÍA 2. WANLA (3170 M)
- URTSI (3400 M)
(6 H, 9 KM, +800 M - 400 M)**

Tras un rico desayuno nos despedimos de la civilización. En varios días no veremos coches, ni asfalto, ni tiendas, solo pequeñas aldeas.

El sendero discurre por laderas de montañas y por fáciles crestas, pasando por varios collados, un continuo sube y baja.

Aunque el color marrón permanece el paisaje ha cambiado, es mucho más rocoso e incluso hay algunos neveros cerca de las cimas

Urtsi es una pequeña y remota aldea rodeada de montañas. Es posible alojarse en cualquiera de sus casas pero tienen un sistema rotatorio, de manera que cada día le toca a una familia alojar a los viajeros para repartir los ingresos. El alojamiento es básico, una habitación común con colchonetas y mantas. La ducha es un chorro de agua helada en el exterior. Tras una visita al pequeño monasterio recorreremos la aldea y observamos a todos los aldeanos y aldeanas trabajando duro acumulando paja y grano para el duro invierno, cuando las temperaturas bajan hasta -30°C. Lo transportan hasta los graneros en grandes sacos sobre sus espaldas.

Esta aldea fue muy afectada en las inundaciones del 2010 y algunas casas aún continúan en ruinas. Los niños nos muestran hasta donde llegó el agua, nos parece increíble.

Para terminar el día una cena deliciosa: momos tibetanos rellenos de verdura.

**DÍA 3. URTSI (3400 M)
- HINJU (3870 M)
(3 H, 7 KM, +500 M - 375 M)**

Iniciamos la ruta por un estrecho sendero hasta el collado. Nos despedimos de las montañas que hemos recorrido los primeros días



Rafting en el río Zanskar

y entramos en nuevos valles rodeados de montañas aún más altas y rocosas. Llegamos a Hinju a la hora de comer. Tenemos la tarde libre para pasear junto al río y aprovechamos para asearnos. Cogemos pequeños y dulces albaricoques de los árboles, es la única fruta que hay. Al atardecer, acompañamos a la señora de nuestra casa a recoger verduras a la huerta para la cena.

DÍA 4. HINJU (3870 M) - SUMDAH-CHENMO (3810 M) (8 H, 20 KM, +1330 M -1200 M)

Hoy es un día duro. Salimos de Hinju siguiendo la cuenca pedregosa del río hasta enlazar con el sendero que nos llevará hasta el collado Konzke La (4920 m). Hay que subir muy despacio y con paradas continuas. Cuesta respirar y empieza a hacer frío. Hacemos una parada para comer en el collado, estamos hambrientas. Los almuerzos los preparan siempre las familias donde pasamos la noche

y en este caso tenemos un riquísimo arroz con verduras. Hay dos pequeñas cimas a ambos lados del collado a las que nos acercamos; ninguna de las dos llega a las 5000 m.

Nos despedimos de Hinju e iniciamos el largo descenso rodeadas de montañas y neveros. Nunca había caminado por un lugar tan remoto, tan alejado de todo

Sumdah-Chenmo es la aldea más pequeña de todo el trek, apenas viven 9 familias. En el sistema rotativo nos toca una casa en construcción, las ventanas no tienen cristales, solo unos plásticos. Menos mal que nos dieron varias mantas para taparnos porque a esta altitud por la noche hace frío. Hoy nos quedamos sin "ducha".

Visitamos un pequeño monasterio donde hay una placa de una mujer catalana que murió allí en las inundaciones del 2010. En la casa hay varios niños pequeños con los que jugamos mientras esperamos la cena.

DÍA 5. SUMDAH-CHENMO (3810 M) TO CHILLING (3210 M) (9 H, 18,5 KM, +1000 M -1750 M)

Leemos la descripción de la ruta del día y decidimos desayunar fuerte. Es un día de continuas subidas y bajadas pasando por los collados de Lanak La (4210m) y Dundunchen La (4620m). Además toca mojarnos, ya que tenemos que cruzar varios ríos. Afortunadamente no llevan mucha agua y solo nos mojamos hasta las rodillas. La sorpresa del día fue encontramos con un solitario ciclista inglés. ¡Por esos caminos es imposible ciclar! Reconoció que había sido un error llevar la bici, el 90% de la ruta la había hecho empujándola, tanto para subir como para bajar.

La última bajada hasta Chilling es muy colorida. Vemos todas las tonalidades de marrón: grisáceo, verdoso, rojizo, rosáceo...

El polvo del camino cambia continuamente el color de nuestras zapatillas. Aparecen de nuevo los albaricoques que conseguimos que caigan de los árboles a base de pedradas.

Nos alojamos en una casa a la orilla del río Zanskar, justo donde iniciamos el rafting unos días antes. Estamos a menos altitud y hace más calor así que aprovechamos para ducharnos con barreños de agua en la zona posterior de la casa.

En Chilling hay varios artesanos y nos hacen una exhibición de cómo trabajan el metal.

DÍA 6. CHILLING (3210 M) - KAYA (3300 M) (3 H, 8,8 KM, +300 M -160 M)

Caminamos junto al caudaloso río Zanskar hasta llegar al *trolley* para cruzar el río. Antes de las inundaciones había un puente

para cruzar coches y personas, pero el río se lo llevó y ahora solo se puede cruzar en una cabina montada en un cable y accionada manualmente. Algunos coches han quedado aislados en el Valle de Markha sin poder salir. Cruzamos de dos en dos, esperando no caer al río.

Entramos en el Valle de Markha, la parte más masificada de la zona. Nosotros solo estaremos un día en el valle ya que mañana subiremos hacia Shingo.

Lo normal es dormir en Skiu, pero la hermana de nuestra guía Tso Geil vive en Kaya y vamos a dormir en su casa. Por la tarde vamos hasta Skiu, visitamos su monasterio y continuamos por el famoso Valle. El entorno es bonito porque está bastante verde pero se camina por una ancha pista sin mucho encanto. Durante nuestro paseo conversamos con unos curiosos monjes budistas con sus hábitos granates, de raza blanca, que están haciendo senderismo. Han dejado su cómoda vida en Suiza y EE.UU. para ser monjes budistas en el sur de la India.

Al atardecer tenemos clase de cocina tibetana: *Thukpa* (sopa de pasta con verduras)

DÍA 7. KAYA (3300 M) - SHINGO (4150 M) (5 H, 10 KM, +850 M -100 M)

Comenzamos caminando por una pista que discurre por el valle de Markha hasta el pueblo de Skiu donde está el desvío hacia Shingo. El valle se estrecha mucho, con grandes paredes a los lados. El sendero avanza por el fondo del cañón hasta que llegamos a la llanura de Shingo. Hace bastante calor y apenas circula el aire. Es una pequeña aldea muy, muy lejana en la confluencia de varios ríos y rodeada de altas montañas. Por la tarde remontamos el cauce de un río poco transitado, donde apenas hay sendero; allí nos encontramos a los *bharals* u ovejas azules, que ni son ovejas ni son azules, sino unas cabras salvajes que habitan en los montes del Himalaya. Se mueven en manadas y por su color marrón se camuflan perfectamente en el paisaje rocoso.

Para cenar tenemos lentejas con verduras y arroz. Ya son varios días de comida vegetariana, todos los platos son deliciosos y abundantes pero empiezo a soñar con un pollo asado.

Después de cenar subimos a las estupas de la aldea para disfrutar del cielo estrellado.

Monasterio de Wanla



**DÍA 8. SHINGO (4150 M)
- RUMBAK (3870 M)
(7 H, 14,5 KM, +1000 M -880 M)**

De nuevo volvemos a subir a los bonitos y duros collados de altura. El ascenso hasta el collado Ganda La (4950m) es largo pero muy llevadero, sin grandes pendientes, además se nota que ya estamos muy aclimatadas. Comemos en el collado rodeadas de banderas tibetanas y subimos a una pequeña cima cercana, por fin alcanzamos los 5000 m. Nos queda una larga bajada hasta la bonita aldea de Rumbak por el cauce del río pisando los cantos rodados y cruzando riachuelos. Nos recibe en la casa local una anciana mujer muy sonriente. Le ayudamos a colocar el agua en los calentadores solares para la ducha con cubos, a recoger las verduras de la huerta y a cocinar momos para la cena. Aun así nos queda tiempo para subir a una pequeña cima justo encima de la aldea desde donde vemos por primera vez el Stok Kangri (6153 m) con sus nieves perpetuas.

**DÍA 9. RUMBACK (3870 M)
TO STOK (3690 M)
(7 H, 15 KM, +1050 M -1120 M)**

Tras un riquísimo desayuno iniciamos el último día de travesía. Al principio caminamos cómodamente por el valle pero la ascensión hasta el collado Stok La (4950 m) es

Estupas funerarias



Mujer ladakhi llenando el granero

muy empinada a pesar de los zigzags. Parece que no vamos a llegar nunca. Es la más dura de todas las ascensiones que hemos hecho, pero el premio del esfuerzo son las maravillosas vistas. El valle por el que bajamos hasta el pueblo de Stok es diferente a todo lo que hemos visto: grandes "catedrales" de roca de todos los colores en todas las direcciones, geológicamente sorprendente.

Poco a poco entramos en contacto con la civilización...La travesía ha terminado y un coche nos espera para llevarnos a Leh.

El último día en Ladakh visitamos la ciudad de Leh. Tras tantos días en altura ya no nos requiere mucho esfuerzo subir al Palacio (pequeña réplica del de Lasha, Tibet), al Tsemo Gompa y a la Shanti Stupa que se encuentran en las colinas más altas de la ciudad. Por la tarde asistimos a una sesión de meditación impartida por un monje budista y nos homenajeamos con un masaje facial, ideal para las pieles curtidas por el sol y el polvo de las montañas.

RECOMENDACIONES:

- » El visado para la India se puede sacar por internet (**Visa On Arrival**).
- » **Acceso:** en avión desde Delhi, en autobús desde Manali (20 h).
- » **Época recomendada:** de junio a agosto, apenas llueve y las temperaturas son agradables.
- » En las montañas no hay cobertura telefónica. En Leh internet funciona a veces.
- » **Material imprescindible:** ropa de abrigo, saco de dormir fino.
- » **Agencias en Leh:** <http://www.ladakhiwomenstravel.com>
- » Se vende agua filtrada (**cooperativa Dzomsa**).
- » Las rutas están colgadas en Wikiloc. El usuario es **Senderismo en Ladakh**.