



## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

### Antes del viaje:

#### Documentación y Visado:

- EL PASAPORTE ES IMPRESCINDIBLE. Debe tener una VALIDEZ MÍNIMA DE 6 MESES.
- EL VISADO es IMPRESCINDIBLE. El visado debe obtenerse antes de la llegada al país. No es posible obtenerlo a la entrada del país, en la frontera.

Se debe hacer la tramitación online antes del viaje, os proporcionamos el enlace:

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Cada viajero/a debe tramitar su visado personalmente. Meses antes del viaje, os enviaremos un documento con la información bien detallada sobre cómo realizar la tramitación.

Se recomienda hacer esta tramitación lo antes posible (se puede hacer a partir de 4 meses antes de la fecha inicial del viaje). Te recomendamos que lo hagas, a más tardar, 4 semanas antes del viaje.

El coste de la tramitación es de unos 50\$.

#### Vacunas:

- **Obligatorias:** fiebre amarilla, SÓLO si has estado o transitado en los últimos meses en uno de los países de riesgo (África: Angola, Benín, Burkina Faso, Burundi, Camerún, Congo, Costa de Marfil, Chad, Etiopía, Gabón, Gambia, Ghana, Guinea, Guinea-Bissau, Guinea Ecuatorial, Kenia, Liberia, Mali, Níger, Nigeria, República Centroafricana, República Democrática del Congo, Ruanda, Senegal, Sierra Leone, Sudan, Tanzania, Togo y Uganda. América: Brasil, Colombia, Ecuador, Estado Plurinacional de Bolivia, Guyana, Guayana Francesa, Panamá, Perú, República Bolivariana de Venezuela, Surinam y Trinidad y Tobago.)
- **Recomendadas:** consultad en alguno de los centros de vacunación internacional de vuestra zona.
- Para más información consultar las webs:

<http://www.msps.es/profesionales/saludPaíses.do>

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

o llamar (en Cataluña) a CatSalut Responde: 061

#### Botiquín:

- Se recomienda llevar un pequeño botiquín individual con material para hacer pequeñas curas (vendas, antiséptico,...), algún medicamento para pequeñas molestias (analgésicos, anti diarreicos, antiinflamatorios, antihistamínicos...), tiritas, "Compeed", esparadrapo, crema solar, repelente de insectos, medicación personal...



## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

### Equipaje:

Para todo el viaje llevaremos:

- 1 mochila mediana de unos 25-30 litros con capacidad suficiente para llevar las cosas que necesitamos durante 1 día de trekking: ropa de abrigo, impermeable, agua, algo para picar, crema solar,...
- Una bolsa grande (tipo petate o maleta, NO rígida) que es en la que llevaremos todo el resto de nuestro equipaje.
- Los días de trekking que dormimos en campamentos, el transporte del equipaje se hará mediante animales y por tanto la bolsa grande debe ser blanda tipo petate. Antes de empezar la travesía, podremos dejar en consigna todo aquello que no necesitaremos para los días de travesía y recuperarlo al final de la misma.

### Durante el Vuelo:

- La mochila mediana será la que subiremos con nosotros en el avión. Pondremos los objetos más delicados como la cámara de fotos. También os aconsejamos que ante la posibilidad de demora o pérdida del equipaje por parte de las compañías aéreas no facturéis el equipaje primordial para la actividad de senderismo y viaje. Aprovechad la mochila que llevaréis a las excursiones para utilizarla como equipaje de mano y llevar allí material como las botas de montaña (que también puedes llevar puestas...), ropa para caminar, chaqueta impermeable-paraviento, mudas, neceser súper-básico y las cuatro cosas más esenciales para vosotros.
- La bolsa grande es la que se facturará con todo el resto de nuestro equipaje.

### Equipo para el trekking:

Debemos tener en cuenta al el equipamiento para este viaje que durante los días de trekking nos moveremos siempre por encima de los 4000 metros de altura, dos días dormiremos en campamentos a 4990 m, y ninguna noche dormiremos por encima de 5000m (máximo 4850m, una noche) . De noche o al irse el sol, las temperaturas pueden bajar a 5°C en la mayoría de campamentos, aunque en los campamentos de 3 de las noches pueden bajar hasta -5°C. Podemos tener temperaturas cercanas a 0°C por las mañanas pero de hasta 25-27°C durante el día. Recordad que estaremos 5 días en campamentos con tiendas de montaña, el resto es en hotel, hostel o en campamentos fijos que ofrecen un grado de confort superior.

- Mochila de 25 o 30 litros. Con protector para la lluvia.
- Ropa y Calzado
  - Primera capa con camiseta transpirable. Las que creamos necesarias para todos los días del trekking. Ten en cuenta que al lugar de pernocta se puede hacer una limpieza rápida y el secado también será rápido (siempre dependiendo de la meteo...).
  - Segunda capa: forro polar o chaqueta de plumas.



## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

- Tercera Capa: chaqueta impermeable cortaviento tipo Gore-Tex o similar.
- Para las noches en los campamentos y los días que alcanzamos cotas más altas: chaqueta de plumas o anorak + camiseta interior térmica y mallas térmicas.
- Pantalón de trekking. Para caminar puede ser tipo pirata o de verano para los días de más calor y uno largo como mínimo para los días más fríos. Para cambiarnos al llegar al lugar de pernocta y para los días en que caminamos por cotas más altas, pantalones largos de invierno o bien pantalones largos de verano con mallas térmicas debajo.
- Pantalones impermeables o Gore-Tex (si no tienes puedes usar capelina y polainas ).
- Calcetines. En esto no debemos regatear piensa que hay que cuidar los pies para disfrutar plenamente del trekking. Llevad algún par de calcetines más gruesos para las noches en campamentos a más altura.
- Botas de trekking que os protejan los tobillos. Que ya estén estrenadas y que el dibujo de la suela esté suficientemente grabado (que no resbalen).
- Chanclas por si se tiene que atravesar algún río...
- 2 pares de guantes (por si unos se mojan), un par fino y otro par más grueso (impermeables y con gore tex).
- Buff o similar.
- Gorro para el frío.
- Gorra con visera para protegerse del sol.
- Se recomiendan los bastones de senderismo (recuerda que se deben facturar, los puedes desmontar y llevarlos dentro de la maleta que facturarás).
- Pequeño botiquín personal (tiritas, Compeed, antisépticos, vendas, esparadrapo, ...), repelente de insectos, analgésico-antiinflamatorios, antihistamínicos, analgésico / calmante para las picaduras ...)

Durante el día (excepto el día de ascenso a la cima), cuando caminamos, en general las temperaturas son estivales (moderadas o cálidas si no hay nubes). Lógicamente, a medida que subimos de cota, las temperaturas irán bajando. Es por la noche, los días de cotas más altas y las 5 noches en que dormimos en campamentos de montaña cuando hay que llevar ropa de abrigo, ya que al irse el sol las temperaturas bajan y es entonces cuando la ropa de abrigo es necesaria para estar cómodos en los campamentos (las temperaturas de noche pueden estar entre los 0°C y los -5°C).

En cuanto a la ropa para la lluvia (chaqueta y pantalón, o capelina y polainas), lo añadimos a la lista porque si nos mojamos, las 5 noches que dormimos en campamentos, puede ser difícil secar la ropa. Aunque estadísticamente la precipitación es muy rara en esta época del año, hay veranos más secos y veranos en que podemos tener que convivir con la lluvia!!

- Protección Solar, hidratación y alimentación
  - Protector Solar. Factor de protección 40 - 50 o más.
  - Protector Labial
  - Gafas de Sol de Montaña. Con filtro tipo 4 y con protección 100% UV
  - Una camiseta de manga larga fina por si queremos cubrirnos completamente del sol.
  - Cantimplora de al menos 1,5 litros.
  - Pastillas potabilizadoras o yodo (por si acaso, aunque nos darán agua hervida en los campamentos).



## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

- Algo para picar mientras se camina (recordad que todas las comidas están incluidas durante el trekking).
- Pernocta
  - Utensilios de higiene personal: neceser, toalla, chanclas, toallitas, ...
  - Ropa y calzado de recambio. En los días de campamento, por la tarde/noche las temperaturas bajan y la sensación térmica también, recuerda que estamos al aire libre. Recomendamos, para hacer nuestra estancia más confortable, llevar ropa interior térmica (camiseta y pantalón) para las tardes y/o para dormir, una chaqueta de plumas, pantalones de invierno, guantes, gorro y calcetines de invierno. Si deseas puedes llevar también unas chanclas o zapatillas más cómodas para cuando llegamos al lugar de la pernocta.
  - Saco de dormir. Temperatura de confort: óptimo -5 grados, mínimo 0 grados.
  - Funda para la almohada opcional (nos darán una almohada).
  - Linterna o frontal (con pilas de repuesto).
- Varios y Opcionales
  - Aguja e hilo.
  - Bañador y chanclas (para bañarse / lavarse en el río)
  - Algunas bolsas de plástico estancas para proteger / organizar la ropa que llevamos en la mochila.
  - Un portafolios o similar para llevar toda la documentación, dinero,...
  - Cámara de Fotos
  - Pinzas y 2 o 3 metros de cordel para extenderse la ropa.
- El agua durante el trekking:
  - Durante el trekking no se encuentra agua u otras bebidas embotellada en todas partes.
  - En algunos pueblos sí podremos encontrar, a un precio de entre 20 y 25 rupias (unos 0.3 €) la botella de litro.
  - Durante la travesía tendremos a disposición, en los campamentos, cada mañana y cada tarde, agua hervida para llenar las cantimploras. Quienes llevéis bolsas de hidratación tipo camelbak llevad también una cantimplora metálica, ya que el agua estará hirviendo o caliente y puede estropear el material plástico.
  - También se puede coger agua de las fuentes. En este caso, se recomienda llevar pastillas potabilizadoras de agua o tintura de yodo al 2%, para asegurar la esterilización del agua.



## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

### India:

Oficialmente República de la India, un Estado del sur de Asia. Es el séptimo país más grande del mundo en superficie y el segundo más poblado.

El nombre de la India se deriva del río Indo, que a su vez se deriva de la palabra del persa antiguo Hindú i del sánscrito Sindhu.

El subcontinente indio fue el hogar de la civilización del valle del Indo y región de rutas comerciales históricas y vastos imperios. Fue anexado gradualmente por la Compañía Británica de las Indias Orientales desde principios del siglo XVIII y colonizado por el Reino Unido desde la mitad del siglo XIX; se convirtió en un Estado independiente en 1947, después de una resistencia no violenta.

Los primeros asentamientos humanos aparecieron hace más de 9.000 años y, poco a poco, se desarrolló la civilización del valle del Indo, que data del 3.300 aC en el oeste de India.

Tras las invasiones de Asia central, entre los siglos X y XI, la mayor parte del norte de la India cayó bajo el control del sultanato de Delhi, y después del imperio Mongol. Desde el siglo XVI varios mercaderes de países europeos, como Portugal, los Países Bajos, Francia y el Reino Unido, empezaron a llegar y establecieron varias colonias. En 1856, la mayor parte de la India estaba bajo el control de la Compañía Británica de las Indias Orientales. Un año después, una insurrección peninsular de reinos y unidad militares, que en conjunto se conocen como la Primera Guerra de Independencia India, amenazaron seriamente el control de la Compañía Británica, pero fracasaron. Como consecuencia, la India pasó al control directo de la corona Británica como colonia del Imperio Británico.

Entre las décadas de 1920 y 1930, siguiendo un movimiento encabezado por Mahatma Gandhi, millones de personas protestaron en campañas de desobediencia civil. Finalmente, el 15 de agosto de 1947 (Día de la Independencia de la India), India consiguió su independencia del gobierno británico.

Desde su independencia, la India ha sufrido violencia religiosa, violencia de castas e insurrecciones en varias regiones, pero ha podido mantener el control por medio de la tolerancia religiosa y de varias reformas constitucionales.

Con una población estimada de 1.130 millones de personas, India es el segundo país más poblado del mundo, después de la República Popular de China. Alrededor del 70 % de los indios residen en áreas rurales y las áreas metropolitanas más grandes de la India son Bombay, Delhi, Calcuta, Madras, Bangalore, Hyderabad y Ahmedabad.

La India es un país joven, con 560 millones de personas de menos de 25 años, es decir, 1 de cada 2 indios. La



## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

población india aumenta alrededor de 18-19 millones de personas por año; con una tasa de fecundidad de 2,8 hijos por mujer, superior a la tasa de fecundidad de China, se prevé que la India se convertirá en el país más poblado del mundo en 2035. A diferencia de China, y debido a la naturaleza democrática de su régimen político, la política de fecundidad se basa en la responsabilidad individual, con la creación de centros de información sobre la contracepción.

La tasa de alfabetismo es de 64,8% (53,7% para mujeres y 75,3% para hombres). El estado de Kerala tiene la tasa más elevada (91%) y el estado de Bihar la más baja (47%). El ratio por sexos es de 944 mujeres por cada 1.000 hombres; baja en comparación con otros estados del mundo, en el que el porcentaje de mujeres es superior al de hombres.

La India es una nación plural, multilingüe y multiétnica. Cerca de 800 millones de indios (80,5%) son hindúes. Otros grupos religiosos son el Islam (13,4%), el cristianismo (2,3 %), el sijismo (1,9 %), el budismo (0,8%), el jainismo, el judaísmo, el zoroastrismo, el bahaísmo y otros.

### **Ladakh:**

Ladakh es una pequeña región del norte de la India, a los pies del Himalaya, una región conocida como el pequeño Tíbet. Ladakh constituye la meseta situada a mayor altura del Cachemira Indio, a más de tres mil metros sobre el nivel del mar y después de Siberia, esta región es la zona habitada más fría de nuestro planeta.

Ladakh comprende cinco valles principales: Dres, Suru, Zanskar, Indo y Nubra. El Himalaya forma una barrera natural ante el monzón.

El nombre de Ladakh puede traducirse como "la tierra de los pasos elevados", una tierra de conflictos por su ubicación estratégica en un punto de cruce de varias rutas comerciales, que hasta la invención del avión, constituían el único modo de acceso a este reino incomunicado entre montañas.

Esta región ha sido y es un lugar política y estratégicamente importante. Pakistán invadió parte de su territorio. Por otra parte, hacia 1950, el gobierno comunista de Mao Tse Tung, que previamente había cerrado las fronteras entre Nubra y Xinjiang, bloqueando todas las rutas comerciales, terminó por arrasar el Tíbet, siendo numerosos los tibetanos que buscaron refugio en los monasterios de Ladakh, huyendo penosamente a través del Himalaya.

Los musulmanes de Cachemira pretendían instaurar el Islam en la región mediante un acoso constante y la India se vio forzada a desplazar efectivos militares a la zona. En 1962, China, en una maniobra de clara provocación, invadió Aksai Chin alegando un problema de fronteras, lo que acabó con una guerra que enfrentó China e India. No fue hasta el año 1974 cuando Ladakh abrió de nuevo las puertas al turismo.



## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

Desde la ocupación del Tíbet por parte del ejército chino en 1951, que llevó a la total destrucción de miles de monasterios budistas, la cultura budista ha sido perseguida constantemente. De esta manera, Ladakh se ha transformado en uno de los lugares del mundo donde es posible experimentar en la actualidad y en todo su esplendor, la vida dentro de una sociedad tibetano - budista.

En medio de la alta meseta tibetana, superando los 3.500 metros de altitud y junto al Indo, se encuentra la pequeña ciudad de Leh, que ejerce de capital de la región. Es lógicamente de clara inspiración budista y nos recuerda cualquier idílico pueblo tibetano anclado en siglos pasados .

Entre los valles de Zaskar y Nubra son numerosos los monasterios, la mayoría rondando los 4.500 metros de altitud.

Sus habitantes son hospitalarios y humildes, dedican su vida al budismo más puro, a la vez que tratan de conservar intactas sus milenarias tradiciones.

Para esta gente el ocio no existe, no queda tiempo y son felices así. En estos pequeños pueblos, cada miembro de una familia tiene un papel muy importante y así lo ejercerá durante toda su existencia. Resulta imposible no aprender de su forma de vida, reflexionar y extraer conclusiones importantes.

### Horario:

- En la India hay una diferencia horaria respecto a la Península. Esta diferencia es de 3 horas y media en horario de verano, de modo que en la India son 3 horas y media más que en la Península. Y 4 horas y media más en horario de invierno.

### Clima:

- El clima de la India está bastante influenciado por el Himalaya y el desierto de Thar.
- Ambos producen los monzones.
- El Himalaya evita que los vientos fríos de Asia central penetren el subcontinente, produciendo un clima mucho más cálido que la mayoría de los sitios que se encuentran en las mismas latitudes.
- El Desierto de Thar desempeña un papel crucial en atraer los vientos del monzón llenos de humedad del sureste, entre junio y octubre, los cuales producen la mayor parte de la precipitación.
- Los cuatro grupos climáticos predominantes de la India son: el húmedo tropical, el seco tropical, el húmedo subtropical y el clima de montaña.
- En Ladakh el clima es bastante extremo: puede pasar de los 30 ° C en verano hasta el -20 ° C en invierno.
- Las temperaturas en Delhi y Agra los meses de verano durante el día están entre los 30 y 35 grados y por la noche entre los 24 y 28 grados.



## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

- Las temperaturas en Ladakh los meses de verano durante el día están entre los 17 y 20 grados y por la noche entre los 0 y 10 grados.
- Para tener más información sobre la climatología India, os damos una web que se puede consultar: <http://www.accuweather.com/es/in/india-weather> - Previsión meteorológica de las principales poblaciones: Delhi, Agra, Leh y otros.

### Geografía:

- Con una superficie de 3.287.590 km<sup>2</sup> es el séptimo país más grande del mundo.
- Limita por mar con el océano Índico al sur, con el mar de Arabia en el oeste, el golfo de Bengala al este. Y por tierra limita con Pakistán al oeste, con la República Popular de China, Nepal y Bután en el noreste; y con Bangladesh y Birmania al este.
- La India ocupa la porción más grande del subcontinente indio que se encuentra sobre la placa tectónica india, una placa menor de la placa indo australiana.
- Hace setenta y cinco millones de años, el subcontinente indio, entonces parte del supercontinente de Gondwana, empezó a desplazarse por el océano hasta producir una colisión con la placa euroasiática, formando el Himalaya.
- Su costa tiene una longitud de 7.517 km. y está formada por 43% de playas arenosas, 11% de costas rocosas incluyendo precipicios y 46% de costas fangosas.
- Los ríos principales que se originan en el Himalaya son el Ganges y el Brahmaputra; ambos desembocan en el Golfo de Bengala.
- Los ríos peninsulares más importantes son el Godavari, el Mahanadi, el Kaveri y el Krishna, que también desembocan en el Golfo de Bengala.

### Ladakh:

- Ladakh está situado entre el Himalaya, en su extremo occidental, y la cordillera del Karakorum.
- La atraviesa el río Indo, que nace en el Tíbet.
- Es una región muy montañosa, además del Himalaya y el Karakorum, interiormente hay varias cordilleras importantes: la sierra de Ladakh, que separa Nubra del Ladakh central y la sierra de Zaskar, que separa el Ladakh central y Zaskar

### Economía:

- La economía de la India es la duodécima más grande del mundo si tenemos en cuenta su Producto Interior Bruto y la cuarta más grande del mundo en paridad de poder adquisitivo.
- Las reformas económicas la han transformado en la economía con el segundo ritmo de crecimiento más rápido.
- El sector agrícola representa el 28 % del PIB, el sector de los servicios el 54% y el industrial el 18 %.
- Los productos agrícolas más importantes son el arroz, el trigo, el algodón, el yute, la caña de azúcar y las patatas.
- Las industrias principales son la industria del automóvil, de cemento, químicos, aparatos electrónicos y textiles.





## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

- Aunque creció constantemente durante las últimas dos décadas, la distribución de la riqueza y el crecimiento han sido desiguales al comparar los diferentes grupos sociales, las regiones geográficas y las áreas urbanas y rurales.
- El 25 % de la población está bajo el umbral de la pobreza según lo define el gobierno, que es un salario inferior a los 0,30 € por día. Según las Naciones Unidas, el 80 % de la población vive con menos de 2 dólares por día.
- Tiene niveles muy elevados de analfabetismo y de malnutrición.

### Durante el viaje:

#### Moneda:

- La moneda de India es la Rupia India (abreviado INR).
- Debemos cambiar los Euros por Rupias una vez estemos en la India. Se puede cambiar en el aeropuerto o en Delhi. Durante el trekking y en los pueblos no se podrá cambiar.
- En caso de sobrar Rupias al final del viaje se pueden cambiar en el mismo aeropuerto. Es conveniente conservar el recibo o recibos de cambios previos realizados.
- Un Euro equivale aproximadamente a 70 Rupias.
- Es necesario llevar dinero en efectivo para pagar las cosas que compramos: agua,....
- En Delhi y Agra se puede pagar con tarjeta de crédito pero durante el resto del viaje tendrá que pagar en Rupias Indias.
- Debes tener en cuenta que al finalizar el trekking deberéis dejar algo de propina (entre todo el grupo) para el guía local y los otros trabajadores que os hayan acompañado. No hay una cantidad establecida, y ésta depende de tu grado de satisfacción del servicio obtenido... a título orientativo, una cantidad adecuada sería, en total, de entre 50 € y 60 € por participante.
- Los precios en la India son un poco más baratos que en España. Algunos precios orientativos:
  - Café: entre 20 y 30 Rupias Indias (unos 0.3 euros)
  - Un refresco: entre 50 y 150 Rupias Indias (entre 0.7 y 2 euros)
  - Bocado: entre 80 y 150 Rupias Indias (entre 1 y 2 euros)

#### Idioma:

- Los idiomas oficiales son el hindi y el inglés.
- Se hablan unos 30 idiomas diferentes y 2000 dialectos.
- 22 de estos idiomas también son reconocidos oficialmente.
- Durante el viaje llevaremos un guía de habla inglesa para el trekking y para las visitas a Delhi, Agra y Leh.



## Algunos datos de interés para vuestro viaje a la India- Ladakh

### Comida y Bebida:

- Durante el trekking, el desayuno, el almuerzo y la cena están incluidos. De todas formas, si se quiere llevar algo para picar durante el día lo puedes traer de casa o bien comprarlo en Leh.
- El agua embotellada durante el viaje NO está incluida. Sí que está incluida, los días de travesía, el agua, que se coge de las fuentes cercanas al campamento y se esteriliza hirviéndola. Os recomendamos que fuera de la travesía, el agua que bebas sea embotellada.
- Tipo de comida durante el trekking:
  - Desayuno: cereales, muesli, pan, mantequilla, mermelada, miel, tostadas, huevos, tortilla, leche, chocolate, café y té.
  - Comida: sopa, ensaladas variadas, bocadillos vegetales, de pollo o de atún, arroz o fideos, zumo, huevos, chocolate, fruta...
  - Cena: continental, india o china. Comida suave, no picante, para evitar problemas gástricos.

### A tener en cuenta:

- La corriente en la India es de 220V y los enchufes son en general de base redonda (como los nuestros), aunque en algunos alojamientos encontrarás unos enchufes diferentes con 3 clavijas (en algunos de estos se pueden enchufar nuestros enchufes de base redonda). Para más detalles consultar <http://www.otae.com/enchufes/>
- El prefijo telefónico de la India es el 0091. en Ladakh no tendréis cobertura de móvil. Allí sólo funcionan los móviles con números Indios. En general, en los hoteles (en Delhi, Agra y Ladakh) tendremos cobertura de wifi (aunque no se puede confiar al 100%, a veces puede ser que no funcione...). **Está totalmente prohibido llevar teléfonos satélite en la India, es ilegal.**
- Antes de fotografiar a la gente del país que nos encontremos en pueblos o por el camino preguntar si lo podemos hacer.
- Respetemos el entorno: cultivos, plantaciones forestales y ganadería.