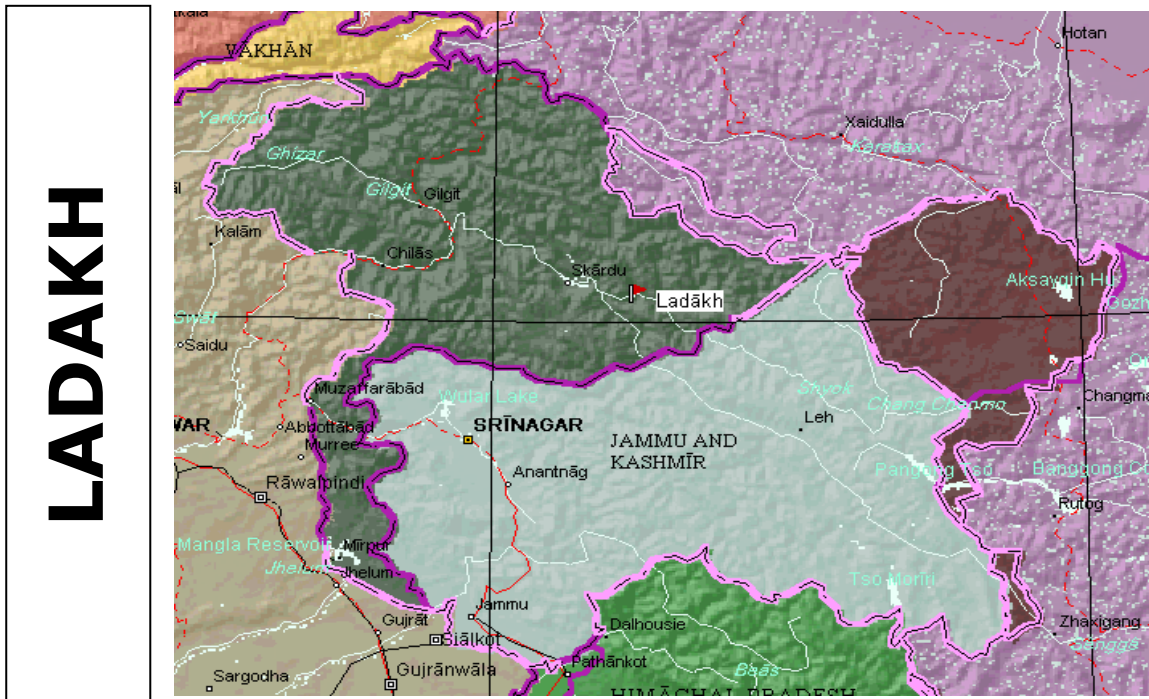


LADAKH

**Spettacolari monasteri sperduti tra Himalaya e Karakorum
La vita nei villaggi d'alta quota**



LADAKH

Perché viaggiare responsabile?

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

IL VIAGGIO:

Spettacolari monasteri sperduti tra Himalaya e Karakorum: la vita nei villaggi d'alta quota.

Viaggio in un angolo di Tibet rimasto per ragioni politiche in territorio indiano.

La valle del Ladakh è posta a circa 3500 metri di altitudine in un luogo di difficile accesso via terra. La tradizione buddista è ancora intatta e la dura vita di montagna non è cambiata di molto nel corso dei secoli. Il viaggio è centrato sulla visita dei principali e remoti monasteri del capoluogo Leh e di alcuni laghi ad alta quota dalle mistiche acque turchesi. Si potrà respirare la profonda spiritualità della gente e dei luoghi in un contesto geologico di rara bellezza.

Un trekking di quattro giorni ci permetterà di immergerci nella sorprendente natura di questa regione e di incontrare le comunità che la abitano: percorreremo valichi e gole tra le montagne, ammireremo laghi d'alta quota e sostaremo in villaggi ricchi di tradizione e in

antichi monasteri buddisti. Con l'obiettivo di comprendere più a fondo la realtà complessa di questo paese, il nostro viaggio prevede inoltre l'incontro con l'associazione Women's Alliance, che si occupa della conservazione delle tradizioni e della cultura rurale, con il gruppo ecologista Ledeg, e la visita a una scuola elementare e a un villaggio di rifugiati tibetani.

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° giorno: Italia – New Delhi

Partenza dall'Italia e arrivo a Delhi in serata. All'arrivo a Delhi vi accoglierà Peter, che vi accompagnerà in hotel per il pernottamento.

2° giorno: New Delhi - Leh

Trasferimento con volo interno a Leh. Arrivo in mattinata nella capitale del Ladakh, posta a 3500 metri d'altezza. Trasferimento in hotel e riposo. Nel pomeriggio, passeggiata in città e dintorni. Si raccomanda di riposare per cominciare ad abituarsi all'altitudine.

Pernottamento a Leh.

3° giorno: Leh

Visita della città e del bazar, passeggiata nel centro storico, situato ai piedi della collina, e tra i quartieri periferici dalle case circondate da giardini e campi verdi.

Incontro con l'associazione Ledeg, Leh Ecological Development Group, che da più di 25 anni si impegna per migliorare la qualità della vita delle comunità locali (ad esempio attraverso la costruzione di infrastrutture per l'approvvigionamento di acqua ed energia elettrica) e con l'associazione Women's Alliance, che si occupa dei problemi legati alla modernizzazione e alla salvaguardia del patrimonio culturale ed ecologico del popolo tibetano. (www.localfutures.org)

Pernottamento a Leh.

Le associazioni sono chiuse di domenica. Eventualmente queste visite saranno spostate alla fine dell'itinerario.

4° giorno: Monasteri della valle di Leh (90 km)

Giornata dedicata alla visita di alcuni dei più famosi monasteri (*gompa*) del Ladakh: Shey, Thikse e Hemis. Se avremo fortuna, potremo anche assistere ad una cerimonia. Pernottamento a Leh.

5° giorno: Leh – Basgo fort – Alchi (80 km)

Trasferimento ad Alchi. Lungo il tragitto, visita all'imponente fortezza di Basgo che sorge sulla riva destra dell'Indo. Da qui, in breve tempo potremo raggiungere il *gompa* di Alchi, al di là del fiume. Il monastero, che si trova in mezzo a campi verdi, è uno dei più antichi ed è una famosa meta di pellegrinaggio. Nel pomeriggio, una piacevole passeggiata attraverso verdi vallate ci porterà al *gompa* di Ridzong. Al ritorno, visita a Julichen, uno dei rari monasteri femminili, protetto dell'Unesco. Pernottamento ad Alchi.

6° giorno: Alchi – Likir – Yangthang

Trasferimento alla vicina Likir, da dove partiremo per il nostro trekking. Il sentiero raggiunge dapprima il passo Phobe La (3580m), al di là del quale si trova il villaggio di Sumdo. Si continua a salire e si attraversa il passo Chagatse La (3630m) per raggiungere il caratteristico villaggio di Yangthang (3630m), dove ci fermeremo per la notte (campeggio).

7° giorno: Yangthang – Hemis Shukpachan

Da Yangthang scenderemo fino al letto del fiume ed attraverseremo una suggestiva gola tra le montagne fino a raggiungere il passo Termangchen La (3750m). Godremo di una vista spettacolare delle vette circostanti. Dopo una breve pausa, scenderemo verso Hemis Shukpachan, uno dei paesi più grandi del Ladakh, che deve il suo nome all'abbondanza di cedri presenti nella zona (Hemis Shukpachan significa "il paese dei cedri"). Qui ci fermeremo per la notte (campeggio).

8° giorno: Hemis Shukpachan – Ang

Continueremo il nostro percorso attraverso i colli e saliremo fino al passo Mebtak La (3750m), dove vedremo le tradizionali bandiere di preghiera, panni colorati esposti per favorire l'armonia, la pace e la protezione contro i pericoli. Dal passo scenderemo lungo una gola fino a Ang, un'incantevole villaggio in cui ci fermeremo per la notte (campeggio).

9° giorno: Ang – Leh (via Lamayuru)

Il nostro ultimo giorno di trekking sarà molto leggero perché il percorso sarà tutto in discesa fino a raggiungere Temisgam, da dove ripartiremo in pulmino in direzione di Leh. Visiteremo il monastero di Lamayuru, il *gompa* più antico del Ladakh, situato in una valle circondata dalle montagne. Secondo la leggenda, anticamente qui si trovava un lago, la cui misteriosa scomparsa è attribuita alle arti magiche del Maestro Naropa.

Il monastero, costruito nel X secolo, segue il lignaggio tibetano buddista Kagyu.

Pernottamento a Leh.

10° giorno: Leh

Partenza verso il villaggio di Stok (circa 30 minuti) dove pranzeremo in una tipica casa Ladakhi per vedere come vivevano tradizionalmente e conoscere le abitudini della quotidianità ladakha. Visita al piccolo museo storico.

Pernottamento a Leh.

11° giorno: Nubra Valley

Lasciamo Leh al mattino per raggiungere il passo di Khardong La, il passo più alto del mondo verso il confine con la Cina in vista della Marka Valley, uno scenario mozzafiato. Lungo il tragitto ammireremo paesaggi molto diversi tra loro e dal passo osserveremo lo spettacolo del massiccio del Saser Kangri nella catena del Karakorum. Raggiungeremo poi in pulmino il villaggio Khardong, dove faremo una breve sosta prima di proseguire per Hunder, passando per Khalsar e Diskit.

Pernottamento a Hunder in *guesthouse*.

12° giorno: Hunder – Sumur

Da Hunder ci sposteremo a Diskit attraversando dune di sabbia e potremo cavalcare un cammello a due gobbe. Visiteremo il monastero di Diskit, costruito nel 1420 da Lama Sherab Zangpo durante il regno di Drakspa. Questo monastero segue il lignaggio Gelugpa ed è collegato al monastero Thikse. È situato sulla cima di una collina da dove sovrasta il villaggio sottostante. Raggiungeremo in seguito il villaggio di Sumur.

Pernottamento a Sumur in *guesthouse*.

13° giorno: Sumur - Leh

Al mattino visiteremo il monastero di Samstanling che recentemente ha avuto l'onore di ospitare il Dalai Lama. Questo *gompa* conserva una spettacolare collezione di riproduzioni di divinità in oro, affreschi e luminose e coloratissime *thankas*, dipinti su seta con ricami rappresentanti divinità buddiste.

Dopo la visita al monastero, ci trasferiremo a Leh dove pernosteremo in hotel.

14° giorno:

Giornata libera a Leh.

Nel tempo libero è possibile richiedere in loco l'organizzazione di attività extra: rafting sul fiume Indo, trekking, mountain-bike dal Kardung La...

I costi per tali attività facoltative saranno a carico dei viaggiatori.

15° giorno: Leh – Chumathang – Lago Tsomoriri (185 km)

Partenza al mattino per Chumatang, famosa per le acque termali... attenzione però che rispetto al nostro standard occidentale si tratta di semplici pozze dove immergere i piedi!

Breve sosta a Upshi per il controllo passaporti. Proseguiremo attraverso il ponte Maha, che porta in un'area di recente costruzione.

Arriveremo nel pomeriggio al lago Tsomoriri, habitat di riproduzione per numerose specie di uccelli in pericolo di estinzione. Il lago è lungo 28 km e largo 8 km. Visita al villaggio di Korzok,

con le sue abitazioni caratteristiche, il suo piccolo *gompa* e i suoi campi di orzo che sono tra i più alti al mondo. Pernottamento in campo tendato (tende "da campo" fornite dai referenti).

16° giorno: Tsomoriri

Giornata dedicata alla visita di Korzok, del lago Tsomoriri e all'incontro con la comunità locale. Pernottamento in campo tendato.

17° giorno: Tsomoriri – Puga – Tsokar – Tanglangla –Leh (195 km)

Partenza per la valle di Puga. Visita alla scuola elementare "Puga residential nomadic school", realizzata per i bambini dei nomadi delle aree circostanti.

Continueremo verso il lago Tsokar, popolato da innumerevoli uccelli e cavalli allo stato brado.

Raggiungeremo la National Highway route e proseguiremo verso Leh, attraversando il passo Tanglangla (5350 m), il secondo passo percorribile più alto del mondo.

In questo giorno sarà bene dotarsi di pazienza: il tragitto sarà lungo!

Arrivo a Leh in serata.

18° giorno: Leh

Giornata libera per la visita alla città. Avrete tempo a disposizione per lo shopping e per visitare l'ex palazzo reale, ormai fatiscente ma suggestivo.

Nel tempo libero è possibile richiedere in loco l'organizzazione di attività extra: rafting sul fiume Indo, trekking, mountain-bike dal Kardung La...

I costi per tali attività facoltative saranno a carico dei viaggiatori.

19° giorno: Leh – Delhi

Trasferimento a Delhi con volo interno.

Giornata libera a Delhi (naturalmente accompagnati dal nostro tour leader).

In serata trasferimento in aeroporto per il volo intercontinentale.

20° giorno: Delhi - Italia

Rientro in Italia.

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

L'itinerario prevede la presenza di guide locali parlanti inglese.

A partire da un minimo di 6 viaggiatori, è prevista anche la presenza di un accompagnatore italiano che funge da coordinatore, interprete e mediatore culturale.

ATTENZIONE: Date le condizioni della viabilità in Ladakh (strade di montagna spesso non asfaltate) preparatevi a spostamenti in bus/jeep faticosi e lenti. (tempo medio di percorrenza: ca. 20/30 km/h)

Visti i lunghi spostamenti e la difficoltà di trovare sempre dove mangiare, saranno previsti dei pranzi al sacco.

Si alloggerà spesso in B&B a gestione familiare, con acqua calda non sempre garantita. Talvolta invece della doccia si potrà trovare il "secchio" per lavarsi.

Sono inoltre previsti alcuni giorni in tenda (necessario sacco a pelo).

La particolarità del viaggio richiede una certa capacità di adattamento di fronte ad alcune situazioni che possono prevedere la mancanza del bagno in camera o la sistemazione in camere comuni.

COSTO DEL VIAGGIO a persona:

Calcolato su 10 persone: 1350 € + volo aereo

Calcolato su 8 persone: 1450 € + volo aereo

Calcolato su 6 persone: 1500 € + volo aereo

Calcolato su 2-4 persone: 1500 € + volo aereo

Costo volo aereo a partire da € 1100 (tasse e tratte interne incluse)

I costi sopra elencati includono una quota di partecipazione da versare in agenzia ed una quota da portare direttamente in loco, e risultano così ripartiti:

10 persone	→	da versare in agenzia: 1100 €	da portare in loco: 250 €
8 persone	→	da versare in agenzia: 1180 €	da portare in loco: 270 €
6 persone	→	da versare in agenzia: 1180 €	da portare in loco: 320 €
4 persone	→	da versare in agenzia: 1300 €	da portare in loco: 200 €
2 persone	→	da versare in agenzia: 1300 €	da portare in loco: 200 €

La quota di partecipazione da versare in agenzia comprende:

- Tutti gli alloggi
- Tutti i trasferimenti interni
- Guide locali parlanti inglese
- Accompagnatore italiano non professionista (a partire da un minimo di 6 partecipanti)
- Assicurazione medico-bagaglio
- Assicurazione contro annullamento del viaggio
- Spese di segreteria
- Organizzazione tecnica

La quota da portare in loco comprende:

- Vitto per tutta la durata del viaggio
- Accompagnamento (nel caso di gruppo minimo di 6 persone)
- Parte dei servizi in loco (nel caso di gruppo minimo di 6 persone)

La quota non comprende:

- Volo aereo internazionale
- Voli interni
- Visto consolare India (se fatto tramite Planet Viaggi costa € 120 a persona, salvo procedure d'urgenza)
- Supplemento singola (disponibile su richiesta)
- Consumazioni fuori dai pasti
- Mance
- Tutte le voci non comprese nel programma

La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse il maggior valore sarà a carico del cliente.

La quota verrà versata in anticipo alla guida e nel caso vi sia qualcuno che desidera proseguire da solo o al di fuori del programma non verrà rimborsato.

NOTIZIE UTILI

Capitale: Leh

Altezza sul livello del mare: in media m 3500 s.l.m.

Superficie: 59.196 km²

Religione: buddisti, musulmani e piccola minoranza di induisti

Lingua: ladakhi e inglese diffuso

Moneta: rupia indiana

IN VALIGIA: Di seguito si trova una lista di cose utili da mettere in valigia.

- scarpe da trekking leggero o da ginnastica (meglio invece evitare gli scarponi da montagna)
- piumino o giacca (per i giorni sul lago)
- pile o maglione e felpa
- torcia elettrica e borraccia
- sacco a pelo
- farmaci di prima necessità

Considerate che tutto il materiale "da montagna" è acquistabile a Leh, nei vari mercati, a prezzi abbastanza convenienti.

TRASPORTI E ALLOGGI: Trasporti interni con bus privato, mezzi pubblici, collegamenti aerei interni. Alloggio in piccoli hotel e in tenda sul lago di Tsomoriri e durante il trekking (necessario sacco a pelo pesante).

DOCUMENTI: Passaporto, con almeno due pagine libere, con scadenza non inferiore ai sei mesi dalla data di partenza e visto consolare, che si deve ottenere in Italia.

DIFFERENZA ORARIA: 4 ore e mezzo in più rispetto l'ora italiana. 3 ore e mezzo quando in Italia vige l'ora legale.

CLIMA: Il Ladakh, vista l'altezza a cui si trova e a causa delle sue caratteristiche geomorfologiche ha un clima molto diverso da quello del resto dell'India: più somigliante al clima delle Alpi italiane...

In estate non piove quasi mai e il clima è generalmente secco: le temperature oscillano tra i 10 gradi di notte e i 25/27 gradi di giorno.

Come da noi in montagna, fa molto caldo quando c'è il sole... ma di notte può fare anche MOLTO freddo.

NORME SANITARIE: Nessuna vaccinazione è attualmente richiesta. Vi consigliamo di portare con voi, oltre ai medicinali solitamente usati, anche una piccola scorta di farmaci contro disturbi intestinali, mal di testa, raffreddori.

Sono inoltre consigliati sonniferi o simili che aiutino a dormire nel caso di disturbi al sonno dovuti all'alta quota. E' consigliato, prima della partenza, di consultare il proprio medico.

TELEFONO: Dall'Italia all'India comporre il prefisso internazionale 0091 più prefisso urbano seguito dal numero dell'abbonato.

VOLTAGGIO: Il voltaggio è a 220 volts.

Per le **condizioni contrattuali**, consultate il sito internet o richiedetele direttamente in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

NOTA BENE: Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).
Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

Per un minimo di 2 persone è possibile organizzare il viaggio anche in altri periodi (secondo la disponibilità dei referenti in loco).

Organizzazione tecnica:



DATE PARTENZE DI GRUPPO 2013:

21 luglio - 09 agosto
11 agosto - 30 agosto

PLANET VIAGGI RESPONSABILI
Via Vasco de Gama 12a - VERONA
Tel: 045 8342630 - 045 8948363
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it