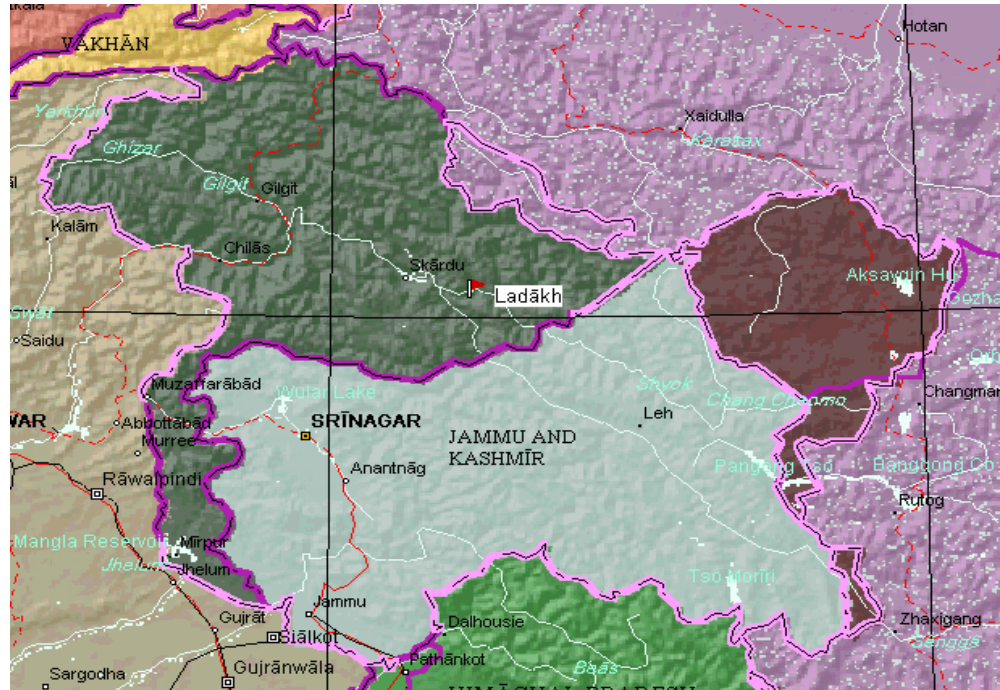




# LADAKH

Spettacolari monasteri sperduti tra himalaya e karakorum  
La vita nei villaggi d'alta quota

LADAKH



## FINALITA' DEL VIAGGIO:

Il viaggio, come qualsiasi viaggio di turismo responsabile, si ispira a principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza, incontro. E' importante essere consapevoli che un viaggio di questo tipo ha delle valenze ulteriori al mero "fare turismo". Innanzitutto vuole essere un modo per rilanciare realmente le economie locali dei paesi di destinazione, sviluppando un settore importante come quello turistico, trasmettendo professionalità alle associazioni con cui si collabora e lasciando la maggior parte dei profitti alle popolazioni locali, a differenza di un turismo di massa che esporta la quasi totalità della spesa turistica. In secondo luogo pone l'incontro con le popolazioni locali come momento centrale dell'esperienza turistica rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di confronto tra diverse culture, di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale. Infine vuole essere una possibilità di capire realmente una cultura diversa dalla propria, entrando in contatto diretto con la realtà sociale di un paese, le sue difficoltà, i suoi drammi e le speranze di cambiamento.

Il valore di questa forma di turismo è dato dal fatto che le comunità visitate sono protagoniste della gestione del viaggio o di parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici derivanti da tale attività. Esse sono dunque nostri partner paritari sia nella gestione che nei risultati. Tutto questo naturalmente senza trascurare il lato più propriamente turistico dell'esperienza.

Questi viaggi generalmente sono caratterizzati dalla presenza di un accompagnatore che funge soprattutto da mediatore culturale e punto di riferimento per il gruppo, oltre che dall'utilizzo, per il pernottamento, di case private, ostelli, piccoli alberghi e accampamenti cercando, per quanto possibile, sistemazioni accoglienti. Può capitare, soprattutto quando il viaggio prevede la permanenza di qualche giorno in comunità indigene, di pernottare in tenda o in

accampamenti non sempre comodissimi: si richiede in questo caso un po' di spirito di adattamento che verrà comunque ricompensato dal valore dell'esperienza.

## **IL VIAGGIO:**

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. A Leh è previsto un incontro con il gruppo ecologista Ledeg e con l'Associazione Women's Alliance che si occupa della conservazione delle tradizioni e della cultura rurale, con una famiglia locale e con un villaggio di profughi tibetani.

## **PROGRAMMA DI VIAGGIO:**

SN3162Y	12 agosto	Malpensa	Bruxelles	0700	0835
9W 229Y	12 agosto	Bruxelles	Delhi	1005	2140
9W 609Y	13 agosto	Delhi	Leh	0545	0655
9W1610Y	30 agosto	Leh	Delhi	0825	0940
9W 230Y	31 agosto	Delhi	Bruxelles	0235	0750
SN3155Y	31 agosto	Bruxelles	Malpensa	0840	1020

### **1° giorno – 12 agosto: Italia – New Delhi**

Partenza dall'Italia e arrivo a Delhi in serata. Trasferimento in hotel.

### **2° giorno – 13 agosto: New Delhi - Leh**

Trasferimento con volo interno a Leh. In prima mattinata arrivo a Leh, la 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 – 14 agosto: 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. Pernottamento a Leh.

### **4° giorno – 15 agosto: 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 – 16 agosto: 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, dei rari monasteri femminili, protetto dell'Unesco. Pernottamento ad Alchi.

### **6° giorno – 17 agosto: 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 (campeggeremo vicino ad un corso d'acqua).

### **7° giorno – 18 agosto: 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 (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 – 19 agosto: 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 – 20 agosto: 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.

### **10° giorno – 21 agosto: Takthog Festival**

Nell'VIII secolo, il Bodhisattva Guru Padmasambhava, il più famoso Maestro Illuminato del paese e profeta del Buddhismo in Tibet, partì dall'India per raggiungere il Tibet e passò per il Ladakh. Qui si fermò in una grotta dove si dedicò alla meditazione. Nel XVI secolo, il monaco Tsewang Norbu, partì dalla regione di Kham, in Tibet, per raggiungere la stessa grotta e meditare. La sua meditazione portò alla fondazione dell'ordine monastico. Il Takthog Festival ricorda questi eventi con festeggiamenti, rituali, balli, maschere...

### **11° giorno – 22 agosto: Leh**

Giorno libero a Leh. Si potrà scegliere tra diverse attività, come rafting o bicicletta, oppure trascorrere una piacevole giornata di riposo in questa cittadina in alta quota.

### **12° giorno – 23 agosto: Nubra Valley**

Lascieremo Leh al mattino per raggiungere il passo di Khardong La. 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.

### **13° giorno – 24 agosto: Hunder – Sumur via Panamik**

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 Panamik e ritorneremo a Sumur per la notte.

### **14° giorno – 25 agosto: Sumur - Leh**

Al mattino visiteremo il monastero di Samstanling, situato su una collina, che recentemente ha avuto l'onore di ospitare Sua Santità 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.

### **15° giorno – 26 agosto: Leh – Chumathang – Lago Tsomoriri (185 km)**

Partenza al mattino per Chumatang, famosa per le sue sorgenti termali, dove visiteremo un monastero. Breve sosta a Upshi per il controllo passaporti. Proseguiremo attraverso il ponte Maha, che porta in un'area di recente costruzione. Lungo la strada, visita al villaggio di Sumdah. Arriveremo poi 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 tenda.

### **16° giorno – 27 agosto: Tsomoriri**

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

### **17° giorno – 28 agosto: 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. Raggiungeremo la National Highway route e proseguiremo verso Leh, attraversando il passo Tanglangla (5350 m), il secondo passo percorribile più alto del mondo. Arrivo a Leh in serata.

### **18° giorno – 29 agosto: 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. Itinerari liberi suggeriti: visita al villaggio dei rifugiati tibetani oppure escursione in jeep al Kardung La, il passo più alto del mondo verso il confine con la Cina in vista della Marka Valley, un scenario mozzafiato. Sarà possibile scendere in mountain-bike dal passo di Kardung La. In alternativa, si potrà fare rafting sul fiume Indo.

### **19° giorno – 30 agosto: Leh – Delhi**

Trasferimento a Delhi con volo interno. Giornata libera a Delhi.

### **20° giorno – 31 agosto: Delhi - Italia**

In notturna trasferimento all'aeroporto per il 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 dell'accompagnatore italiano e la presenza di guide locali nelle varie tappe del viaggio.

L'accompagnatore italiano è un **accompagnatore non professionista** 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)

**Si alloggerà spesso in B&B a gestione familiare, con acqua calda non garantita.**

**Sono inoltre previsti 3 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.

Nel tempo libero è possibile richiedere in loco l'organizzazione di attività extra (rafting, trekking, mountain-bike...).

## **COSTO DEL VIAGGIO a persona**

### **€ 2280 a persona**

La quota di € 2280 è così ripartita:

Quota di partecipazione da versare in agenzia: € 2000

Quota da portare in loco e consegnare all'accompagnatore: € 280

### **La quota di partecipazione da versare in agenzia comprende:**

- Volo aereo internazionale già bloccati con Jet Airways
- Voli interni già bloccati con Jet Airways
- Accompagnatore italiano non professionista
- Guide locali
- Tutti gli alloggi
- Tutti i trasferimenti interni
- Assicurazione medico-bagaglio
- Assicurazione contro annullamento del viaggio
- Materiale informativo pre-viaggio
- Spese di segreteria e di spedizione
- Contributo associazione Planet Viaggiatori Responsabili
- Organizzazione tecnica a terra

### **La quota da portare in loco comprende:**

- Vitto per tutta la durata del viaggio
- Accompagnamento
- Parte dei servizi in loco

### **La quota non comprende:**

- Visto consolare (il visto India può essere fatto tramite Planet Viaggi)
- 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

**Superficie:** 59.196 km<sup>2</sup>

**Abitanti:** 232.864

**Religione:** buddisti, musulmani e piccola minoranza di induisti

**Lingua:** ladakhi e inglese diffuso

**Moneta:** rupia indiana 1 € = 70 rupia indiana (aggiornato al 1 gennaio 2008)

**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 (necessario sacco a pelo/sacco lenzuolo).

**DOCUMENTI:** Passaporto, con almeno due pagine libere, con scadenza non inferiore ai sei mesi dalla data di partenza e visto consolare, che si ottiene 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:** In India si distinguono 3 stagioni. Una prima stagione fresca e secca (novembre-marzo), una seconda calda e asciutta (marzo-giugno) con scarse precipitazioni e temperature molto elevate, e una terza stagione calda e umida (giugno-ottobre). Il periodo dei monsoni va da luglio a settembre. Il Ladakh in verità ha un clima diverso, dovuto alla sua geomorfologia e alla sua altitudine. Anche in estate qui non piove quasi mai e il clima è generalmente secco, mentre le temperature oscillano tra i 10 gradi di notte e i 25/27 gradi di giorno.

**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 il Diamox (per facilitare la circolazione del sangue ad alte quote) e 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).

Il viaggio è fattibile anche in un'altra data alternativa:

**PARTENZE 2010**

24 luglio – 12 agosto

**Organizzazione tecnica:**



**INFORMAZIONI:**

Planet Viaggiatori Responsabili  
Lungadige Porta Vittoria, 21  
37129 VERONA

Tel: 045-594061 Fax: 045-8047932

E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)

Skype: planet.viaggi.responsabili

[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)