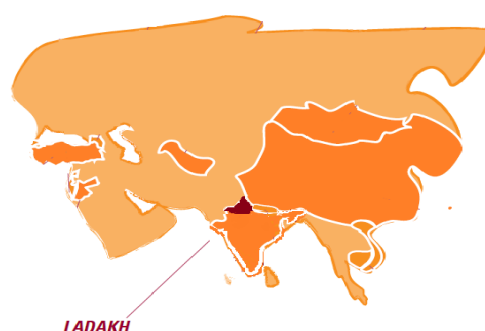


# LADAKH

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



## **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:**

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 Woman's Alliance che si occupa della conservazione delle tradizioni e della cultura rurale, con una famiglia locale e una scuola di profughi tibetani.

## **PROGRAMMA DI VIAGGIO:**

### **1° giorno: Italia – Leh**

Partenza dall'Italia e arrivo a Leh il giorno dopo.

### **2° giorno: Leh**

In prima mattinata arrivo a Leh, la capitale del Ladakh, posta a 3500 metri d'altezza.

Trasferimento in hotel. Si raccomanda di riposare per cominciare ad abituarsi all'altitudine.

Si farà una prima passeggiata in città con la visita del bazar, del centro storico situato ai piedi della collina, e tra i quartieri periferici dalle case circondate da giardini e campi verdi.

### **3° giorno: Leh**

La giornata inizia con una passeggiata per raggiungere il monastero di **Sankar**, uno dei pochi monasteri costituiti dal solo piano terra. Si tratta di una costruzione relativamente nuova che accoglie circa 30 monaci. Nel pomeriggio la passeggiata prosegue fino al tempio Tsemo, per godere della vista panoramica sulla città all'ora del tramonto. Pernottamento a Leh.

### **4° giorno: Leh – Likir – Alchi - Lamayuru**

Lasciata Leh, seguiamo il corso del fiume Indo e si arriva al villaggio di **Basgo**, una volta conosciuto come centro politico e culturale del Ladakh. Oggi, è possibile ammirare solo le rovine del castello, ma il tempio, che è stato costruito nel XVI secolo, è ben conservato.

Dopo aver visitato Basgo, ci dirigiamo in direzione del monastero di Likir, costruito nel XV secolo da Lama Lhawang Lhotos, un allievo di Je Tsonkhapa. La statua di Maitreya, alta 25 metri, è una delle più alte in Ladakh. Da qui, ci dirigiamo in direzione Alchi per visitare un monastero del XI secolo, istituito da Lodan Sherab e Tsultrim Od.

Dopo aver visitato Alchi, ci dirigiamo in direzione Lamayuru, per visitare il tempio 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 Lamayuru.

### **5° giorno: Lamayuru – Mulbekh (5-6h)**

Dopo colazione si parte per il villaggio di **Mulbek**, conosciuto per i suoi due Gompa costruiti direttamente sulla facciata della roccia e per la grande scultura del Maitreya Buddha alta 9 metri. Entrambi i Gompa di Mulbekh sono stati costruiti all'interno della roccia e si affacciano su un dirupo, da cui si gode un paesaggio magnifico.

Pernottamento in campo tendato a Mulbekh.

### **6° giorno: Mulbekh – Dha Hanu (5-6h)**

Conosciuti come "la Terra degli Ariani", il villaggio di **Dha e di Hanu** sono insediamenti appartenenti alle comunità del Ladakh di Drokpa e di Brokpa.

Secondo un credo popolare, i Brokpa discendono dall'esercito di Alessandro Magno che arrivò in questa regione più di due mila anni fa.

L'usanza di sposarsi fra membri della comunità dei Brokpa, ha loro assicurato la conservazione dei tratti distintivi. I Brokpa hanno un incarnato chiaro e occhi celesti.

I Drokpa ed i Brokpa sono culturalmente ed etnicamente distinte dal resto della comunità ladakha.

Queste comunità hanno un caratteristico modo di vestire: le donne in particolare, usano mettere fiori sui loro capelli. Tale costume ha fatto sì che esse guadagnassero l'appellativo di "donne dei fiori" del Ladakh.

La comunità pratica inoltre la poliandria (matrimonio tra una donna e più uomini).

Pernottamento in campo tendato a Dha Hanu.

### **7° giorno: Dha Hanu – Rizong – Phyang - Leh (6-7h)**

Sulla strada per Leh visiteremo, per prima, il monastero di Rizong, situato nelle profondità della valle. Relativamente nuovo, costruito dal Lama Tsultrim Nyima nel XIX secolo, aderisce alla rigida disciplina monastica imposta da Je-Tsongkhapa dell'ordine Gelugpa.

Dopo aver visitato Rizong, procediamo verso il monastero di Phyang gestito da un discepolo di Stakna Rinpoche.

Precedentemente su un terreno pianeggiante, il monastero fu costruito più tardi sulla cima di una collina assicurando una bella vista dei paesi sottostanti con boschetti di pioppo lungo la strada per accedere al monastero.

Il Dukhang (sala principale delle preghiere) di questo Gompa possiede raffinati murali e include immagini del fondatore Kunga Drakspa e del precedente capo lama Damchos Gyurmed. Rientro a Leh e pernottamento.

### **8° giorno: Nubra Valley (5-6h)**

Partiremo da Leh al mattino presto verso Khardung La (39km), la via transitabile posta più in alto (5450m). Durante il percorso, si ha un magnifico cambiamento del paesaggio, sul versante nord possiamo vedere una vista del possente complesso del Saser Kangris nel Karakoram Range. Si prosegue in auto per un paio di ore fino a raggiungere il primo villaggio di Khardong (4000m), dove si riposa un po' prima di proseguire per Hunder, via Khalsar e Diskit. Pernottamento a Hunder in campo tendato.

### **9° giorno: Hunder – Turtuk- Hunder (4-5h)**

Oggi visiteremo l'area recentemente aperta ai turisti, Turtuk (al confine con il Pakistan). Questo villaggio è collocato nella stretta valle di Shayok River nell'angolo più lontano del Karakoram. Solo quando la guerra indo-pakistana finì nel 1971, Turtuk venne incluso all'interno dei confini indiani. Dopo aver vistato Turtuk si ritorna a Hunder e se il tempo lo permette è possibile fare una breve passeggiata sulle dune di sabbia. Pernottamento a Hunder in campo tendato.

### **10° giorno: Hunder - Sumur via Panamik (5-6h)**

Si inizierà la giornata con la visita del monastero di Diskit, costruito nel 1420 da Lama Sherab Zangpo durante il regno di re Drakspa. Questo monastero appartiene alla setta Gelugpa (cappello giallo) ed è un ramo del monastero di Thikse, è situato maestosamente sulla cima di una collina spazzata dal vento che si affaccia sul paese sottostante. Si prosegue con la vettura verso il villaggio di Panamik e ritorno a Sumur in serata. Pernottamento in campo tendato a Sumur.

### **11° giorno: Sumur – Leh (5h)**

Al mattino visiteremo il monastero di Samstanling, situato sulla parte collinare sopra il villaggio. Recentemente il Dalai Lama ha re-inaugurato il monastero, conosciuto per i suoi vasi dai colori vivaci, e statue dorate di divinità. Nel pomeriggio rientro a Leh e pernottamento.

### **12° giorno: Visita SECMOL**

Alla mattina, faremo visita al SECMOL (Students' Educational and Cultural Movement of Ladakh) per ascoltare la loro esperienza. Si tratta di un movimento fondato nel 1988 da un gruppo di giovani ladakhi con l'obiettivo di riformare il sistema scolastico del Ladakh e lo sviluppo di progetti di energia solare e la salvaguardia dell'ambiente. Pomeriggio libero per attività individuali. Pernottamento a Leh.

### **13° giorno: Leh – Tsomoriri (7h jeep)**

La mattina partenza per Chumathang, passando attraverso diversi villaggi e monasteri. Chumathang è famosa per le sorgenti termali e le persone vi fanno normalmente visita per godere delle sorgenti termali e per visitare il monastero di Chumathang. Da qui, si raggiunge Mahe nei pressi del lago Tsomoriri. Il lago è divenuto punto importante per la tutela di alcune specie in pericolo, come la Gru del collo nero, lo svasso crestato, il papero brahmini (sheldrake rubicondo) e il gabbiano dalla testa marrone. Visita del paese di Korzok con le sue case e il suo gompa che appaiono come un miraggio. I campi a Korzok sono tra le coltivazioni più alte del mondo! Pernottamento in campo tendato a Tsomoriri.

### **14° giorno: Tsomoriri**

Breve escursione a piedi in mattinata verso il campo dei pastori nomadi del Ladakh.

Nel pomeriggio, escursioni libere sul lago.  
Pernottamento in campo tendato a Tsomoriri.

### **15° giorno: Tsomoriri - Tsokar – Leh**

Dopo colazione si arriva al paese di Mahe e la strada gira a sinistra da qui verso Puga Valley. Il paese è una indimenticabile scena di fumarole bianche di gas butano per il quale la Puga Valley è famosa.

Visita alla scuola elementare di Puga, "Puga residencial nomadic school".

Si continua per Tsokar via Passo Polokongka (4114 m) e visita di Tsokar (piccolo Lago) e si può visitare anche il sito di Thugke. Il luogo è famoso per gli asini selvatici che si possono generalmente vedere al pascolo e sembrano muoversi in branchi.

Da qui si raggiunge brevemente la National Highway route (Leh-Manali). Si continua verso Leh via Passo Tanglangla (5350 m), quest'ultimo è il secondo passo più alto al mondo ad essere percorribile con dei mezzi. Arrivo a Leh in serata.

Pernottamento a Leh.

### **16° giorno: Leh**

Si farà una prima passeggiata in città con la visita del bazar, del centro storico situato ai piedi della collina, e tra i quartieri periferici dalle case circondate da giardini e campi verdi.

Nel pomeriggio andremo a far visita a due piccole associazioni locali:

- Ledeg, Leh Ecological Development Group - 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.

- Women's Alliance - si occupa dei problemi legati alla modernizzazione e alla salvaguardia del patrimonio culturale ed ecologico, con particolare riferimento al ruolo della donna nel popolo tibetano.

*N.B.: Poiché queste associazioni sono gestite da volontari, è difficile programmare con anticipo le visite... Per questo motivo la visita a questi progetti potrebbe essere fatta in questa giornata oppure anche in un'altra delle giornate previste a Leh. Le associazioni sono chiuse di domenica.*

Pernottamento a Leh.

### **17° giorno: Leh - Delhi**

Al mattino, trasferimento con volo interno verso Delhi e proseguimento con volo intercontinentale verso l'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.

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 campi tendati (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.

## **PREZZO DEL VIAGGIO a persona, in camera doppia**

La partenza è garantita anche per un minimo di 2 sole persone ed i prezzi diminuiranno via via all'aumentare del numero di viaggiatori

<b>Calcolato su 2 persone:</b>	<b>2015 € + volo aereo</b>
<b>Calcolato su 3/4 persone:</b>	<b>1715 € + volo aereo</b>
<b>Calcolato su 5/6 persone:</b>	<b>1555 € + volo aereo</b>
<b>Calcolato su 7/8 persone:</b>	<b>1455 € + volo aereo</b>

Costo volo aereo a partire da € 800 (tasse incluse)

***I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 EUR=77 INR  
Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.***

### **La quota comprende:**

- Pernottamenti in hotel e in campo tendato attrezzato
- Tutte le colazioni
- Pranzi e cene (tranne che a Leh)
- Escursioni come da programma e entrate ai monasteri
- Tsomoriri Jeep Safari
- Accompagnatore locale per tutta la durata del viaggio (in lingua inglese)
- Tutti i trasporti, come da programma
- Assicurazione medico-bagaglio (massimale medico: € 50.000)
- Assicurazione contro annullamento del viaggio
- Organizzazione tecnica

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

- Voli aerei
- Pranzi e Cene a Leh
- visto consolare per l'India (può essere fatto on-line)
- eventuale 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.

## **NOTIZIE UTILI**

**Capoluogo:** Leh

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

**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 (si possono evitare gli scarponi da montagna!)
- piumino o giacca (per i giorni sul lago)
- pile o maglione e felpa
- torcia elettrica e borraccia
- 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. Alloggio in piccoli hotel e in campo tendato attrezzato (non è necessario il sacco a pelo).

**DOCUMENTI:** Passaporto, con almeno due pagine libere, con scadenza non inferiore ai sei mesi dalla data di partenza e visto consolare per l'India, ottenibile on-line in quanto si tratta di un e-visa.

**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.

Da tener presente il fatto che Leh si trova a quota 3400m slm e il percorso di viaggio sarà più o meno attorno questa quota (a parte Tsomoriri che si trova a quota 4400m slm), pertanto il paesaggio è prevalentemente arido e con vegetazione rada.

**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 tisane e simili che aiutino a dormire nel caso di disturbi al sonno dovuti all'alta quota. Consigliamo a tal proposito 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).

#### **Organizzazione tecnica:**



PLANET VIAGGI RESPONSABILI  
Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
Tel: 045 8342630 – 045 8948363  
E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**