

LADAKH

Un angolo di Tibet in India

Viaggio dal 26 luglio al 12 agosto 2019



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 montanara 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:

26 luglio: Italia – Delhi

Partenza da Milano, con voli operati Etihad Airways (EY) e Jet Airways (9W)

EY 88	26 luglio	Malpensa	Abu Dhabi	10.40	19.00
9W 581	26 luglio	Abu Dhabi	Delhi	21.15	02.25 del 27 luglio
9W 611	27 luglio	Delhi	Leh	05.40	07.15

27 luglio: Leh

Arrivo in mattinata 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.

Pernottamento a Leh.

28 luglio: Monasteri della valle di Leh

Giornata dedicata alla visita di alcuni dei più famosi monasteri (Gompa) del Ladakh centrale, lungo il fiume Indo. Partiremo dal monastero di Sankar, per proseguire nel pomeriggio verso il tempio di Tsemo.

Pernottamento a Leh.

29 luglio: Leh – Likir – Alchi – Lamayuru

Partenza al mattino verso Basgo, con la sua fortezza imponente che sorge sulla riva destra dell'Indo. Proseguimento per Likiri dove troveremo la più alta statua del Ladakh, la statua del Maitreya. Si arriverà poi ad Alchi per visitare i monasteri di Alchi e Ridzong e il monastero femminile di Julichen, uno dei rari rimasti. Si proseguirà verso 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 Lamayuru.

30 luglio: Lamayuru - Mulbekh

Dopo la colazione partenza per il villaggio di Mulbekh, famoso per le sue due Gompas e le statue di Buddha di Maitreya, alte 9 metri e scolpite nella roccia. Sia le Gompas che le statue di Buddha di Maitreya si trovano in una grotta in una scogliera, dove si potrà godere di una bellissima vista.

31 luglio: Mulbekh – Dha Hanu

Dopo aver fatto colazione, procederemo in direzione Dha Hanu.

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

Secondo il credo popolare, i Brokpa erano parte dell'esercito di Alessandro Il Magnifico e popolarono la regione più di due secoli fa.

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

La comunità dei Drokpa e dei Brokpa è culturalmente ed etnicamente distinta dalla normale comunità ladaka.

Le comunità hanno ad esempio un caratteristico modo di vestire: le donne in particolare, usano apporre fiori sui loro cappelli. 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).

1 agosto: Dha Hanu- Rizong – Phyang - Leh

Al mattino visita al monastero di Rizong e proseguimento fino al monastero di Phyang, caratteristico per i suoi murali. Da qui proseguiremo verso Leh.

2 agosto: Leh – visita a LEDEG e Woman's Alliance (chiuso di domenica)

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.

Andremo poi 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.

3 agosto: Nubra Valley

Partiremo da Leh al mattino presto verso Kardong La, che è il passo carrabile più alto al mondo, attraversato il quale ci si trova nella Nubra Valley.

Durante il percorso, si ha un magnifico cambiamento del paesaggio, e dal passo si ha una magnifica vista del possente complesso del Saser Kangri nel Karakoram Range.

Si prosegue in auto per un paio di ore fino a raggiungere il primo villaggio di Khardong, dove si riposa un po' prima di proseguire per Hunder.

Pernottamento a Hunder.

4 agosto: Hunder – Turtuk – Hunder

Oggi visiteremo il villaggio di Turtuk, il modo migliore per avvicinarsi al Pakistan, letteralmente e fisicamente. Questo villaggio, caratterizzato da una natura rigogliosa, si trova nella stretta valle del fiume Shayok.

Ritorno a Hunder e tempo permettendo, visita alle dune di sabbia.

5 agosto: Hunder - Sumur (80km)

Si inizierà la giornata muovendosi verso Diskit, camminando attraverso le dune sabbiose, luogo dove si trovano ancora oggi dei cammelli bactriani, e ci si può cimentare in una breve escursione a dorso di cammello (escursione facoltativa), prima di visitare il 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, che è situato maestosamente sulla cima di una collina spazzata dal vento che si affaccia sul paese sottostante.

Pernottamento a Sumur.

6 agosto: Sumur – Leh (125km)

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.

7 agosto: Leh - visita a SECMOL (chiuso di domenica)

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.

Pernottamento a Leh.

8 agosto: Leh – Tsomoriri (7h macchina)

La mattina partenza per Tsomoriri. Lungo il tragitto ci si ferma a Chumathang, che è nota per le piccole sorgenti termali sulle rive del fiume Indo.

Poco distante da qui si arriva al ponte Mahe uno dei punti di controllo principali per entrare in questa nuova area. Nel pomeriggio arrivo a 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. Il lago ha una ampiezza di 8

km e un lunghezza di 28 Km. 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 nel campo tendato.

9 agosto: Tsomoriri

Giornata dedicata alle escursioni nella zona del lago e le zone limitrofe.
Pernottamento nel campo tendato.

10 agosto: Tsomoriri - Tsokar - Leh

Dopo colazione si arriva al paese di Sumdo e la strada gira a sinistra da qui nella Puga Valley. Lungo la strada potremo scorgere solfatore con fumarole bianche di gas 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 si costeggerà il piccolo lago Tsokar.

Il luogo è famoso per i cavalli selvatici che si possono generalmente vedere muoversi al pascolo in mandrie.

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 nel tardo pomeriggio.

Pernottamento a Leh.

11 agosto: Leh- Delhi

Al mattino, trasferimento con volo interno verso Delhi e proseguimento sul volo internazionale per il rientro a Milano, con voli operati Etihad Airways (EY) e Jet Airways (9W).

Durante la sosta a Delhi è organizzata una visita guidata ai luoghi più significativi della città.

9W 612	11 agosto	Leh	Delhi	07.45	09.25
--------	-----------	-----	-------	-------	-------

9W 212	11 agosto	Delhi	Abu Dhabi	17.40	20.15
--------	-----------	-------	-----------	-------	-------

EY 081	12 agosto	Abu Dhabi	Malpensa	02.05	06.50
--------	-----------	-----------	----------	-------	-------

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, sarà garantita la presenza anche di un accompagnatore italiano che svolgerà il ruolo di 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 piccoli hotel a gestione familiare, con acqua calda non sempre garantita. Talvolta invece della doccia si potrà trovare il "secchio" per lavarsi. Sono previsti alcuni giorni in campo tendato attrezzato.

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

**PREZZO DEL VIAGGIO € 2350 + tasse aeroportuali (circa € 415)
Prezzo a persona, in camera doppia – minimo 8 partecipanti**

La quota comprende:

- Voli aerei (tasse aeroportuali escluse)
- Pernottamenti in hotel e in campo tendato attrezzato
- Tutte le colazioni
- Pranzi e cene (tranne che a Leh e a Delhi l'ultimo giorno)
- Accompagnatore italiano e guide locali per tutta la durata del viaggio
- Tutti i trasporti, come da programma
- Entrate ai monasteri e escursioni come da programma
- Tsomoriri Jeep Safari
- Assicurazione medico-bagaglio (massimale medico: € 50.000)
- Assicurazione contro annullamento del viaggio
- Organizzazione tecnica

La quota non comprende:

- tasse aeroportuali (€ 415, quotate il 30 marzo)
- Pranzi e Cene a Leh e Delhi
- visto consolare per l'India (ottenibile 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.

Il prezzo esposto è stabilito sulla base del cambio valutario: 1 EUR=1,16 usd

Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.

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
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it