

# Ladakh



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

Dal 4 al 21 luglio



Partenze garantite tutto l'anno per un minimo di 2 viaggiatori.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito [www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)

In particolare, questo viaggio prevede:

- la presenza di un accompagnatore in ogni fase del viaggio! Elemento indispensabile per capire meglio la realtà locale, gli usi e costumi del luogo
- Incontro con la realtà locale...

## **Perché scegliere Planet Viaggi Responsabili**

*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, unendo al viaggio incontri con gli abitanti delle località visitate, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza, di approccio ad altre tradizioni, usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.*

*Un viaggio responsabile si prefigge come obiettivo primario il sostegno delle economie dei paesi visitati, per ottenere ciò si utilizzano, per quanto possibile, servizi offerti da operatori locali selezionati, questo fa sì che la maggior parte dei proventi turistici rimanga sul posto.*

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

### Proposta di viaggio di 15 giorni, in breve

- 1° giorno: Italia - Leh
- 2° giorno: Leh
- 3° giorno: Leh
- 4° giorno: Leh-Likir-Alchi-Lamayuru
- 5° giorno: Lamayuru-Mulbekh
- 6° giorno: Mulbekh-Dha Hanu
- 7° giorno: Dha Hanu-Rizong-Phyang-Leh
- 8° giorno: Nubra Valley
- 9° giorno: Hunder-Turtuk-Hunder
- 10° giorno: Hunder-Sumur via Panamik
- 11° giorno: Sumur-Leh
- 12° giorno: Visita SECMOL
- 13° giorno: Leh-Tsomoriri
- 14° giorno: Tsomoriri
- 15° giorno: Tsomoriri-Tsokar-Leh
- 16° giorno: Leh-LEDEG
- 17° giorno: Leh-Delhi

è un viaggio di



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.

*"Non temere di avanzare lentamente, abbi solo paura di fermarti"*  
(proverbio indiano)

#### **4 luglio: ITALIA - LEH**

Partenza dall'Italia per Leh.

#### **5 luglio: 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.

Pernottamento in hotel a Leh.

#### **6 luglio: 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 in hotel a Leh.

#### **7 luglio: LEH—LIKIR—ALCHI—LAMAYURU**

Lasciata Leh, seguiamo il corso del fiume Indo per raggiungere il 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 Matreya, 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 in hotel a Lamayuru.

#### **8 luglio: LAMAYURU—MULBEKH (5-6 ORE)**

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.

#### **9 luglio: MULBEKH—DHA HANU (5-6 ORE)**

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 distinti dal resto della comunità ladakha. Queste comunità hanno un caratteristico modo di vestire: le donne in particolare, usano mettere 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).

Pernottamento in campo tendato a Dha Hanu.

### **10 luglio: DHA HANU—RIZONG—PHYANG—LEH (6-7 ORE)**

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 murales e include immagini del fondatore Kunga Drakspa e del precedente capo lama Damchos Gyurmed.

Rientro a Leh e pernottamento in hotel.

### **8° GIORNO: NUBRA VALLEY (5-6 ORE)**

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.

### **11 luglio: NUBRA VALLEY (5-6 ORE)**

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.

### **12 luglio: HUNDER—TURTUK—HUNDER (4-5 ORE)**

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 visitato 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.

### **13 luglio: HUNDER—SUMUR VIA PANAMIK (5-6 ORE)**

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.

### **14 luglio: SUMUR—LEH (5 ORE)**

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 in hotel.

### **15 luglio: 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 in hotel a Leh.

#### **16 luglio: LEH—TSOMORIRI (7 ORE 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.

#### **17 luglio: TSOMORIRI**

Giornata dedicata all'esplorazione del lago Tsomoriri. Il lago è situato a 4522 metri di altitudine fra alcune delle montagne più alte del Ladakh, come il Lungser Kangri e il Chamser Kangri. L'area circostante è parte della Riserva faunistica protetta dove sono difatti presenti moltissime specie di uccelli e animali autoctoni, di cui alcuni considerati vulnerabili e a rischio estinzione.  
Pernottamento in campo tendato a Tsomoriri.

#### **18 luglio: 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 in hotel a Leh.

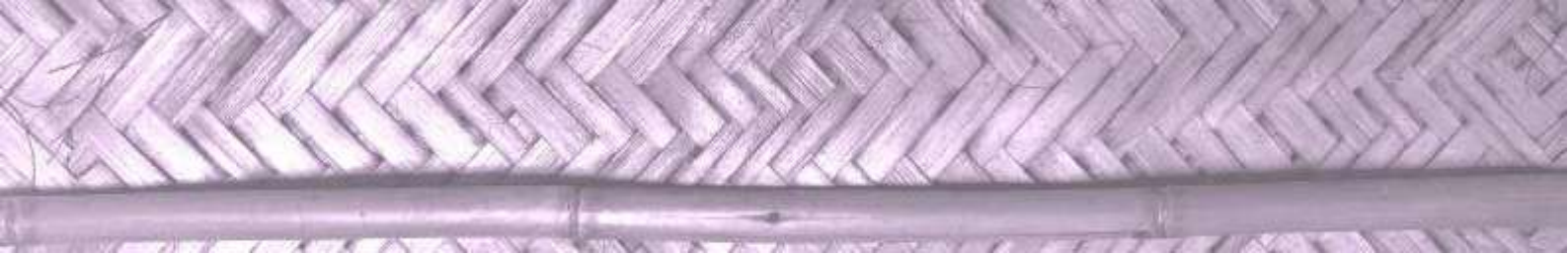
#### **19 luglio: LEH**

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.

Pernottamento in hotel a Leh.

**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.**



**20 luglio: LEH—DELHI**

*Al mattino, trasferimento con volo interno verso Delhi.*

*Una guida locale verrà ad accogliervi all'aeroporto.*

*Giornata dedicata alla visita guidata di Delhi.*

*In particolare visiterete il magnifico Qutb Minar, riconosciuto come Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, ed il Gurudwara Bangla Sahib, uno dei luoghi di culto sikh più importanti della città.*

*(il Forte Rosso è chiuso il lunedì).*

*Camera disponibile in day-use.*

*In serata, trasferimento all'aeroporto.*

**21 luglio: DELHI - Italia**

*Volo intercontinentale verso l'Italia.*

## Quote di partecipazione

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

### Quote a persona con sistemazione in camera doppia

Quota a persona con 2 viaggiatori: € 2520 + volo

Quota a persona con 4 viaggiatori: € 2110 + volo

Quota a persona con 6 viaggiatori: € 1990 + volo

Quota a persona con 8-12 viaggiatori: € 1840 + volo

### Costo voli aerei a partire da € 900 (tasse incluse)

Il costo del volo aereo dipende dalla tariffa disponibile al momento della prenotazione ed è soggetto a riconferma al momento dell'emissione.

### Supplemento per la sistemazione in camera singola disponibile su richiesta

I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 euro = 110 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 a Leh)
- Escursioni ed ingressi nei monasteri come da programma
- Tsomoriri Jeep safari
- Accompagnatore locale per tutta la durata del viaggio (in lingua inglese)
- Trasporti come da programma
- Visita guidata di Delhi l'ultimo giorno, con camera in day-use
- Assicurazione medico bagaglio e contro annullamento viaggio
- Organizzazione tecnica

### La quota non comprende:

- volo aereo a/r
- Pranzi e cene a Leh
- Visto consolare per l'India
- Eventuale supplemento singola
- Consumazioni fuori dai pasti
- mance, facchinaggio ed extra di carattere personale
- tutto quanto non specificato nella voce "La quota comprende"

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.

L'itinerario potrà subire variazioni riguardanti gli incontri e le attività in caso di momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o di variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

## Informazioni utili

### DOCUMENTI NECESSARI AL VIAGGIO

**Passaporto:** Necessario il passaporto, con validità residua di almeno 6 mesi al momento dell'arrivo.

**Visto consolare:** Il visto d'ingresso è necessario per soggiorni di breve periodo (30 giorni).

Il richiedente del visto deve accertarsi che il proprio passaporto abbia almeno sei mesi di validità residua dalla data di entrata in India e due pagine bianche. All'arrivo i viaggiatori devono inoltre dimostrare di disporre di un biglietto di ritorno e risorse sufficienti a copertura del soggiorno.

I visti possono essere richiesti online (eVisa) sul sito [www.indianvisaonline.gov.in](http://www.indianvisaonline.gov.in)

**Vaccinazioni:** per i viaggiatori in partenza dall'Italia non ci sono vaccinazioni obbligatorie per l'entrata (vedi paragrafo "Norme sanitarie")

**Polizza assicurativa:** vedi paragrafo dedicato

**Nel caso di minori o di viaggiatori con cittadinanza diversa da quella italiana, sarà premura del viaggiatore verificare le eventuali normative specifiche.**

**NORME SANITARIE:** Si raccomanda di attenersi scrupolosamente a quelle che sono le direttive sanitarie in vigore al momento del viaggio.

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.

**QUANDO PARTIRE:** I viaggi possono essere organizzati in qualunque periodo dell'anno; tuttavia, il periodo migliore è ...

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito [www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)

A partire da un minimo di 2 viaggiatori le partenze sono garantite in qualunque periodo, ad hoc.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

**COME ARRIVARE:** Questo itinerario prevede Arrivo e Ripartenza da Leh

Planet Viaggi Responsabili fornisce il servizio di biglietteria aerea, essendo un operatore specializzato e con esperienza pluriennale nel settore.

Tuttavia, il viaggiatore potrà valutare l'acquisto di eventuali biglietti anche in maniera autonoma.

In tal caso sarà responsabilità esclusiva del viaggiatore verificare la coerenza del biglietto con l'itinerario e con i voli di eventuali altri partecipanti, nonché la correttezza dei dati, le regole tariffarie e ogni altro elemento del biglietto.

Si pone attenzione sul fatto che, se il biglietto verrà acquistato direttamente dal viaggiatore, il relativo costo non potrà rientrare nella polizza contro annullamento del viaggio stipulata dall'operatore.

**ACCOMPAGNAMENTO:** Viaggio con guide locali in lingua inglese. L'accompagnamento durante il viaggio è garantito durante tutti i giorni ed è per noi un elemento di fondamentale importanza perché permette di conoscere e capire meglio la realtà e la cultura locale.

I nostri accompagnatori sono scelti accuratamente poiché rappresentano un forte valore aggiunto al viaggio. Durante l'itinerario, in taluni siti di particolare interesse storico, gli accompagnatori potranno essere supportati da guide specializzate.

**MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO:** Trasporti interni privati, con autista a disposizione (autista e accompagnatore possono talvolta coincidere). I mezzi potranno essere diversi in base al numero di viaggiatori.

**ALLOGGI:** hotel, B&B a gestione familiare e campi tendati



**PASTI:** al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali intolleranze, allergie o necessità alimentari e di verificarne la possibilità con l'operatore.

**ASSICURAZIONI:** Iscrivendosi a questo viaggio, i partecipanti sono automaticamente coperti dalla polizza NOBIS TRAVEL.

Si tratta di una polizza medico-bagaglio e contro annullamento del viaggio da parte dell'assicurato. Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul sito [www.planetviaggi.it/it/assicurazioni](http://www.planetviaggi.it/it/assicurazioni)

Su richiesta sarà possibile valutare anche l'acquisto di polizze integrative con maggiori coperture.

## **Informazioni generali sul paese**

**CAPITALE:** Leh

**LINGUA:** ladakhi e inglese diffuso

**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.

**VALUTA:** rupia indiana

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

**FUSO ORARIO:** 4 ore e mezzo in più rispetto l'ora italiana. 3 ore e mezzo quando in Italia vige l'ora legale.

### **ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO:**

- 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.

**TELEFONI E COMUNICAZIONI:** Dall'Italia all'India comporre il prefisso internazionale 0091 più prefisso urbano seguito dal numero dell'abbonato.

**ELETTRICITA':** Il voltaggio è a 220 volt.

## Note importanti

*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, autorizzazioni e assicurazioni obbligatorie, altri documenti eventualmente richiesti per viaggiatori che non abbiano cittadinanza italiana o che siano minorenni).*

*Si raccomanda di attenersi alle regole ed agli eventuali divieti relativi alle **esportazioni** dal Paese visitato.*

*Si raccomanda durante il viaggio di attenersi scrupolosamente alle **disposizioni sanitarie** previste dalla destinazione scelta.*

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

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

