

VIAGGIO "OVERLAND"

LADAKH: IL PICCOLO TIBET - IL TETTO DEL MONDO



Dal 28 Giugno al 10 Luglio

Ci sono dei luoghi difficili da descrivere perché qualsiasi aggettivo sarebbe inadeguato. Uno di questi è il Ladakh, terra di valichi, un affascinante altopiano che rappresenta l'estremità nord dell'India. È un deserto ad alta quota poco popolato; copre i due terzi della superficie dello stato, le maestose cime del suo paesaggio sono mitigate dalle oasi verde smeraldo dei villaggi, dalla luce cristallina dei suoi cieli azzurri e dai suggestivi profili di antichi monasteri buddisti in cui le bandiere sventolano disperdendo le preghiere, accarezzando così l'anima del viaggiatore.

****IMPORTANTI INFORMAZIONI PRIMA DI AFFRONTARE IL VIAGGIO****

Il Ladakh rientra certamente in un viaggio Overland. Leh è posta a 3500 m.

Ecco alcune informazioni utili sulla salute da considerare durante un viaggio in Ladakh:

- **Acclimatazione all'Altitudine:** il Ladakh si trova ad altitudini elevate, che possono causare il "mal di montagna", noto anche come AMS (Acute Mountain Sickness). È anche da considerare che questo viaggio è studiato al fine di un approccio più morbido alle alte quote poiché queste sono raggiunte via strada.
- **Sintomi:** mal di testa, nausea, affaticamento, vertigini.
- **Prevenzione:** buona regola per acclimatarti è stare a riposo almeno il giorno d'arrivo, bevi molta acqua e evita l'alcol e le attività fisiche intense nei primi giorni.

Fai un check-up medico prima del viaggio, soprattutto se hai condizioni di salute preesistenti.

Un viaggio nel Ladakh è un'esperienza indimenticabile, un'immersione in paesaggi mozzafiato e in una cultura affascinante. Situato tra le maestose montagne dell'Himalaya, questo remoto angolo dell'India è caratterizzato da deserti d'alta quota, monasteri buddisti arroccati sulle colline e laghi cristallini. Il Ladakh, noto come "la terra dei passi alti", offre l'opportunità di esplorare tradizioni antiche, partecipare a festival colorati e godere della serenità di una natura incontaminata. Un luogo ideale per chi cerca avventura, spiritualità e una connessione profonda con la natura.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO: 28 GIUGNO – ROMA/DELHI

Ritrovo all'aeroporto di Roma Fiumicino (Leonardo da Vinci) ore 11.10. Alle ore 14.10 partenza con Alitalia diretto per Delhi (volo AZ 770). Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO: 29 GIUGNO - DELHI/SRINAGAR

Arrivo alle ore 01.15. Dopo il disbrigo delle formalità doganali ed il ritiro dei bagagli, incontro con il nostro personale locale e trasferimento in hotel. Sistemazione nelle camere già riservate. Dopo la prima colazione trasferimento all'aeroporto partenza per Srinagar per Srinagar. Partenza Alle ore 11.00 con arrivo alle ore 12.45. Trasferimento nelle famose House Boat "SHIKARA" - case galleggianti cullate dalle acque dei due laghi che divennero numerose verso la fine dell'ottocento, in quanto il Maharaja della città non permetteva agli inglesi di possedere dimore nella valle. Vennero così costruite lussuose houseboat, alcune delle quali sopravvivono ancora oggi e conservano il fascino della "Old England" coloniale. Pasti e pernottamento a bordo delle House Boat.

3° GIORNO: 30 GIUGNO - SRINAGAR

Giornata dedicata alle visite di Srinagar, resa capitale dai Moghul che costruirono attorno al lago dei romantici giardini di cui sono rimasti oggi solo - il giardino **Nishat Bagh**(Giardino delle delizie) che risale al 1634 e ha 12 terrazze,

imprescindibili dai fiori, cipressi e cedri dell'Himalaya corrispondenti ai segnali zodiacali e **Shalimar Bagh**, (Giardino dell'Amore), creato dall'imperatore Moghul per la moglie. Altre visite saranno effettuate alla Jama Majisd e al bazaar. Pensione completa e pernottamento a bordo.

4° GIORNO: 1° LUGLIO - SRINAGAR/SONMARG/KARGIL (215 km, 7/8 ore di viaggio)

Dopo la prima colazione, partenza in macchina alla volta di Kargil. Lasciata Srinagar e il verde del Kashmir si arriva a Sonamarg; si supera poi il passo D' zojila (m 3500) per scendere a Dras che è la seconda località più fredda del mondo e quando si arriva a Kargil uno è già a metà strada tra Srinagar e Leh. Kargil è anche punto base per salire nella regione dello Zaskar. Pensione completa

5° GIORNO: 2 LUGLIO - KARGIL/MULBEK/LAMAYURU/ULEYTOPKO (150 km, 2/3 ore di viaggio)

Dopo la prima colazione in hotel, continuazione del viaggio verso Leh attraverso spettacolari paesaggi montani. Sosta a Mulbekh dove si trova una statua di Buddha, chiamata Chamba (il futuro Buddha). Questo spettacolare complesso monastico comprende un trionfo di nicchie che racchiudono statue, adorne di gioielli, colonne, cromatismi raffinati e luminosi e legni sapientemente intagliati. Dopo la visita proseguimento per Lamayuru superando due passi, il Namika La (3780 metri) ed il passo Fotula (4091 metri), il più alto di questo percorso verso Leh. La strada si inerpica fino al Passo Namikala per poi scendere a Budkharbu (m 2700) dove si trova un'oasi di verde. Da qui, tra maestose montagne, inizia l'ascesa più ardua che porta al Passo Fotula, il punto più alto di tutto il percorso. Scendendo dal passo Fotula si arriva al Monastero di Lamayuru (m 3650) che dista solo 300 metri dalla strada. È il più antico dei monasteri del Ladakh ed è composto da edifici costruiti ai piedi della parete scoscesa della montagna. Terminata la visita, proseguimento del viaggio alla volta di Uleytopko, passando per Khalsi. Trattamento di pensione completa.

6° GIORNO: 3 LUGLIO - ULEYOPKO/RI-DZONG/ALCHI/LIKIR/LEH (70 km, 2 ore di viaggio)

Dopo la prima colazione, partenza alla volta di Leh con la prima sosta durante il tragitto per la vista del Monastero di Rinzong, costruito sulla cima di detriti glaciali. Fondato intorno al 1840 dalla setta gelugpa. La seconda sosta sarà ad Alchi. Questo Gompa è riccamente affrescato con splendide Jataka, ovvero storie della reincarnazione del Buddha, fu costruito nel X sec. ed è considerato il più antico monastero del paese, Successivamente visita di Likir fondato nel 14° secolo e ricostruito nel 18° è consacrato all'ordine dei Gelugpa. Arrivo a Leh e sistemazione in albergo. Pranzo in ristorante. Cena e pernottamento in albergo.

7° GIORNO: 4 LUGLIO - LEH

Trattamento di pensione completa. Giornata dedicata ad escursione ai monasteri di Thikse, Shey e Matho. Il primo monastero si innalza ai piani sovrapposti lungo il pendio di una collina. È occupato dalla setta dei "Berretti Rossi": Anche Shey appartiene alla setta dei "Berretti Rossi" ed è situato a 10 km da Leh, in amena posizione con una bella panoramica sulla vallata attraversata dal fiume Indo. Il Monastero di Matho appartiene alla setta Sakyapa e venne costruito agli inizi del 1500 e famoso, nel paese, per i suoi oracoli, quando dopo mesi di digiuno e meditazione, i suoi monaci vengono posseduti dalle divinità e sono in grado di predire il futuro.

8° GIORNO – 5 LUGLIO – LEH (HEMIS FESTIVAL)

Pensione completa. L'intera giornata, sarà, dedicata al **Festival di Hemis***, il più importante tra i monasteri del Ladakh, che gode per secoli dei favori reali ed è sede di un Lama Incarnato. Due grandi templi si fronteggiano in un largo cortile ove si eseguono le danze Cham al suono di cembali e trombe tibetane. Hemis è a km 45 a sud est di Leh in una valletta in salita. Il festival collima con lo smembramento di un fantoccio di pezza, simulante la distruzione dell'ego umano, e il trionfo del Buddismo. Al termine, rientro a Leh e pernottamento.

* Il **Festival di Hemis** è una famosa celebrazione religiosa che si tiene annualmente presso il Monastero di Hemis. È uno dei festival più importanti e grandi della regione, osservato dai buddisti tibetani in onore di Guru Padmasambhava (Guru Rinpoche), che si ritiene abbia introdotto il buddismo in Tibet. Il festival si svolge tipicamente a giugno o luglio, seguendo il calendario lunare tibetano.

Ecco alcuni dei momenti salienti del Festival di Hemis:

1. Danza sacra (Cham Dance): I monaci, indossando maschere vivacemente dipinte e costumi tradizionali, eseguono danze mistiche. Queste danze, conosciute come Cham, rappresentano la vittoria del bene sul male e sono parte integrante dei rituali religiosi del festival.
2. Esposizione del Thangka: Ogni 12 anni viene esposta una massiccia pittura su seta (Thangka) raffigurante Guru Padmasambhava. Questo è considerato uno dei momenti più sacri del festival.
3. Offerte e rituali: Devoti provenienti da tutto il Ladakh e oltre si recano al monastero per offrire preghiere, accendere lampade di burro e partecipare alle varie cerimonie guidate dai monaci anziani.
4. Celebrazioni colorate: Il monastero è splendidamente decorato con stendardi, e l'intero evento è un mix di solennità religiosa e celebrazione culturale vivace. Musicisti che suonano strumenti tradizionali come cembali, trombe e tamburi accompagnano le danze e i rituali.

9° GIORNO: 6 LUGLIO - LEH/KHARDUNG LA/HUNDER (150 km, 5/6 ore di viaggio)

Pensione completa. Al mattino proseguimento del viaggio alla volta della Valle di Nubra, situata a nord di Leh. Si raggiunge attraversando il passo di Kardung La, che raggiunge i 5602 mt ed è il punto più alto al mondo raggiungibile con mezzi meccanici. L'impatto fisico di una salita ad una quota così elevata è attenuato con l'accortezza di non sostare troppo a lungo al passo e procedendo per la spettacolare discesa che riporta ai circa 3300 mt di quota della valle del fiume Shyok. Successivamente visita al monastero di Diskit, abbarbicato tra le rocce, che risponde appieno a quanto

potremmo immaginarci da un tempio del regno di Shambala. Questo Gompa è il più antico (c.a. 350 anni) e grande (c.a. 70 monaci) di questa regione; contiene statue e affreschi molto belli. Arrivo sistemazione al Campo Fisso di Hunder. Pernottamento.

10° GIORNO: 7 LUGLIO - HUNDER/SUMUR/HUNDER

Trattamento di pensione completa. Al mattino si lascia il campo fisso a Hunder dedicando la mattinata alla parte della valle apposta a Sumur, lungo il fiume Nubra, per giungere al monastero di **Samthaling**, il cui abate segue anche il monastero di Rizong: entrambi sono luoghi famosi in Ladakh per la disciplina, la qualità degli insegnamenti e l'impegno con cui si dice vi vengano svolte le pratiche ascetiche. Successivamente, visita della sorgente dell'acqua calda di **Panamik**. Al termine, rientro a Hunder. Pomeriggio passeggiata sulle dune di sabbia. Pernottamento.

11° GIORNO: 8 LUGLIO - HUNDER/LEH (150 km, 3/4 ore di viaggio)

Rientro a Leh, superando il passo di Khardulga (5602 mt). All'arrivo sistemazione in Hotel. Pomeriggio, libero per il riposo o altre attività individuali. Pensione completa.

12° GIORNO: 9 LUGLIO - LEH/DELHI/AEROPORTO

Prima Colazione in hotel. Trasferimento in aeroporto e volo di rientro a Delhi. Arrivo, assistenza dal personale locale e trasferimento nel centro cittadino e sistemazione in albergo. Se il tempo lo consentirà, soste alla città vecchia (Shahajahanabad), un tempo circondata da una cinta muraria d'arenaria rossa. La città vecchia è attraversata dalla "Via dell'Argento" un susseguirsi colorato e vivace di botteghe a bazaar, che la separa in due parti: la parte settentrionale dove si trova la stazione ferroviaria e la parte meridionale dove sorge il Forte Rosso e la Jama Majid. Il Forte Rosso costruito nel 1634, può a giusta ragione considerarsi un simbolo della grandezza Moghul. La moschea, invece, fu edificata nel 1650 ed è una delle più grandi moschee del mondo. Dopo la cena di arrivarci in ristorante trasferimento all'aeroporto per il disbrigo delle formalità doganali e di frontiera.

13° GIORNO: 10 LUGLIO – DELHI/ROMA

Partenza con il volo di linea AZ 769 delle ore 03.05. L'arrivo all'aeroporto di Roma Fiumicino è previsto per le ore 08.15.

FINE DEI SERVIZI.

Quota a persona: € 3.280,00

Numero minimo partecipanti: 15 - Supplemento singola: € 710,00

LA QUOTA COMPRENDE:

Voli di linea Alitalia (volo diretto) in classe economica
Trasferimenti da e per gli aeroporti a destinazione su base privata
Tour privato con visite ed escursioni come da programma su base privata
Assistenza di guida accompagnante parlante italiano
Sistemazione negli alberghi indicati nella tabella "alberghi previsti"
Audio System (auricolari)
Pasti come da programma
Voli interni
Assicurazione medico bagaglio ALLIANZ

LA QUOTA NON COMPRENDE:

Tasse aeroportuali € 280,00 a persona (da riconfermare all'atto della emissione)
Visto consolare (oggi € 30,00 a persona)
Assicurazione annullamento obbligatoria: € 80,00
Early check-in e late check-out se non specificato nel programma
Mance € 40,00 per persona
Bevande durante i pasti
Pasti non menzionati nel programma
Quanto non espressamente indicato nel paragrafo "La quota comprende"

Il preventivo è basato su biglietti a tariffa speciale/agevolata non rimborsabili

Nessun servizio è stato azionato. Le quotazioni sono soggette a riconferma al momento della definitiva prenotazione

ALBERGHI SELEZIONATI (o similari)		
Delhi	JAYPEE SIDDHARTH	4 stelle
Srinagar	HOUSEBOAT	House Boats
Kargil	HIGHLAND MOUNTAIN RESORT	Resort 3 stelle
Uletopko	ULE ETHNIC RESORT	Cottage 4 stelle
Leh	SHANGRILA	4 stelle
Nubra	WALNUT INN RESORT	Resort 3 stelle

In caso di non disponibilità in nessuno degli hotels proposti, si provvederà alla sistemazione in altre strutture, di pari categoria o superiore, senza nessuna variazione alle quote.

Cambio applicato: 1 Euro = 92 INR

Eventuali variazioni dovute ad aumenti tariffari per la stagione in riferimento, oscillazioni di valuta, variazioni del costo del carburante, aumenti delle tasse di imbarco/sbarco degli aeroporti, saranno a carico dei passeggeri e preventivamente comunicate entro e non oltre i 20 giorni antecedenti la data della prevista partenza.