

# LADHAK

## Le Valli della Luna

### Dal 7 al 19 Luglio 2013



#### **1° Giorno: Italia / Delhi**

*Partenza da Milano Malpensa con volo Lufthansa. Cambio vettore e Monaco e partenza per Delhi. Pasti e pernottamento a bordo*

#### **2° Giorno: Delhi**

*Arrivo a Delhi, disbrigo formalità di sbarco e incontro con ns agente. Trasferimento in hotel. Pranzo libero. Nel pomeriggio potrete scoprire la città con il vs accompagnatore ( con mezzi pubblici (. Cena e pernottamento in hotel.*

#### **3° Giorno: Delhi – Leh ( in volo. Part: 05:40 – Arr. 07:00)**

*In prima mattinata trasferimento in aeroporto e volo per Leh. Arrivo, incontro con ns agente locale e trasferimento in hotel. Tempo per acclimatarsi all'altitudine. Nel pomeriggio visita del caratteristico mercato di Leh e dello Shanti Stupa. Cena e pernottamento.*

#### **4° Giorno: Leh**

*Prima colazione, incontro con la guida locale e partenza per l'intera giornata di visite. Vista del tempio Kali Mata e del piccolo museo Hall of Fame. Proseguimento per il Gompa Spituk, risalente all'11° sec, uno dei gompa più belli e suggestivi del Paese, a 8 km da Leh, Pranzo in corso di escursione. Le visite proseguono con il Gompa Guruwarda, finadato nel 1517 per commemorare la visita del Guru Nanak Dev.ed incastonato nelle montagne. Proseguimento verso il punto suggestivo*

dove confluiscono i due fiumi sacri, lo Zaskar e l'Indo. Rientro a Leh. Cena e pernottamento in hotel

#### **5° Giorno; Leh – Pangong Lake – Leh**

Prima colazione e partenza per l'escursione al lago Pangong . Il lago. Di straordinaria bellezza, ha una lunghezza di 114 km e si staglia lungo il confine indo-tibetano. Qui l'ambiente naturale è straordinario. Pranzo al sacco. Rientro a Leh. Cena e pernottamento.

#### **6° Giorno: Leh – Shey – Hemis – Thiksey Gompas – Leh - (83 Kms ca 4 ore)**

Prima colazione e partenza per la visita delle gompas di Shey, Hemis, Thiksey percorrendo la valle dell'Indo in uno scenario naturale incredibilmente verdeggianti per l'orzo appena spuntato, si raggiunge Shey , complesso che comprende un palazzo reale molto in rovina ed un gompa della setta grupta. Thiksey : imponente costruzione, monastero tra i più antichi del Ladakh (XV secolo), controllato dalla setta gelupka, è forse il monastero più popolato dai monaci, quello dove è più facile assistere, specialmente al mattino presto, a cerimonie di grande suggestione. Il posto è incantevole, la vista sulla valle dell'Indo splendida. Infine Hemis, nome e monastero famosissimo. La sua raccolta di tanka, di sculture e di dipinti è, in assoluto, una delle più importanti della cultura tibetana. Pranzo al sacco lungo il percorso. In serata rientro a Leh. Cena e pernottamento in hotel.

#### **7° Giorno: Leh – Nubra Valley - (125 Kms / circa 6 ore)**

Prima colazione e partenza per la Valle di Nubra, attraversando il passo Khardung La (mt. 5606) considerato il più alto del mondo, arrivo alla Valle di Nubra, aperta da poco al turismo. Questa era il passaggio della vecchia via carovaniere fra il Tibet orientale e il Turkistan attraverso il passo del Karakoram. Gli abitanti dei villaggi della valle, in grande maggioranza buddhisti, praticano la poliandria, antica tradizione per la quale i fratelli condividono la medesima moglie. Visita al Somur dove si trova il vecchio Gompa di Samling. Pranzo al sacco lungo il percorso. Sistemazione presso la guest house. Cena e pernottamento

#### **8°Giorno: Nubra Valley – Leh - (125 Kms / circa 6 ore)**

Prima colazione e rientro a Leh. Soste fotografiche lungo il percorso. Pranzo al sacco. Arrivo a Leh e tempo libero. Cena e pernottamento in hotel.

#### **9° Giorno: Leh – Lamayuru – Alchi (165 Kms circa 8 ore)**

Prima colazione e partenza per Alchi. Lungo il percorso visita di Lamayuru. Fondato intorno all'anno 1000 da Mahasiddhacarya Naropa, Lamayuru è uno dei più grandi e antichi monasteri buddhisti indiani di tradizione tibetana con una popolazione di centocinquanta monaci attualmente residenti. Pranzo lungo il percorso. In seguito proseguimento per Alchi. Arrivo e sistemazione presso il resort. Cena e pernottamento

#### **10° Giorno: Alchi – Leh - (60 Kms /circa 3 ore)**

Prima colazione, check out e visita di Alchi. Questo è un piccolo villaggio nella Valle dell'Indo. Visita del monastero-fortezza (XI Sec.) che custodisce i tesori artistici più importanti della cultura buddista in Ladakh. Rientro a Leh e lungo il percorso visita del monastero di Likir dove si erge a cielo aperto una delle statue di Buddha più imponenti del Ladakh (12 metri ). Sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

### **11° Giorno: Leh**

Prima colazione quindi partenza per la visita dello Shanti Stupa e dello Sankar Gompa. Visita delle cittadine di Leh, la moschea ed il mercato tibetano. Pranzo in hotel. Cena e pernottamento in hotel.

### **12° Giorno: Leh – Delhi ( in volo. Part 07:35 – Arr. 08:50)**

Prima colazione e trasferimento in aeroporto e volo per Delhi. Arrivo, incontro con ns agente locale e visita della città: la moschea Jama Mashid. Qutub Minar ed il memoriale di Gandhi, il Rajpath e la Porta dell'India. Sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

### **13° Giorno: Delhi –Italia**

Partenza del volo Swiss per Zurigo. Decollo ore 01:15. Arrivo a Zurigo alle ore 06:20, cambio vettore e partenza per Milano Malpensa. Arrivo in mattinata..

*Quota individuale di partecipazione:*

*in camera doppia: 2600 euro*

*supplemento singola: 380 euro*

*base 6 persone*

**La quota comprende:**

*\*\*volo internazionale dall'Italia, di andata e ritorno in classe economy*

*\*\*il volo Delhi / Leh / Delhi*

*\*\*hotel 4 stelle a Delhi in camera doppia con prima colazione*

*\*\*hotel di categoria A in Ladakh in pensione completa*

*\*\*autovetture 4x4 Toyota Innova o Scorpio o minibus*

*\*\*minivan o pullman a Delhi*

*\*\*guida locale parlante inglese nel Ladakh e a Delhi*

*\*\*entrate ai siti, monasteri e parchi con visite come da programma*

*\*\*accompagnatore esperto di cultura buddista in partenza dall'Italia e per tutta la durata del tour*

*\*\*assicurazione medico bagaglio*

*Nessuna quota d'iscrizione o di agenzia*

**La quota non comprende**

*\*\*le tasse aeroportuali del volo internazionale pari a 362 euro per persona da riconfermare al momento dell'emissione del biglietto aereo*

*\*\*il visto d'ingresso in India pari a 130 euro per persona*

*\*\*le bevande e gli extra personali in genere*

*\*\*l'assicurazione annullamento viaggio facoltativa pari a 60 euro per persona*

*. Perché noi.... la differenza con " gli altri":*

*\*\*Perché lavoriamo sul campo e non solo dietro una scrivania. I percorsi che proponiamo sono stati testati centinaia di volte, gli hotel selezionati accuratamente per posizione, confort e qualità dei servizi. Ci teniamo ad informarvi che il prezzo del viaggio è stato concordato tenendo conto di molti fattori, prima di tutto l'alta qualità del prodotto che tiene conto soprattutto dell'impiego di veri professionisti, guide, autisti e accompagnatori, una compagnia aerea affidabile con sedili spaziosi e comodi, anche in classe economica, i percorsi più interessanti dal punto di vista storico, archeologico e antropologico, e costi equi. Ci preme sottolineare che il personale locale non è sfruttato né sottopagato. Quasi sempre per abbattere i costi si tagliano certi servizi e i primi ad essere tagliati sono proprio quelli forniti dalle popolazioni che si visitano, le quali, spesso e pur di campare, sono disposte a farsi pagare molto meno dagli operatori che, a loro volta, pur di vendere, riducono letteralmente alla fame i locali. Un discorso del genere noi lo consideriamo non solo poco proficuo sul lungo e medio termine ( siamo convinti che tutto torni nella vita), ma assolutamente amorale*

*\*\*Perché non applichiamo nessuna quota d'iscrizione o di agenzia..*

*\*\*Perché il nostro accompagnatore parte con un minimo di soli 6 partecipanti e non come spesso accade altrove con 20 o 25 iscritti.*

*\*\*Perché i nostri gruppi sono composti da un massimo di 15 persone il che rende il viaggio più snello oltre che più accurate le spiegazioni.*

*\*\*Perché con un gruppo piccolo sono possibili moltissimi fuori programma. A discrezione dei nostri ospiti potremmo condurvi senza alcun supplemento a scoprire moltissimi altri angoli del circuito che solo chi conosce direttamente il Paese può fare.*

Note:

***Il viaggio non presenta difficoltà particolari, ma è consigliato partire per il viaggio in buone condizioni psico fisiche. Il viaggio, per ragioni di altitudine, è sconsigliato a chi soffre di disturbi cardio-circolatori, respiratori, patologie gravi in atto, obesità. Potare con sé medicinali di uso abituale***

***Hotel di prima categoria a Delhi. A Leh, hotel di categoria A, la migliore disponibile nella Valle di Nubra e ad Alchi***

### **Notizie utili**

#### **Documenti e visti**

*Per l'ottenimento del visto INDIA è necessario il passaporto in originale con almeno due facciate libere e corredato di due fototessera da inviare a DIMENSIONE TURISMO circa 1 mese prima della partenza del viaggio tramite e solo CORRIERE TRACO. Il passaporto deve essere firmato nell'apposito spazio e valido per almeno sei mesi dalla data della partenza del viaggio..*

#### **Vaccinazioni e medicinali**

*Nessuna vaccinazione per queste località è obbligatoria. Vi consigliamo antitetanica recente. Inutile la profilassi antimalarica in quanto il clima è secco e desertico. Portare con sé antibatterici intestinali e soprattutto un maglioncino o uno scialle per gli sbalzi tra il caldo esterno e l'aria condizionata sul pullman e negli hotel. Si consiglia di consumare solo bevande imbottigliate, reperibili ovunque, e di astenersi dal mangiare verdure e cibi crudi e bibite con ghiaccio.*

#### **Fuso orario**

*Per l'India 4 ore e mezza in avanti. Un'ora in meno quando in Italia vige l'ora legale.*

## **Valuta**

*In India vige la rupia indiana, il cui cambio è continuamente in oscillazione. Nel periodo in cui è stato curato questo programma, un Euro valeva circa 60 rupie. Negli hotel del circuito sono cambiati sia i dollari che gli euro. Nessun problema per le carte di credito, ad eccezione delle località minori. E' necessario cambiare in valuta locale per le piccole spese quotidiane. Si consiglia di cambiare poco alla volta giacché la rupia indiana non è moneta negoziabile all'estero.*

## **Lingua**

*In India la lingua ufficiale è l'Hindi, parlata principalmente al nord. In India vi sono mille e più tra lingue e dialetti, per cui spesso gli indiani stessi per capirsi tra loro parlano inglese. L'inglese è comunemente parlato da quasi tutta la popolazione ed insegnato nelle scuole.*

## **Clima e abbigliamento**

*Il Ladakh gode di un clima desertico tutto l'anno, ma piuttosto freddo anche in estate. Si consiglia abbigliamento da montagna*

## **Acquisti**

*In India si può acquistare di tutto. Troverete gli oggetti in marmo intarsiato di Agra, gli oggetti in bronzo o in legno dell'artigianato locale nonché le splendide sete indiane. Jaipur è famosa per le pietre preziose ed in generale in Ladakh i gioielli in argento sono tra i più belli. Vi consigliamo inoltre gli scialli ricamati in lana cachemire, i vestiti tradizionali delle donne: i completi con casacca e pantaloni "Punjabi" in cotone e le sari, disponibili in una infinita gamma di tessuti e colori. Troverete inoltre preziose miniature su carta, nonché oggetti in legno di sandalo, incensi e spezie. Parte di una tradizione antica sono i bellissimi tappeti ancora oggi lavorati artigianalmente. E' vietata l'esportazione di avorio e per lo sdoganamento di oggetti di antiquariato è bene chiedere il certificato al negoziante.*

## **Elettricità**

*In India 220 volt. Le prese sono circolari a tre poli, le nostre possono essere utilizzate solo se con imbocco a due. In ogni caso, è meglio munirsi di un adattatore universale soprattutto per la ricarica dei telefoni cellulari*

## **Telefonia**

*Copertura totale per cellulari GSM. E' possibile naturalmente telefonare dalla propria stanza in hotel o dai chioschetti pubblici disseminati in tutte le località a spesa ridotta*

## **Tasse per la fotografia**

*Da alcuni anni in tutta l'India i musei ed i siti storici e/o archeologici (anche se esterni) chiedono il pagamento di una tassa comunale (che va a buon fine per la manutenzione ed il restauro dei siti) chiamata "camera fee". Di solito per poter fotografare si pagano 50 Rupie (1 Euro) e 100 Rupie per poter filmare.*

## **Pasti e bevande**

*Ricordiamo che la cucina indiana varia da regione a regione. Al nord, nella zone che ci interessa, per l'influenza musulmana, è meno piccante e con la maggioranza dei piatti a base di carne (pollo e montone). E' raro trovare carne bovina e suina. Il pasto indiano è composto da una vasta scelta di piatti di verdura cotta e talvolta di carne o pesce, accompagnati da riso e da lenticchie (il dhal, il piatto tipico). Non mancano salse di vario genere, spesso piccanti, ed i numerosi tipi di pane locale*

*(chapati, nan, rhoti, etc.) Vi consigliamo di assaggiare il formaggio cotto indiano (paneer) ed i famosi piatti tandoori (carne o pesce marinati in salsa di limone, spezie e yogurt e cotti in uno speciale forno di terracotta). In tutti gli hotel i pasti sono a buffet, con scelte di piatti sia locali che internazionali. La bevanda nazionale è ovviamente il thé, che non viene mai servito con limone, ma nella sua variante inglese, col latte o nero. Da assaggiare è il cosiddetto chai una bevanda calda a base di latte bollito, thé e spezie.*

### **Piano pasti circuito**

*In quest'itinerario abbiamo previsto la mezza pensione con prima colazione e cena ( bevande a pagamento )*

*Hotel*

*Quattro stelle ed heritage ( palazzi d'epoca ) ovunque, alcuni di lusso (*

### **Trasferimenti via terra**

*Auto privata con autista parlante inglese o minibus. Lo stato delle strade in India è a volte precario (ma la situazione è in costante miglioramento) e la massima velocità consentita nonché possibile è di 50 chilometri all'ora. I trasferimenti risultano pertanto abbastanza lunghi, non tanto per la lunghezza del tragitto stesso quanto per la lentezza con cui lo si percorre. Tuttavia la situazione migliore del manto stradale si trova proprio in Rajasthan dove funzionano delle super strade.*

### **Guide locali**

*Durante l'intero circuito in Rajasthan verrete seguiti da esperte guide nazionali parlanti inglese*

### **Mance**

*La mancia, come in ogni Paese turistico, è ormai indispensabile per ottenere un buon servizio.*