

## LADAKH: MONASTERI BUDDISTI SULL'HIMALAYA

Idea di Viaggio - L'Himalaya indiano e i suoi Monasteri Buddisti



### **I PLUS DEL VIAGGIO**

- Antichi monasteri della cultura buddista himalayana
- Paesaggi himalayani tra montagne rocciose e laghi turchesi
- Dune del deserto d'alta quota
- La vita e i festival dei monaci buddisti
- I migliori hotel di categoria 3/4 stelle
- Guide e autisti professionali

### **PER CHI E' INDICATO QUESTO VIAGGIO?**

*Un viaggio indicato per tutti gli amanti della montagna e dei grandi spazi, e per chi vuole scoprire i segreti della filosofia buddista nei monasteri del Ladakh a contatto con i monaci. I fotografi troveranno molti spunti sia paesaggistici che etnografici per catturare immagini uniche. Il viaggio, seppur sopra i 3000 metri di altitudine, non richiede alcuna preparazione fisica ed è accessibile a tutti purchè in buona salute.*



## ITINERARIO DETTAGLIATO

### 1° GIORNO - ITALIA – DELHI

---

Partenza con volo di linea per **Delhi**. Pasti a bordo.

Arrivo nella capitale dell'India in serata, disbrigo delle formalità d'ingresso nel Paese, incontro con la nostra organizzazione locale. Trasferimento in Hotel.

Pernottamento.

### 2° GIORNO - DELHI – LEH

---

Prima colazione in Hotel.

Al mattino presto partenza con il volo di linea diretto a **Leh**, il capoluogo del Ladakh situato a 3505 metri di altitudine. Arrivo, incontro con la nostra organizzazione locale e sistemazione in Hotel. Tempo a disposizione per acclimatarsi. Nel pomeriggio escursione al **Monastero di Shankar** e rientro a piedi lungo la verde oasi di Leh. Tempo a disposizione per visitare il **bazar** della cittadina.

Pensione completa.

### 3° GIORNO - LEH - ESCURSIONI A SHEY, STOK E TIKSEY

---

Prima colazione in Hotel.

Al mattino visita del **Palazzo di Stok** con il **museo della famiglia reale** e del **Palazzo di Shey**. Proseguimento per la visita del **Monastero di Tiksey** uno dei più antichi e affascinanti del "Piccolo Tibet". Pranzo in ristorante.

Pomeriggio dedicato a una escursione nella cittadina di Leh per scoprire i **mercati** e la vita della popolazione locale. Rientro in Hotel.

Pensione completa

### 4° GIORNO - LEH – LAMAYURU – ALCHI

---

Prima colazione in Hotel.

Costeggiando il **fiume Indo** in direzione ovest si raggiunge il **monastero di Lamayuru** (3900 metri-slm) situato in un paesaggio lunare desertico nell'alta Valle dell'Indo. Visita del **monastero della scuola dei "Berretti Rossi"** edificato nell'XI secolo e legato al grande maestro Naropa. Pranzo con box lunch. Sosta presso il **monastero di Rizong** proseguimento per **Alchi**. Sistemazione in Hotel circondato da montagne di oltre 6000 metri. Tempo a disposizione per passeggiate nel meraviglioso scenario himalayano.

Pensione completa.

### 5° GIORNO - ALCHI – PHYANG – LEH

---

Prima colazione in Hotel.

Al mattino visita del **monastero-fortezza di Alchi** (XI secolo) che custodisce i tesori più importanti della cultura buddista in Ladakh: affreschi murali e sculture lignee di grande valore artistico. Trasferimento via strada a **Leh** e lungo il percorso visita del **monastero di Phyang**, legato alla scuola dei berretti rossi Kagyupa.

Arrivo a Leh e sistemazione in Hotel.

Pensione completa.

### 6° GIORNO - LEH – ESCURSIONE A HEMIS, THAG THOG – CHEEMRE

---

Prima colazione in Hotel.

Proseguimento per il **monastero di Hemis** edificato in una valle laterale a 4000 metri di quota. Pranzo con box lunch. Nel pomeriggio visita del **monastero di Thag Thog** uno dei più antichi luoghi di meditazione del Ladakh, e



del **monastero di Cheemre** che svetta tra campi di colza e orzo. Rientro a Leh.  
Pensione completa.

#### 7° GIORNO - LEH - VALLE DI NUBRA

---

Prima colazione in Hotel.

Partenza per la **Nubra Valley** lungo la strada carrozzabile più alta del mondo che risale il **passo Khardung La** (5603 metri-slm), da cui si gode la splendida vista sulle cime di oltre 7000 metri del **Karakorum**. Visita del **monastero di Dishket** nei pressi delle dune della Valle di Nubra. Pranzo con box lunch.

Arrivo a **Hundar** e sistemazione in campo tendato fisso (3000 metri-slm).

Pensione completa.

#### 8° GIORNO - VALLE DI NUBRA

---

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata a un minitrekking per raggiungere l'**isolato monastero di Insa** (1 ora circa). Pranzo con box lunch. Visita del monastero e rientro al campo tendato. Tempo a disposizione per la visita dei **villaggi himalayani** ed escursioni sulle dune del deserto.

Pensione completa.

#### 9° GIORNO - VALLE DI NUBRA – LEH

---

Prima colazione in Hotel.

Percorso di rientro a **Leh**. Arrivo e sistemazione in Hotel.

Tempo a disposizione per le ultime visite della cittadina, capoluogo della regione del Ladakh, ricca di mercati, monasteri e palazzi, o per acquisti nei numerosi bazar della città. Pensione completa

#### 10° GIORNO - LEH – DELHI

---

Prima colazione in Hotel.

Al mattino trasferimento in aeroporto e partenza con il volo di linea diretto a **Delhi**.

Arrivo, incontro con la nostra organizzazione e sistemazione in Hotel (camera day use fino alla partenza).

Pomeriggio dedicato alla visita panoramica di **New Delhi con India Gate**, i palazzi presidenziali del **British Raj** e **Connought Place**, la **piazza coloniale** ricca di bazar. In serata trasferimento in aeroporto (almeno 3 ore prima della partenza del volo) per il volo di rientro in Italia.

Pernottamento a bordo.

#### 11° GIORNO - DELHI – ITALIA

---

Partenza nella notte. Arrivo in Italia previsto al mattino.

Fine dei nostri servizi.



## I VOLI

NR.VOLO	DA	A	ORA PART.	ORA ARR.
6E**	DELHI	LEH	11:45	13:00
6E**	LEH	DELHI	13:10	14:30

Voli dall'Italia previsti con le principali compagnie quali Air France o Lufthansa

I voli indicato sono una semplice indicazioni. È possibile prevedere partenze con altre compagnie e dai principali aeroporti italiani

## GLI ALBERGHI

CITTÀ	HOTEL	NR. NOTTI
Delhi	Novotel Aerocity	1
Leh	Spick and Span Hotel	2
Nurla	Apricot Tree	1
Leh	Spic and Span Hotel	2
Nubra	The Dune	2
Leh	Spic and San Hotel	1
Delhi	Novotel Aerocity	1

Gli hotel previsti per questo tour, selezionati dal nostro esperto Pierpaolo, tra i migliori alberghi dell'India, garantiscono un ottimo livello di comfort e permettono di vivere l'esperienza delle atmosfere del tempo dei Maharaja. Tuttavia non sempre gli standard indiani rispecchiano i servizi e le attese degli standard occidentali. Vi ricordiamo che, quando si affronta un viaggio nel Subcontinente indiano, un buono spirito di adattamento è sempre consigliato.

**La categoria delle strutture alberghiere può essere personalizzata sulla base delle diverse esigenze**

**NB:** La quotazione è soggetta a riconferma nel momento della effettiva prenotazione del viaggio, dopo verifica della disponibilità dei servizi, degli alberghi e dei voli aerei.

## QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA

### LA QUOTA COMPRENDE

La quota è stimata per un viaggio di due persone

- Voli intercontinentali in classe economica (Euro 400 in classe di prenotazione speciale da riconfermare)
- Trasferimenti privati con vettura Toyota Innova con autista parlante inglese
- Pernottamenti in hotel 3/4 stelle selezionati (vedere dettaglio)
- Trattamento di pensione completa in Ladakh (alcuni pranzi con box lunch durante le escursioni)
- Trattamento di pernottamento e prima colazione a Delhi
- Visite ed escursioni compresi gli ingressi ai monumenti, monasteri e musei, come indicato in programma
- Guida locale ladakha parlante inglese/indiano in Ladakh
- Da 8 partecipanti: accompagnatore/traduttore parlante italiano/indiano in Ladakh
- Assistenza di personale locale qualificato in tutte le città e negli aeroporti indiani
- Guida "India del Nord" di Pierpaolo Di Nardo, edizioni Polaris
- Assistenza in lingua italiana 24 ore su 24
- Camera day-use a Delhi il 10° giorno a Delhi



- Assicurazione medico bagaglio AXA con massimali fino a 30.000€ p.p.

## LA QUOTA NON COMPRENDE

- Tasse aeroportuali (Euro 390 da riconfermare)
- Voli nazionali in India come da programma, in classe economica
- Franchigia bagaglio in stiva di 15 kg sui voli nazionali in India (Usd 7 per ogni kg extra)
- Visto turistico d'ingresso in India (quote su richiesta)
- Estensione dei massimali dell'assicurazione medica su richiesta
- Assicurazione annullamento facoltativa pari al 3% del valore del viaggio
- Tasse d'ingresso per macchine fotografiche e videocamere
- Early check-in (prima delle ore 13) e late check-out (dopo le ore 11) negli alberghi, eccetto dove altrimenti specificato
- Pasti non indicati, bevande, mance e tutto quanto non specificato
- Guide locali nella città di Delhi

## ALTRE INFORMAZIONI

### Clima

I mesi ideali per effettuare un viaggio sull'Himalaya e in Ladakh vanno da **giugno a settembre**, in quanto il monsone indiano si ferma ai piedi dell'Himalaya e generalmente non sale nelle valli himalayane sopra i 3000 metri; le temperature diurne nella Valle dell'Indo si aggirano attorno al 20/24 °C (con sole e cielo terso), mentre nella notte scendono attorno ai 10/12 °C. Durante i passi in altitudine (oltre i 4000 metri) le temperature possono scendere attorno allo zero, si consiglia per tanto di munirsi di equipaggiamento da alta montagna. In Ladakh non si verificano piogge (comunque di lieve intensità, sporadicamente e durante la notte)

### Itinerari himalayani

In India i trasferimenti sono previsti su **strade asfaltate** e su piste non sempre nelle condizioni migliori e sono effettuati con mezzi di trasporto di standard indiano che non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali. Per questo anche le distanze più modeste possono comportare numerose ore di viaggio. Comunque sempre una media di percorrenza di 40 km all'ora.

Sulle strade himalayane i **percorsi sono spesso difficoltosi** e impongono tempi non quantificabili con esattezza. La partenza è spesso prevista molto presto al mattino per iniziare le visite o per affrontare i trasferimenti da una località all'altra. La nostra organizzazione prevede 3 passeggeri + autista per ogni vettura (a rotazione la guida locale viaggerà su una delle vetture).

### Pasti

Il viaggio in Ladakh viene effettuato in **pensione completa** in quanto nel capoluogo del Ladakh, Leh, non esistono ristoranti di standard occidentale aperti al pubblico e gli unici luoghi di ristoro di standard occidentale si trovano negli alberghi. Di conseguenza le cene sono sempre previste in albergo. Durante le escursioni sarà previsto un pranzo con "box lunch" che potrà risultare ripetitivo nonostante gli sforzi del personale locale per renderlo ogni giorno diverso.

Informiamo che, se necessario, a Leh esistono ottimi **bazar** dove è possibile comprare formaggi, pane, dolci, bevande e prodotti in scatola, per integrare le vivande fornite dall'organizzazione. Per le partenze di gruppo con



accompagnatore dall'Italia è prevista una piccola fornitura di "viveri di supporto" al seguito del gruppo.

### **Spirito del viaggio**

Affrontare questo straordinario viaggio significa vivere esperienze non abituali e sopportare alcuni disagi logistici, in cambio di realtà e paesaggi altrimenti non raggiungibili. Basta avere una buona condizione fisica e un sentito spirito di adattamento e collaborazione, il resto viene da sé: il piacere di scoprire e conoscere, l'umiltà di imparare, di capire, di crescere.

### **Standard dei servizi**

Gli standard dei servizi in India non sempre rispecchiano i normali standard occidentali; per tanto, affrontare questo viaggio significa dotarsi di un buono spirito di adattamento alle condizioni di un paese profondamente affascinante e allo stesso tempo complesso come l'India.

### **Servizi in India**

L'India è un Paese molto affascinante, ricco di culture e **paesaggi memorabili** ma allo stesso tempo assai complesso. Gli standard dei servizi in loco non sono equiparabili a standard internazionali ma seguono logiche legate al territorio, e al sistema di ospitalità indiana. La nostra organizzazione, forte di una partnership con un operatore locale consolidata in oltre vent'anni di esplorazioni sul territorio, ha selezionato meticolosamente i migliori alberghi, le guide e gli autisti professionali, gli assistenti qualificati in ogni città e aeroporto, e uno staff in grado di intervenire e risolvere eventuali emergenze. Tuttavia potrà capitare che gli autisti o le guide locali parlino un inglese non perfetto, con un accento non sempre comprensibile. La nostra organizzazione è presente in tutte le località dell'India per fornire assistenza adeguata.

### **Mezzi e traffico in india**

L'India è un Paese antico e moderno insieme. Per quanto faccia ogni anno passi da gigante intensificando la costruzione di infrastrutture che permettano una migliore percorribilità delle strade, rimane sempre un Paese ancorato a vecchi sistemi.

La nostra organizzazione si avvale di veicoli di nuova generazione (Standard o Deluxe) con aria condizionata, e **autisti professionali parlanti inglese o italiano**; tuttavia gli standard non sempre assimilabili a quelli occidentali e il traffico caotico, faranno sì che anche i trasferimenti più semplici potranno comportare molte ore di viaggio. La media di percorrenza sulle normali strade indiane è di 40 km all'ora circa.

### **Documenti per l'espatrio**

Per entrare in India è indispensabile avere un passaporto valido almeno 6 mesi dalla data del viaggio e ottenere un **E-Visa online**.

