

## INDIA: DALLE VERDI VALLATE DEL KASHMIR AL LADAKH, TERRA DEGLI ALTI PASSI

la valle di nubra e il festival di lamayuru

**ID Viaggio 994\_24**  
**Durata: 15gg – 14nt**

### Piano voli

TK1896 V MO 17 giugno Malpensa -Istanbul 15,10 19,15  
TK 716 V MO 17 giugno Istanbul - Delhi 20,15 04,50  
TK 717 V TU 01 luglio Delhi -Istanbul 06,30 10,55  
TK1895 V TU 01 luglio Istanbul-Malpensa 12,10 14,10  
Tariffa aerea: 825 euro (volo aereo, tasse, diritti d'emissione e 1 bagaglio in stiva)

### IL FASCINO DEL elhi

**Srinagar** capitale estiva del Kashmir, situata a 1603, è dedicata a Sri, la dea della prosperità. Un paradiso d'acqua, di verde e di fiori, dominata dal **lago Dal**, dai suoi sinuosi canali, dal **lago Nagin**, circondata da filari di alberi e, infine, dal fiume **Jhelum**. Due grandi catene himalayane, la **Grande Catena Himalayana** e il **Pir Panjal**, circondano il paesaggio e si rispecchiano nelle sue acque. Luogo importante per il buddismo e terra natale di grandi filosofi indù, Srinagar fu islamizzata nel XIV secolo.

È da qui che inizia il nostro percorso, lungo 440 km che attraversa l'affascinante valle del Kashmir e Sonamarg, portandoci attraverso le alture di Zoji La, Namika La, Fotu La, prima a Kargil e poi in **Ladakh** "terra degli alti passi", annidato nelle grandi catene dell'**Himalaya** e del **Karakoram**, per secoli crocevia di carovane provenienti da Cina e India che percorrevano valichi e passi con yak e cavalli. Noto per la remota bellezza delle montagne, costellato di monasteri e stupa, viene spesso definito "**il piccolo Tibet**" per l'alta presenza di rifugiati tibetani e per i forti legami con la loro cultura; sebbene sia un distretto himalayano dell'India, il Ladakh appartiene al mondo culturale buddista tibetano. Arriviamo infine al "deserto d'alta quota", la **valle di Nubra**, con le dune di sabbia bianca e i cammelli battriani.

Un viaggio con una straordinaria varietà di paesaggi, di culture, di occasioni di confronto che verrà completato con il **festival di Lamayuru**, un'opportunità per osservare da vicino momenti importantissimi che rafforzano i legami di comunità e di fede del mondo buddista.

---

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale  
Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.  
Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)  
Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO  
Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)  
P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 – Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005  
Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A – Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032  
[www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it) – Tel: 011.4379468 – E-mail: [info@viaggisolidali.it](mailto:info@viaggisolidali.it)  
[www.casaconterosso.it](http://www.casaconterosso.it) – Tel: 011.19820877 – E-mail: [info@casaconterosso.it](mailto:info@casaconterosso.it)

## PLUS SOLIDALE

### Orient@menti - Tra cielo e terra

È un'associazione di volontariato attiva a Lamayuru e in altri villaggi del Ladakh.

Negli anni ha consolidato un metodo di co-progettazione che coinvolge le autorità dei villaggi, i presidi, gli insegnanti e le famiglie, a supporto degli studenti più svantaggiati. Lo scopo è favorire la frequenza scolastica, l'inclusione sociale e una particolare attenzione ai bisogni essenziali e di conseguenza sostenere lo sviluppo e la salvaguardia delle comunità più isolate e sfavorite.

A **Lamayuru** in particolare il progetto prevede la fornitura di materiale didattico, l'avvio e il finanziamento dell'ostello adiacente la scuola che accoglie 45 bambini e ragazzi per 9 mesi all'anno, permettendo l'affluenza scolastica di villaggi vicini. Dal 2022 l'onere dei pasti è stato assunto dal Governo che ha riconosciuto l'ostello quale servizio essenziale pubblico e a carico dello Stato.

## Programma giornaliero

### 1° giorno: Partenza

Volo Italia Delhi e proseguimento sul volo Delhi Srinagar

### 2° giorno: Srinagar

Arrivo a Srinagar e trasferimento nelle houseboat galleggianti ormeggiate sul lago Dal. Situata sulle rive del fiume Jhelum, nel cuore della valle del Kashmir, **Srinagar** è la capitale estiva del Jammu e Kashmir, leggendaria e affascinante, adagiata fra il lago e le montagne, attorniata da giardini, da un intricato gruppo di corsi d'acqua tra cui Lokut Dal, Bod Dal, Gabribal e Nagin e mercati galleggianti

Le case, cullate dalle acque dei laghi **Dal** e **Nagin**, divennero numerose verso la fine dell'800, in quanto il maharaja della città non permetteva agli inglesi di possedere dimore fisse nella valle. Oggi conservano il fascino "old England".

Siamo quindi nel Kashmir, sulla cima dell'India, una valle tempestata di boschi e paesini, zona preferita dagli imperatori Mughal che fecero costruire attorno al lago Dal romantici giardini.

Visiteremo nel pomeriggio i **giardini Moghul** ammirando la splendida vegetazione e gli interessanti sistemi idrici. A seguire il Nishat **Bagh**, costruito da Asif Khan, padre della principessa Noorjahan nel 1633 d.C. Il giardino della beatitudine si trova sulle rive del lago Dal e offre una splendida vista sulle imponenti cime innevate delle catene montuose del Pirpanjal. Cena e pernottamento

### 3° giorno: Srinagar

La giornata è dedicata alla visita di Srinagar, la "città felice della bellezza e della conoscenza", affollata e pittoresca, immersa in un'atmosfera tipicamente centro-asiatica; eppure i suoi abitanti sembrano distinguersi da quelli del resto dell'India, tanto che le vie che portano a sud vengono sempre indicate come "quelle che riportano in India". Si parte presto al mattino per un giro sul lago in **shikara** (imbarcazione simile alle nostre gondole). Su questo lago intere comunità vivono da secoli a bordo di case galleggianti, senza necessità di scendere mai a terra. I mercanti, il dottore, il sarto, tutto arriva navigando. Per chi non teme di svegliarsi all'alba, particolarmente suggestivo è il mercato degli ortaggi, su barche -bancarella, nel mezzo del lago. A seguire un giro turistico della città vecchia.

Cena e pernottamento

#### **4° giorno: Gulmarg** (110 km andata e ritorno, 5 ore circa)

Al mattino partenza per l'escursione di un'intera giornata a Gulmarg.

**Gulmarg** significa letteralmente "prato dei fiori". Questa località è una destinazione molto popolare per gli indiani, punto di riferimento per gli amanti dell'avventura e per coloro che vogliono fuggire dal caos della vita cittadina. Base di partenza di interessanti trekking, importante centro di sport estivi e destinazione sciistica invernale. A pochi chilometri da Gulmarg una cabinovia porta da quota 2700 m a 4000 m. La parte alta è in terreno aperto, con valloni e dorsali e con un panorama impressionante sui 7000 del Kashmir e sul Nanga Parbat. Una escursione molto interessante per aprire una pagina "diversa" del panorama indiano.

Cena e pernottamento

#### **5° giorno: Srinagar – Sonmarg – Zojila pass – Drass – Kargil** (210 km, 6 ore circa)

Proseguimento per Kargil. L'arrampicata su per le montagne comincia subito, appena lasciata Srinagar. Prima tappa, un'ottantina di chilometri e "mille metri più in su": Sonmarg, letteralmente "passo d'oro", ultimo centro abitato del Kashmir. Dopo di che, la strada comincia il suo zig zag verso il passo di Zoji-La (3450 mt), che segna il passaggio tra il panorama del Kashmir, con la flora montana e i larici alpini, e quello assolutamente privo di vegetazione del Ladakh. Kargil, ad un'altitudine di 2750 metri sulle rive del fiume Suru, era un punto di transito sulla rotta carovaniera verso la Cina, il Tibet e lo Yarken fino al 1949. Si entra in Ladakh. Qui le vette più elevate del mondo fanno da quinta a deserti lunari attraversati dal corso settentrionale dell'Indo. Terra di campi di grano, d'orzo e di miglio, terra di monasteri arroccati sulle colline. Sistemazione in semplice albergo fuori dal centro di Kargil. (2586 m)

Cena e pernottamento

#### **6° giorno: Kargil - Mulbek - Lamayuru** (100 km, 3 ore circa)

Lungo il tragitto ci fermiamo al piccolo monastero di **Mulbek**, famosa destinazione per una figura alta 30 piedi di Buddha Maitreya scolpita su un massiccio blocco di pietra.

Continua il viaggio fino a Lamayuru, che ospita uno dei più antichi monasteri del Ladakh, appartiene alla setta dei Berretti Rossi e ospita circa 150 monaci buddisti. Era costituito da cinque edifici, di cui oggi esiste solo quello centrale.

Nel pomeriggio saremo ospiti dell'associazione **Orient@menti - Tra cielo e terra.**

Pernottamento a Lamayuru. (3580m)

Cena e pernottamento

### 7° giorno: Lamayuru Festival

I festival vengono tradizionalmente celebrati per commemorare l'anniversario della nascita di figure religiose, Buddha, Padmasambhava (Guru Rimpoche) e altre date significative nel calendario buddista, si tengono solitamente nei cortili dei monasteri. Sono una parte importante della vita culturale del Ladakh, forniscono alla comunità un'occasione e uno scopo per riunirsi, riaffermando i legami di comunità e di fede tra i monaci e gli abitanti dei villaggi. Sono tutti presenti, grandi e piccini, uomini e donne, monaci e laici, perché la sola partecipazione, si dice, predisporrà le condizioni karmiche che favoriranno il raggiungimento più veloce della liberazione, ovvero del Nirvana.

I monaci indossano abiti colorati e maschere spaventose ed eseguono cham, danze sacre.

Questi cham rappresentano la purificazione della mente e anche il trionfo del bene sul male.

*Nell'alto Himalaya, in **Bhutan, Tibet, Ladakh** e Mongolia i monaci buddisti tengono feste sacre durante il quale si effettuano i Cham, danze mistiche collettive, vecchie di 1.300 anni, al fine di trasformare il male in bene per il mondo intero. Le divinità sono raffigurate in forme adirate, al fine di dimostrare che il male viene da dentro la mente, creato dall'ignoranza, dalla rabbia, dal desiderio, dalla gelosia e dall'ego. Un'importante opportunità per apprendere i contenuti essenziali del suo insegnamento attraverso uno strumento accessibile a tutti. La danza è infatti il mezzo offerto dai monaci residenti ai fedeli per aiutarli a percepire l'essenza della dottrina e dargli uno stimolo per approfondire in seguito la propria ricerca personale.*

**"Mostriamo la stessa forma del male in modo che il male possa provare paura. Le divinità protettrici assumono una forma irata al fine di spaventare il male."** Khenpo

(Dotto) Konchok Namdak

Nel tardo pomeriggio trasferimento a Alchi

Cena e pernottamento

### 8° giorno: Alchi – Leh (65 km, circa un'ora)

Località famosa per un monastero del XI secolo. Questo prezioso tempio a tre piani "contiene" al suo interno 6 templi, ma è particolarmente suggestivo per gli affreschi contenuti, tra cui alcuni realizzati sulle vesti di tre gigantesche statue rappresentanti Avalokiteshvara, Vairapani e Manjushri, la triade più famosa del lamaismo. Ognuna di queste statue va osservata da vicino per il microcosmo di grande diversità e notevole bellezza rappresentato usando l'intero spettro cromatico dei toni brillanti. Le immagini ripropongono simbolicamente la realtà storica, travagliata da guerre ed invasioni, saccheggi e rivolte.

Trasferimento a Leh e pomeriggio libero per una passeggiata

Pernottamento a Leh

### 9° giorno: Leh

Dopo colazione visitiamo con la nostra guida il **Central Asian Museum**.

Uno degli edifici più notevoli di Leh, questa torre in pietra affusolata di quattro piani è una costruzione moderna, costruita sul sito di un vecchio accampamento di carovane. Il museo racconta il ruolo di Leh nel commercio della **Via della Seta**.

I primi abitanti del Ladakh erano nomadi arrivati con i loro yak durante il Neolitico. Successivamente, i pellegrini buddisti in viaggio dall'India al monte Kailash in Tibet si stabilirono permanentemente nella valle dell'Indo e portarono il buddismo che emerse come la religione principale nella regione. Nel corso dei secoli, i re fondarono un regno che si estendeva dal Kashmir al Tibet, presidiato da fortezze e grandi monasteri. Il Ladakh fu spesso attaccato da ovest dagli eserciti musulmani e da est dagli eserciti tibetani. Il regno rinacque sotto la dinastia Namgyal che estese il regno fino al Nepal e costruì una nuova capitale a Leh. Durante il 19° secolo, fu invaso dall'esercito Dogra proveniente da Jammu e divenne parte dello stato di Jammu e Kashmir. Il 31 ottobre 2019, è infine stato separato dal resto del Jammu e Kashmir ed è diventato uno stato indipendente

Pernottamento a Leh

### **10° giorno: Leh – la valle di Leh: i monasteri di Thiksey e Hemis**

La gente del Ladakh si stabiliva lungo le rive dei fiumi in modo da avere accesso all'acqua per bere e per irrigare i campi. Pertanto, il fiume Indo divenne la spina dorsale del popolo. I monasteri furono costruiti in aree remote, spesso sulla cima delle colline, in modo che i monaci potessero meditare senza alcun disturbo. Le persone visitavano questi monasteri per rifugiarsi non solo nei momenti di difficoltà, ma anche per offrire le proprie preghiere. Quindi, questi monasteri sono stati testimoni di storia e della ricca cultura e tradizione secolare del Ladakh. Seguiamo il fiume Indo fino a **Hemis**, un centro spirituale per i buddisti Drukpa, è il più grande e ricco monastero del Ladakh facente capo alla scuola dei monaci Drukpa, i cosiddetti "berretti rossi". Costruito nel 1630 si trova a circa 45 km a sud di Leh, sulla sponda occidentale del fiume Indo.

Il monastero di **Thiksey**, il più grande Gompa nel Ladakh centrale, è anche nominato **Piccolo Potala** poiché la sua architettura ricorda quella del Palazzo del Potala del Tibet.

Pernottamento a Leh

### **11° giorno: Leh – Kardung La – Nubra (130 km, 5 ore)**

Partenza per la **Valle di Nubra**, per secoli il punto di snodo delle carovaniere che collegavano il Tibet con il Turkestan, lungo la via della seta. Si raggiunge superando l'alto passo del **Kardung-la** (5602 m) e attraversando paesaggi maestosi e spettacolari, deserti d'alta quota, golene fluviali ove confluiscono il fiume Shyok e il Nubra, a tratti coperte da dune sabbiose attraversate da cammelli battriani.

Ci fermiamo al **monastero di Diskit** è il più antico e il più grande monastero della Valle di Nubra fondato nel XIV secolo e appartiene alla setta buddista Gelupa, è stato costruito in stile tibetano e ospita bellissimi affreschi e murali. A pochi minuti si trova **Hundar**, che era la capitale del passato regno di Nubra nel 17° secolo ed è la patria della Chamba Gompa. Tra Hundar e Diskit si trovano diversi chilometri di dune di sabbia e i cammelli pascolano nelle vicine "foreste" di arbusti.

Cena e pernottamento

### 12° giorno: Valle di Nubra

Dopo la prima colazione, visita a **Pamanik**, piccolo villaggio con una sorgente termale e gompa. È una delle principali attrazioni della Nubra Valley!

Il villaggio è famoso per le sorgenti calde di zolfo, si trova nelle immediate vicinanze del ghiacciaio Saikan.

Nel pomeriggio visiteremo il monastero di Samtaling nel villaggio di Sumur, anche conosciuto come Sumur Gompa, relativamente "giovane", fondato nel 1841, appartiene alla setta buddista Gelupa ed è conosciuto per l'enorme statua dorata di Sakyamuni con immagini di Maitreya e della divinità protettrice Mahakala.

Rientro al campo per la cena e il pernottamento.

### 13° giorno: Valle di Nubra – Leh

Trasferimento a Leh e tempo a disposizione

Pernottamento

### 14° giorno

Volo Leh – Delhi in tarda mattinata e poi connessione con il volo intercontinentale (arrivo il giorno seguente).

### Quota viaggio:

**Quota volo aereo: da 825 euro (volo intercontinentale, tasse e 1 bagaglio in stiva)**

**Quota di partecipazione: da 2170 euro**

### Supplemento:

partenza piccolo gruppo 8-9 persone: 300 euro

camera singola: 420 euro

### La quota comprende:

- Quota di iscrizione, inclusa di assicurazioni "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio"
- Assicurazione: Annullamento viaggio.
- Sistemazione in camera doppie con servizi privati e prima colazione
- Accompagnatore italiano
- Guida locale per tutta la durata del tour, parlante la **lingua italiana**
- Pernottamento e prima colazione in camera doppia
- 8 cene incluse
- Escursioni e visite come da programma
- Permessi come previsto dalla legge
- Trasferimenti da-per aeroporto

- Auto 4x4 con autisti
- Assistenza ed 1 pernottamento a Delhi (in aeroporto)
- Incontro formazione online, materiale informativo pre-partenza
- Quota di solidarietà

**La quota non comprende:** i pasti non previsti ed inclusi, il visto d'ingresso, il volo internow Delhi-Srinagar Leh/Delhi A/R (da circa 300 euro)

## SCHEDA TECNICA

### VITTO E ALLOGGIO

A Srinagar pernottamento e pensione completa a bordo delle houseboat (2 o 3 in base al numero dei partecipanti)

Le camere delle houseboat sono spaziose e arredate con mobili in stile, seppur non lussuosi; sono dotate di ventilatore a pale da soffitto e di bagni con vasca, lavandino e wc, con acqua corrente fredda e tiepida. Generalmente c'è connessione wi-fi, ma a volte è lenta. Ogni houseboat è dotata di sala da pranzo, soggiorno e piccola veranda esterna con vista sul lago.

A Leh si alloggia in comodo buon albergo, vicino al mercato, con servizi in camera.

A Lamayuru e Alchi si alloggia in albergo con servizi in camera, ma si ricorda che il massimo standard disponibile in Ladakh è equivalente a un 3 stelle. In singola sempre su richiesta. Si richiede ovunque spirito di adattamento, soprattutto per quanto riguarda servizi lenti e l'acqua calda; ogni albergo ha un generatore di corrente nel caso (spesso) salti la luce.

La colazione è sempre servita in albergo e guest house, le cene a Leh sono libere, per il resto del tour previste in albergo/ guest house.

### TRASPORTI

Gli spostamenti vengono effettuati con veicoli privati, Toyota Innova, ogni 4 o 5 persone. E' previsto il minibus privato per i trasferimenti da e per aeroporto.

Le strade sono tipiche d'alta montagna, spesso strette e sterrate. Hanno subito molti ammodernamenti che tutt'ora sono in atto, ma si prevedono tempi lunghi, intervallati da soste.

### CLIMA

Il clima a Srinagar è di tipo continentale, con inverni freddi ed estati calde. Le piogge sono moderate e sono più abbondanti in primavera. In estate, si possono verificare delle piogge dovute al monzone indiano che comunque, a questa latitudine è intermittente, e ci sono anche periodi secchi, in cui a volte può fare molto caldo.

I periodi indicati per visitare Srinagar sono la primavera e l'autunno, in particolare, da metà aprile a fine maggio e il mese di ottobre. Per il Ladakh i periodi migliori sono quelli estivi da giugno a settembre, con temperature che variano da 18 a 28 gradi.

In inverno il tempo è estremamente rigido, i passi per raggiungere le valli sono chiusi da ottobre a maggio.

### **DIFFICOLTA'**

L'**altitudine** è un aspetto da **non trascurare**, in quanto il **corpo umano** richiede tempo per **acclimatarsi**, per cui i **primi giorni** saranno dedicati a Leh, e si procederà sempre con calma e tempi di visita molto dilatati.

In sede di prenotazione verranno suggeriti i farmaci usuali per l'altitudine e mal di montagna che il medico potrà ordinare in caso di bisogno.

### **DOCUMENTI E SALUTE**

E' importante godere di buona salute, non aver problemi motori perché vi sono diverse escursioni a piedi, si cammina tanto durante tutto il viaggio (molte le salite e molte le discese). Nessuna vaccinazione obbligatoria.

Necessario passaporto valido per l'espatrio (almeno per 6 mesi) e il visto d'ingresso che necessariamente dovrà essere compilato e inviato in modo personale e autonomo al Ministero del Turismo Indiano. Verranno date informazioni in fase di iscrizione

### **ASSICURAZIONE INCLUSA NEL PACCHETTO:**

Tutti i nostri viaggi sono coperti da polizza assicurativa (già prevista ed inclusa nel pacchetto) per "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento":

- Garanzia Assistenza in viaggio: prestazione come da dettaglio riportato nella DIP (Documento Informativo Precontrattuale) che verrà inviato in fase di apertura iscrizioni
- Garanzia Rimborso Spese Mediche con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia/Europa /Mondo)
- Garanzia Assicurazione Bagaglio: con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia/Europa /Mondo)
- Garanzia Assicurazione Annullamento Viaggio: Costo totale del viaggio (fino a 5.000 euro per persona)

La polizza prevede le garanzie anche in caso di malattia da Covid-19 e copertura anche in caso di malattie pre-esistenti.

Le relative condizioni sono contenute nel DIP (Documento Informativo Precontrattuale) che verrà inviato in fase di apertura iscrizioni ed firma del contratto di viaggio.

### **PENALI DI ANNULLAMENTO**

Al viaggiatore iscritto a questo viaggio che receda dal contratto prima della partenza per qualsiasi motivo, saranno addebitati il costo della gestione pratica e le seguenti penali di annullamento

1. 20% della quota di partecipazione dopo la conferma del viaggio - 60 gg prima della partenza
2. 50% della quota di partecipazione da 59 a 44 giorni prima della partenza
3. 100% della quota di partecipazione 45 giorni prima della partenza

La penale circa il biglietto aereo può cambiare in base alla policy della compagnia aerea e in base alla tipologia della tariffa aerea (biglietto non rimborsabile al momento dell'emissione del biglietto aereo o alla conferma di prenotazione).



ostello responsabile

Vedere l'articolo 10 del contratto di vendita del pacchetto viaggio pubblicato completamente sul nostro sito: [www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it)

---

Viaggi Solidali Società Cooperativa Impresa Sociale  
Sede legale: c/o AVVOCATO TORINO | ATHENA SOCIETA' DI AVVOCATI S.R.L. S.T.A.  
Palazzo Galileo, Via San Quintino 28, 10121 TORINO (TO)  
Sede operativa: c/o CASA CONTE ROSSO  
Piazza Conte Rosso 20, 10051 AVIGLIANA (TO)  
P.IVA: 08998700010

Uff. Registro Imprese: 1016818 - Iscrizione Albo delle Cooperative: A161747 del 05/01/2005  
Lic. Ag. Viaggi n. 2023/222-A- Ass. RCT/RCO UNIPOL: polizza n. 149563032  
[www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it) - Tel: 011.4379468 - E-mail: [info@viaggisolidali.it](mailto:info@viaggisolidali.it)  
[www.casaconterosso.it](http://www.casaconterosso.it) - Tel: 011.19820877 - E-mail: [info@casaconterosso.it](mailto:info@casaconterosso.it)