

## LADAKH, LA TERRA DEI PASSI DI MONTAGNA

13 giugno – 27 giugno 2025

15 giorni – 14 notti



Andremo alla scoperta di una bellissima regione montana racchiusa tra le catene dell'Himalaya e del Karakorum, famosa per la cultura tibetana che qui ha trovato un luogo pacifico per installarsi e per i suoi bellissimi monasteri buddisti. Un luogo caratterizzato da caratteri umani e naturalistici mozzafiato: passi montani oltre i 4000 metri attraverso cui transitano tribù di pastori nomadi, monasteri arroccati, genti dalle vesti di tutti i colori dell'arcobaleno, laghi e montagne, musica inebriante e feste che rimangono nel cuore.

### **Programma day by day:**

#### **GIORNO 01 > MILANO > DELHI**

Volo da Milano Linate in mattinata. Scalo a Roma e arrivo a Delhi dopo la mezzanotte.

#### **GIORNO 02 > ARRIVO LEH (3,500m)**

Mattino presto volo da Delhi per Leh, il capoluogo della regione. E' una città straordinaria appollaiata a 3500 metri sul livello del mare divenuta famosa in tutto il mondo per il suo bellissimo

Palazzo Reale (che sembra una versione in miniatura del potala di Lhasa), per la sua splendida moschea lignea e perchè ogni tanto ci viene in visita il Dalai Lama. La giornata di oggi sarà dedicata all'acclimatamento a questa altitudine. Ce la prendiamo quindi molto comoda e nel pomeriggio ci facciamo una passeggiatina per il bazar.

### **GIORNO 03> LEH>SHEY>THIKSEY>HEMIS>LEH**

Pensione completa.

Intera giornata dedicata alla visita di tre grandi monasteri situati nelle vicinanze di Leh: Shey, Thiksey ed Hemis. Terminata la visita rientro a Leh. Shey, situato su una collina di bianche rocce cristalline a 15 km sud di Leh, è l'antico palazzo estivo dei sovrani ladakhi, eretto verso il 1430. L'immagine principale del Monastero è rappresentata dalla figura del Buddha Sakyamuni realizzata in rame. Thiksey Monastery è a 3 km da Shey ed è il più bello di tutti i monasteri del Ladakh. Hemis Monastery è a 30 km da Thiksey, è stato costruito nel 1630 ed è uno dei più famosi, grandi e ricchi monasteri del Ladakh.

### **GIORNO 04> LEH> Khardung-La (5,359 m)>VALLE DI NUBRA (3,125m)**

Pensione completa.

Conosciuta come la valle dei fiori, la Nubra valley si raggiunge superando il passo di Khardungla a 5560 metri di quota, forse il passo carrabile più alto del mondo. Fino a pochi anni fa la valle era chiusa al turismo poichè, al suo termine, la barriera dell'Himalaya è contesa con il vicino Pakistan; il ghiacciaio del Siachen, ai piedi di vette ben più alte di settemila metri, è parte della contesa. La Nubra valley era un tempo via di transito per le carovane che dalla Cina, attraverso il Karakoram Pass, entravano in territorio tibetano per poi proseguire verso l'India. Consigliata l'escursione ai monasteri di Sumung, Panamik che, tra vette senza nome, da secoli, perpetuano gli insegnamenti del Buddha. Pernottamento in hotel.

### **GIORNO 05>VALLE DI NUBRA**

Pensione completa.

La giornata di oggi sarà alla scoperta della meravigliosa Nubra Valley, dei suoi villaggi e dei suoi monasteri. Dopo colazione visitiamo Panamik, l'ultimo villaggio della valle prima del ghiacciaio Siachen, un luogo incredibile dove l'uomo lotta e collabora con la natura, per esempio con il rudimentale ma perfetto sistema di irrigazione. E' noto anche per le sue sorgenti termali. Dopo una bella passeggiata ritorniamo al campo per il pranzo. Nel pomeriggio andiamo a visitare il villaggio di Sumur, dove è situato il monastero di Samtaling, abbarbicato sulla roccia, della setta Gelukpa. Pernottamento in hotel.

### **GIORNO 06>VALLE DI NUBRA>PANGONG (4,240 m)**

Pensione completa.

Si prosegue per il lago di Pangong (4240 mt) risalendo un piccolo affluente dello Shyok verso est, attraverso un ambiente con forti colorazioni dove deserto e pasture si intersecano tra monti sulle cui cime si vedono alcuni ghiacciai; si arriva presto in vista delle acque incredibilmente turchesi del mitico lago. Una vastità azzurra, l'aria incredibilmente pura, tra monti altissimi, oltre ogni nostra capacità descrittiva, che ispirò alcuni passaggi stupendi dell'interessante libro "La via delle nuvole

bianche" di A. Govinda. Le sue acque nella parte orientale arrivano nel Tibet a dominio cinese nei pressi della terza capitale dell'antico regno di Gughe, Rutok. Pernottamento in hotel.

#### **GIORNO 07>PANGONG>HANLE (4,300 m)**

Pensione completa.

Riprendiamo il nostro viaggio costeggiando il Lago Pangong. Avvicinandoci alla Cina raggiungiamo il villaggio di Hanle, famoso per l'osservatorio astronomico e il suggestivo monastero buddista millenario Gompa. Siamo ai piedi dell'Umling La, il passo carrabile più alto al mondo 5.882 m: domani ci attende un'epica scalata.

#### **GIORNO 08>HANLE (Umling-la-5799)>TSOKAR (4,530 m)**

Pensione completa.

La giornata inizia con la salita all'Umling La (5.882 m), un passo impervio nella catena montuosa dell'Himalaya, il tetto del mondo, a oltre 5.800 m. La strada tortuosa e l'aria estremamente rarefatta rendono la guida una vera avventura. Dopo un po' di tempo torna a HANLE. Proseguimento verso Tso Kar: il nome Tso Kar significa lago bianco, a causa dei residui minerali e dei depositi di sale che lo circondano e ne fanno risaltare le sfumature blu e turchesi. Qui i nomadi Khampa estraggono il sale utilizzato da secoli come merce di scambio in Ladakh. Vicino al lago ci sono alcune capanne, rifugio invernale dei nomadi, vicino ad una collina dove c'è un minuscolo monastero.

#### **GIORNO 09>TSOKAR>SARCHU>JISPA (3,200 m)**

Pensione completa.

Saliremo per raggiungere l'altopiano di Pang, attraversando passi di alta quota come il Baralacha La, Naki La e Latchlung La in cima ai quali sono sempre presenti piccoli stupa e le immancabili bandierine colorate con le preghiere votive che il freddo vento himalayano porta in alto nel cielo. La strada che parte da quest'ultimo passo comincia a curvare in stretti tornanti mentre si passa attraverso uno stupefacente canyon con pareti a strapiombo. Arrivo a Jispa e cena e pernottamento.

#### **GIORNO 10>JISPA> Shinku La Pass (5,091m)>PADUM (3,650 m)**

Pensione completa.

Oggi una bellissima strada sterrata ci porterà a Shinku La e continueremo la nostra discesa attraversando Purne. Continueremo poi il nostro viaggio verso Padum. Giunti alla vicina Padum, la nuova "capitale" dello Zaskar, l'unico luogo della regione con alcuni negozietti e un punto telefonico, si alloggia in un semplice alberghetto.

## **GIORNO 11 > PADUM**

Pensione completa.

Si segue il versante orientale del fiume Zaskar arrivando a Thonde, un interessante monastero posto su di una rupe da cui si gode un'indimenticabile visuale. Si visitano l'antico castello di Zangla, sede storica del Gyalpo, posto in una bellissima posizione che domina la valle dove si trovano anche molti chorten, di cui il più recente è quello di Bakula Rimpoce, l'Abate del Ladakh recentemente scomparso; nell'oasi è situato anche un interessante convento femminile. Si rientra in serata a Padum.

## **GIORNO 12 > PADUM > LAMAYURU (3,510 m)**

Pensione completa.

Dopo la prima colazione partiremo per Lamayuru, attraversando la bellissima valle dello Zaskar e godendo della vista panoramica dell'aspra montagna dello Zaskar. Lungo il percorso ci fermeremo per una pausa pranzo in un Dhaba locale (bancarella di cibo). Continueremo il viaggio verso Lamayuru.

## **GIORNO 13 > LAMAYURU > ALCHI > LEH**

Pensione completa.

Al mattino visita il famoso monastero di Lamayuru. Per arrivarci si salirà attraverso uno stretto e spettacolare canyon in cima al quale ci sorprenderà la fantastica visione di un paesaggio "lunare" contrastato da oasi di verde, abbracciato dalle alte vette. Anche questo monastero è famoso per la sua biblioteca di antiche pergamene. Scendendo poi verso Leh, sosterrò prima al monastero di Alchi per visitare un monastero del XI secolo, istituito da Lodan Sherab e Tsultrim Od. Arrivo ad Leh, cena e pernottamento.

## **GIORNO 14 > LEH, DELHI**

Al mattino, trasferimento con volo interno verso Delhi. Cena e volo Delhi-Milano dopo mezzanotte

## **GIORNO 15 > DELHI, ITALIA**

Volo Delhi-Milano con scalo a Roma. Arrivo a Linate alle 11h00 del mattino.

**Quota su base 8 partecipanti: 3350,00€ +50,00€**

**Quota su base 10 partecipanti: 3100,00€ +50,00€**

**La quota include:**

- Esperto geologo in viaggio dall'Italia
- Tour Leader esperto geologo e astronomo in viaggio dall'Italia
- Trasferimenti da/per gli aeroporti per i voli interni
- Trasporti interni in pulmino privato in Ladakh
- Sistemazione in camera doppia in albergo.
- Trattamento di pensione completa (tranne il primo giorno di viaggio e l'ultimo giorno a Delhi)
- Visite ed escursioni come da programma con guida locale parlante Italiano.
- Ingressi come da programma
- bottiglie d'acqua naturale
- Assicurazione medico-bagaglio
- Organizzazione tecnica Avventura Sport Tour Operator

**La quota non include:**

- Volo internazionale Milano-Delhi a/r\*
- Voli interni Delhi-Leh a/r\*
- Visto per l'India (65,00€)\*\*
- Assicurazione annullamento viaggio
- Pasti e bevande non specificate né "la quota comprende" (solo primo e ultimo giorno, di viaggio)
- Mance
- Tutto quanto non espressamente indicato né "la quota comprende"

\*Prezzo degli aerei stimato al 04.12.24 di circa 1,000,00€ con bagaglio incluso

\*\*Possiamo occuparci noi dei voli aerei

\*\*\*Possiamo occuparci noi del VISTO

## **Nota sulla Difficoltà dell'Altitudine per un Viaggio in Ladakh**

Siamo entusiasti all'idea di condividere le meraviglie di Ladakh con voi, ma è importante sottolineare che questa destinazione non è adatta a tutti a causa delle elevate altitudini raggiunte durante il tour. La regione di Ladakh, caratterizzata da paesaggi maestosi e avventure uniche, presenta altitudini che superano spesso i 3500 metri. Passeremo due giorni tra i 4000 e 4500 m. Affronteremo un passo che supera i 5300 m.

L'altitudine può rappresentare una sfida significativa per alcune persone, poiché l'aria rarefatta può causare il mal di montagna e difficoltà respiratorie importanti. Non si tratta di un viaggio sportivo (come quelli di trekking) in cui il corpo viene sottoposto a maggiore stress. Ci sposteremo sempre in macchina e questo sicuramente renderà più facile sopportare l'altitudine elevata.

Prima di intraprendere un viaggio in Ladakh, è importante valutare la propria idoneità alle condizioni di altitudine.

Con questo non vogliamo scoraggiarvi a intraprendere un'avventura in Ladakh ma riconosciamo che questa destinazione non sia adatta a tutti e speriamo che coloro che si sentono pronti a sfidare le altitudini siano in grado di godere appieno delle esperienze uniche che questa terra ha da offrire.

La sicurezza e il benessere dei viaggiatori sono al centro della nostra priorità, e vi incoraggiamo a prendere decisioni informate sulla base delle vostre condizioni fisiche e della vostra preparazione per l'altitudine.

Buon viaggio!