

Ancient India
TRAVELS PVT. LTD.

SRINAGAR E LADAKH

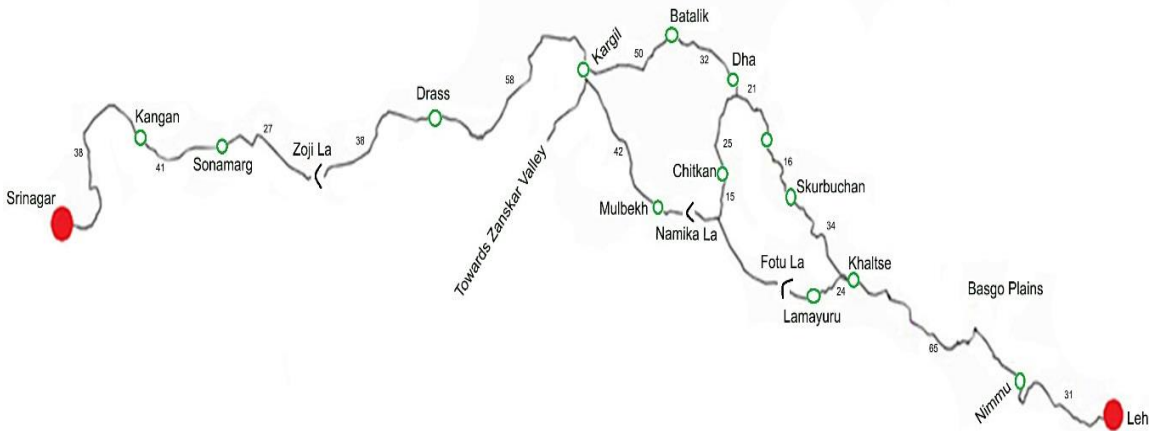


Un viaggio in Srinagar e Ladakh non può che lasciare estasiati i visitatori. È difficile non rimanere affascinati dai suoi paesaggi, dall'austera bellezza del terreno, dalla sua immensità, dalle sue imponenti montagne e dal suo vuoto. Oppure immergersi nei suoi monasteri medievali e negli affascinanti villaggi simile ad un'oasi. Il Ladakh o "Piccolo Tibet", come è stato a lungo chiamato, è più di una semplice estensione dell'altopiano tibetano fuori dal controllo cinese, è più montuoso infatti, il suo nome, deriva dalla frase tibetana la-dags significa "terra dei passi di montagna".

Stretto tra il grande Himalaya e la sub catena montuosa del Karakorum, il Ladakh ha due sistemi principali: le montagne dello Zaskar e la catena del Ladakh – che lo attraversano. Non c'è da stupirsi che sia una terra di alti passi: un passo deve essere attraversato quasi ogni volta che si viaggia da una valle all'altra.

Il Ladakh è una località affascinante, mistica, con un paesaggio naturale unico ed emozionante, una gente accogliente e gentile, e un viaggio in Ladakh è esperienza unica da fare e da vivere non solo dagli amanti della montagna ma anche ai curiosi, viaggiatori alla ricerca di luoghi unici ed emozionanti.

"Juley Juley " – Il saluto Ladako – Grazie !!!



Programma di Viaggio :

01° GIORNO : 12 Giugno Mercoledì ITALIA DELHI (-/-/-)

Partenza dall'aeroporto d'Italia con il volo di linea Intercontinentale.

02° GIORNO : 13 Giugno Giovedì DELHI – SRINAGAR (-/-/D)

Arrivo a Delhi, disbrigo delle formalità di controllo passaporti e ritiro dei bagagli. Incontro con il nostro personale e guida parlante Italiano e trasferimento ai voli domestici e viaggio aereo per Srinagar, l'affascinante capitale de Kashmir, adagiata a 1730 metri di quota sulle sponde del lago Dal. All'arrivo, trasferimento e sistemazione in famose Houseboat, caratteristici imbarcazioni (cabine con aria e servizi privati, area pranzo, soggiorno e relax).

Tempo libero per il relax. **Cena** e Pernottamento su **HOUSEBOAT**.

03° GIORNO : 14 Giugno Venerdì SRINAGAR - SONAMARG - KARGIL (B/LD)

(220 km – 7/8 ore di strada)

Dopo la Prima colazione sulle Housboat, trasferimento con le barche "shikara" sulla terra ferma e dopo aver caricato i bagagli, partenza con il Pulmino e L'inizio del viaggio alla scoperta del **Ladakh conosciuto anche come' Il Piccolo Tibet è una regione di grandissimo fascino, di immensi silenzi, antichissime e immutate tradizioni e sorprendente spiritualità.** Si parte alla volta di **Kargil**. Lasciate Srinagar e il verde del Kashmir, si arriva a **Sonamarg**, situato in una valle tra ghiacciai e placidi laghi, i fianchi delle montagne sono ricoperti da grandi foreste d'abeti argentati, sicomori e betulle: è uno degli ultimi avamposti di una natura incontaminata e sontuosa.

Pranzo in ristorante.

Dopo pranzo valicando il passo **Zoji La** a 3500m. di altitudine, si entra nel **Ladakh**, la terra dei passi, una terra magica, completamente abbandonata dalla natura rigogliosa del Kashmir e di tante altre zone himalayane. Si scende a **Drass**, la seconda località più fredda del mondo prima di arrivare a Kargil. Kargil, a metà strada tra Srinagar e Leh, è un piccolo paesino che segna la divisione tra i distretti del Kashmir, ed è anche il punto base per salire nelle regione dello Zaskar in Ladakh. Si giunge al Kargil War Memorial dedicato ai caduti nel conflitto tra le truppe indiane e pakistane nel 1999. Proseguimento per kargil, All'arrivo sistemazione in hotel

e Pernottamento. **Cena** in hotel.

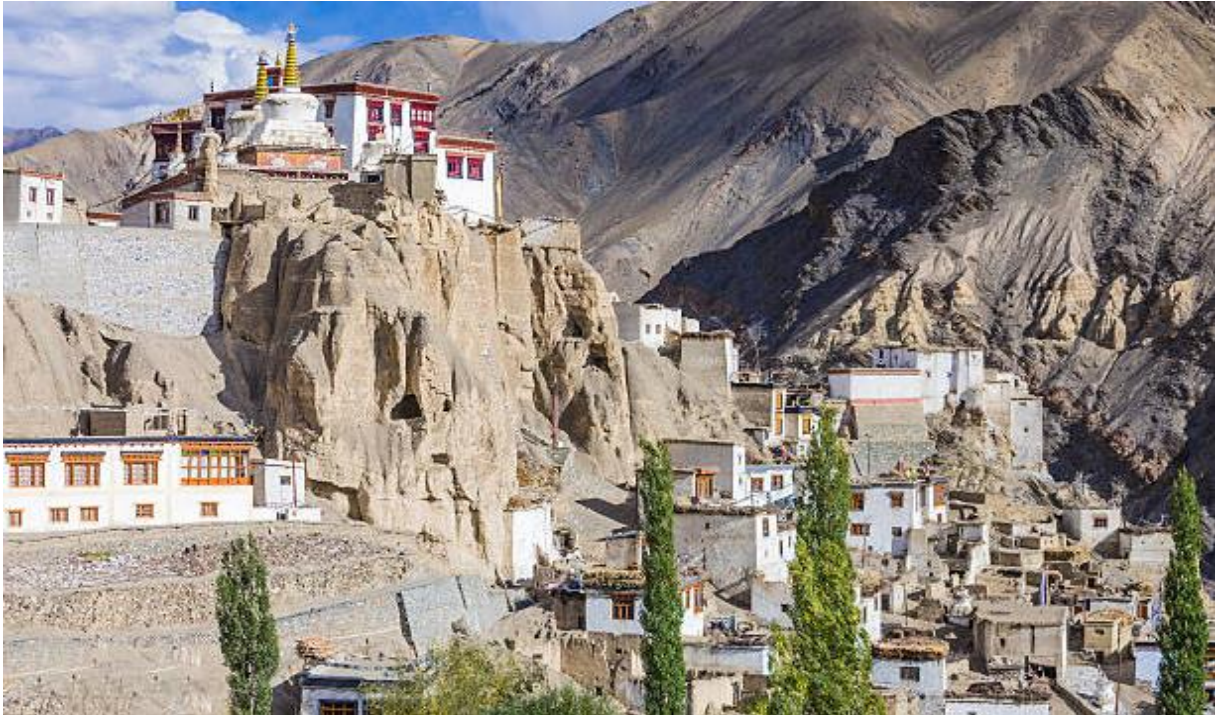
04° GIORNO : 15 Giugno Sabato KARGIL – MULBEK – LAMAYURU - ULEYTOKPO (B/LD)

(190 km - 6 ore di strada)

Prima colazione in hotel.

*Prima colazione in hotel. Il viaggio si riprende verso Uletokpo. La prima sosta sarà prevista a **Mulbekh**, che con il suo monastero e la gigantesca statua di **Maytria Buddha**, alta 10 metri e scavata nella roccia viva, segna la fine della zona a prevalenza mussulmana e inizio della zona Buddhista.*

*Da qui la strada si inerpica fino al **Passo Namikala** (3962 m) per poi scendere a **Budkharbu** (2700 m) dove in un'oasi di verde, tra maestose montagne, inizia l'ascesa che porta al **Passo Fotula** (4396 m), il punto più alto di tutto il percorso. Il paesaggio è spettacolare, molto vario e spesso il percorso è fiancheggiato dal fiume L'Indo.*



*Scendendo dal passo, si arriva al **Monastero di Lamayuru** e si sosta per la visita del Monastero. E' il più antico dei Monasteri del Ladakh ed è composto da edifici costruiti ai piedi della parete scoscesa della montagna, ed offre un panorama meraviglioso. Nel XI secolo il grande saggio indiano Naropa si fermò per diversi anni in una grotta, seguito poi da Rinchen Sangpo, colui che costruì 108 monasteri uno di questi era Lamayuru. Nel XI secolo il grande saggio indiano Naropa si fermò per diversi anni in una grotta, seguito poi da Rinchen Sangpo, colui che costruì 108 monasteri, uno di questi era Lamayuru.*

Pranzo in ristorante.

*Dopo pranzo continuazione del viaggio e si arriva ad Uletokpo. All'arrivo, sistemazione in. **Cena e Pernottamento.***

05° GIORNO: 16 Giugno Domenica ULEYTOKPO – MONASTERO DI RIDZONG, ALCHI E LIKIR - LEH (B/L/D)

*Dopo la prima colazione in hotel, il viaggio si prosegue in direzione di Leh. Lungo il percorso prima tappa della giornata sarà prevista al gompa di **Ridzong**, e' costruito sulla cima di un detrito glaciale che chiude una tortuosa gola. Fondato intorno al 1840 dalla setta **gelugpa**, i suoi monaci osservano un regime austero. Questo fantastico complesso, si innalza ai piani sovrapposti lungo il pendio di una collina. E' occupato dalla setta dei "Berretti Rossi" in una bellissima posizione con un panorama spettacolare della valle. Ritenuto tra i più ascetici del Ladakh, che sembra quasi sospeso alla chiusura di una stretta valle; è molto interessante anche il convento femminile posto più in basso, verso l'imbocco della valle.*

Si prosegue quindi verso il villaggio e il gompa di **Alchi**, uno dei monumenti / templi più importanti di tutta l'arte himalayana che conserva tesori inestimabili. Alchi significa letteralmente **“bocca chiusa”**: **Alchi Gompa**, questo Gompa, è il più antico. Si tratta del più importante centro buddhista della regione, fondato nell'XI secolo da Rinchen Zangpo, il Grande Traduttore, e fu riccamente decorato da artisti kashmiri e tibetani. All'interno è riccamente affrescato con splendide Jataka, ovvero storie della reincarnazione del Buddha.

Costruito su un'ansa dell'Indo, si differenzia dall'architettura classica di tutti i monasteri perché sorge in piano e non arroccato su una collina o su un'altura, ma rimaneva tuttavia molto protetto da una parte dal fiume e dall'altra da alte mura di fortificazione. Il complesso di Alchi, composto da cinque templi principali e diversi edifici accessori, è famoso per i bei dipinti e per le sculture lignee che ne fanno uno dei monasteri più importanti di tutta la storia dell'arte buddhista tibetana. Fatto erigere nell'XI secolo da artisti indiani, ricorda le grotte di Ajanta ed è unico come stile.

Pranzo in ristorante.

Continuazione del viaggio, l'ultima sosta sarà al monastero di **Likir**, il cui gompa, situato su una cima ventosa, sovrasta il villaggio omonimo. Il nome Likir deriva da “lukill” che significa “il luogo del serpente che dorme”. Fondato nell'XI secolo, si presenta oggi con il rifacimento del XVII secolo realizzato in seguito ad un incendio che rase al suolo il precedente gompa. La struttura ricorda il Potala di Lhasa, ospita un centinaio di monaci e nelle sue sale sono custodite belle statue del Buddha Sakyamuni, Maitreya e del Maestro **Tsong Khapa**. Nel cortile del monastero, contro il cielo azzurro e le montagne innevate, sventa un'impressionante statua del Buddha Maitreya alta 14 metri.

Al termine delle visite proseguimento per Leh, capitale dello stato federato di Jammu e Kashmir e capoluogo del Ladakh. All'arrivo trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere. **Cena** e Pernottamento.

06° GIORNO : 17 Giugno Lunedì LEH – FESTIVAL DI HEMIS E L' ESCURSIONE A SHEY, THIKSEY (B/L/D)

Trattamento di Pensione Completa e Pernottamento in hotel.

Dopo la prima colazione in hotel, partenza con il Pulmino in direzione del Monastero di Hemis

Per assistersi il festival delle Danze religiose organizzate nell'ambito del Monastero Hemis e' il più importante gompa di tutto il Ladakh. Avvicinandoci all'altopiano verso la gola che si incunea nella montagna, si vedrà che la strada è costeggiata da entrambe le parti dai muri dei mani, lunghi anche qualche centinaio di metri, costituiti da pietre decorate dall'incisione del mantra **“Om Mani Padme Om”** (sia data la benedizione al gioiello del loto), lasciate dai pellegrini che, ammicchiandosi con l'andar del tempo, sono diventate lunghi muri. Incassato in una stretta valle e nascosto da un boschetto di pioppi, a 3.800 metri di altezza, il monastero di Hemis, della setta dei Berretti Rossi, fu fondato nel XIII secolo intorno alla grotta di meditazione del lama fondatore. Gli edifici attuali risalgono al XVII secolo. Giunti all'entrata principale si accede al grande cortile dove **si tengono le danze cham durante il festival con i pali della vittoria che rappresentano la vittoria del buddhismo sulla religione del Bon.**

La storia del monastero di Hemis è indissolubilmente legata al festival che si svolge ogni anno tra giugno e luglio, il 10° giorno del 5° mese del calendario tibetano, giorno in cui Padma Sambawa e Guru Santaraxita, dai poteri tantrici e magici, primi diffusori del buddhismo al di fuori dell'India, furono invitati al palazzo del re tibetano Tresong Desten. Durante la festa i monaci rievocano, con costumi tradizionali, musiche sacre e danze cham, il trionfo del buddhismo sulle religioni preesistenti.

Pranzo sarà Previsto al Sacco !!

Pomeriggio all'escursione ad alcuni monasteri della Valle di Leh. Di prima mattina si parte per il gompa (monastero) di **Shey**, che fu il palazzo dei re del Ladakh sino al XVI secolo. Shey significa "specchio" perché la leggenda racconta che, prima di costruire il palazzo, il re fece costruire, proprio sotto la rocca, un laghetto nel quale il palazzo si sarebbe specchiato, raddoppiando la sua bellezza. Custodisce una delle più grandi statue del Ladakh del Buddha Maitreya, il Buddha del Futuro, alta 12 metri e rivestita di lamine d'oro.

Tappa successiva è il gompa di **Thiksey**, uno dei più affascinanti del Paese; aggrappato alla roccia come una miniatura del Potala, è uno dei più grandi del Ladakh ed è composto da diversi templi decorati in modo ammirevole. Aderente alla scuola dei Berretti Gialli, il monastero sorge a nord dell'Indo, a circa 3600 metri di altitudine. Nel XV secolo Tsong Khapa, celebre maestro tibetano, mandò sei suoi discepoli attraverso il Tibet per diffondere la sua visione del Dharma: a uno di essi diede una statuina del Bodhisattva Amitabha contenente alcune reliquie, perché la consegnasse al re del Ladakh con una richiesta di aiuto nella diffusione del buddhismo tibetano nel suo dominio. Il re decise che lo avrebbe aiutato e, nel 1433, il discepolo fondò la piccola università monastica di Lhakhang Serpo, il «Tempio giallo», nel villaggio di Stakmo, che successivamente fu trasferita sul sito attuale. Al termine, rientro in hotel.

Cena e Pernottamento in hotel.

07° GIORNO : 18 Giugno Martedì LEH - KHARDUNG LA - VALLE DI NUBRA (B/LD)

(120 km: 5/6 ore circa con le soste per le foto)



Dopo la prima colazione in hotel, Partenza da Leh con il pulmino, salendo **verso il passo Khardung La**, che offre panorami stupendi sulle maestose cime del Karakorum, e discesa nella Valle di Nubra. La strada asfaltata sale da Leh verso Nord, supera il bivio per Namgyal Semo Gompa e si addentra in un paesaggio roccioso e desertico, arrampicandosi sui pendii con un impressionante percorso a strapiombo sulla Valle di Leh. Superato il posto di controllo a South Pullu, si incontrano gli ultimi villaggi d'alta quota e i primi yak che pascolano sulle sponde di piccoli laghi. Voltandoci indietro a 4.500 metri lo Stock Range si disegna al di là della Valle dell'Indo in tutta la sua maestosità e l'oasi di Leh è un puntino verde che si vede sul

fondo valle. Salendo ancora, la strada si insinua dentro il ghiacciaio; a quota 5.500 la neve lambisce le ruote delle auto. Sono trascorse due ore da Leh e l'ultimo tornante ci porta improvvisamente al Kardung La, il più alto passo carrozzabile del mondo, a 5.603 metri di altitudine. La vista che si apre davanti a voi è impressionante: spingendo lo sguardo verso il versante nord è possibile scorgere il Karakorum Pass (5.575 metri), i picchi del Karakorum che superano i 7.000 metri e, a Nord-ovest, il Golden Throne (7.282 metri). Catene innevate, vette brulle e ripidi pendii che scendono a picco sulle valli raccontano la maestosità dell'Himalaya. Una baracca militare e un tempietto buddhista e induista insieme e un ammasso di bandiere di preghiera (cavalli del vento, come li chiamano i Tibetani, perché sventolando portano le preghiere agli dèi) segnano il passo. È il momento di affrontare la discesa nella Valle di Nubra: superato uno sperone di roccia simile a una porta, chiamato India Gate, di arriva a North Pullu. La strada adesso scende velocemente con lunghi tornanti e nell'arco di poco più di due ore si arriva a **Khalsar**, il primo villaggio della Valle di Nubra, a 3.100 metri di altitudine, si raggiunge al vostro hotel e sistemazine nelle camere.

Pranzo in hotel.

In questa scenografica valle, dove il fiume scorre in un ampio alveo ghiaioso delimitato da pareti di granito a strapiombo che culminano nelle nevi perenni di montagne alte dai 6 ai 7000 metri, transitavano le carovane cariche di sete preziose, lane, perle, oro e argento, durante il lungo viaggio che le portava dall'Asia Centrale e dal Tibet alla Valle dell'Indo.

Più tardi, nel pomeriggio, si visita la cittadina di **Diskit**, capoluogo della provincia di Nubra, a 3.150 metri di altitudine. Il suo **gompa**, che sorge sulle rovine dell'antico palazzo del re della valle, fu fondato nel 1650 ed ospita un centinaio di monaci della setta dei Berretti Gialli. Abbarbicato alle rocce, che risponde appieno a quanto potremmo immaginarci da un tempio del regno di Shambala... luogo ideale per godere di una vista superba e per gustare il tramonto sulla valle! 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.

Visita infine del gompa di **Hunder**, situato in posizione panoramica tra dune di sabbia: un ambiente magico reso ancora più spettacolare dalla presenza dei cammelli battriani che vi si incontrano. Il gompa, edificato nel XV secolo, si trova sulla strada. Nella sala di preghiera comune oltre ad alcune gigantesche statue di Buddha Maitreya, Avalokitesvara e Tsong Khapa, si trovano splendidi affreschi murali unici in Ladakh: particolari dipinti in bianco e nero raffigurano scene di sepoltura in cielo, alcuni protettori dall'aspetto terrifico e, sulle pareti laterali, immagini del Buddha Sakyamuni e alcuni grandi monasteri del Tibet tra i quali si distingue il Tashilumpo di Shigatze. Lungo il torrente che scorre ai piedi del monastero, si trova il villaggio di Hunder dove, chi vorrà, potrà effettuare una breve passeggiata a piedi **Cena** e Pernottamento in hotel.

08° GIORNO : 19 Giugno Mercoledì VALLE DI NUBRA (B/LD)

Dopo colazione si visita il **gompa Samstongling**, situato a breve distanza dal villaggio di **Sumur**, arroccato alla confluenza dei fiumi Nubra e Shayok. Fondato nel XIX secolo, il gompa si raggiunge con una breve passeggiata su un sentiero che supera il villaggio ed è famoso per le rigide regole monastiche e per la sua scuola. Proseguiamo verso **Panamik**, da cui si raggiunge uno dei luoghi più sacri del Ladakh: il monastero di **Insa**. La sacralità del luogo si fa risalire ad oltre 2000 anni fa, quando uno dei sedici arhat, i primi discepoli del Buddha Sakyamuni, passò per la Valle di Nubra diretto in pellegrinaggio verso il Tibet.

Alla sera la valle piomba nel silenzio assoluto nel quale per secoli i monaci hanno cercato la voce del divino. Non vi è inquinamento luminoso e nelle notti serene e senza luna è possibile cogliere la Via Lattea

in tutta la sua luminosità ed una miriade di stelle che sembrano vicinissime. **Trattamento di Pensione Completa e Pernottamento in hotel**

09° GIORNO : 20 Giugno Giovedì VALLE DI NUBRA - LAGO DI PANGONG (B/L/D)

(150 km: 6 ore circa)

Prima colazione in hotel.

Di buon mattino si parte per il **Lago di Pangong** costeggiando il fiume Indo. Giunti al lago, sistemazione in Campo Tendato. Pangong, insieme a Tso Moriri e Tso Kar, fa parte dei Grandi Laghi himalayani. Qui il paesaggio è ancora una volta spettacolare. Il lago si estende per 140 chilometri in lunghezza con una larghezza di 5 chilometri, a 4.250 metri di altitudine: circondato da un anfiteatro di montagne che superano abbondantemente i 6.000 metri, la maggior parte delle quali si trova già in territorio tibetano, è il più grande lago della regione himalayana. L'ambiente è quello di un deserto freddo; l'acqua limpida, fredda ed estremamente salata, contiene molto calcare che deposita sulle sponde. Il lago cambia colore col cambiare delle stagioni variando dal blu al verde al violetto al porpora. **Trattamento di Pensione completa e Pernottamento in Campo Tendato.**

10° GIORNO : 21 Giugno Venerdì LAGO PANGONG – LEH (B/L/D)

(125 km: 5 ore circa)

Le vedute del lago all'alba meritano una sveglia di buon mattino. Dopo la prima colazione in Campo Tendato, si parte con il Pulmino per rientrare a Leh, attraverso magnifici paesaggi fatti di campi di colza e picchi innevati, si raggiunge il passo di Chang La (5300 metri): sotto di voi di nuovo la Valle dell'Indo punteggiata di villaggi. All'arrivo a Leh sistemazione in hotel. Pomeriggio a disposizione. **Pranzo, Cena e Pernottamento in hotel.**

11° GIORNO : 22 Giugno Sabato LEH (B/L/D)

Trattamento di Pensione Completa e Pernottamento in hotel.

Dopo la prima colazione in hotel partenza con il Pulmino per la visita del **Monastero di Phyang**: Questo fantastico complesso, si innalza ai piani sovrapposti lungo il pendio di una collina. E' occupato dalla etta dei "Berretti Rossi" in una bellissima posizione con un panorama spettacolare della vale.

Successivamente visita dello Monastero di Spituk: Arroccato su uno sperone di roccia, il monastero dell'ordine Gelugpa, è stato costruito nell'undicesimo secolo e fondato da Od-de; il suo nome significa "esemplare" e deriva dal fatto che Rinchen Zangpo disse che in questo luogo si sarebbe sviluppata una esemplare comunità religiosa. Ha tre cappelle principali e contiene numerosi preziosi Tangka, immagini di Tsongkhapa e Amitaba.

Terminate le visite e rientro in hotel. Pomeriggio libero per lo shopping o attività Individuali.

Pranzo, Cena e Pernottamento in hotel.

12° GIORNO : 23 Giugno Domenica LEH – DELHI (B/L/D)

Prima colazione in hotel.

In tempo utile trasferimento all'aeroporto di Leh e viaggio aereo per Delhi.

All'arrivo, assistenza dal personale locale e trasferimento in hotel. Pranzo in hotel.

Pomeriggio accompagnanti dalla guida parlante italiano e Partenza con il Pullman in direzione di parte vecchia di Delhi, per una passeggiata nei vicoli tortuosi di Old Delhi, dove' dai molti volti che la città vi mostra, insomma da Delhi, con la sua attrattiva millenaria. **Old Delhi** infatti, tra il XVII e il XIX secolo fu la capitale dell'India musulmana, quindi ancora oggi custodisce un patrimonio artistico monumentale, tra le fortezze e moschee, oltre che culturale, con i suoi mercati e movimenti. Girare **Old Delhi** e' vivere un'esperienza unica e memorabile !! Il fascino di Old Delhi **STREET FOOD**, **assaggiare il cibo di strada da una varietà di luoghi locali e una visita al più grande mercato delle spezie dell'Asia.**

Rientro in hotel per la **Cena e Pernottamento.**

13° GIORNO : 24 Giugno Lunedì DELHI – ITALIA (-/-)

Prima colazione in Hotel (Volando con AIR INDIA)

Trasferimento all'aeroporto Internazionale e Viaggio di rientro in Italia.

Partenza con il volo di Linea Intercontinentale.

***** JULLEY JULLEY *****