



Explorer

LADAKH

# EXPERIENCE

Affascinante regione di montagna nell'estremo nord dell'India, incastonata tra le alte vette del Karakorum e dell'Himalaya, il Ladakh è distante anni luce dal dirompente caos di Delhi e delle pianure. Accompagnati da esperte guide locali, toccheremo con mano il connubio tra la natura incontaminata e la cultura buddhista tibetana, che in queste isolate valli di montagna ha trovato terreno fertile: lungo l'alto corso dell'Indo, a quote superiori a 3500 metri, visiteremo gli affascinanti *gompa*, monasteri buddhisti arroccati in posizione da sogno, e ci spingeremo fino alla remota, spettacolare valle glaciale di Nubra, che si protende sino ai piedi delle vette più alte del pianeta

## IL TOCCO BHS

In Ladakh in sella a una Royal Enfield 500! Affronteremo una sfida motociclistica adrenalinica lungo piste accidentate tra le vette spettacolari dell'Himalaya occidentale, che culminerà con l'attraversamento del Khardung La (5339 m), uno dei passi stradali più elevati del mondo! E se le due ruote non fanno per voi, potrete godervi i panorami mozzafiato a bordo delle Jeep 4x4 guidate dal nostro team di esperte guide locali



### COME CI SPOSTIAMO

Royal Enfield 500 / Jeep 4x4 con driver



### DOVE DORMIAMO

Guesthouse, camp nella valle di Nubra

# ITINERARIO

## Luogo (notti)

## Highlights

Italia



Leh (2)

Palazzo Reale di Leh, monasteri di Shey, Thiksey e Hemis



Temisgam (2)

Monasteri di Tingmosgang, Alchi e Lamayuru



Leh (1)

Monasteri di Rizong e Phyang



Nubra Valley (2)

Diskit, Hunder e valle di Nubra



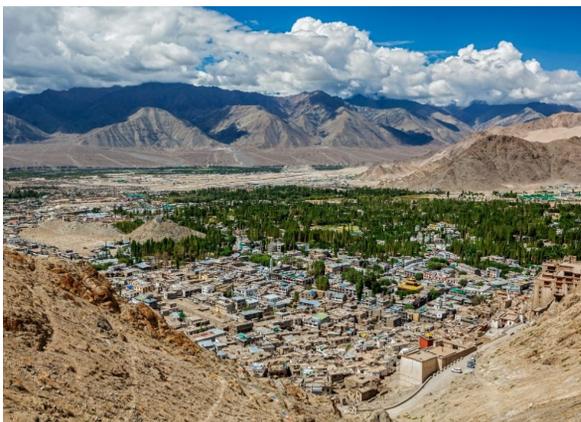
Leh (2)

Stok e Chogmalsar



Italia

## DAY 1-2



## Arrivo a Leh

**DAY 1:** partenza dalle principali città italiane e volo per Delhi. Arrivo alla mattina del Day 2

**DAY 2:** trasferimento aereo da Delhi a Leh. Capoluogo della regione, è una città straordinaria, ricca di spiritualità, che sorge a 3500 m, in posizione meravigliosa nella vallata dell'Indo ai piedi della catena del Ladakh. Giornata dedicata all'acclimatamento all'alta quota, e breve passeggiata per il bazar nel pomeriggio. Pernottamento in hotel

## DAY 3



## Thiksey, Hemi e Leh

**Mattina:** sveglia presto, e tutti in sella! Visita dei monasteri più importanti nei dintorni di Leh, partendo dal villaggio e dal monastero di Shey, e successiva visita del gompa di Thiksey, al cui interno si trova un'importante collezione di testi tibetani, con possibilità di assistere alla suggestiva preghiera dei monaci. Visita del monastero di Hemis, il più importante della regione, noto anche come Chang-Chub-Sam-Ling (luogo solitario della persona compassionevole)

**Pomeriggio:** rientro in città e visita del celebre Palazzo Reale, costruito nel XVII secolo sul modello del palazzo Potala di Lhasa, nel Tibet

**Sera:** cena in ristorante tradizionale, pernottamento in hotel

## DAY 4



## Monasteri di Alchi e Likir

**Mattina:** sveglia presto, colazione e partenza verso ovest, immersi nella natura e nei paesaggi lunari delle stupende regioni montane del Ladakh. Sosta al monastero di Alchi, con i suoi cinque diversi templi in legno e argilla, adornati di meravigliosi affreschi. Prosecuzione e visita del monastero di Likir, stabilito nel 1065 e oggi appartenente alla scuola buddhista Gelug (berretti gialli)

**Pomeriggio:** pranzo e prosecuzione fino a Temisgam, oggi piccolissimo villaggio di montagna anticamente conosciuto come Tingmosgang, capitale del Ladakh nel XV secolo. Arrivo e check-in in hotel, relax a Temisgam

**Sera:** cena e pernottamento in hotel

## DAY 5



## Monastero di Lamayuru

**Mattina:** sveglia presto e partenza per il monastero di Lamayuru, risalente al X secolo. Uno dei più antichi monasteri del Ladakh, rappresenta uno splendido esempio di arte lamaista, ed è tuttora sede della setta buddhista dei berretti rossi. Monastero molto vasto, è ancora abitato da più di 150 monaci di tutte le età, che qui svolgono regolari cerimonie giornaliere

**Pomeriggio:** rientro a Temisgam, visita del villaggio e del goma storica dell'ex capitale Tingmosgang

**Sera:** cena e pernottamento in hotel

## DAY 6



## Monastero di Rizong

**Mattina:** sveglia presto, colazione e partenza per la visita del monastero di Rizong, costruito nel 1831 su di una roccia in fondo a una stretta gola, tributaria della valle dell'Indo. I circa 40 monaci che vivono nel gompa devono osservare le rigide regole di condotta dettate dal Lama Tsultim Nima, fondatore del monastero. Rientro verso Leh

**Pomeriggio:** pranzo lungo il percorso, e visita del monastero di Phyang, risalente al 1515, situato a soli 15 km dal capoluogo. Arrivo a Leh e check-in in hotel

**Sera:** cena in ristorante tradizionale a Leh

## DAY 7



## Diskit e Hunder

**Mattina:** sveglia presto e partenza verso la valle di Nubra, solcando strade che serpeggiano tra le vette più alte del Ladakh. Arrivo nella valle di Nubra e visita del monastero di Diskit, risalente al XIV secolo, il più antico e imponente della valle

**Pomeriggio:** prosecuzione verso il villaggio di Hunder, e visita del monastero, ormai in rovina, che domina sul villaggio sottostante con una magnifica vista panoramica. Allestimento del campo tendato immersi nella natura, relax e possibilità di effettuare brevi trekking nei pressi del camp

**Sera:** cena e notte nel campo tendato

## DAY 8



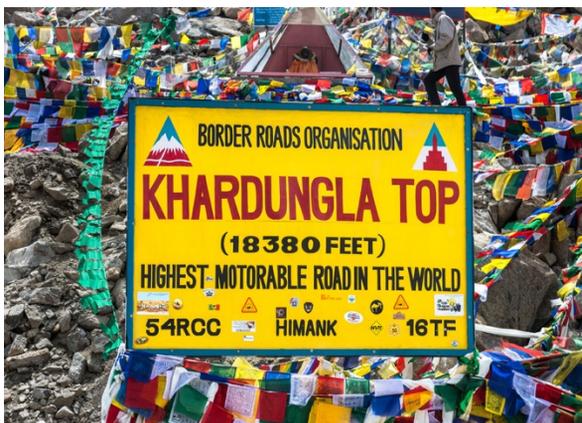
## Valle di Nubra

**Mattina:** sveglia presto e giornata dedicata all'esplorazione della meravigliosa valle di Nubra, ai piedi della maestosa catena del Karakorum. Visita di Panamik, l'ultimo villaggio della valle prima del ghiacciaio Siachen, noto anche per le sue sorgenti termali curative. Passeggiata nella valle e rientro al campo per pranzo

**Pomeriggio:** visita del villaggio di Sumur e del monastero di Samstanling, il principale della valle. Breve trekking e rientro nel camp

**Sera:** cena e notte nel campo tendato

## DAY 9



## Passo di Khardung La

**Mattina:** sveglia presto nel nostro campo e partenza per Leh. L'itinerario per il rientro nel capoluogo passa attraverso l'iconico passo di Khardung La: con i suoi 5.359 metri di altezza è infatti tra i valichi stradali più elevati del mondo, e da qui si aprono panorami incredibili sulla catena del Karakorum e dell'Himalaya occidentale

**Pomeriggio:** arrivo a Leh, check-in in hotel e pomeriggio libero per visite o shopping nel capoluogo del Ladakh

**Sera:** cena in ristorante tradizionale

## DAY 10



## Stok, Chogmalsar e Leh

**Mattina:** sveglia, colazione e giornata di visita del castello di Stok, dei monasteri Stakna e Matho, della splendida abbazia fortificata di Tikse, vero gioiello architettonico del Ladakh, che gode di una vista privilegiata sulla sottostante valle del fiume Indo

**Pomeriggio:** prosecuzione per Choglamsar, visita alla cittadella e al monastero di Spituk, un vero e proprio labirinto di santuari, eremi, sale di preghiera e biblioteche, collegati da un intricato sistema di passaggi e vicoli. Visita alla città simbolo del Ladakh, sorta lungo la via dei carovanieri a cavallo fra Kashmir e Tibet

**Sera:** rientro a Leh, cena in ristorante tradizionale,

**DAY 11-12**



## **Rientro in Italia**

**DAY 11-12:** sveglia, colazione e volo per Delhi. Volo di rientro per l'Italia, arrivo il Day 12... E alla prossima avventura!

# INFO UTILI

## Documenti identità

Passaporto con validità 6 mesi dal giorno del rientro

## Visti

Necessario, ottenibile online

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html> al costo di 25\$

## Vaccinazioni

Non necessarie, si consiglia di consultare il proprio medico e il sito <http://www.viaggiare Sicuri.it/country/IND> per eventuali precauzioni sanitarie prima della partenza

 **bhstravel**