

TREKKING
CULTURE E
CIVILTÀ

Estate 2009/10



Spiti: Trek nel piccolo Tibet

Celata ai turisti fino al 1993 e ancora poco conosciuta, la valle dello Spiti, che in tibetano significa Terra di Mezzo, tra il Pir Panjal e l'Himalaya. Qui è arrivato il buddismo, spostandosi dal Pakistan al Tibet, e qui si sono rifugiati i tibetani, perseguitati dalla Cina.

Per arrivarci si supera il Kunzam La (4551m), chiuso per la neve da otto-

bre a maggio, dove chor-ten e bandiere di preghiera annunciano l'ingresso nel regno della fede buddista e dei villaggi tibetani.

Questo trekking ci porta a conoscere, con la lentezza che amiamo proporre nei nostri viaggi, i luoghi più interessanti di questa ultima "Shangri-La".

Incantevoli paesaggi fanno da cornice e sfondo a mo-

nasteri aggrappati sui cuccuzoli che dominano la valle, dai quali riecheggiano le ritmate melodie dei mantra, in un ambiente che riconcilia con lo spirito del creato.

Difficoltà

Facile, per trekker abbastanza allenati.

Punti forti dell'itinerario

La serenità dei templi buddisti

Partecipare in punta di piedi e in silenzio ad una funzione nel tempio, dividere il the caldo servito dai giovani monaci

Il sorriso semplice sul volto sereno di ogni monaco che si incontra

I tesori, la storia e l'architettura racchiusa nei monasteri arroccati

L'ambiente himalayano

La magnificenza del Lago Chandratat, circondato da ghiacciai e cime di 6000m

Le aride pendici dei monti e le oasi verdeggianti e ricche nelle anse dei fiumi, dove si coltivano riso, segale e piselli

Il cielo blu, che sottolinea i contorni di montagne impensate

Colori e profumi dell'India

Un piccolo assaggio dei contrasti dell'India, dal centro occidentale di Nuova Delhi alle periferie affollate

La sorprendente Manali, circondata da montagne che ricordano la Svizzera

L'islam della moschea di Dehli e il buddismo della valle dello Spiti

Giorno per giorno

16 giorni - 13 notti

Giorno 1: Italia - Nuova Delhi

Volo dall'Italia a Nuova Delhi. *Cena a bordo*

Giorno 2: Nuova Delhi

Arrivo a Nuova Delhi, trasferimento in hotel per un breve riposo. Mezza giornata dedicata alla visita della Vecchia Delhi, con il forte rosso e la moschea. *Pernottamento e prima colazione*

Giorno 3: Delhi - Manali

Giornata dedicata al trasferimento dalla capitale indiana, che si lascia alle prime luci dell'alba, alla piccola Svizzera della regione di Manali, alle pendici dell'Himalaya indiano. C.ca 600 km. *Pernottamento e prima colazione*

Giorno 4: Manali

Giornata di relax e di preparazione per il viaggio, visita alla cittadina con i suoi colori e profumi. *Pernottamento e prima colazione*

Giorno 5: Manali, Rohtang pass, Dadarpull

Giornata di trasferimento e acclimatazione, attraverso il passo himalayano di Rohtang La

(3980m), per arrivare a Dadarpull (3300m). C.ca 75km. *Pensione completa*

Giorno 6: Dadarpull, Schichilling (3195m)

Attraverso il Kunzam La (4551m), si entra nella valle dello Spiti, sosta per esplorare la vivace cittadina di Kaza, capitale della regione, arrivo a Schichilling e preparazione

La valle dello Spiti in breve

- In tibetano Spiti significa Terra di Mezzo
- Detta anche il piccolo Tibet, perché qui si rifugiarono i buddisti tibetani, scacciati dalla Cina
- La quota media è superiore ai 3000m con villaggi fino a 4500m
- Isolata nella stagione invernale da abbondanti nevicate che chiudono i valichi di accesso, ha un'economia basata su coltivazione e allevamento

Giorno per giorno



del campo. C.ca 155km. *Pensione completa*

Giorno 7: Monasteri di Dhankar e Lahlung, trek
Trasferimento in jeep a Dhankar (9km), visita al monastero, al villaggio alle rovine del forte, quindi trekking fino al monastero e al tipico villaggio di Lahlung (5/6h AR). Ritorno a Dhankar e in jeep trasferimento al campo a Schichilling. *Pensione completa*

Giorno 8: Monastero di Tabo

Trasferimento in jeep. Giornata dedicata alla visita del monastero di Tabo (3050m), il più antico (996 AC) della valle dello Spiti. Il suo complesso monastico è tra i più grandi nella regione, con 9 templi e 23 chorten, ed è considerato il più importante complesso monastico al di fuori del Tibet. *Pensione completa*

Giorno 9: trek nella Pin Valley e Mud

In Jeep fino a Ghurghuru e da qui trekking

fino a Mud (cca 5/6h). Da Mud rientro a Schichilling in jeep con sosta per la visita al monastero di Kungri. *Pensione completa*

Giorno 10: trek Langua/Hikim/Comic

Si lascia il campo di Schichilling per raggiungere Langua (40km) in jeep. Trekking a Comic via Hikim e visita al monastero di Tngyud (cca 5/6h). Da qui trasferimento in jeep a Kibber, il più alto villaggio dello Spiti (4200m), dove si pernotta. *Pensione completa*

Giorno 11: trek Kibber-monastero di Ki

Trek (2/3h) al monastero di Ki (4160m), il più grande monastero dello Spiti e visita. Trasferimento in jeep a Losar (c.ca 70km), dove si pernotta. *Pensione completa*

Giorno 12: trek Chandratat lake

Da Losar attraverso il Kunzam pass in jeep (28km). Trek al Chandratat lake (4200m), in circa 5/6h. *Pensione completa*

Giorno 13: trek Chandratat lake

Esplorazione dei dintorni del lago, considerato uno dei più belli della regione, circondato da picchi innevati e dai ghiacciai del Moulkila. *Pensione completa*

Giorno 14: Batal-Manali

Dal lago, trek di 3/4 ore fino a Batal, poi in jeep fino a Manali (105km). *Mezza pensione, cena libera.*

Giorno 15: Manali-Delhi

Partenza la mattina presto, viaggio fino a Delhi, un po' di relax in hotel. *Pernottamento e prima colazione*

Giorno 16: rientro in Italia

Nelle prime ore del mattino, trasferimento all'aeroporto e volo intercontinentale per l'Italia.



QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale: su richiesta.

Possibili viaggi individuali e di preferenza piccoli gruppi.

Prezzo calcolato sulla base del cambio 1€ = Rs ().

Adeguamenti del prezzo come da condizioni generali di contratto.

Altre spese obbligatorie

Spese ottenimento visto d'ingresso: 50 € presso il consolato indiano di Milano o l'ambasciata a Roma

Diritti di iscrizione: 50 €

Mance da regolarsi in loco: circa 40

Tasse aeroportuali pagabili all'uscita: circa 20 €

Sistemazione

Alberghi a 3 stelle a Nuova Delhi e Manali, tenda per 2 persone (igloo a 4 posti) nello Spiti, inclusi tutti gli equipaggiamenti necessari (materasso, stoviglie), tranne il sacco a pelo

Mezzi di trasporto

Bus o altro mezzo con aria condizionata in

funzione del numero di partecipanti da Delhi a Manali e viceversa. Mezzi fuoristrada da Manali - Spiti.

La quota comprende

Tutti i trasferimenti interni come indicato sopra - Pernottamenti e pasti come da programma. Durante i trekking "morning tea", colazione, pranzo al sacco, snack e the pomeridiano, cena - Sistemazione come indicata in programma - Guida turistica locale parlante inglese e guida per il trekking, cuoco esperto e assistente di campo - Visite ed escursioni come da programma - Ingressi monumenti e siti inclusi nel programma - Assicurazione sanitaria e bagaglio (Vedi condizioni di polizza)

La quota non comprende

Volo aereo - Assicurazione facoltativa contro le penalità di annullamento (Vedi condizioni di polizza) - Tasse aeroportuali pagabili unicamente in loco - Bevande, mance, spese di carattere personale e quanto altro non espressamente indicato

Documenti, visti e avvertenze sanitarie

Visto individuale: passaporto con validità 6 mesi dalla data del rientro e almeno due pagine libere, 2 foto tessera e moduli compilati, ritirabili in loco o scaricabili da

www.indianembassy.it.

Profilassi e vaccinazioni: al momento della redazione della presente scheda tecnica non era richiesta nessuna profilassi. Si consiglia di consultare il sito del ministero degli affari esteri - Viaggiaresicuri e/ o il centro della Medicina dei Viaggi dell'ASL di appartenenza per le info più aggiornate.

Le vaccinazioni antitetanica e antitifida sono sempre consigliate. Si consiglia di portarsi una piccola farmacia per uso personale.

PARTENZE

Calendario in preparazione, consultare il sito per info aggiornate.

Per le condizioni generali, le informazioni utili sulla destinazione e gli adempimenti a carico del viaggiatore, si rimanda a quanto riportato nel sito www.anthora.it

