heartrek

IN CAMMINO SULLE (ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

Itinerario del viaggio – 10 giorni (dal 16 al 25 Settembre 2017)

1° giorno, sabato **16 Settembre:** ITALIA–DELHI**.** Partenza in tarda serata da Milano-Malpensa con volo di linea della AIR INDIA per Delhi, con arrivo previsto per la mattina del giorno successivo.

2° giorno, domenica **17 Settembre:** DELHI-KATHMANDU**.** Arrivo a Kathmandu nella tarda mattinata, disbrigo delle formalità aeroportuali, accoglienza da parte del corrispondente locale, e trasferimento in hotel, con sistemazione in camera ed eventuale riposo. Nel pomeriggio visita al **Swayambhunath Stupa**, un tempio buddhista tra i più significativi del Nepal e noto anche come "tempio delle scimmie", che si trova su un'altura sovrastante la capitale. In realtà si tratta di un vasto complesso di costruzioni, con piazzali, stupa, statue e ruote di preghiera, risalente al V secolo, cui si accede salendo un'apposita lunga scalinata. A seguire, breve giro della città e quindi rientro in hotel con cena e pernottamento.

3° giorno, lunedì **18 Settembre:** KATHMANDU–PARO–THIMPHU**.** Trasferimento all'aeroporto per imbarcarsi sul volo diretto a Paro (09:35). All'arrivo (11:05), dopo il disbrigo delle formalità doganali e l'incontro con la guida, ci si dirige in direzione di Thimphu (65 km. e un'ora circa), la capitale del Bhutan che si trova a 2.320 metri di altitudine. Il percorso segue il fiume e attraversa una splendida area verde collinare, dove spicca il tradizionale stile architettonico delle "case sparse". Thimphu, nonostante il recente sviluppo, conserva ancora l'originario fascino ed è piena di facciate colorate e decorate in maniera elaborata che conferiscono alla città un'atmosfera vagamente medievale. Nel pomeriggio, dopo la pausa-pranzo, si raggiunge il **Tashi Chhoe Dzong**, un monastero-fortezza che rappresenta il centro religioso e amministrativo della regione. Poiché lo dzong di Thimphu, oltre all'assemblea nazionale e agli uffici governativi, ospita anche il gabinetto del re, il controllo di sicurezza è più severo rispetto agli altri dzong del Bhutan. Le facoltà di visita delle parti interne sono quindi molto limitate perché condizionate dalle attività degli uffici amministrativi. Al rientro, cena e pernottamento.

4° giorno, martedì **19 Settembre:** **THIMPHU.** Mattinata dedicata alla visita della città: la **Motithang Takin Preserve**, ovvero la riserva naturale del takin, l'animale simbolo del Bhutan, che si crede sia stato creato dal Lama Drukpa Kinley; il famoso **Memorial Chorten**, eretto in memoria del terzo re ed il luogo religioso maggiormente frequentato dai locali, il Museo delle Tradizioni Popolari, la Biblioteca Nazionale, la scuola tradizionale di pittura (l'istituto Zorig Chusum) ed, infine, il **Buddha Point** (Kuensel Phodrang) appena fuori città, dove si può ammirare la colossale statua del Buddha, da poco ultimata, che regala una vista panoramica sull'intera città di Thimphu. Pranzo al ristorante in corso di escursione. Cena e pernottamento.

Una curiosità: *Thimphu è l'unica capitale al mondo senza semafori. Qualche anno fa le autorità locali hanno provato a installarne alcuni, ma hanno dovuto rimuoverli subito perché la cittadinanza li ha trovati "troppo impersonali".*

5° giorno, mercoledì **20 Settembre:** **THIMPHU–PUNAKHA.** Dopo la colazione si parte per Punakha. Per raggiungerla (70 km.) occorrono circa tre ore. Dopo 45 minuti si arriva al **passo Dochula** a 3.050 m/slm da cui, quando il cielo è limpido, si gode a nord una veduta spettacolare della catena himalayana dove, tra le altre, spicca il Gankar Punsum, la cima più alta del Bhutan con i suoi 7.564 metri. Il passo è punteggiato da numerose bandiere di preghiera, da 108 chorten e da piccoli *tsa-tsa* che contengono le ceneri dei defunti, posti in gran numero attorno al chorten più antico. Va detto che 108 è un numero assai caro ai buddisti: 108 sono le preghiere scritte nei rotoli di carta contenuti nelle ruote-preghiera e sempre 108 sono le bandiere-preghiere dedicate ai defunti. Dal passo verrà effettuata un'escursione a piedi (tre ore a/r) al **Lungchuzekha Goemba**, percorrendo un sentiero con vista sull'Himalaya bhutanese che si inoltra, gradatamente, in una lussureggiante foresta di rododendri rossi, bianchi e rosa. Al ritorno, dopo il pranzo, si riprende il pullman e dal passo si scende, tra scenari grandiosi, verso la valle di Punakha. Man mano che ci si avvicina a Punakha la temperatura si alza e la vegetazione diventa quasi tropicale, amalgamandosi con le risaie della vallata. All'arrivo, sistemazione in albergo con cena e pernottamento.

6° giorno, giovedì 21 Settembre: **PUNAKHA.** Nella mattinata ci si reca a visitare il chorten **Khamsum Yulley Namgyel,** situato sulla sommità d'una collina con vista panoramica sulla valle di Punakha, che si raggiunge camminando piacevolmente per circa un'ora fra le tipiche risaie a terrazza. Successivamente si visita del **Punakha Dzong**, il più bello e storicamente importante ed il secondo costruito nel paese (1637) dallo Zhabdrung Ngawang Namgyal, idealmente collocato alla confluenza dei due fiumi *Pho Chu* (maschio) e *Mo-Mo Chu* (femmina). Lo dzong è la residenza invernale del Je Khempo, l'abate del Bhutan, che vi soggiorna con i circa 1.600 monaci che costituiscono il suo seguito nei sei mesi più freddi dell'anno, per godere del clima meno rigido di questa vallata. Nonostante i danni provocati da numerosi incendi e da un forte terremoto, lo dzong è curato con amore e senza badare a spese, come si riscontra dalla qualità dei lavori che sono stati fatti per restaurare il tempio principale, danneggiato da una recente inondazione. La torre centrale, l'*utse*, è alta sei piani. Tra gli affreschi si possono ammirare anche dei rarissimi *mandala* che non si trovano facilmente rappresentati altrove, neppure nei testi specifici. Pranzo in un ristorante locale. Nel pomeriggio si visita il monastero **Chimi Lhakhang** o "tempio della fertilità" (costruito nel XV secolo dal Lama Drukpa Kuenley, meglio conosciuto come l'illuminato pazzo), il cui emblema fallico adorna l'ingresso di molte abitazioni rurali. I bhutanesi visitano da sempre questo monastero edificato per dominare i demoni locali ma è un pellegrinaggio frequentato in particolare dalle donne, proprio per gli influssi positivi che esercita sulla fertilità: le coppie, anche straniere, che non riescono ad avere figli e chiedono con fiducia la grazia, vengono quasi sempre accontentate. Rientro in albergo, con cena e pernottamento.

7° giorno, venerdì **22 Settembre: PUNAKHA–PARO.** Dopo colazione si parte per rientrare a Paro (142 km. e circa quattro ore)**.** All'arrivo, sistemazione in albergo e pranzo. Da sempre Paro è il centro politico e commerciale del Bhutan. Infatti, non solo da qui passavano le merci che giungevano dal Tibet ma era anche il crocevia culturale, tanto da divenire la "memoria storica" del paese. Nel pomeriggio visita del **Ta Dzong**, un'antica torre di guardia ed ora dimora del Museo Nazionale. Nell'area sottostante il museo si trova poi il **Paro Rinpung Dzong**, il centro dell'autorità civile e religiosa dell'intera vallata oltre che il miglior esempio tutt'ora esistente di architettura bhutanese, costruito nel 1646 dallo Zhabdrung Ngawang Namgyal come fortezza per difendersi dalle incursioni. Una breve camminata porterà alla base del tempio lungo un tradizionale ponte coperto a campate (Nemi Zam) che attraversa il fiume Paro Chu. Cena e pernottamento.

8° giorno, sabato **23 Settembre: PARO.** Questa giornata è dedicata alla visita *clou* del viaggio in Bhutan, quella del **Paro Taktsang**, un monastero sorprendentemente arroccato sul margine d'un dirupante sperone di roccia a 900 metri dal fondovalle. Il Taktsang, letteralmente "tana della tigre", è considerato a ragione uno dei luoghi più sacri del buddhismo. Si racconta infatti che Guru Rinpoche, il fondatore del buddhismo nei paesi himalayani, giunse sin qui cavalcando una tigre e rimase in meditazione per tre mesi all'interno di una cavità naturale. Davanti a quel luogo fu poi costruito il monastero che ancora oggi possiamo visitare ed apprezzare. Il luogo sacro, da oltre 1.200 anni importante meta di pellegrinaggio e di ritiro, è un complesso decisamente interessante sia per il singolare impianto architettonico che per il naturale contesto paesaggistico/ambientale: cappelle, statue, chorten, sorgenti sacre, grotte dove hanno meditato stuoli di uomini venerabili, porte intarsiate, simboli di saette, cortili, passaggi interni, tetti dorati e strutture murarie formano, infatti, un tutt'uno con la parete rocciosa. Per di più avvalendosi di una posizione assolutamente fuori dal comune. Tuttavia, per godere il privilegio di entrare in un posto così "speciale" è però necessario conquistarne il diritto faticando un poco: ma ne vale certamente la pena. Si tratta di una delle più suggestive escursioni che si possono effettuare in Bhutan, tanto per gli scenari che si succedono durante la camminata, nient'affatto difficoltosa ed alla portata di tutti, quanto per la meta finale. In pratica, con lenta progressione e assecondando il proprio passo/ritmo, in un paio d'ore di cammino, va superato un dislivello di quasi 400 metri per arrivare al monastero. In ogni caso sono previste varie soste, come quella in una caffetteria poco prima di raggiungere la "tana" dove peraltro, chi non se la sente, può decidere di fermarsi ed attendere il ritorno del resto del gruppo.

Nel pomeriggio ci si reca a visitare le rovine del **Drugyel Dzong**, situate ad una quindicina di chilometri da Paro, proprio nel punto dove l'antica via proveniente dal Tibet attraversa, nella zona più a nord, la valle di Paro. Lo dzong si trova in una posizione panoramica ed è perciò un'occasione imperdibile per osservare da vicino le consuete scene di vita quotidiana. Rientro in hotel, con cena e pernottamento.

9° giorno, domenica **24 Settembre: PARO–KATHMANDU.** Trasferimento in aeroporto e partenza (11:25) per **K**athmandu. All'arrivo (12:10) trasferimento in albergo e sistemazione in camera. Dopopranzo visita della capitale nepalese, l'antica Kantipur fondata nel X secolo dal re Gunakamadeva, che riserva ancora oggi, nonostante l'influenza occidentale, spaccati di vita rimasti immutati nei secoli. La struttura urbana, con la successione di edifici e cortili, di facciate ornamentali e fontane, di spazi aperti affollati di divinità, di grandi pagode e templi, rivela un autentico senso di perfezione estetica che culmina nella singolare fusione di linee, colori e proporzioni. Cena e pernottamento.

10° giorno, lunedì **25 Settembre: KATHMANDU–ITALIA.** Dopo la prima colazione, trasferimento in aeroporto e partenza con il volo di rientro in Italia, via Delhi, con arrivo a Milano-Malpensa nella serata.

Scheda tecnica

Alberghi previsti:

Kathmandu: Hotel Radisson o Yak&Yeti Hotel
Thimphu: Hotel Phuntsho Pelri, Wangchuk Hotel o Pedling Hotel
Paro: Tenzinling Resort, Olathang Hotel o Tashi Namgay Resort
Punakha: Meri Puensum Resort, Hotel Vara o Hotel YT

Operativo aereo internazionale:

16 settembre Milano-Malpensa/Delhi	21:00	08:25 (del 17 Settembre)
17 settembre Delhi/Kathmandu	12:50	14:35
25 settembre Kathmandu/Delhi	10:30	11:45
25 settembre Delhi/Milano-Malpensa	14:15	19:30

Il programma prevede:

- Passaggi aerei internazionali con voli di linea della AIR INDIA da/per Milano-Malpensa
- Voli di linea interni da Kathmandu a Paro e viceversa
- Franchigia bagaglio di 20 kg.
- Trasferimenti interni con minibus privato con riserva di acqua minerale
- Sistemazione in hotel di categoria 5 stelle a Kathmandu e nelle migliori strutture disponibili in Bhutan
- Pensione completa (breakfast mattutino e cena in hotel + pasto di metà giornata in locali tipici)
- Visite ed escursioni come da programma
- Accessi garantiti a taluni siti a pagamento
- Assistenza ed accompagnamento di guide locali (lingua italiana) sia in Nepal che in Bhutan
- Gruppo formato da un minimo di 8 partecipanti
- Visto d'ingresso in Bhutan
- Tasse aeroportuali (410,00 Euro)
- Assicurazione ALLIANZ "medico-bagaglio-rimborso in caso di annullamento" (132,00 Euro)

Quota individuale di partecipazione:

- in camera doppia/matrimoniale: **3.498,00** Euro
- in camera doppia uso singola: **4.082,00** Euro

La quota non include:

- Il visto di ingresso in Nepal (30,00 USD, da pagare al momento)
- Le bevande, le mance e quant'altro di extra non espressamente indicato

Condizioni di partecipazione

Per la partecipazione sono richiesti

1. alla prenotazione **(30 Maggio 2017):**
    - un anticipo di **1.300,00** Euro (in doppia) e **1.400,00** Euro (in doppia uso singola)
    - copia del passaporto per ottenere, attraverso il corrispondente locale, l'autorizzazione d'ingresso in Bhutan
    - la residenza ed il codice fiscale (del partecipante o di uno dei due) per attivare la copertura assicurativa
2. quaranta giorni prima, Agosto escluso, della data di partenza (**10 Luglio 2017**):
    - il saldo di **2.198,00** (in doppia) e **2.682,00** (in doppia uso singola)

Penali di annullamento

- 25% della quota di partecipazione sino a 61 giorni di calendario prima della partenza
- 50% della quota di partecipazione da 60 a 45 giorni di calendario prima della partenza
- 75% della quota di partecipazione da 44 a 31 giorni di calendario prima della partenza
- 100% della quota di partecipazione dopo tali termini

La copertura assicurativa è un prerequisito per la conclusione del contratto e non sarà in alcun caso rimborsabile. Il calcolo dei giorni per l'applicazione delle penali di annullamento s'intende a partire dal giorno successivo alla data di comunicazione della cancellazione ed esclude il giorno della partenza.

Le tasse aeroportuali (Euro 410,00) sono indicate a parte e, per quanto già incluse nella quota base, sono suscettibili di variazione da parte insindacabile delle compagnie aeree (carburante, sicurezza ecc.). Nel caso, ne informeremo immediatamente. Più in generale, enti e autorità locali possono decidere la variazione o l'introduzione di tasse o di spese attualmente non segnalate.

Le quote di partecipazione sono state calcolate sulla base del cambio 1,00 Euro = 1,07 USD. Eventuali adeguamenti valutari potranno essere applicati entro 40 giorni dalla partenza.

Da evidenziare

Le strutture ricettive del Bhutan sono costituite da alberghi piccoli e confortevoli, ma lontani dagli standard qualitativi cui siamo abituati. Non esistono tipologie di camere triple.

Il viaggio si svolge in altitudine, con il superamento di passi di montagna che superano i 3.000 metri. I percorsi vengono effettuati su strade per la maggior parte asfaltate e generalmente in buone condizioni, per quanto a volte lasciano il posto a tratti sterrati ma ben percorribili; e non trascurando le bandiere preghiera, la boscaglia, le foreste, il bambù e qualche rallentamento per lavori d'ampliamento o per il ripristino della carreggiata dopo i danni provocati dalle piogge.

Normalmente le cene vengono consumate in hotel ed i pranzi in ristoranti esterni, ancorché modesti ma i migliori disponibili, per non dover rientrare necessariamente in albergo. Gli orari dei pasti potranno non coincidere con le ore canoniche, per non essere obbligati a conformare il programma in funzione di questi. Tuttavia, laddove si renderà necessario per un più razionale svolgimento del viaggio, alcuni pasti saranno sostituiti da una colazione al sacco.

In generale è possibile una certa elasticità nella gestione del programma per permettere di variare la sequenza del menu visite in relazione agli effettivi tempi di spostamento, alle condizioni organizzative, climatiche ed ambientali. A questo proposito va evidenziato che il Bhutan vive ancora una realtà in cui orari, puntualità e ritmi non sempre coincidono con le nostre abitudini ed esigenze di viaggio. Pertanto, per la buona riuscita del viaggio, occorre far leva sulle risorse di adattabilità di cui disponiamo.

Per i trasferimenti interni verranno utilizzati il bus privato e due voli al fine di ottimizzare i tempi ed evitare i trasferimenti più lunghi e meno interessanti. E' infatti indispensabile considerare i trasferimenti via terra non come l'inevitabile disagio da sopportare per raggiungere le varie località, bensì come un'opportunità da cogliere per avere un rapporto più ravvicinato possibile con la realtà locale.

Il Bhutan, pur non essendo un paese di grandi tradizioni turistiche, offre servizi e modalità di viaggio sicuramente migliori rispetto a pochi anni fa. Per questo, tra le varie opzioni possibili, sono state selezionate delle visite in aree non particolarmente disagevoli dal punto di vista dei servizi, della viabilità e delle condizioni ambientali (altitudine, temperatura, ecc.).

Informazioni utili

VISTO

Ciascun partecipante è tenuto a verificare la validità del proprio passaporto ed adempiere correttamente quelle formalità atte a garantire il rilascio dei visti. L'organizzazione non si assume alcuna responsabilità nel caso in cui si dovesse verificare l'impossibilità a partire, entrare od uscire nel/dal paese di destinazione a causa di una documentazione insufficiente o non corretta.

Il visto d'ingresso in Bhutan si ottiene inviando, contestualmente alla prenotazione, una copia di quelle pagine del passaporto che riportano i dati essenziali del documento. Il costo del visto per il Bhutan è già incluso nella quota di partecipazione.

Il visto d'ingresso in Nepal si ottiene direttamente all'arrivo nell'aeroporto di Kathmandu con la compilazione degli appositi moduli ivi forniti, allegando due foto formato tessera e versando 30,00 USD.

VACCINAZIONI

Non vi è alcun obbligo di vaccinazioni o profilassi. Tuttavia, ferme restando le normali cautele raccomandate in corso di viaggio dall'accompagnatore in ordine a bevande e cibi, si consiglia di consultare preventivamente il proprio medico per sincerarsi sull'effettivo stato di salute, giacché ciascuno di noi risponde in maniera diversa alle mutate condizioni ambientali, climatiche, stagionali, alimentari e sanitarie.

FUSO ORARIO

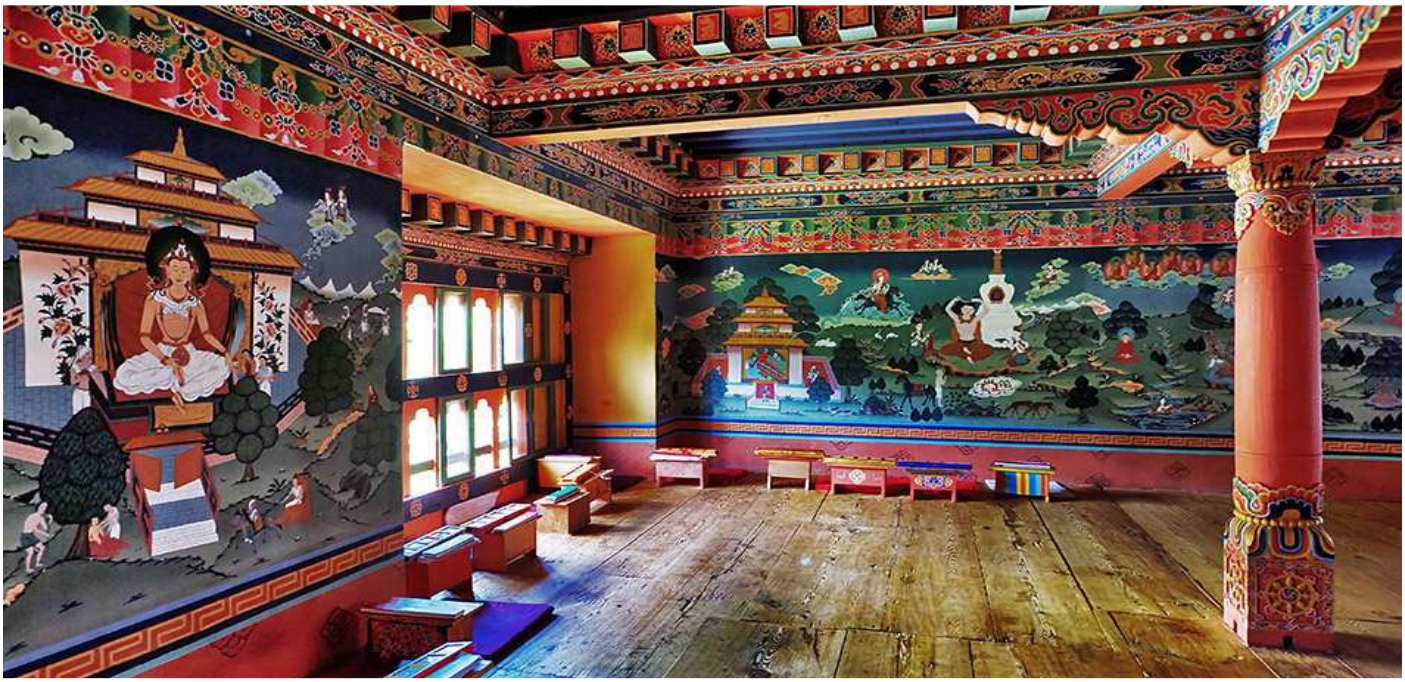
4 ore in avanti.

LINGUA

La lingua ufficiale del Bhutan è il Dzongkha, uno degli idiomi tibetani, e al di fuori della capitale Thimphu, l'inglese è pressoché sconosciuto.

VOLTAGGIO

Di norma è di 220 volts. E' bene comunque portare con sè un adattatore per le prese a spina piatta ed una torcia elettrica per eventuali interruzioni di corrente.



CLIMA

Come premesso, la zona in questione è caratterizzata da condizioni climatiche differenti a causa delle varie altitudini in cui si snoda l'itinerario: si passa infatti dai 2.300 metri di Thimphu, capitale del Bhutan, con medie di 8/22 gradi, ai 1.300 metri con 12/29 gradi di Kathmandu. Tali escursioni termiche tra giorno e notte si riscontrano anche a Paro e Punakha dove il clima è comunque sufficientemente gradevole.

VALUTA

Si consiglia di portare con sé del contante in dollari USA. Moneta: Ngultrum (BTN) che si divide in 100 Chhetrum. Il cambio è parificato con la rupia indiana: 1,00 euro = 84,00 ngultrum e 1,00 USD = 61,00 ngultrum ca. (dati aggiornati a Gennaio 2014).

CARTE DI CREDITO

Sono accettate dagli alberghi e da alcuni negozi di oggetti d'artigianato.

TELEFONIA

Si possono effettuare telefonate internazionali da tutti i maggiori hotel, anche se sono davvero pochi quelli che dispongono di una linea diretta dalla propria camera. Le tariffe sono elevate e non è consentito telefonare con chiamata a carico del destinatario. Il prefisso dall'Italia è 00975. In Bhutan la telefonia mobile è stata introdotta a fine 2003. La copertura attuale è assicurata dalla tecnologia GSM 900 e l'operatore nazionale è B-Mobile. La Bhutan Telecom ha introdotto i servizi 3G/EDGE/GPRS a Maggio 2008. Il servizio, tuttavia, non funziona quasi mai ed il modo migliore per telefonare con comodità e convenienza è acquistando una SIM Card del gestore nazionale bhutanese.

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

E' suggerito l'uso di capi tecnici e/o sportivi, leggeri e pesanti al contempo, oltre a maglioni o pullover per la sera, giacca a vento, giacca antipioggia (k-way), scarponcini leggeri da montagna o calzature con suola armata per muoversi agevolmente su terreni aspri o non asfaltati, calze di ricambio (da utilizzare dopo le visite nei templi in cui è proibito entrare con le scarpe), cappello, occhiali da sole, crema solare, zainetto, borraccia ed eventuali bastoni telescopici. In ogni caso l'abbigliamento, sia maschile che femminile, deve essere sobrio e privilegiare la sicurezza, la praticità e la comodità.

ACQUISTI

Tra i prodotti tipici vi sono i *thangkha* (dipinti buddhisti eseguiti a mano su tela, montati su uno sfondo di broccato ed appesi ad un bastone ricucito in cima), le *yatra* (pezzi di lana cuciti assieme per la confezione di maglioni, sciarpe o coperte), statuette in ottone, oggetti rituali buddhisti come campanelle, cembali e trombe, oggetti di bambù, tappeti bhutanesi e tibetani, ed infine le varie bandiere del Bhutan. Da rilevare che è severamente vietata l'esportazione di qualsiasi reliquia, religiosa e non, più antica di 100 anni.

TABACCO

La vendita di tabacco e prodotti da fumo (sigarette, sigari, ecc.) è proibita. In tutto il Bhutan è in vigore una legge antifumo in base alla quale è vietato fumare ovunque tranne che a casa propria. Nel testo della legge viene altresì evidenziato che ogni turista/ospite straniero può portare con sé una stecca di sigarette ad uso personale, che poi alla dogana viene sistematicamente tassata con un modico balzello di 28,00 USD.

VARIE

Di norma fotografare all'interno delle strutture visitate, laddove è tollerato, è sempre a pagamento. Così com'è possibile che alle donne non venga consentito l'accesso a taluni luoghi sacri.

E' bene ricordare che, per cause impreviste o di forza maggiore, il programma potrebbe subire delle variazioni, soprattutto nella sequenza/ordine delle visite.

Infine, si suggerisce di dotarsi di un paio foto formato tessera, oltre a quelle necessarie ai visti, e di una fotocopia del passaporto da custodire in un luogo diverso dall'originale. La cosa potrebbe tornare utile in caso di malaugurato smarrimento del documento.