heartrek

IN CAMMINO SULLE (ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

Itinerario del viaggio di Capodanno – 12 giorni (dal 28 dicembre 2016 all'8 gennaio 2017)

1° giorno, mercoledì **28 Dicembre**: ITALIA-NEW DELHI. Partenza in serata da Roma con volo di linea della AIR INDIA per New Delhi;

2° giorno, giovedì **29 Dicembre**: COLOMBO. In prima mattinata, transito per New Delhi con cambio aeromobile e successivo volo per Colombo-Bandaranaike. All'arrivo pomeridiano, trasferimento in pullman all'albergo con sistemazione in camera e tempo libero per il relax. Seguono cena e pernottamento;

3° giorno, venerdì **30 Dicembre**: ANURĀDHAPURA. La giornata è interamente dedicata alla città sacra ed antica capitale dello Sri Lanka (UNESCO). La fondazione di Anurādhapura si deve al re Pandukhabaya che nel IV secolo a.C. ne caldeggiò il progetto architettonico, con case, quartieri commerciali, mura e porte, così da renderla una delle città più grandi del continente. Ma furono poi altri re che, a partire dal 310 a.C., la magnificarono con la realizzazione di monasteri accompagnati da giganteschi *stupa*, facendola anche diventare il più importante centro religioso del regno. Tra l'altro sarà possibile visitare il Jetavanarama Dagoba (il più grande ed alto *stupa* del mondo, 122 metri), l'Abhayagiri Dagoba (*stupa* di nove piani edificato su una base di 1.600 colonne di pietra e ricoperto di bronzo dorato), il Thuparama Dagoba, il Samadhi Buddha, lo Sri Maha Bodi (il suggestivo fico sacro che, secondo la leggenda, risale al 245 a.C.) e le rovine della città vecchia con i *pokuna*, grandi vasche per l'invaso di acqua potabile. In serata, trasferimento a Sigiriya, con sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

4° giorno, sabato **31 Dicembre**: **POLONNARUWA-SIGIRIYA**. In mattinata, visita del Museo Archeologico e, a seguire, quella del famoso complesso archeo-rupestre dell'antica Polonnaruwa (UNESCO), capitale tra l'XI ed il XIII secolo e protagonista, soprattutto con il re Parakramabahu, di una vera e propria età aurea del regno. Il sito è ricco di prestigiose vestigia come il Gal Viharaya, il colossale Buddha dormiente rupestre; l'imponente statua di re Parakramabahu, detto "il Grande"; il Rankoth Vehera, un antico e grande *stupa;* le rovine del Palazzo Reale e di altri edifici o templi sacri. Nel pomeriggio è la volta di Sigiriya (UNESCO), con il fantastico palazzo fortificato semirupestre dalle sembianze zoomorfe (verosimilmente quelle di un leone accovacciato di cui rimangono le sole zampe) cui si accede/sale tramite un percorso a zigzag formato da 1.500 gradini incisi nella roccia. Il sito conserva i resti dell'ardita realizzazione di re Kasyapa (tra il 477 ed il 495 d.C.): un castello eretto sulla sommità piatta di un megalito d'origine vulcanica che si eleva a picco su tutti i lati per 370 metri, già sede d'un antico insediamento monastico (celle/grotte graffite). Quel che rimane e che, ancora oggi, lascia stupefatti i tanti visitatori sono dapprima, gli affreschi che ricoprono gran parte della facciata principale dell'altura e subito dopo, le rovine del grandioso palazzo, dei giardini degradanti e delle numerose vasche/cisterne per la raccolta d'acqua scavate nella viva roccia, tutti accomunati da un impianto/disegno architettonico apparentemente semplice ancorché espressione d'una grande creatività;

5° giorno, domenica **1 Gennaio**: **DAMBULLA-MATALE**. Il primo giorno del Nuovo Anno si apre con la visita del complesso del Tempio d'Oro di Dambulla (UNESCO), il tempio rupestre meglio conservato dello Sri Lanka. Realizzato, in una prima fase, tra il III ed il II secolo a.C. e successivamente (I secolo a.C.) trasformato dal re Valagambahu durante il suo esilio da Anurādhapura occupata dagli indiani, consta di un'ottantina di grotte di cui solo cinque meritano però di essere visitate per la presenza di statue e pitture. Ricordiamo la Grotta del Divino Re (*Devaraja Lena*), dominata da una statua del Buddha scolpita nella roccia ed alta 14 metri; quella dei Grandi Re (*Maharaja Lena*) dove, oltre a 16 statue erette ed a 40 sedute del Buddha, si trovano un piccolo *dagobah* ed una sorgente d'acqua con proprietà terapeutiche che sgorga dal soffitto a sua volta superbamente affrescato con un'iconografia del Buddha (XVIII secolo); quella del Grande Monastero (*Maha Alut Vihara*) interamente ricoperta di splendidi dipinti in tipico stile Kandy (XVIII secolo) che incorniciano una cinquantina di statue del Buddha; e, infine, le due più piccole e di qualità/interesse decisamente inferiore rispetto alle altre. Nel pomeriggio ci si trasferisce a Matale per la visita del tempio rupestre buddista di Aluvihara, con un bellissimo Buddha dormiente, e di quello esuberante hindu di Sri Muthumariyamman, decorato con centinaia di sculture sacre chiamate in tamil *gopurams,* e non trascurando un'eventuale sosta al Giardino delle Spezie con piante di vaniglia, cannella, noce moscata, cacao, pepe, aloe vera, ecc. In serata, sistemazione in hotel nei pressi di Knuckles Range;

6° giorno, lunedì **2 Gennaio**: **KNUCKLES MOUNTAIN RANGE**. Giornata di trekking leggero nella magnifica Riserva montana di Knuckles Range (UNESCO), un singolare spaccato della biodiversità che contraddistingue gli altipiani dello Sri Lanka centrale, che, attraverso sentieri tortuosi, corsi d'acqua, cascate e ponti sospesi, porta alla sorprendente scoperta di sperduti villaggi rurali all'interno della foresta pluviale dove i nativi, come sospesi nel tempo, sopravvivono tuttora con la sola coltivazione di mais e riso. A metà giornata è prevista una colazione al sacco e in serata, rientro in hotel per cena e pernottamento;

7° giorno, martedì **3 Gennaio**: **PINNAWALA-KANDY**. Nella mattinata ci si trasferisce a Pinnawala per l'emozionante visita dell'Elephant Orfanage, la singolare struttura (10 ha.) attraversata dal fiume Oya Maha che ospita un nutrito numero di elefanti in cattività, spesso cuccioli non ancora svezzati, non più in grado di vivere nella giungla, offrendo loro assistenza e protezione. Si prosegue verso Kandy dove, nel pomeriggio, si effettua il "Giro dei Tre Templi", un salutare cammino nell'area collinare intorno alla città tra risaie e piccoli villaggi, con sosta/visita all'Embekka Devale (XIV secolo), il santuario buddista famoso per la "sala dei Drummers", magistrale esempio dell'arte cingalese, con le pregiate sculture in legno che decorano i pilastri ed il tetto spiovente; al Lankathilaka Vihara, uno dei più templi più belli dell'era Gampola (XIV secolo) e infine al Gadaladeniya Vihara, edificato sempre nello stesso periodo. In serata, il Kandy Cultural Show, spettacolo di danze tipiche cingalesi. A seguire, sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

8° giorno, mercoledì **4 Gennaio**: **KANDY-NUWARA ELIYA**. La giornata inizia con la visita della città sacra di Kandy (UNESCO), situata a 500 m/slm sulle sponde di un laghetto artificiale. Fondata nel XIV secolo e, grazie alla posizione strategica e facilmente difendibile, capitale del regno dal 1592 al 1815, allorquando gli inglesi deposero l'ultimo re, è uno dei maggiori centri di pellegrinaggio buddista dacché all'interno del complesso del Palazzo Reale custodisce il tempio ottagonale con il Sacro Dente (di Buddha). E, a seguire, quella immancabile dei Giardini botanici reali di Peradeniya, tra i più belli al mondo, con un'area (60 ha.)

che si avvale di oltre cinquemila specie di piante (compresa la rarissima "Jade Vine"). Dopo la visita si parte per Nuwara Eliya, che si trova a 1.889 m/slm, senza trascurare una breve sosta a Ramboda Falls per ammirare da vicino la scenografica cascata. Nuwara Eliya, già meta preferita dei residenti britannici nello Sri Lanka desiderosi di sfuggire al caldo e alla confusione della pianura, è verosimilmente un pezzo d'Inghilterra ai tropici, con le ville liberty, un campo da golf, i giardini di rose, un clima temperato e…la nebbia. All'arrivo, visita della città seguita dalla sistemazione in hotel, con cena e pernottamento;

9° giorno, giovedì **5 Gennaio**: **NALLATHANNIYA**. In mattinata, lasciata la città, si effettua una sosta per la visita di una piantagione e di una manifattura per la lavorazione del tè. Introdotto nell'isola nel XIX secolo dagli inglesi, il tè costituisce una delle principali risorse economiche del Paese ed alcune delle migliori marche di tè al mondo sono prodotte proprio in questa zona. Al termine della visita si prosegue per Nallathanniya, piccola località situata alle pendici dello Sri Pada. All'arrivo, dopo la sistemazione in hotel, tempo libero per attività varie o per il riposo, soprattutto per quanti intendono partecipare all'ascensione del Picco di Adamo (nelle primissime ore dell'indomani) e, a seguire, cena e pernottamento;

10° giorno, venerdì **6 Gennaio**: **ADAM PEAK'S-PAHIYANGALA-COLOMBO**. Escursione/salita notturna facoltativa (dalle 02:00 alle 06:00) dello Sri Pada o Picco di Adamo, la montagna sacra per buddhisti, hindu, musulmani e cristiani, lungo il percorso dei pellegrini fatto di oltre cinquemila gradini qui e là illuminati, per apprezzare dall'alto dei suoi 2.243 m/slm il levarsi del sole preceduto di pochi minuti dalla singolare fluttuazione o movimento apparente della propria immagine. Da qui la credenza che, all'alba di ogni giorno, il sole voglia rendere per tre volte omaggio all'enorme (180 cm.) impronta del piede di Buddha, custodita nel sovrastante monastero. Dopo la discesa (intorno alle 09:30), rientro in albergo e tempo sufficiente per ristorarsi e riposarsi. Nella tarda mattinata è previsto il trasferimento a Pahiyangala, nelle cui vicinanze si trova un sito preistorico risalente al tardo pleistocene. Si tratta di una grande grotta naturale dove, a partire dagli Anni Sessanta, sono stati ritrovati i resti di alcune sepolture umane (come quelle di un bambino di 6.850 anni e di una giovane donna di 5.400 anni fa) oltre a manufatti, utensili in pietra e in ferro e, da una recente scoperta, a cinque teschi umani (uno di questi ha ben 37.000 anni) che ne fanno il più antico habitat umano del continente asiatico. Ma Pahiyangala è anche un insediamento buddista (a partire dal V secolo), come attesta la presenza di un gigantesco Buddha dormiente (lungo 12 metri). Al termine della visita si prosegue per Colombo, con sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

11° giorno, sabato **7 Gennaio**: COLOMBO-NEGOMBO. La mattinata è interamente dedicata al tour della città multietnica, con le moschee, i templi buddhisti e hindu, il museo nazionale, il bazar e le tipiche abitazioni del centro storico, ecc. Nel pomeriggio, partenza per Negombo, graziosa località di mare nei pressi dell'aeroporto internazionale, dove è possibile visitare il villaggio dei pescatori con il grande mercato del pesce oppure ammirare placidamente il tramonto lungo le oceaniche rive di finissima sabbia. A seguire, sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

12° giorno, domenica **8 Gennaio**: COLOMBO-ITALIA. Nella prima mattinata, dall'aeroporto di Colombo-Bandaranaike, volo di rientro via New Delhi con arrivo nel tardo pomeriggio a Roma.

Dati tecnici

Alberghi previsti:

Colombo, hotel Sapphire a 3***
Kandy, hotel Suisse a 3***
Matale, hotel Spring View a 3***
Nallathanniya, Slightly Chilled Guest House
Negombo, hotel Beacon Beach a 3***
Nuwara Eliya, hotel The Rock a 3***
Sigiriya, hotel Kassapa Lions Rock a 3***

Piano dei voli (Air India ed Alitalia):

28 dicembre	Milano/Malpensa-Roma/Fiumicino	12:15	13:30	
28 dicembre	Roma/Fiumicino-New Delhi	19:40	07:15	(del 29 dicembre)
29 dicembre	New Delhi-Colombo/Bandaranaike	12:30	16:05	
8 gennaio	Colombo/Bandaranaike-New Delhi	08:20	11:55	
8 gennaio	New Delhi-Roma/Fiumicino	14:20	18:05	
8 gennaio	Roma/Fiumicino-Milano/Malpensa	21:15	22:25	

Il programma contempla:

- I passaggi internazionali in classe turistica con voli di linea della AIR INDIA da Roma per Colombo, via New Delhi, e viceversa;
- La franchigia bagaglio fino a 20 kg.;
- Le tasse aeroportuali (365,00 Euro);

- I trasferimenti interni in pullman GT con autista di lingua inglese;
- La sistemazione in camera doppia o matrimoniale standard di alberghi a 3 Stelle;
- Il trattamento di mezza pensione (colazione mattutina a buffet e cena serale, con bevande escluse);
- I biglietti d'accesso ai vari siti archeo-sacro-museali (115,00 Euro);
- L'assistenza quotidiana di una guida locale specializzata (lingua italiana);
- Le escursioni a piedi (città o siti archeologici) e di soft-trekking come da programma;
- Il gruppo formato da un minimo di 12 persone/partecipanti;
- L'assicurazione ALLIANZ "medico-bagaglio e rimborso in caso di annullamento" (100,00 Euro).

Quota individuale di partecipazione:

- in camera doppia: **2.480,00** Euro
- in camera doppia uso singola: **2.800,00** Euro

La quota non include:

- Il volo di avvicinamento nella stessa giornata con ALITALIA da Milano-Malpensa a Roma-Fiumicino e viceversa al costo "speciale" di 200,00 Euro a pax;
- Il visto d'ingresso (obbligatorio) ETA-Electronic Travel Authorization al costo di 30,00 (online) o di 35,00 USD (direttamente all'aeroporto di Colombo);
- I pasti leggeri/veloci di metà giornata (intorno a 3-4,00 Euro a persona);
- Le bevande, le mance e quant'altro di extra non espressamente indicato.

Condizioni di partecipazione

Per la partecipazione sono richiesti:

1. alla prenotazione **(15 Ottobre 2016):**
    - un anticipo di **600,00** Euro (in doppia/matrimoniale) e **700,00** Euro (in doppia uso singola)
    - nome e cognome, come da passaporto, per registrare correttamente le prenotazioni aeree
    - la residenza ed il codice fiscale (del partecipante o di uno dei due) per attivare la copertura assicurativa obbligatoria
2. quaranta giorni prima della data di partenza (**20 Novembre 2016**):
    - il saldo di **1.880,00** Euro (in doppia) e **2.100,00** Euro (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

N.B. 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 e non include quello della partenza.

Informazioni utili

VISTO

A partire dal 1° gennaio 2012 coloro che intendono visitare lo Sri Lanka (per turismo o affari) devono preventivamente acquisire il visto d'ingresso obbligatorio "ETA-Electronic Travel Authorization", al costo di 30 USD, che dà diritto alla permanenza nel Paese fino a 30 giorni. L'ETA può essere richiesto online, sul sito **www.eta.gov.lk**, oppure tramite le agenzie di viaggio o presso l'Ambasciata dello Sri Lanka a Roma. È possibile ottenere l'ETA anche all'arrivo all'aeroporto di Colombo ad un costo però lievemente maggiorato (35 USD). Ma, in ogni caso, il passaporto deve avere almeno 6 mesi di validità residua.

FUSO ORARIO

Rispetto alla nostra ora legale (invernale) le lancette dell'orologio vanno spostate in avanti di 3,30 ore.

ELETTRICITÀ

Il voltaggio dell'energia elettrica è di 230V/50Hz, con prese di corrente sia di tipo inglese che a lamelle piatte. È dunque consigliabile premunirsi di un adattatore universale.

LINGUA

Al di là delle lingue ufficiali (il singalese ed il tamil), la seconda più parlata è ovviamente l'inglese.

CLIMA

La temperatura media è intorno ai 30°. Le stagioni più secche e quindi le migliori vanno da dicembre a marzo sulle coste occidentali, meridionali e nella regione collinare, e da maggio a settembre su quella orientale.

VALUTA

La moneta dello Sri Lanka è la rupia srilankese (LKR). Attualmente 1 EUR vale 163,5 LKR. È possibile cambiare gli euro nelle banche o presso le reception degli alberghi. Quando si cambiano i soldi è bene ricordarsi di chiedere sempre banconote di piccolo taglio per non incontrare difficoltà nel farsi dare il resto con quelle di grosso taglio. Fermo restando che l'esportazione di rupie dello Sri Lanka è vietata, in aeroporto (alla fine del soggiorno), è obbligatorio riconvertire in euro le rupie avanzate, esibendo la ricevuta di cambio previamente conservata.

CARTE DI CREDITO

Le carte di credito come Visa, MasterCard ed American Express sono ampiamente accettate in tutto il paese, anche se nei piccoli negozi e nei bar bisogna ricorrere ai contanti.

COMUNICAZIONI

Per chiamare lo Sri Lanka dall'Italia il prefisso è 0094, seguito dal prefisso locale senza lo "0" ed il numero dell'abbonato. Per chiamare invece l'Italia dallo Sri Lanka il prefisso è 0039 seguito dal prefisso della città italiana (senza zero per il cellulare, con lo zero per un numero fisso) e dal numero dell'abbonato. Per quanto il territorio non sia interamente coperto, nello Sri Lanka i cellulari funzionano abbastanza bene in tutte le principali città. Si consiglia di verificare con il gestore italiano i costi e la copertura.

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

In considerazione del clima sono consigliabili indumenti leggeri tecnici o sportivi, scarponcini da soft-trekking e walking-foot per la città, giacca a vento e k-way per il giorno più eventuale golf o pullover per le fresche serate, soprattutto quando si pernotta in zona montana, oltre a zainetto, borraccia per l'acqua, copricapo, occhiali da sole e, per le pelli sensibili, crema solare. Eventuali optional: bastoni telescopici, binocolo e fotocamera (da usare con discrezione nei luoghi sacri). In ogni caso l'abbigliamento, sia maschile che femminile, deve essere sobrio e privilegiare la sicurezza, la praticità e la comodità, non trascurando che, in occasione di visite a templi e monasteri buddisti, è di rigore per tutti un abbigliamento rispettoso dei luoghi sacri (camicie a maniche lunghe, pantaloni e calzettoni, per non restare/entrare a piedi nudi una volta tolte doverosamente le calzature). A questo proposito ricordiamo che la statua del Buddha va sempre guardata in maniera diretta, stando attenti a non volgergli le spalle.

ACQUISTI

Lo shopping nello Sri Lanka è caratterizzato da coloratissimi manufatti in legno ben lavorati e da luccicanti pietre preziose, una vera e propria seduzione per ogni visitatore. Per tutti gli appassionati di artigianato desiderosi di riportare in patria un ricordo del Paese, merita una visita il negozio statale "Laksala"(nel Forte di Colombo) con un vasto assortimento di deliziosi oggetti e accessori a prezzi davvero interessanti.

CUCINA

La cucina cingalese non è molto elaborata ma risulta influenzata, oltre che dalla vicina India, dalle usanze gastronomiche dei mercanti e degli invasori del passato: portoghesi, olandesi e malesi. Il piatto principale è il riso al curry piuttosto piccante (accompagnato a carne, pesce o verdure) con *sambol* (condimento a base di peperoncino mischiato alla polpa di cocco grattugiata e limone), *chutney* (agro dolce, fatto con mango o

altra frutta) oppure *lunudehi* (detto anche lime-pickle, ovvero lime seccato al sole insieme al sale), ecc. Preparazione gastronomica di sicura tradizione musulmana è invece il *biriyani* (a base di riso saltato con verdure, carne di pollo o montone ed uovo sodo). Altre pietanze tipiche sono: i granchi in salsa di cocco o curry, le carni agrodolci, i *chutnyes* (conserve agrodolci ai sottaceti) e per la prima colazione lo hopper o *aappa* (una crèpe a base di farina di riso e latte di cocco, lievitata con il *toddy,* che si ricava dai germogli di palma fermentati in fusti di bambù) e lo string-hopper o *indiappa* (preparato con spaghettini di riso). Nell'entroterra viene cucinata prevalentemente la carne, mentre lungo la costa sono per lo più preparate pietanze a base di pesce: sarde, sgombri, aragoste, gamberi, calamari e pesci di acqua dolce. Pasticcerie e bancarelle vendono prelibati spuntini dolci e salati, come i *rotties* (panzerotti salati, ripieni di verdure speziate ed uovo sodo), le *patties* (frittelle di verdura), i *cutlets* (frittelline a base di lenticchie, pesce e spezie) ed i *vadai* (ciambelle di farina di lenticchie). Tra i latticini va citato il *curd* (yoghurt di latte di bufala, morbido come mozzarella e ricoperto di sciroppo di palma), presente nel sud del paese. La produzione di frutta tropicale è eccellente. Le banane, di diverse grandezze, vanno dal verde chiaro all'oro scuro e persino al rosso; gli ananas, dolci come il miele per tutto l'anno; la versatile noce di cocco è presente nella varietà chiamata reale (*king coconut*); i mango, che crescono nel centro-nord del paese, sono tra i migliori del mondo; la papaia**,** con proprietà digestive che la rendono complemento ideale di ogni pasto; il frutto dell'albero del pane, che si mangia bollito come una verdura. E poi altri frutti esotici, quali il guaiava (frutto rosa dal sapore simile al miele), il rambutan, i melograni, i frutti della passione e i deliziosi mangostani (bacche dal gusto acidulo). Ma non mancano pere, ciliegie e fragole che crescono sulle alture di Nuwara Eliya. Infine, le bevande nazionali che sono il rinomato tè di Ceylon (considerato il migliore del mondo) e l'arak (bevanda alcolica locale, ottenuta dalla distillazione del succo della palma da cocco).