heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

Itinerario del viaggio – 15 giorni (dal 23 Agosto al 6 Settembre 2019)

1° giorno, Venerdì **23 Agosto**: **ITALIA-ULAANBAATAR.** Partenza in tarda serata da Milano Malpensa (12:10) e Roma Fiumicino (12:30) per Ulan Bator, con scalo intermedio a Mosca e arrivo nella prima mattinata del giorno successivo. Pasti e pernottamento a bordo;

2° giorno, Sabato **24 Agosto**: **ULAANBAATAR.** Arrivo (05:40) all'aeroporto Chinggis Khaan di Ulan Bator, assistenza del personale corrispondente e trasferimento in un hotel del centro-città (*Hotel Nine Sukhbaatar o similare*). Dopo la sistemazione, incontro con la guida, breve illustrazione del programma di viaggio e partenza per la visita al monastero buddhista-tibetano di Gandan, il principale monastero della Mongolia fondato dall'ordine Gelugpa o dei berretti gialli (la stessa a cui appartiene il Dalai Lama) agli inizi dell'Ottocento. Degno di nota il magnifico tempio che contiene l'enorme statua di Migjid Janraisig, il dio protettore del paese. A seguire, comoda salita a piedi alla collina Zaisan, sulla cui base troneggia un'enorme statua del Buddha, dove godere di un bel panorama della città. Infine, visita al Bogd Khan Palace Museum, il palazzo d'inverno dell'ultimo imperatore-lama. Cena libera e pernottamento in hotel;

3° giorno, Domenica **25 Agosto**: **ULAANBAATAR-MONASTERO DI AMARBAYASGALANT** (220 km). Prima parte della giornata dedicata alla visita del Museo di Storia e, dopo pranzo, partenza in direzione Darkhan, a nord di Ulan Bator. Una deviazione poco prima della città permette di raggiungere il ger camp che dista pochi chilometri dal Monastero di Amarbayasgalant (UNESCO), il "monastero della felicità tranquilla", uno dei pochi rimasti pressoché intatti, nonostante i ripetuti saccheggi. Costruito nel XVIII secolo per accogliere le spoglie di Zanabazar, capo spirituale del buddhismo tibetano, il suo stile è fortemente influenzato dall'impronta cinese e il vivido colore ocra della sequenza di templi (una trentina) viene accentuato dal contrasto con il verde della natura e lo scuro delle montagne sullo sfondo. Ma ciò che maggiormente caratterizza questo monastero è la particolare architettura: in pratica è costruito grazie all'incastro di blocchi di legno e senza ricorrere all'uso di chiodi di ferro. Sistemazione presso l'Amarbayasgalant Urguu Ger Camp. Cena e pernottamento;

4° giorno, Lunedì **26 Agosto**: **URAN-TOGOO & TULGA UUL NATURAL MONUMENT** (180 km). Partenza per la Riserva naturale di Uran-Togoo e Tulga Uul, situata nel nord del Paese, ai confini con la Russia, e caratterizzata dai residui di stratovulcani estinti che si sono formati circa 20-25 mila anni fa. Il picco dell'Uran di oltre 1.686 m. forma una dorsale circolare di circa 500 m. di diametro che contiene un lago craterico di circa 20 metri di larghezza e 1,5 di profondità. La riserva è ampiamente considerata da quanti la visitano come una delle zone più belle della Mongolia del Nord, proprio perché assolutamente selvaggia e incontaminata. Sarà possibile visitare uno dei vulcani di più facile accessibilità. Sistemazione presso l'Unit Tourist Camp. Cena e pernottamento;

5° giorno, Martedì **27 Agosto**: **ÔGIJ NUUR** (200 km). Trasferimento mattutino al Lago Ôgij che, con una superficie di oltre 27 kmq, è uno dei più grandi della Mongolia. Assai noto ed apprezzato per la ricchezza di pesci (persico, scardola) e la considerevole varietà di avifauna (fenicotteri, gru, anatre). Sarà effettuata una piacevole e tranquilla escursione lungo le sue sponde. Sistemazione presso l'Ôgij Nuur Tourist Ger Camp. Cena e pernottamento;

6° giorno, Mercoledì **28 Agosto**: **KHARKHORIN-ERDENE ZUU-EREMO DI TÖVKHÖN** (140 km). Attraverso i bellissimi e sconfinati paesaggi della steppa mongolica si raggiunge Kharkhorin (Karakorum), antica capitale del grande impero mongolo, fondata dall'erede di Gengis Khan lungo la valle del fiume Orkhon nel 1220. Oggi è una città fantasma e quel che rimane della leggendaria capitale sono due tartarughe di pietra (originariamente erano quattro e ne segnavano i confini) assieme al primo monastero buddhista in Mongolia, quello di Erdene Zuu, costruito appunto sulle sue rovine nel 1584, all'interno d'un perimetro delimitato da ben 108 stupa (come il numero dei grani del rosario buddhista). Da visitare i tre templi principali, rispettivamente dedicati alle tre età del Buddha (infanzia, adolescenza e maturità) e la singolare esposizione/collezione di costumi indossati durante i riti religiosi e di superbe iconografie buddhiste di stampo mongolo e tibetano. Nel tardo pomeriggio partenza per l'eremo di Tövkhön che visiteremo l'indomani. Sistemazione presso il Bayasgalan Tourist Camp. Cena e pernottamento;

7° giorno, Giovedì **29 Agosto**: **EREMO DI TÖVKHÖN-MONASTERO DI ONGI** (240 km). Il Monastero di Tövkhön è situato in una zona di grande rilevanza naturalistica, con la particolare morfologia che deriva da una successione ininterrotta di terremoti ed eruzioni vulcaniche. Recentemente restaurato, si trova incastonato sulle montagne che racchiudono a settentrione la valle dell'Orkhon (UNESCO). Il paesaggio che si gode dal monastero lascia intuire perché questo eremo fosse tanto amato dalla figura mistica più importante della storia mongola, Bogd Khan Zanabazar, che qui visse e studiò per quasi trent'anni. Da non trascurare nelle immediate vicinanze alcune suggestive grotte di meditazione. L'accesso al monastero richiede una facile salita a piedi tra i boschi di circa un'ora. Dopodiché si parte per il Gobi, il più grande deserto asiatico, con sosta alle rovine del monastero di Ongi, situato sulle sponde del fiume Ongiin e distrutto durante le epurazioni staliniste negli anni '30. E' stato uno dei più grandi complessi monastici della Mongolia, peraltro situato lungo un'importante arteria carovaniera, e al suo culmine è arrivato ad ospitare 1.000 monaci e ben 4 università di studi buddhisti. Sistemazione all'Ongi Energy Ger Camp. Cena e pernottamento;

8° giorno, Venerdì **30 Agosto**: **MONASTERO DI ONGI-FALESIA DI BAYANZAG** (160 km). Dopo la visita del monastero di Ongi restaurato da poco tempo dai monaci, si riprende il viaggio inoltrandoci sempre di più nel deserto del Gobi fino a raggiungere la falesia di Bayanzag, nota anche come "rocce infuocate" per i colori fiammeggianti di queste formazioni calcaree originatesi circa 60-70 milioni di anni fa. Proprio qui, nel 1924, la spedizione di Roy Chapman Andrews ha fatto delle importanti scoperte paleontologiche, trovando un'impressionante quantità di reperti tra cui uova, componenti e scheletri interi di dinosauri, anche di specie sconosciute fino ad allora. Possibilità di escursioni a piedi nell'area. Sistemazione presso il Gobi Tour Ger Camp. Cena e pernottamento;

9° giorno, Sabato **31 Agosto**: **DUNE DI KHONGOR** (190 km). Partenza per Khongoryn Els (Khongor Sand Dunes), conosciuto anche come Duut Mankhan (dune cantanti) per il magico suono generato dal vento che le accarezza, occupano un'area di circa 1.500 kmq e sono le dune più alte e spettacolari della Mongolia. Escursione tra le dune di sabbia (alcune arrivano fino a 800 m. di altezza), sorprendendoci nell'osservare ai loro piedi delle piccole polle d'acqua capaci di tramutare il terreno in pascolo per i cammelli. Segue la visita ad una famiglia di allevatori di cammelli, con possibilità di noleggio, e in serata, tramonto nel deserto: uno spettacolo magniloquente per i meravigliosi colori generati dal sole calante. Sistemazione presso il Gobi Erdene Ger Camp. Cena e pernottamento;

10° giorno, Domenica **1 Settembre**: **VALLE YOLYN AM** (160 km). Giornata di esplorazione all'interno del Gobi Gurvan Saikhan National Park, uno dei più grandi e scenografici della Mongolia, in particolare della valle Yolyn Am (Valle del Gipeto), uno stretto e profondo canyon scavato da un fiume che scorre tra i monti Zuun Saikhan, dove curiosamente anche d'estate permangono delle lingue di ghiaccio. Una gradevole escursione nella gola offrirà un po' di refrigerio dopo il caldo torrido del deserto e, con un po' di fortuna, la vista in lontananza degli stambecchi e dei gipeti. Sistemazione presso lo Juulchin Khan Bogd Ger Camp. Cena e pernottamento;

11° giorno, Lunedì **2 Settembre**: **TSAGAAN SUVRAGA** (340 km). Si intraprende il percorso verso nord per giungere a Ulziit Süm dove si trova la scarpata di Tsagaan Suvraga, letteralmente “stupa bianco” perché da lontano somiglia ai resti di un’antica città, una formazione calcarea alta 30 metri e larga 100, sedimentatasi milioni di anni fa, che deve la sua insolita forma alla lenta ed incessante erosione dell’acqua e del vento. Nell’area si potrà visitare una grotta con incisioni rupestri dell’età del bronzo. Sistemazione allo Tsagaan Suvraga Ger Camp. Cena e pernottamento;

12° giorno, Martedì **3 Settembre**: **IKH GAZRIIN CHULUU** (300 km). La meta di oggi è Ikh Gazryn Chuluu, nel Gobi centrale, uno dei siti naturali tra i più belli e poco noti della Mongolia, dove le montagne alte fino a circa 1.700 metri formano una catena lunga una trentina di chilometri e dove le rocce granitiche nascondono interessanti grotte intrise di storie sospese tra leggenda e realtà. Sistemazione presso il Tuv Borjigon Tourist Camp. Cena e pernottamento;

13° giorno, Mercoledì **4 Settembre**: **IKH GAZRIIN CHULUU-ULAANBAATAR** (290 km). Quello odierno è un tragitto lungo la steppa, dov’è facile imbattersi nei pastori nomadi con le loro mandrie di bestiame (pecore, bovini, cavalli), per rientrare a Ulan Bator, con sistemazione presso lo stesso hotel e, nel pomeriggio, del tempo libero a disposizione. Sistemazione all’Hotel Nine Sukhbaatar. Cena libera e pernottamento;

14° giorno, Giovedì **5 Settembre**: **ULAANBAATAR.** Nella mattinata, giro a piedi (2h30’) all’interno del centro cittadino, toccando i luoghi storici più interessanti e facendo base di a/r in piazza Sukhbaatar. Nel corso del giro, sosta e visita al National History Museum, dove si potrà compiere un excursus nella storia delle terre mongole attraverso i costumi tradizionali delle varie etnie che le popolano. Nel pomeriggio, visita al Choijin Lama Temple, il monastero buddhista con annesso museo che custodisce le maschere originali utilizzate nelle danze rituali oltre a splendide sculture di Zanabazar. Intorno alle 18:00, uno spettacolo folcloristico di musiche, danze e canti tradizionali della Mongolia, accompagnati dalle dolci melodie del "morin khuur", il tipico strumento ad arco mongolo. Cena libera e rientro in hotel per il pernottamento;

15° giorno, Venerdì **6 Settembre**: **ULAANBAATAR-ITALIA.** Nella prima mattinata trasferimento in aeroporto per il volo di rientro in Italia, via Mosca, con arrivo nel pomeriggio a Milano Malpensa (07:00-13:40), Roma Fiumicino (07:00-13:20).

Scheda tecnica

Operativo dei voli internazionali AEROFLOT:

23 Agosto	Milano Malpensa-Mosca	12:10	16:45	
23 Agosto	Roma Fiumicino-Mosca	12:30	17:25	
23 Agosto	Mosca-Ulan Bator	18:35	05:40	(del 24 Agosto)
06 Settembre	Ulan Bator-Mosca	07:00	08:40	
06 Settembre	Mosca-Milano Malpensa	11:00	13:40	
06 Settembre	Mosca-Roma Fiumicino	10:20	13:20	

Categoria di alberghi prevista:

Ulaanbaatar, HOTEL NINE SUKHBAATAR 3* Superior
Durante il tour, TOURIST GER CAMP di alto livello

Il programma/quota contempla:

- Sistemazione in camera doppia/matrimoniale;
- Trattamento di pensione completa (breakfast, lunch e dinner), ad eccezione di Ulaanbaatar (B&B);
- Trasferimenti da/per l'aeroporto;
- Trasferimenti via terra con pulmini fuoristrada 4WD (4 passeggeri/finestrini + autista);
- Preparazione dei pasti (cucina occidentale) durante il tour a cura della guida/accompagnatore;
- Assistenza di guide locali qualificate (lingua inglese);
- Assicurazione ALLIANZ "spese mediche, bagaglio, annullamento/interruzione viaggio" (€ 120,00);
- Ingressi a musei, monasteri e parchi nazionali;
- Escursioni e visite come da programma;
- Il gruppo formato da un minimo di 12 partecipanti.

Quota individuale di partecipazione:

- in camera doppia: € **2.100,00**
- in camera doppia uso singola: € **2.450,00**

La quota non include:

- Passaggi aerei in classe economica con voli di linea AEROFLOT da/a Milano e Roma per/da Ulan Bator, con scalo intermedio a Mosca (€ 750-850,00);
- Visto per l'ingresso in Mongolia (€ 60,00) da richiedere direttamente all'Ambasciata di Roma, al Consolato di Milano o tramite agenzia;
- Le bevande ai pasti, le mance e quant'altro di extra non espressamente indicato.

Condizioni di partecipazione

Per la partecipazione sono richiesti:

1. per assicurarsi anzitempo i posti nei voli aerei in un periodo di così alta stagione (**da subito**)
    - il costo della biglietteria a/r AEROFLOT aggiornato al momento della prenotazione
    - nome/i e cognome, come da passaporto, per registrare correttamente le prenotazioni aeree
2. per prenotare tutti gli altri servizi (**5 Maggio 2019**)
    - un anticipo di € **700,00** (in doppia) e di € **800,00** (in doppia uso singola)
    - la residenza ed il codice fiscale (del partecipante o di uno dei due) per attivare la copertura assicurativa obbligatoria
3. un mese prima, Agosto escluso, della data di partenza (**30 Giugno 2019**):
    - il saldo di € **1.400,00** Euro (in doppia) e di € **1.650,00** (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

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 il giorno della partenza.

Modalità di prenotazione/adesione

Per prenotare/aderire va inviata una email a iviaggidiodisseo@heartrek.it **entro** il prossimo **5 Maggio 2019** specificando i dati richiesti e allegando l'attestato di versamento dell'anticipo mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO* c/o BancoPosta Roma-Centro, e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato entro il **30 Giugno 2019.**

*Nell'intestazione del bonifico si prega di non aggiungere altra dicitura al nominativo del beneficiario.

Ulteriori informazioni e/o approfondimenti

Per ulteriori chiarimenti chiamare (12/24) ODISSEO al **338 9642361**.

Informazioni utili

VISTO

Per andare/viaggiare in Mongolia è richiesto il passaporto in corso di validità ed il visto d'ingresso rilasciato dall'Ambasciata di Mongolia di Roma o del Consolato di Milano. Per richiedere il visto individuale/turistico è necessario presentare il passaporto con almeno SEI mesi di validità residua dalla data d'ingresso in Mongolia ed un paio di pagine vuote, UNA foto a colori formato tessera (sfondo bianco/neutro), copia del biglietto aereo a/r e delle prenotazioni alberghiere, oltre al modulo ufficiale debitamente compilato. Il tempo standard per il rilascio si aggira intorno ad una decina di giorni.

FUSO ORARIO

La Mongolia è avanti di SETTE ore rispetto all'Italia.

LINGUA

Oltre alla lingua ufficiale (mongolo), sono diffuse anche il russo, il turco, il cinese e, ultimamente, l'inglese.

ELETTRICITÀ

La tensione elettrica in Mongolia è di 230 Volt, con prese di tipo C come quelle in uso in Italia.

VALUTA

La valuta ufficiale della Mongolia è la Mongolische Tugrik (MNT). Un Euro equivale a 2.810 MNT. L'Euro, come il Dollaro USA, è accettato e cambiato in qualsiasi sportello di cambio. N.B. Conviene effettuare il cambio in loco, poiché le Mongolische Tugrik in Italia sono irreperibili. Sono generalmente accettate le maggiori carte di credito.

TELECOMUNICAZIONI

Dagli alberghi si può chiamare comodamente l'Italia. Per telefonare dall'Italia 00976 + numero utente. Le chiamate internazionali possono essere effettuate direttamente dalla camera d'hotel, digitando il prefisso internazionale "00" più il codice del Paese (per l'Italia +39) e il numero telefonico dell'abbonato. Le carte telefoniche magnetiche per chiamate internazionali, ed anche nazionali, sono disponibili nei maggiori hotel e negli uffici di telecomunicazione.

SALUTE

Non viene richiesta alcuna vaccinazione. Solo, data la difficoltà di reperimento dei farmaci occidentali, è consigliabile premunirsi di un'adeguata scorta per le proprie necessità.

CLIMA

Il periodo tra Giugno e metà Ottobre è sicuramente il più piacevole ed indicato per visitare la Mongolia, con temperature mai troppo elevate anche nelle zone desertiche. Tuttavia non vanno trascurati una certa escursione tra il giorno (22-28°C) e la notte (6-10°C) ed i frequenti ma brevi rovesci di pioggia pomeridiani.

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

Fermo restando l'utilizzo di un abbigliamento pratico e informale, sono consigliabili abiti primaverili, come t-shirt o camicia a maniche corte per le giornate calde, pantaloni corti e lunghi, giacca a vento e pullover o felpa per la sera/notte. L'equipaggiamento, invece, deve opportunamente comprendere: calzature chiuse ed impermeabili (Goretex) da trekking leggero, zainetto, borraccia per l'acqua, copricapo, occhiali da sole anche graduati (vanno evitate le lenti a contatto) e crema di protezione per viso-labbra.

ACQUISTI

Il souvenir tipico è un capo d'abbigliamento in cashmere (la Mongolia è uno dei maggiori produttori mondiali di questo materiale così morbido e confortevole) da acquistare preferibilmente nei negozi del centro (Ulan Bator). Si possono scegliere maglioni, polo, calze, cappellini, sciarpe ancorché non sempre i gusti degli stilisti mongoli incontrano i nostri. Ma si può anche acquistare una coperta, singola o matrimoniale: sono meravigliose, soprattutto quelle dalle tinte uniformi e naturali. Facendo attenzione però ai tessuti tagliati con una percentuale di lana normale. Sull'etichetta c'è sempre scritto 100% cashmere made in Mongolia ma talvolta la componente di cashmere arriva all'80-90%. Ci sono due modi per distinguere il cashmere 100% da quello ibrido: il tatto (è sufficiente sfiorarle per riconoscere immediatamente quelle più morbide) ed il prezzo. Per una matrimoniale al 100% cashmere si parte da almeno 700 dollari. Un'altra idea più economica, ma altrettanto suggestiva e utile, è quella di una coperta di cammello. Per il resto, a parte i tradizionali oggetti religiosi buddhisti e quelli decorativi delle yurte nomadi, si possono acquistare dei gioielli oppure un tappeto.

GASTRONOMIA

La cucina mongola si basa essenzialmente su piatti semplici a base di latticini e carne, mentre verdure e spezie sono scarsamente utilizzate. La grande percentuale di grassi animali presenti è fondamentale per la dieta della popolazione locale, in gran parte nomadi e contadini, che in questo modo riesce ad affrontare le basse temperature. Anche l'allevamento, ancora oggi la fonte di sostentamento principale del Paese, ha contribuito a plasmare le tradizioni culinarie della Mongolia, così come la vicinanza geografica di Cina e Russia, tanto che alcune specialità prendono spunto dalle cucine di questi due paesi. Frutta e verdura non sono così comuni, mentre i dolci sono praticamente inesistenti. Soprattutto in estate i mongoli assumono alimenti e bevande derivati da latte e yogurt, che servono spesso da antipasti (tsagaan ide) come l'Aarts, un formaggio cagliato che si ottiene dal latte bovino addolcito con uvetta e frutti di bosco; il Byaslag, un formaggio ottenuto mescolando latte caldo e yogurt; l'Airag, la bevanda nazionale per eccellenza, a base di latte di giumenta fermentato, che è leggermente alcolico e viene bevuto soprattutto in estate o durante le occasioni speciali, come i matrimoni e le feste; il Tarag, lo yogurt classico della Mongolia simile al kefir, che si beve da solo o accompagnato da frutta e zucchero. E quindi i Buuz, dei ravioli al vapore, simili a quelli della cucina cinese, farciti all'interno con carne di vario tipo, cipolla, aglio e, a volte, verdure; il Khorkhog, una sorta di barbecue mongolo, preparato con carne d'agnello o altri tipi di carne, patate, carote o altre verdure, e cotto, secondo un metodo tradizionale, con delle pietre calde in una pentola o in un recipiente assieme ad un po' d'acqua e talvolta vodka; la Shölte Khool (zuppa), uno dei piatti più diffusi e consumati in Mongolia, soprattutto in inverno, preparata con noodles, carne di montone bollito e patate; e il famoso Suutei Tsai (tè salato), la bevanda tipica servita per merenda, a colazione o come accompagnamento ai vari pasti, che in pratica è un tè verde preparato con latte e sale.