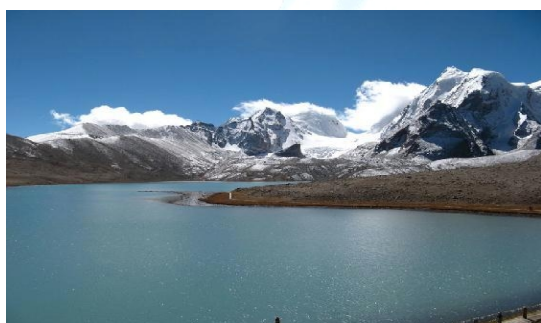


L'ASSOCIAZIONE CULTURALE "CIRCOLO ELEDREA"
ORGANIZZA PER I SOCI ARCI UN VIAGGIO IN

Sikkim, Darjeeling e Nepal



Dal 12 al 28 marzo 2011

- 17 giorni -

Tra la grandiosità dei picchi della montagna Kangchenjunga (8.586 m.), le valli lussureggianti punteggiate da monasteri buddisti del Sikkim, lo spettacolare Annapurna a Pokhara, la valle di Kathmandu e le coltivazioni terrazzate di the a Darjeeling

Programma di massima

1° GIORNO: sabato 12 marzo - PARTENZA

Alle ore 06,00 ritrovo all'aeroporto di Alghero. Partenza per Roma ore 06,45. Alle ore 11,00 ci imbarcheremo, con un aereo della compagnia aerea Turkish Airlines per Delhi (via Istanbul).

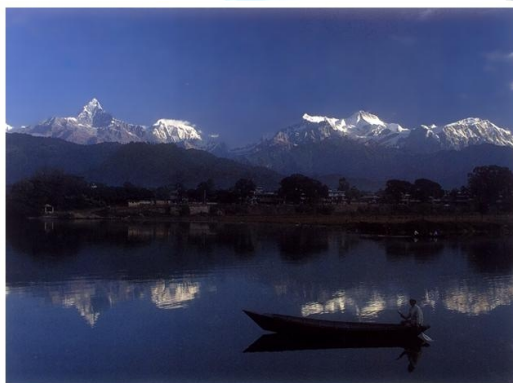
Pernottamento a bordo.

2° GIORNO: domenica 13 marzo - Delhi - Kathmandu

Arrivo a **Delhi** alle 4,00 e proseguimento alle ore 07,30 per **Kathmandu** dove arriveremo alle 09,00. Dopo le formalità doganali, incontreremo il nostro corrispondente. Trasferimento quindi in hotel. Pranzo libero. Pomeriggio a disposizione. Cena e **pernottamento a Kathmandu.**

3° GIORNO: lunedì 14 marzo - Kathmandu

Sveglia, e prima di colazione un'esperienza da non perdere: alba nella valle di Kathmandu. Dopo la colazione inizieremo il nostro tour da **Durbar Square**, con i tanti vicoli che la circondano stracolmi di templi induisti e buddisti, mirabilmente scolpiti nel legno di tek. Il **Palazzo di Malla** (Palazzo Reale). Il **Palazzo della Kumari**. Costruito durante il XVIII sec. in stile bahal-buddista, presenta pregevoli intagli nel legno dei pilastri, delle cornici delle finestre e delle travi. Al suo interno, in un tempio interamente affrescato, risiede la **Kumari**, la giovane vergine scelta fra le buddiste del clan Sakya per essere venerata come una dea. La giovane è considerata una delle otto **dee Matrika** che rappresentano i principi femminili di conoscenza e potenza creatrice, ma è anche l'incarnazione di **Durga**, la moglie di **Shiva**. Avvolta in questa duplice aurea la Kumari viene incoronata all'età di cinque anni e rimane in carica finché, a causa di una ferita o di un qualsiasi altro motivo, si verifica una perdita di sangue dal suo corpo. Visiteremo poi **Swayambhunath**, lo stupa in cima alla collina, il tempio buddista più antico del Nepal le cui origini sono contemporanee alla vita dello stesso Buddha. Proseguiremo la giornata visitando la vicina città di **Patan**, famosa per la splendida architettura dei suoi palazzi e monumenti e, in particolare il **tempio Krishna**, la **piazza di Patan** e i **monasteri buddhisti**. Cena e **pernottamento a Kathmandu.**



4° GIORNO: martedì 15 marzo - Valle di Kathmandu

Dopo la colazione inizieremo la visita alla **Valle di Kathmandu**, ricca di importanti centri religiosi e templi. Inizieremo dal tempio hindu di **Pashupatinath**, scenderemo lungo le rive del **fiume Bagmati**, dove vedremo il luogo delle cremazioni dei defunti. Proseguiremo verso **Boudhanath**, considerato il più grosso stupa del mondo e centro culturale e didattico buddhista/tibetano. Continueremo in direzione di **Bhaktapur** "città dei devoti", che ha conservato nei secoli un carattere ed un aspetto medioevali che le donano un fascino senza tempo. Rientro a Kathmandu. Cena e **pernottamento.**

5° GIORNO: mercoledì 16 marzo - Kathmandu/Pokhara (200 km. - 5 ore circa)

Mattina presto sveglia. Dopo la colazione partenza per **Pokhara**, la più conosciuta destinazione del Nepal dopo Kathmandu. All'arrivo potremo visitare le rive del **lago Phewa**, dove potremo ammirare la stupefacente veduta del **monte Fish Tails** riflettersi nelle sue acque argentine. Se le condizioni meteorologiche lo permetteranno potremo godere della meravigliosa vista del **monte Annapurna.**

Proseguiremo con la visita delle splendide grotte **Mahendra Gufa**, dove potremo osservare le cave di pietre dure. Cena e **pernottamento a Pokhara**.

6° GIORNO: giovedì 17 marzo - Pokhara/Kathmandu



Lago Fewa

Dopo la colazione, breve visita della città e quindi potremo goderci una bella gita in barca sul **Lago Fewa**. Dopo pranzo faremo ritorno a Kathmandu. Cena e **pernottamento a Kathmandu**.



7° GIORNO: venerdì 18 marzo - Kathmandu/Bhadrapur/Kalimpong

Dopo colazione ci trasferiamo in aeroporto in tempo per il volo per **Bhadrapur**. All'arrivo ci sistemiamo nelle nostre autovetture tipo SUV di fabbricazione indiana "Tavera/Scorpio": 4 persone per veicolo e ci dirigeremo verso **Kalimpong**, piccola e rilassante città indiana, situata nel distretto di Darjeeling, nello stato federato del Bengala Occidentale (130 km. - 5 ore circa). Spettacolari i paesaggi che attraverseremo. Cena e **pernottamento a Kalimpong**.

8° GIORNO: sabato 19 marzo - Kalimpong/Gangtok

Dopo la colazione visiteremo un bellissimo vivaio con annessi giardini. Proseguiremo con la visita del tempio buddista **Zang Dhok Palri Phodang** della setta **Gelupka** (del cappello giallo) a cui appartiene lo stesso Dalai Lama. E' situato sulla **Durpin Hill**, ad un'altezza di 1.372 m., da cui si gode una vista maestosa del **Kanchenjunga** (la terza vetta più alta del mondo) e delle cime adiacenti. Dopo pranzo trasferimento a **Gangtok** (85 km. - 3 ore). All'arrivo serata libera per esplorare la città. Cena e **pernottamento a Gangtok**.

9° GIORNO: domenica 20 marzo - Gangtok

Dopo la colazione inizieremo il giro turistico della città "capitale del Sikkim". Il **Monastero Rumtek**, il più influente del paese, nostra prima visita, simboleggia l'influenza della setta Karmapa, i lama dai berretti neri che esercitano il dominio spirituale sul paese. Figura di spicco del buddismo tibetano contemporaneo, il XVI Karmapa, ordine del tutto indipendente dai berretti gialli del notissimo Dalai Lama, trovò i fondi per ricostruire il gompa di Tsurpu, trasformandolo nel più importante centro di studi buddisti del Sikkim. Morto nel 1983, la sua reincarnazione, il XVII Karmapa, è un giovinetto

tibetano investito dell'autorità spirituale nel 1992 a Tsurpu. La sue effigie campeggia in quasi ogni auto o abitazione del Sikkim, un po' come quella del Dalai Lama in Tibet.

Proseguiamo con il **Do Drul Chorten** è il più significativo e forse il più grande stupa in Sikkim, caratterizzato da una guglia d'oro placato. E' situato vicino a Gangtok, e fa una parte importante del percorso nel Sikkim Orientale. Il Chorten è circondato da **Chorten Lhakhang** e **Guru Lhakhang** che vantano due statue colossali di **Guru Rinpoche (Guru Padmasambhava)**. Si possono vedere vecchi e giovani lama che studiano e lavorano nel complesso. Pellegrini da tutto lo Stato vengono a rendere il loro omaggio a questo stupa santificato. Visiteremo quindi l'**Istituto di Ricerca di tibetologia** che conserva una delle più ricche collezioni al mondo di libri e manoscritti rari sulla **scuola mahayana** oltre a molte opere d'arte di carattere religioso. Intorno all'Istituto, circondato da un bosco immerso nella pace, c'è il **Parco delle orchidee**. Infine il **Gompa o Monastero di Enchey**, risalente a 200 anni fa, sorge sulla sommità di un cucuzzolo boscoso, dal quale si possono ammirare l'intera città nonché le catene montuose circostanti. Serata libera da dedicare, anche, allo shopping. Cena e **pernottamento a Gangtok**.



10° GIORNO: lunedì 21 marzo - Gangtok/Pelling

Colazione. Trasferimento verso **Pelling** (116 km. 5 ore). Viaggio tra vallate e montagne splendide con viste mozzafiato. Durante il trasferimento faremo sosta presso il villaggio di **Kewzing**. Fuori dagli itinerari turistici, tipico **villaggio Bhutia**, offre la possibilità di conoscere la vita rurale del Sikkim e avvicinare la popolazione **Lepchas** (minoranza etnica). Intorno alla città di **Pelling** la natura è praticamente incontaminata con alture ricoperte di boschi alpini e numerose cascate che le costeggiano. Cena e **pernottamento a Pelling**.

11° GIORNO: martedì 22 marzo - Pelling

Dopo la colazione inizia la visita ai siti più interessanti della città. Il **Monastero Sangachoeling**, che si trova sul crinale opposto al **Monastero Pemayangtse**, è stato costruito nel 1697d.c. ed è considerato uno dei più antichi del Sikkim. Lo raggiungeremo con una piacevole passeggiata (mezz'ora). Proseguiamo con la visita al **Palazzo Rabdantse**. **Rabdantse Gyalshing** è stata la seconda capitale del Sikkim (fino al 1814). Del Palazzo, che era situato a pochi chilometri dalla capitale, ora è parzialmente in rovina. Infine il **Monastero Pemayangtse**, anche questo molto antico, appartiene alla **setta Nyingma**. Bellissimo monastero, contiene varie opere e capolavori, tra le quali una struttura in legno raffigurante il **Guru Maha Palazzo Celeste**. Anche questo monastero è situato intorno ai 2.000 m e da qui si gode una visita magnifica sull'Himalaya. Cena e **pernottamento a Pelling**.



12° GIORNO: mercoledì 23 marzo - Pelling/Yuksom

Dopo la colazione si parte per **Yuksom**, prima capitale dello stato (35 km. 2 ore). Sulla strada faremo sosta al **Lago Khecheopalri**, considerato uno dei laghi sacri sia dai buddisti che dagli indù. E' una tranquilla laguna in mezzo a boschi scoscesi; le acque di questo lago sereno sembrano racchiudere un incantesimo celeste. Il lago è meta di pellegrini e turisti da tutto il mondo. Cena e **pernottamento a Yuksom**.

13° GIORNO: giovedì 24 marzo - Yuksom/Darjeeling

Alle prime ore dell'alba, dopo una passeggiata di circa mezz'ora, raggiungeremo il **Monastero Dhubdi**, uno dei più antichi del Sikkim, circondato da boschi, è il luogo ideale per i lama in meditazione. Proseguiremo lungo la strada e visitiamo il trono di pietra del primo re **Tashi Namgyal**. Ci metteremo quindi in viaggio per **Darjeeling** (145 km - 6 ore). Serata libera per visitare la città. Cena e **pernottamento a Darjeeling**.

14° GIORNO: venerdì 25 marzo - Darjeeling

Sveglia molto presto per vedere all'alba la vetta della **montagna Kangchenjunga**. Raggiungeremo **Tiger Hill** (2.585 m.), il punto miglio di osservazione, a 11 km dalla città. Potremo, nuvole permettendo, vedere anche le altre cime **Talung, Kabru e Pandim Siniolchu** tutte situate nel **Sikkim**. Verso nord-est vedremo le belle vette di **Chomolhari e Chola Nathula** in **Bhutan**. Se poi la giornata è particolarmente limpida potremo vedere, da lontano le cime del **Makalu e Everest**. Ovviamente, quanto precede non sarà possibile vederlo con le nuvole!... Sulla via del ritorno ci fermeremo nel suggestivo **Monastero Ghoom**, è conosciuto perché al suo interno si trova la statua del futuro Buddha "**Maitreya Buddha**". Dopo la prima colazione visiteremo il **Padmaja Naidu Himalayan Zoological Park**, proseguiremo con l'**Istituto Himalayan Mountaineering** ed il **Centro dei Rifugiati Tibetani**. Infine faremo sosta presso una **coltivazione di the**. Cena e **pernottamento a Darjeeling**.

15° GIORNO: sabato 26 marzo - Darjeeling-Bhadrapur- Kathmandu

Dopo la colazione trasferimento a **Bhadrapur** (140 km - 5 ore) in tempo per il volo per **Kathmandu**. All'arrivo trasferimento in Hotel. Cena e **pernottamento a Kathmandu**.

16° GIORNO: domenica 27 marzo - Kathmandu-Delhi

Dopo la colazione trasferimento in aeroporto dove alle 9,50 prenderemo l'aereo per Delhi (a. 11,20). All'arrivo inizieremo la visita della città con il **Qutab Minar**, la cui torre è alta oltre 70 metri; visiteremo quindi la **tomba di Humayun** - imperatore Mughal -. Visteremo la zone degli edifici governativi per proseguire per lo splendido **Forte Rosso** (Old Delhi), circondato da oltre 2 km. di mura, con l'interno ricco di magnifici edifici e giardini. Da lì ci trasferiremo alla vicina **Chandni Chowk** - la via principale della vecchia Delhi - e faremo un giro sul riscio nel suo bazar variopinto e frenetico. Finiremo il tour nella **Jama Masjid** (la grande moschea), la più grande dell'India. Concluderemo il nostro viaggio al ristorante **Chore Bazaar**. Dopo cena verremo accompagnati in aeroporto in tempo per il volo per Roma.

17° GIORNO: lunedì 28 marzo - arrivo Roma/AHO

Alle 04,45 prendiamo l'aereo per Roma, dove arriveremo (via Istanbul) alla 17,15. Quindi ognuno proseguirà la propria destinazione finale.



Quota di partecipazione *

base 20 persone	USD 2.651
supplemento camera singola	USD 556

* al momento della definizione delle quote (23/09/10), il mercato valutario evidenziava che per acquistare un Dollaro USA occorreva **0,7485 Euro**; per acquistare 1 Euro occorreva **1,3360 Dollari USA**.

Per essere più chiari, nel nostro caso la quota in dollari è di **2651 USD** che corrispondono, sempre alla data del 23 settembre 2010, a **1.984,25 Euro**,

La quota comprende

- i voli Delhi/ Kathmandu/Bhadrapur/Kathmandu/Delhi;
- transfer e tutti gli spostamenti in Nepal con pullman di lusso a/c;
- transfer e tutti gli spostamenti in Sikkim e Darjeeling con fuoristrada (Scorpio/Tavera di fabbricazione indiana) max 4 persone per veicolo;
- pensione completa con sistemazione in camere doppie;
- minicrociera sul lago Fewa;
- guida/accompagnatore parlante italiano;
- accompagnatore dall'Italia (Capo Gruppo);
- miniguide turistica, curata dal Circolo "Eledrea".

La quota non comprende:

- i voli Alghero/Roma/Delhi/Roma/Alghero il cui costo ammonta a **€ 533 ****;
- le tasse aeroportuali intercontinentali;
- il pranzo del primo giorno a Kathmandu e dell'ultimo giorno a Delhi;
- tassa visto ingresso in India : € 65
- la tessera ARCI (10 €);
- le mance ad autisti e guide;
- l'assicurazione (non obbligatoria) - prezzo da definire (intorno ai 15 €);
- tutto quello non previsto nel "le quote comprendono".

***) Per i partecipanti provenienti dalla penisola, o/e che con propri mezzi giungono all'aeroporto di Fiumicino, il costo diminuisce di **148 €**.

Pagamento delle quote:

Al momento dell'adesione è necessario versare **200 € + 1000 Dollari USA**. Per versare gli euro, è necessario eseguire un bonifico sul conto intestato **CIRCOLO CULTURALE ELEDREA** - presso l'Agenzia n° 3 della Banca di Sassari S.p.A. (viale Italia 1, 07100 Sassari).

Coordinate bancarie:

conto corrente n ° 000070017725

- ABI : V 5676

- CAB : 17206

Cod. IBAN

I	T	0	6	V	0	5	6	7	6	1	7	2	0	6	0	0	0	0	7	0	0	1	7	7	2	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Anche per versare i Dollari Usa è preferibile sempre un bonifico, specificando che è un conto in valuta (USD).

Cod. IBAN

I	T	4	9	U	0	5	6	7	6	1	7	2	0	0	0	0	0	0	5	0	0	1	0	8	6
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Il saldo dovrà essere versato entro un mese dalla partenza.

L'adesione potrà essere effettuata entro e non oltre il 20 gennaio 2011 e, in ogni caso, al raggiungimento della quota di 30 partecipanti.

Documenti: per l'ingresso in Sikkim è richiesto il Visto ed il passaporto con una validità residua di almeno sei mesi. In Nepal otterremo il visto all'ingresso.

Per ottenere il visto per l'ingresso in India è necessario consegnarci i passaporti entro la fine di gennaio.

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi al Circolo Eledrea

Tel./fax: 079 557 41 62 - 333 6596074 -

e-mail: eledrea.circolo@virgilio.it sito web www.circoloeledrea.com

"IL VIAGGIO"

*Qui di seguito cercherò di richiamare l'attenzione su gli aspetti generali derivanti dai cosiddetti "Viaggi di Gruppo", oltre a qualche nota particolare sul **Nepal, Sikkim e Darjeeling**.*

*Il viaggio nei paesi di questo tipo (per alcuni versi considerati "in via di sviluppo"), presuppone la consapevolezza che si potrebbe andare incontro ad alcuni imprevisti, come ad esempio il cambiamento improvviso dei voli, limitati cambiamenti di programma originati dalla più svariate motivazioni, etc... Se dovesse succedere, ciò non dovrebbe essere motivo sufficiente per rovinare il nostro viaggio. Infatti la molla principale per affrontare con lo spirito giusto e collaborativo eventuali "fuori programma" dovrà sempre essere la curiosità ed il desiderio di conoscenza di civiltà così diverse dalla nostra. L'Oriente, col suo fascino millenario susciterà sicuramente emozioni forti, che, inevitabilmente, si scontreranno col nostro immaginario se, come spesso succede, non troveranno perfetta corrispondenza con esso. La nostra apertura mentale sarà, in ogni caso, preziosa per conoscere ed apprezzare civiltà e modi di vita così diversi dai nostri, e questo, oltre a dover essere sempre considerato un arricchimento, è il giusto spirito, indispensabile per la buona riuscita del "proprio" viaggio e quello degli "altri". L'India è, per definizione, l'Oriente. Ogni manifestazione della vita appare esasperata. Il Sikkim e il Darjeeling, pur facendo parte dell'India, a causa della loro posizione geografica, presentano aspetti differenti rispetto al resto del Continente. Tuttavia potremo avere un'idea di quello che l'India solitamente mostra solamente nell'ultimo giorno, quando visiteremo **Delhi**. E' terra di contrasti: accanto a lussuosi palazzi possiamo vedere accampati mendicanti; le vacche sacre che, con la massima flemma, attraversano le strade percorse da un traffico impossibile e che, spesso, contribuiscono a bloccarlo. Il ritmo della vita è molto sostenuto, spesso appare frenetico, ma, improvvisamente ci si può fermare ad assistere a manifestazioni di commovente spiritualità: questo ultimo aspetto è comune a tutta l'India. Il viaggio in questo paese è un'esperienza unica che, spesso, segna "positivamente" la nostra vita. La prima metà sarà il **Nepal**. La splendida Kathmandu con i bellissimi templi a pagoda. La valle omonima con l'antica capitale **Patan** e la città medioevale di **Bhaktapur**. Ci sposteremo quindi nella seconda città del Nepal, **Pokhara**, conosciuta per i suoi splendidi viste dell'**Annapurna**. Dopo essere rientrati a Kathmandu, proseguiamo per il Sikkim e Darjeeling, Stato indiano il primo e regione del nord Bengala il secondo, situate nell'estremo nord, confinanti col Nepal, Tibet e il Buthan. Questi luoghi sono caratterizzati da numerosi templi buddisti, splendidi paesaggi di alta montagna, laghi e foreste, nonché le conosciutissime piantagioni di the su pendii terrazzati.. Proveremo ad avvicinare alcune popolazioni locali per cercare di farci qualche idea sul loro stile di vita e la loro cultura. Questa parte dell'India non è frequente meta di flussi turistici (e questo naturalmente ci attrae), tuttavia le strutture, seppur non numerose, sono sicuramente buone. E' un viaggio vero, non difficile, ma, chi vi partecipa deve avere qualche motivazione in più rispetto al classico "turista": solo così si potrà superare facilmente qualche piccolo disagio.*

Nella guida curata dal Circolo Eledrea, oltre ai consueti cenni storico-geografici e dettagliate notizie sui luoghi che visiteremo, verranno riportate ulteriori raccomandazioni pratiche per affrontare al meglio il viaggio.

La comitiva verrà accompagnata dal Capo Gruppo. Per tutti, sarà lui l'unico referente incaricato dall'Organizzazione. Ogni problema che dovesse sorgere durante il viaggio sarà compito del Capo Gruppo cercare di risolverlo. E' preferibile che ogni componente del gruppo si relazioni con lui per manifestare qualsiasi tipo di problema, così che non sia, in alcun modo, influenzata la serenità del gruppo. Lo stesso Capo Gruppo, e solo lui, si preoccuperà di relazionarsi con la "guida/accompagnatore" o con il responsabile organizzativo del luogo, per tutte le questioni di carattere logistico/organizzative. In ogni caso verrà assicurato il massimo interesse ad accogliere osservazioni, ma è inevitabile che solo il Capo Gruppo, avendo la responsabilità del viaggio, avrà la facoltà finale di decidere.

Gian Piero Ibba, Capo Gruppo Viaggio in Nepal, Sikkim e Darjeeling 2011.

HOTELS

KATHMANDU	<i>Hotel Himalaya o similare</i>
POKHARA	<i>Hotel Barahi o similare</i>
GANGTOK	<i>Royal Plaza/Saramsa Resort</i>
PELLING	<i>Norbu G. Resort</i>
YUKSOM	<i>Tashi Gang Hotel</i>
KALIMPONG	<i>Silver Oaks/Himalayan Hotel</i>
DARJEELING	<i>Cedar Inn</i>



aggi

drea