

**Indice**

Panoramica  
Attrattive  
Attività  
Mangiare e bere

## India - National Capital Territory of Delhi

# Delhi

7,4

Con il contributo di 16 viaggiatori

**Cosa fare:** HUMAYUN'S TOMB, JANTAR MANTAR, AGRA, SWAMINARAYAN AKSHARDHAM, JAMA MASJID**Dove alloggiare:** BED AND BREAKFAST**Prezzo medio:** 0 €.**Consigliata per**

Arte e cultura



Studenti



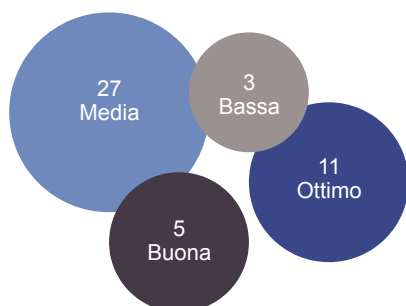
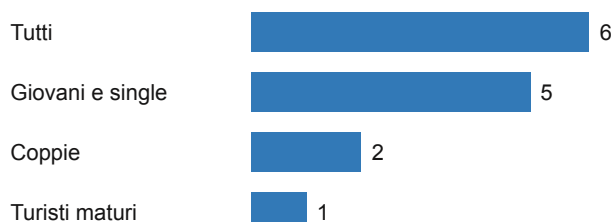
Shopping



Enogastronomia



Verde e natura

**Valutazione generale****Chi c'è stato**

**Note redazionali:** per quanto la redazione di PaesiOnline lavori costantemente al controllo e all'aggiornamento delle informazioni turistiche, invitiamo i nostri lettori a verificare personalmente tutte le notizie di viaggio prima della partenza. Si declina ogni responsabilità per qualunque situazione spiacevole o dannosa derivante dall'uso delle informazioni riportate sul sito

## Indicatori



Shopping



Attrattive



Accessibilità



Servizi Ai Turisti



Attività



Intrattenimento



Alloggio



Mangiare E Bere



Trasporti



Convenienza



Sicurezza



Accoglienza

## Introduzione



## Cosa vedere



**Delhi** è una città molto grande, ricca di cose da fare e da vedere, e meraviglierebbe qualsiasi visitatore proveniente da ogni parte del mondo.

Città nella quale convivono il **moderno** e

l'**antico**, un crocevia di **saperi** e **culture differenti** che ha conosciuto moltissimi popoli e che tutt'oggi vive dell'influenza e delle reminescenze dei popoli passati.

**Delhi** è una città **ricca di simboli**, tra i più degni di nota, il **Rashtrapati Bhawan**, antica residenza imperiale dei viceré britannici, la **Porta d'India**, uno dei monumenti commemorativi. Innumerevoli i monumenti da visitare e da ammirare a New Delhi, come il **Rajpat**, l'edificio del Parlamento, l'imponente monumento del **Forte Rosso**, il **Qutab Minar**, il **Jama Masjid**, il **tempio Bahai** e il **tempio Iskon** che rappresenta in realtà un insieme di tempi.

Alcuni monumenti sono stati dichiarati patrimonio dell'umanità dell'UNESCO come la **tomba di Humayun**. Nella **vecchia Delhi** si possono visitare diverse **moschee**, forti ovvero, le **residenze del marajà** e altri

edifici che ricordano e mettono in evidenza il volto islamico dell'India, come lo storico **Chandini Chowk**, il **Rai Gat** e lo **Shanti Vana**. Proseguendo verso **Nuova Delhi** si trova anche il Tempio Laximarayan, il **Taj Mahal**, il Purana Quila, il Tughlaqabad e il Tempio a forma di loto.

La città conta oggi circa 86 **haveli** alcuni dei quali sono oggi trasformati in hotel, altre rimangono invece delle abitazioni private. La vecchia Delhi e la nuova Delhi sono due città completamente differenti tra di loro; sono accomunate dal fatto che entrambe sono molto caotiche, colorate e ricche di **bazar**. Da non perdere inoltre la possibilità di poter fare un **escursione nelle località vicine** quali Neemrana, situato a più di 100 km da Delhi su uno sperone roccioso con un forte molto importante che si è trasformato in un meraviglioso Resort; a circa il 3 ore di macchina da Delhi, il Kesroli.

Andare a **Delhi** significa fare anche acquisti, si trova, infatti davvero di tutto, dai semplici **prodotti dell'artigianato locale** alle più famose marche dell'**artigianato internazionale** con capi di abbigliamento famosi e di design. **Bazar** che si incontrano in ogni angolo della città, per gli amanti dello shopping è davvero difficile rimanere a mani

vuote. Vi è anche la possibilità di trovare una vasta gamma di **prodotti tipici indiani** come **tappeti**, **seta**, gioielli, cuoio, argento, artigianato e **cotone** stampato a mano. Ogni articolo è poi disponibile in vari prezzi, a seconda della qualità e dal tipo di negozio. Da fare, la **passeggiata** per i meravigliosi **mercati** che animano e colorano la città. Uno dei più importanti, è **Chandini Chowk**, alle spalle della **moschea Jama Mashid**, dove è possibile trovare dei negozi di antiquariato; la parte più commerciale di Nuova Delhi rimane Connaught Palace.

La **vita notturna di Delhi** è fortemente influenzata dalla vita occidentale. Non è difficile poter decidere di fare festa fino a tarda notte o ascoltare musica nei locali bevendo dei **drink indiani** e lasciandosi meravigliare dagli affascinanti oggetti presenti nei locali. Quest'ultimi disseminati in ogni angolo della città, alcuni sono veramente degni di nota e per questo visitati, come l'Aura Vodka Bar con un enorme quantità di tipi di vodka, il bar dell'albergo imperial chiamato 1911, il Trophy bar, un locale elegantissimo che vuole rievocare in qualche modo come e dove il Maraja trascorreva un tempo le sue serate. Ci sono poi diverse discoteche, come la famosa kitty Su e molti altri locali e

pub.

Nella terra delle esplosioni dei sapori e degli odori, si possono assaggiare i più svariati prodotti che accompagnano la buonissima e saporita **cucina indiana**, molto speziata e piccante. A Nuova Delhi si può mangiare davvero ovunque, in ogni angolo è presente un locale, un bar, un ristorante. I più prestigiosi e costosi si trovano all'interno dei grandi hotel o resort, che arrivano ad avere dei prezzi a volte davvero molto alti. Degno di nota è il Dakshin, all'interno dell'hotel Sheraton conosciuto come il miglior ristorante in assoluto della città.

Per gli amanti dello **sport** a **Nuova Delhi** è presente il **Jawaharal Nehru Stadium**, un palazzetto sportivo polifunzionale che ospita le partite di calcio e anche tutti gli altri eventi sportivi, ma anche intrattenimento e divertimento di vario genere, dai concerti

alle manifestazioni: nel 1989 ha ospitato i Campionati asiatici di atletica leggera. La nazionale indiana di calcio gioca le sue partite in questo stadio.

**Nuova Delhi** è il centro della **rete ferroviaria indiana**, due le stazioni principali, una a Nuova Delhi, la New Delhi Railway Station, e l'altra nella città vecchia ovvero, la Delhi Main Station. Da Delhi ci sono treni diretti che permettono di visitare tutte le altre città indiane, uno dei più popolari tra i turisti è quello che raggiunge la **città di Agra** per visitare il Taj Mahal. **Nuova Delhi** è collegata anche ad altre città dell'India tramite autobus. Ci sono moltissime ciclo risciò e auto risciò che assomigliano alle nostre apette e permettono di muoversi meglio nel caos e traffico, oltre i taxi e la possibilità di prendere la metropolitana.





## ATTRATTIVE

## Jama Masjid

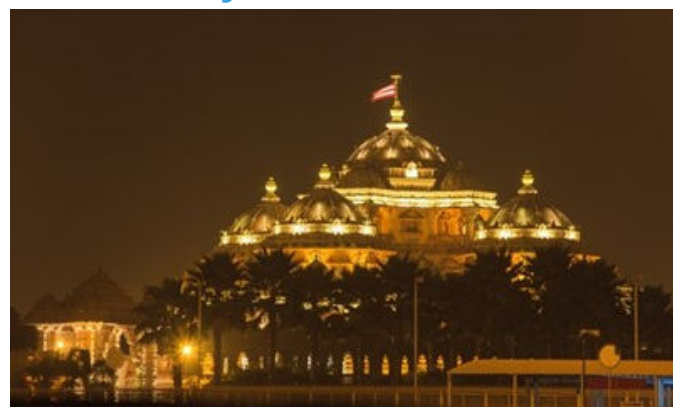


○○○○○

ALTRE ATTRAZIONI

La **Jama Masjid o Moschea del Venerdì** è il più grande luogo di culto islamico di tutta l'India e tra i più imponenti dell'Asia, può ospitare fino a **25.000 fedeli** ed è seconda per dimensioni soltanto a quella di Istanbul. Sebbene l'architettura rispetti la planimetria della tradizione araba, con il cortile centrale, le cupole e i **minareti alti 40 metri**, la decorazione fonde armoniosamente elementi dell'arte Moghul e dell'adorazione Tantrica di Shiva, come il fiore di loto che ricorre lungo il perimetro delle cupole. Questa fusione di stili, insieme alla scelta del marmo rosso a richiamare il **Red Fort** che si erge di fronte, rende la moschea perfettamente inserita nella spiritualità indiana e rappresenta in maniera perfetta la convivenza nel subcontinente di una moltitudine di culti, come fossero tante espressioni diverse di una stessa fede.

## Swaminarayan Akshardham



○○○○○

MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

Splendido e maestoso **tempio induista** di **Dehli** dedicato alla divinità **Swaminarayan**, l'**Akshardham** è circondata da un **lussureggiante giardino** decorato da statue in bronzo, aiuole e tempietti.

**Come arrivare:** il monumento si trova a est delle città, lungo la N.H.



Akshardham

## Agra



○○○○○

NEI DINTORNI

Una esplosione di spiritualità una tappa primaria per comprendere il mondo Indo Vedico. La città sacra è una fonte di introspezione per un viaggio alla ricerca dell'essenza dell'uomo l'anima

## Humayun's tomb

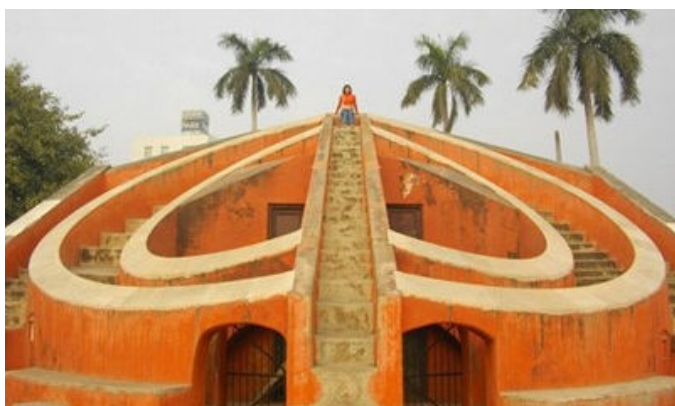


⊙⊙⊙⊙⊙

### ALTRE ATTRAZIONI

All'interno non c'è molto da vedere ma esternamente questa immensa tomba vi lascerà a bocca aperta. E' una tomba costruita dalla imperatrice per l'imperatore. Bellissimi i giardini con i 4 percorsi d'acqua per ricordare i fiumi del paradiso islamico.

## Jantar Mantar



⊙⊙⊙⊙⊙

### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

Costruito con bizzarre strutture in terracotta e realizzato nel 1725, il **Jantar Mantar** è uno degli osservatori astronomici fatti costruire dal Maharaja Jai Singh II.

La caratteristica più appariscente di questo insolito edificio è un'imponente meridiana solare, mentre all'interno ci si indugiare ad

osservare gli antichi strumenti di osservazione e misurazione dei corpi celesti.

L'osservatorio apre alle 9 del mattino e chiude al tramonto.

 Sansad Marg

## Museo Nazionale


### MUSEI E PINACOTECHES

La collezione include oltre 200.00 opere d'arte che vanno a coprire cinquemila anni del patrimonio culturale indiano

### Apertura

Dalle 10 alle 17

Chiuso il Martedì

 National Museum<br>Janpath, New Delhi

## Museo Nazionale Gandhi


### MUSEI E PINACOTECHES

Il museo racconta la vita di uno dei più grandi leader della storia dell'India, con copie originali di lettere, giornali e altro ancora da lui scritti e pubblicati

### Apertura

9.30 - 17.30

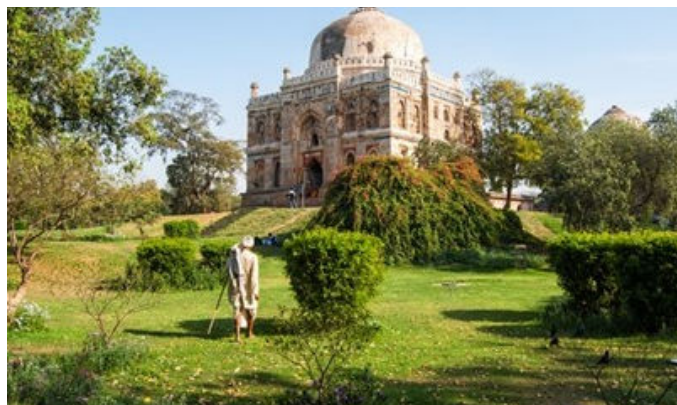
Chiuso il Lunedì

 National Gandhi Museum<br>Rajghat, New Delhi



## ATTIVITÀ

## Lodi Garden



## PARCHI E GIARDINI

Il **Lodi Garden** aperto dalle 6 alle 20 è uno spazio verde molto ben curato e tenuto. I suoi spazi verdi sono frequentati soprattutto durante le ore mattutine o serali per fare jogging o per passeggiate rilassanti tra la lussureggiante vegetazione.

Il giardino ospita, al suo interno, le tombe in rovina dei **sovrani Sayyd e Lodi** e una tomba, il Bara Gumbad, risalente al XV° secolo.

Se volete evitare folle oceaniche e stormi di bambini urlanti evitate di recarvi al parco di domenica.



Lodi Road

## Ladakh: spiritualità e calorie



## ITINERARI ED ESCURSIONI

"Jullay, jullay" ci salutavano con le mani tese i bambini correndo dietro alla corriera sgangherata che, dopo aver superato un piccolo villaggio, arrancava sullo sterrato tra **Leh** e **Manali**. Al villaggio erano salite alcune donne con delle ceste di verdure da portare ad un mercato qualche kilometro più avanti. I vestiti di pelli avevano un odore forte di sporcizia antica; i Ladakhi non si lavano molto, un po' per il clima severo, un po' per inclinazione naturale, malignano i mussulmani che stanno più a valle in Kashmir. Stupende collane di coralli fossili al collo e sulla testa degli straordinari perak ricoperti di turchesi grezzi e portarelíquie d'argento a coprire la massa di capelli impastati di grasso per proteggersi dai pidocchi. Sguardi sereni, forse pensando ai due o tre mariti che ciascuna aveva lasciato a casa a zappare il terreno ciottoloso e avaro dei 4000 metri.



Nella società matriarcale del Ladakh, le donne praticano comunemente la poliandria e si dedicano al commercio dei prodotti. Avevamo lasciato alla nostra destra la confluenza dell'Indo con lo Zaskar, dove i flutti terrei e limacciosi del primo si mescolano con una linea netta con le grigie acque del secondo e salivamo la stretta valle verso Hemis. Tra le brulle pareti a V, l'Indo aveva un corso precipitoso e mulinante che non fa prevedere le dimensioni che il grande fiume assumerà dopo essersi buttato nelle pianure pakistane a fertilizzare una delle culle della cultura umana. In un tratto più largo dove la corrente sembrava avere un po' di tregua, la corriera sterzò decisamente dalla carrareccia e con piglio deciso si gettò in un guado che sembrava avventuroso. Anche le nostre vicine odorose guardavano la corrente con occhio meno sereno, mentre l'acqua a poco a poco saliva lungo i fianchi del mezzo. Al centro del fiume l'acqua entrò all'interno bagnando gli zaini che avevamo lasciato sul pavimento. Alzammo i piedi sui sedili, poi pian piano uscimmo dal guado e guadagnammo l'altra sponda.

Giunti al paese le donne se ne andarono verso il mercato con le gerle sulla schiena; noi, dopo aver visto il grande monastero di **Hemis**, Lonely Planet alla mano,

cominciammo a salire per un sentiero lungo il fianco della montagna. Dopo i 4500 metri la salita è durissima e ci vollero più di tre ore per fare i tre o quattrocento metri di dislivello che portavano ad una piccola gompā nascosta tra le rocce. Il paesaggio era abbagliante. Nel sole a picco del primo pomeriggio, dall'altro versante della valle, una parete ocra di roccia scistosa sembrava spaccata da un gigantesco colpo di sciabola, con gli strati geologici in diagonale in piena vista a formare una coda di rondine verticale di almeno mille metri, stagliata su di un cielo cobalto. L'aria era tersa e fine e calmato il respiro affannoso, entrammo nel piccolo tempio e ci sedemmo in un angolo ad ascoltare silenziosi le preghiere ritmate di quattro anziani monaci. Terminato l'ufficio, si ritirarono a meditare, mentre uno si avvicinò a noi salutandoci a mani giunte. Il contatto non era facile, ma intesi che stavano lì da anni ed un loro quinto compagno viveva in meditazione e digiuno, per sei mesi all'anno in una grotta cinquecento metri più in alto, che ci mostrò con serenità.

Era molto vicino all'illuminazione. In queste condizioni e con l'aria molto rarefatta, si è portati a credere a tutto e la magia del luogo aiuta e convince. Chiesi se proprio non mangiava nulla per sei mesi; maledissi la mia miscredenza di occidentale legata alla



corporeità e incapace di afferrare la trascendenza orientale, mentre il monaco mi guardava quasi con rimprovero ma con occhi buoni. "Durante il digiuno non si mangia - sottolineò la evidente tautologia - Una volta al giorno gli portiamo da bere qualche litro di thè." Guardai la ciotola di thè tibetano che ci aveva offerto, considerando la sua composizione costituita da circa il 30%25 di burro di yak emulsionato e cominciai a capire. Lasciammo la gompā non prima di aver lasciato un cospicuo mazzetto di rupie in cambio di una paginetta dipinta di un libro sacro che il monaco dagli occhi buoni teneva pronta nelle pieghe del saio rosso. Scendemmo a valle, mentre l'ultimo sole impastava il cielo dello stesso colore.

## Orissa : l'India delle tribù.



### ITINERARI ED ESCURSIONI

Le tradizioni sono fondamentali per conservare l'identità di un popolo. In questo mondo globalizzato è facile cadere nelle

trappole che cancellano lo spirito di una nazione, finendo per andare in pizzeria a Lhasa e al McDonald a Piazza Navona.

L'**India** è un paese straordinario per chi vuole trovare popolazioni autentiche e la regione dell'**Orissa**, un vero paradiso per gli etnologi, dove vivono, completamente isolate dalle contaminazioni occidentali, decine di realtà tribali in un contesto assolutamente primitivo. I Donghoria Kondh popolano una dozzina di villaggi nascosti tra le foreste impenetrabili dei monti Niyamgiri. Ci arrivammo di mattino presto, mentre una nebbiolina azzurra copriva ancora gli alberi delle cime vicine. Il nostro Prakash ci spiegò che sono rimasti piuttosto aggressivi ed alquanto refrattari ai tentativi di omogeneizzazione tentati, prima dagli inglesi e poi dal governo indiano, nel tentativo di rimanere il più possibile fedeli alle tradizioni ed ai loro riti ancestrali.

Mi raccomandò quindi, dopo averci portato vicino al palo eretto al centro del villaggio, di essere il più possibile discreto cercando di non turbare la pace dei pochi abitanti che sonnecchiavano su stuoie sotto tetti di palma di grandi capanne comuni. Ci spiegò che il centro attorno a cui ruotava la loro visione del mondo è il rispetto dei ritmi della natura, che può essere forzata solo attraverso riti e preghiere. A tale scopo

esisteva in ogni villaggio una famiglia di una casta particolare, detta Meriah, che veniva esentata da tutti i lavori e le incombenze, ma onorata in ogni occasione e nutrita con i migliori prodotti del villaggio. Questo anche per decenni. Poi, un bel giorno, la crisi. Troppe piogge o troppo poche, insomma la carestia, la natura che punisce gli uomini troppo disattenti. Allora gli anziani del villaggio si riunivano e decidevano che era venuto il momento di placare la natura. Così nella notte, tutto il villaggio tra canti e suoni di tamburi e di cembali, si recavano alla casa del Meriah per prenderlo e portarlo in gioiosa processione.

Per la verità, lui che aveva capito che la cosa girava per un certo verso, cercava di scappare e quindi per evitare questo evento increscioso, gli si spezzavano con saggia previdenza, le gambe in più punti, con un mazzuolo. Dopo i canti previsti, lo conducevano al centro del villaggio dove, appunto, è sempre eretto il palo in questione e, dopo averlo ben legato, gli infliggevano le peggiori torture, staccandogli pezzi di carne che andavano seppelliti nei campi per fertilizzare la terra e placare la madre natura, da sempre amica del buon selvaggio che la conosce e la rispetta. L'essenziale era che il Meriah non morisse in fretta, ma con le sue lacrime, per più giorni bagnasse

la terra secca e sterile. Gli inglesi non erano tanto d'accordo sul rito e cercarono di proibirlo fin dagli anni trenta. Sembra che i buoni Donghoria, vista anche la difficoltà di trovare dei Meriah disponibili, si siano poi accontentati di comprare al bisogno, dei bambini dai villaggi vicini. Anche le tradizioni cambiano, secondo Prakash adesso, si accontentano addirittura di usare una capra. Ad ogni modo il palo è sempre lì.

Enrico Bo. <http://ilventodellest.blogspot.com/>

## Pushkar



### ITINERARI ED ESCURSIONI

Con un comodo treno notturno da **Delhi** si può facilmente raggiungere questa particolare cittadina sulle rive dell'omonimo lago. Il treno lascia in un paesino vicino da dove si trovano facilmente autobus o taxi per **Pushkar**. All'ingresso della città incuriosisce una sorta di check point con tanto di cartelli che ammoniscono chi entra nella città sacra e vegetariana di non portare dentro niente

che sia impuro; ovvero niente alcol, niente droghe, niente uova e - soprattutto - niente carne macellata.

Pushkar è un posto tranquillo, un verò e proprio paradiso per chi è in fuga dai rumori e dal caos di Delhi che dista circa 8/9h di macchina o treno.

Gli abitanti raccontano che il lago sia nato da una lacrima di **Brama**, una delle più venerate divinità induiste. E qui sorge l'unico tempio indù al lui dedicato di tutto il mondo. Per gli induisti che venerano Brama, Pushkar è una sorta di Mecca.

Al **lago**, circondato da case candide, si accede tramite i gat (scale ), rigorosamente scalzi tra scimmie vivaci, bambini e bramini in preghiera. Questo è il fulcro di Pushkar : luogo di preghiera e di abluzioni, di canti e di grande raccogliemento all'alba per i bagni di purificazione che avvengono a qualunque temperatura, con ogni condizione meteorologica e a dispetto di un inquinamento fortissimo che fa del lago di Pushkar, un lago senza ossigeno.

Dal lago si sviluppano una serie di strade polverose ed affollate di **banchi con frutta**, verdura, vestiti, colori, incensi e quantaltro. Tra i negozi e i mille templi, le *guest house* e gli «yoga center», gli internet caffè e improbabili “lavanderie a secco” sitemate dentro baracche, sarete sempre in

compagnia di un folto gruppo di animali. Dalle scimmie alle mucche, ai vitelli, cani o capre, tutti per strada, a giro dalla mattina fino alla notte, non si corre certo il rischio di sentirsi soli!

A Novembre, in coincidenza con il **plenilunio**, si tiene a Pushkar , un festival religioso dedicato al dio Brahma, con processioni e bagni lustrali nel lago, preceduto da una grande fiera dei cammelli frequentato da decine di migliaia di contadini vestiti con costumi festivi e che attira visitatori non solo dall'India ma da tutto il mondo.

Purtroppo però l'aumento del **flusso turistico** degli ultimi anni ha senz'altro modificato la fisionomia della **cittadina** e l'anima dei suoi abitanti intaccando anche il comportamento dei tanti bramini che affollano le rive del lago e intercettano subito i turisti offrendosi di aiutarli a compiere riti propiziatori o recitare puja in cambio di diverse rupie...

Indipendentemente da questo Pushkar continua ad essere un posto estremamente piacevole dove soggiornare alcuni giorni o anche di più'. Molte guesthouse e ristoranti che propongono improbabili piatti di cucina italiana come gli “spaegatti alla bolognese” (giuro!) vi consiglio di scegliere cibo locale,

vegetariano ma molto gustoso e per la notte la **White House Guesthouse**. Spartana ma pulita ( in confronto ad altri posti allo stesso prezzo) e con un ottimo ristorante sul tetto che viene gestito direttamente dal figlio della proprietaria: cucina espressa, semplice ma gustosa e con un occhio di riguardo all'igene che da queste parti...non guasta!!

Potete anche farvi fare un meraviglioso **mehindi**, ovvero tatuaggio all'henné, dalla nuora della proprietaria, una giovane donna gentile e simpatica che a mano libera disegna veri e propri capolavori! (NB: dovete poi però pazientare almeno 2 h e anche più per far asciugare la pasta e non sciupare l'opera!!)

## Rafting sul fiume Zaskar



### ITINERARI ED ESCURSIONI

#### Overview

Il **Ladakh**, una storia di fiumi e silenzi  
Poco meno di 500km separano la rigogliosa regione dell'**Himachal Pradesh** dalla più ampia provincia del **Jammu & Kashmir**, nei secoli crocevia di culture e tuttora delicato

mosaico etnico. Orgogliosa roccaforte del buddhismo tibetano il Ladakh ne occupa la parte orientale, un arido altipiano lunare incorniciato dagli imponenti ghiacciai himalayani.

I fiumi e i torrenti che attraversano il fondovalle sono i principali protagonisti della lunga e tormentata storia geologica del Ladakh, ne solcano profondamente le valli e ne disegnano il profilo unico.

L'**Indo**, il principale per lunghezza e portata, è anche la maggiore risorsa idrografica del subcontinente. Il più impetuoso **Zaskar** raccoglie le acque dell'omonimo bacino e colma un consistente dislivello, costringendosi ad una serie di cadute, di rapide e di continui cambiamenti di portata.

Un'esperienza di rafting attraverso la **valle dello Zaskar** e fino alla confluenza tra i due fiumi offre una delle prospettive più suggestive dell'immobile potenza himalayana, oltre alla possibilità di cimentarsi con alcune tra le rapide più imprevedibili al mondo sotto lo sguardo silenzioso dei **gompa buddhisti**.

Le condizioni climatiche limitano le possibilità di rafting ai mesi estivi, quando lo scioglimento dei ghiacciai ingrossa i bacini, mentre da ottobre a maggio lo Zaskar è una lunga lingua ghiacciata attraversabile a



piedi, unica via di comunicazione per i circa **diecimila abitanti** dei villaggi zanskari altrimenti isolati per gran parte dell'anno.

## Step 1

### Prepararsi al viaggio

Affrontare un rafting nella regione himalayana significa essenzialmente adattarsi ad **altitudini al di sopra dei 3500mt** per tutta la durata del viaggio, è necessario quindi salire gradualmente di quota per acclimatarsi ed evitare attività troppo impegnative per i primi due o tre giorni.

Le agenzie di viaggio con base a **Leh** possono fornire tutta **l'attrezzatura necessaria ad un costo a partire da 500 Euro**. I pacchetti includono guide locali esperte che però il più delle volte affrontano le rapide in maniera molto prudente, evitando le rocce più sporgenti e tagliando lateralmente le onde, se siete abituati ad una guida più audace dovete essere voi stessi guidatori esperti e preparati.

## Step 2

Tra canyon e rapide all'ombra del gigante  
La maggior parte delle spedizioni di rafting parte da **Remala (3635mt)**, che si raggiunge in auto da Kargil, punto di transito lungo la statale che collega il Ladakh al **Kashmir**. Il percorso si snoda tra canyon e mulattiere, all'ombra dei massicci himalayani **Nun**

(7135mt) e **Kun (7075mt)** ed è possibile pernottare nei pressi di **Rangdum**, abbinando una visita all'omonimo monastero. Da qui si affronta il fiume con una prima traversata di quattro ore di difficoltà media fino a **Karsha (3700mt)**. Le rapide di classe due rendono questo tratto e quello successivo praticabili anche da chi ha poca esperienza.

Il giorno seguente si scende fino al pittoresco villaggio di **Pidmu (3361mt)** da dove partono brevi precorsi di trekking verso i villaggi circostanti.

Il rafting verso **Nyerak (3286mt)** si fa invece più impegnativo con una serie di rapide di classe tre attraverso spettacolari formazioni geologiche, a ragione definite **Gran Canyon dell'India**.

L'ultimo giorno riserva la parte più emozionante della spedizione. Le rapide di livello medio lasciano il posto a quelle più impetuose di classe quattro, lo Zanskar si comprime in una gola di quattro metri per poi riaprirsi su un'enorme cascata nei pressi della confluenza con il **Markha**. Il rafting, della durata di cinque ore, è impegnativo e non concede soste fino a **Lamayuru (3190mt)**, in compenso l'Himalaya svela qui il suo volto più spettacolare.

Da Lamayuru, sede di uno dei più suggestivi gompa della regione, si può proseguire verso **Nimmu** e **Saspol** oppure fare ritorno via terra a Leh. Vale la pena fare una deviazione per **Alchi** e **Likkir** per assistere alla puja mattutina presso il monastero consacrato ai "Buddha storici".

### Step 3

#### Una valigia eco-compatibile

Nei mesi di maggior afflusso turistico il delicato ecosistema del Ladakh viene messo a dura prova e le risorse energetiche possono mancare, una soluzione per limitare i consumi è **evitare di acquistare acqua in bottiglie di plastica preferendo quella bollita in vendita a Leh**, che costa anche meno.

Nel rispetto delle tradizioni locali indossate pantaloni e gonne lunghi e magliette che coprano le spalle, soprattutto nelle visite ai monasteri.

Sebbene in estate le temperature diurne siano elevate l'acqua dei fiumi è sempre molto fredda, oltre al normale abbigliamento da escursionismo è opportuno portare degli stivali in gomma di buona qualità oltre a protezioni solari e occhiali polarizzati.

Non sono richieste vaccinazioni particolari ma è consigliata la normale profilassi antitifica e antiepatite A, una farmacia di


viaggio con antibiotici ad ampio spettro e un kit di pronto soccorso.

#### Info utili

- **Livelli di difficoltà:** 1 2 3 4 5
- **Documenti:** il visto per l'India costa 50 Euro e lo rilascia in 3/5 giorni l'Ambasciata d'India a Roma.
- **Durata:** da quattro a sette giorni, più due per il viaggio.
- **Quando andare:** il rafting è praticabile solo da giugno a settembre.
- **Come arrivare:** in estate si può raggiungere Leh via terra dalla scenografica statale che parte da **Manali**. Il viaggio dura un giorno ma per abituarsi all'altitudine si può fare in tre giorni con soste intermedie. Le compagnie **Jet Airways** e **Air Deccan** operano con voli giornalieri diretti da **Delhi** a **Leh** della durata di un'ora, **ad una tariffa minima di 60 Euro**.
- **Foto e Video:** per i suoi spazi illimitati il Ladakh si presta bene ad inquadrature con ottiche grandangolari. A causa dell'incidenza dei raggi solari, di giorno è consigliabile usare pellicole con sensibilità non superiore ai 200 ISO in modo da evitare contrasti eccessivi con le zone di ombra.
- **Lettere, film, volontariato:** una guida completa e dettagliata alla regione è Ladakh, di Marco Vasta, 2004. Il film Samsara di Pan Nalin, 2002 è invece un

ritratto intenso del buddhismo Mahayana e del cammino verso la conoscenza. **Tra le organizzazioni di volontariato** presenti citiamo: Aiuto allo Zaskar Onlus ([www.aiutoallozaskar.it](http://www.aiutoallozaskar.it)), SECMOL Students' Educational and Cultural Movement of Ladakh ([www.secmol.org](http://www.secmol.org)), LEHO Ladakh Environment and Health Organisation.

Scarica la guida in Pdf

 Leh, Jammu e Kashmir India

## The Delhi Golf Club

NATURA E SPORT



### MANGIARE E BERE

## Consigli Utili su Cucina e vini



CUCINA E VINI

**Dheli** ha una vastissima scelta di luoghi dove poter mangiare sia le speziatissime ricette locali che saggi di cucina

Giocare a **golf** a **Dehli** significa entrare in un **ambiente esclusivo** circondati dalla **lussureggiante natura** di un **parco** che ospita centinaia di uccelli.

Diciotto sono le buche del green, che si può noleggiare a **prezzi accessibili** durante i giorni feriali.

Per praticare questo sport dovete rivolgervi al **Golf Club di Dehli**, uno dei **più famosi** e suggestivi di tutta l'India.

 Dr. Zakir Hussain Road

internazionale, specialmente nei grandi alberghi.

L'immane pane di cui il **chapati** è la variante non lievitata accompagna molte pietanze locali come il **kicheri** di baccalà o i fagiolini cotti al vapore. Da non perdere quando la temperatura si fa più calda il **kulfi**, un genere di gelato o semifreddo.

Anche se la birra è la bevanda alcolica più diffusa, reperibile è anche del vino, soprattutto nei locali più turistici.