

India Ladakh e Punjab



Scheda di viaggio

SPIRITO D'AVVENTURA



IMPEGNO FISICO



CULTURA E TRADIZIONI



PAESAGGI E PANORAMI



DURATA	NUMERO PARTECIPANTI
18 giorni	Min 10, Max 16
PERNOTTAMENTI	PASTI
13 in Hotel, 2 in Houseboat, 1 in Campo tendato	15 colazioni, 16 cene
TRASPORTI	ASSISTENZA
Pulmino, Mini-van, Auto, Aereo, Treno	Guida locale parlante italiano e parlante inglese (per il solo Ladakh)
PREZZI E PARTENZE	
Controllare la seguente pagina web	

Caratteristiche del tour

Di seguito le caratteristiche del tour per permettere al viaggiatore di auto selezionarsi, scegliendo l'itinerario che più gli si addice, ma anche per avere info essenziali prima della partenza.

L'itinerario è una linea guida ben calibrata e frutto di esperienze precedenti, sia del nostro staff che dei nostri viaggiatori. Talvolta, le circostanze possono cambiare, come le condizioni meteorologiche e il manto delle strade, pertanto fermate e distanze indicate possono variare, per motivi esterni alla nostra organizzazione.

Ci addentreremo in regioni dove i servizi non raggiungono gli standard europei, e la perfezione e la puntualità saranno l'eccezione piuttosto che la regola. Pertanto, richiederà un **notevole impegno fisico**, pazienza, **ottimo spirito di adattamento** e collaborazione costante. L'itinerario è progettato per un adeguato acclimatemento fisico, ma è essenziale considerare che molte tappe avverranno a **notevoli altitudini**, talvolta superiori ai 5.000 mt. Infine, i **frequenti spostamenti** potrebbero aumentare la stanchezza, rendendo essenziale un adeguato riposo e una gestione oculata delle energie.

DOVE DORMIREMO?

Alterneremo pernottamenti in **hotel** a **semplici strutture**, selezionate soprattutto per posizione e pulizia. Pernotteremo anche in camping con **tende fisse**.

In un viaggio della durata di diversi giorni come questo non è possibile garantire che le strutture siano sempre di pari livello, ma i Nomadi Moderni già lo sanno: **ottimo adattamento e tanta pazienza** sono alla base di un viaggio di gruppo in India, soprattutto per questo itinerario. Igiene, cura e attenzione ai dettagli sono spesso inferiori rispetto gli standard cui siamo abituati. Chiudiamo un occhio e **apriamo alla comprensione!**

COME CI SPOSTEREMO?

Per tutto il tour, avremo a disposizione diversi **automezzi privati**. Prevalentemente ci sposteremo in **uno o due mini-van** in base alle zone visitate, con autisti che seguiranno l'itinerario come da programma. In altre occasioni utilizzeremo auto (4 posti l'una) e un pulmino. Ricordiamo che le strade in India sono spesso occupate, oltre che da macchine e pulmini, anche da carri, animali e mezzi di trasporto "fantasiosi". Le strade del Ladakh sono molto polverose e dissestate. Percorreremo anche la Leh - Manali, annoverata tra le strade più pericolose del mondo. Per questo i trasferimenti possono richiedere **tempi di percorrenza superiori rispetto a quelli indicati**: prendiamo questa occasione per curiosare fuori dal finestrino ed ammirare i paesaggi che l'India regala! Sono previsti anche il **volo interno** Delhi / Leh e il **treno** Amritsar / Delhi.

QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

In questo tour in India **sono incluse tutte le colazioni e tutte le cene**. Per i pranzi non inclusi, normalmente la guida ci indicherà dei ristoranti tipici o comunque comodi e ideali in base agli spostamenti di giornata. **Non ci sono casse comuni**, ognuno si gestirà in maniera autonoma per quanto riguarda il pagamento degli stessi.

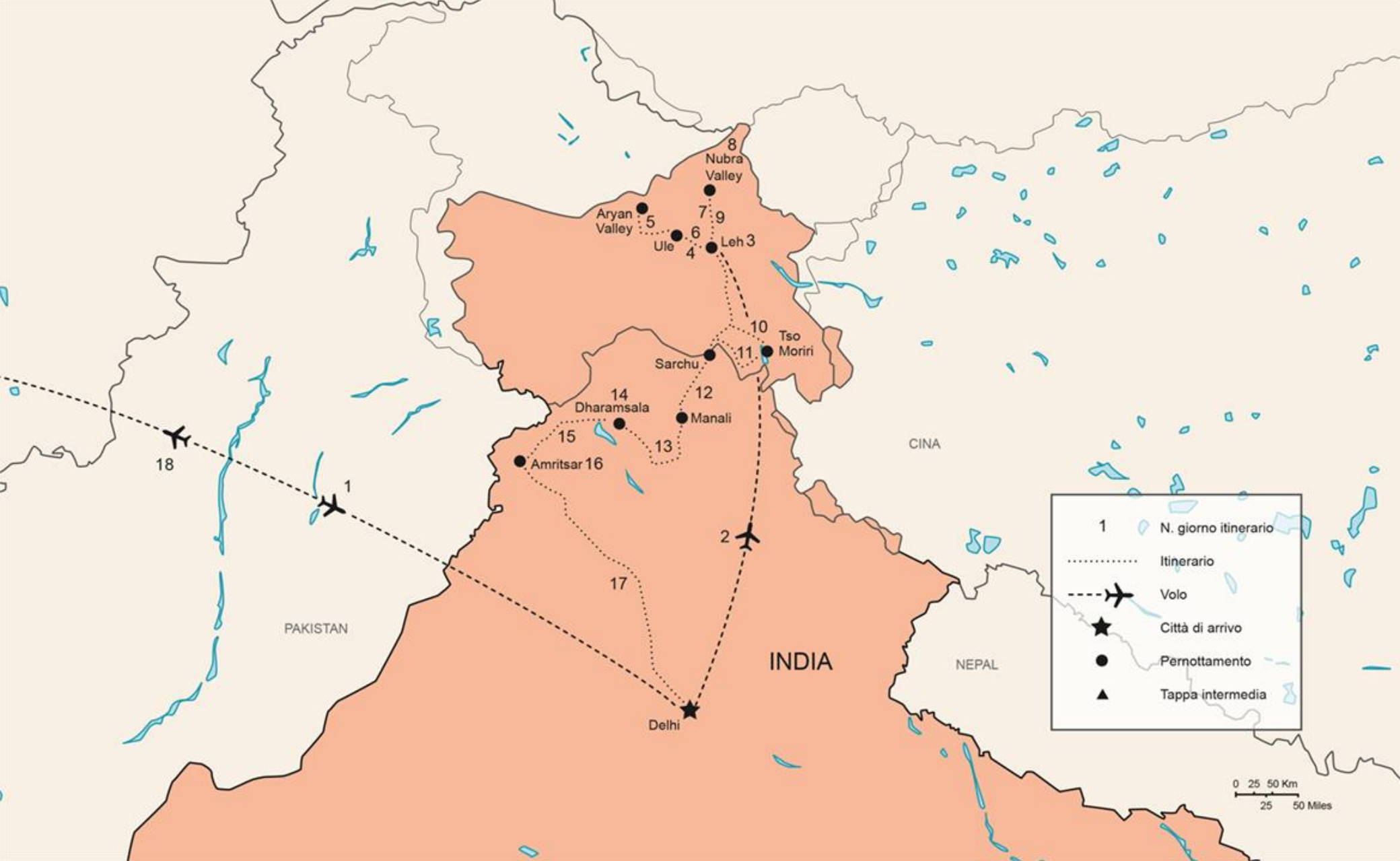
È PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Per tutto il tour sarà presente una **guida locale parlante italiano** che avrà il piacere di raccontarci il suo paese, fornendoci ogni tipo di informazione. In Ladakh è obbligatorio avere una guida turistica per ogni vettura. Per tanto in questo territorio, dove ci sposteremo con due mini-van, oltre alla guida del tour, sarà presente anche una guida locale parlante inglese. Per agevolare i partecipanti, le due guide si alterneranno di volta in volta tra le due vetture.



QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

Consigliamo capi di abbigliamento comodi ed informali durante l'arco della giornata, e capi pesanti per la sera più che altro per i pernottamenti alle **elevate altitudini** del Ladakh. In ogni caso per affrontare i tour sono un 'must' scarpe comode e capi pratici; consigliamo certamente indumenti tecnici dato che raggiungeremo alcuni passi molto elevati (anche oltre i 5.000 mslm), per tanto K-way (o guscio), piumino, berretto e pantaloni tecnici sono da preferirsi.



GIORNO 1

Volo per Delhi

Ritrovo in aeroporto e partenza dall'Italia per **Delhi** con scalo.

In programma

- ✓ Ritrovo in aeroporto e volo con scalo per Delhi.

Pernottamento

- ✓ A bordo del volo

GIORNO 2

Delhi / Leh (1,20 h di volo)

Arrivo a **Delhi** e trasferimento privato in hotel per riposarci. A seguire nuovo trasferimento in aeroporto per il volo interno che ci porterà a **Leh**, capitale del **Ladakh**. Pomeriggio libero.

L'altitudine di Leh

Leh è situata a 3.486 mslm. A questa quota ossigeno e pressione atmosferica sono ridotte. Per questo motivo è fondamentale acclimatarsi e permettere al proprio fisico di assimilare la nuova altitudine. Consigliamo di procedere con la dovuta calma qualsiasi sia l'attività.

In programma

- ✓ Arrivo all'aeroporto di Delhi e trasferimento privato in hotel (in "day use") per riposare. Trasferimento privato in aeroporto e volo interno per Leh.



Arrivo, trasferimento privato in hotel e tempo a disposizione per acclimatarsi.

- ✓ Pasti inclusi: cena

Pernottamento

- ✓ Crown Himalaya (o similare)

GIORNO 3

Leh e dintorni

Giornata dedicata ai dintorni di Leh. Prima tappa al **palazzo e gompa di Shey**. Situato su una collinetta a 15 chilometri a monte di Leh, un tempo era la residenza della famiglia reale. Secondo la tradizione era la sede del potere dei ceti pre-tibetani. Qui è installata una statua di Buddha in rame alta 7,5 metri, placcata in oro ed è la più grande del suo genere. Di lì a poco eccoci al **Thiksey Gompa**. A 19 Km da Leh, situato in una posizione spettacolare, Thiksey è uno dei Gompa architettonicamente più impressionanti. Troveremo diversi templi, contenenti immagini, stupa e dipinti murali di Buddha. Qui assisteremo alla **cerimonia di preghiera mattutina**.

Seconda parte della giornata dedicata al Gompa più ricco e grande del Ladakh: **Hemis**. La sua popolarità deriva dal grande festival annuale che si tiene qui in estate, in onore dell'anniversario della nascita di Guru Padma Sambhava. Hemis è diviso in due sezioni, la sala riunioni a destra e il tempio principale a sinistra. La sala (Dukhang) viene utilizzata anche come "stanza verde" dai ballerini durante il festival. Il tempio, conosciuto come Tshogkhang, possiede le verande ricche di affreschi, tra cui la "Ruota della Vita" buddista (Kalachakra) e i signori dei quattro quartieri, oltre alla ruota della preghiera.



Prima di tornare a Leh, visiteremo il **palazzo Stok**, situato in un piccolo villaggio alla periferia di Leh, un tempo residenza della famiglia reale del Ladakh. Il palazzo ospita un museo, che si dice contenga la migliore collezione di dipinti raffinati Thangka di tutto il Ladakh. Tra gli altri oggetti conservati vi sono gioielli della corona, abiti, monete, perak tempestati di turchese e lapislazzuli.

In programma

- ✓ Soste e visite nei dintorni di Leh con guide locali parlanti italiano e inglese. Rientro a Leh.
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Crown Himalaya (o similare)

GIORNO 4

Leh – Ule (5 h – soste escluse)

Iniziamo a percorrere le strade del Ladakh, direzione **Ule**.

Prima sosta a Nimoo, per fotografare la confluenza dello Zanskar con il fiume Indo. A seguire visiteremo le **Grotte di Saspol**, splendidi templi scavati nella roccia. Quattro di queste grotte sono riccamente decorate con dipinti di pittura buddista del XIII-XV secolo d.C., che rappresentano una fusione di arte buddista indiana e tibetana.

Attraverseremo il fiume per visitare poi il popolare **monastero di Alchi**, il più famoso e grande di tutti i Gompa. Il monastero comprende il Dukhang (Sala delle Assemblee), il Sumtsik Lhakhang (a tre livelli), il Lhakhang Soma (Nuovo Tempio), il Jamyang Lhakhang (Tempio di Munjushri), il Lotsava Lhakhang

(Tempio del Traduttore) e il Kangur Lhakhang.

Arriveremo a **Ule**, località del nostro pernottamento.

In programma

- ✓ Trasferimento privato a Ule, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano e inglese.
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Ule Ethnic Resort (o similare)

Le strade di questo viaggio

Il Ladakh presenta strade polverose, dissestate, con strapiombi a picco per la maggior parte delle tratte. Per questo è fondamentale avere un ottimo spirito d'avventura.

GIORNO 5

Ule – Aryan Valley (5 h – soste escluse)

Ci dirigeremo verso l'Aryan Valley passando per il **monastero rupestre di Skurbuchan**.

Quest'area è abitata dai **Brokpa**, o Popolo dei Fiori. Si tratta di un'etnia completamente diversa – fisicamente, culturalmente, linguisticamente e socialmente – dagli abitanti tibeto-birmani della maggior parte del Ladakh. La loro esuberanza culturale si riflette in abiti e ornamenti raffinati. Gli uomini Brokpa indossano un ampio abito di lana stretto in vita sopra pantaloni di lana.



Le donne indossano abiti di lana particolari e si adornano con conchiglie, perline e gioielli d'argento. Mantelli di pelle di capra completano l'abito tradizionale. Sia gli uomini che le donne indossano copricapi insoliti decorati con fiori, monete e conchiglie. I Brokpa risiedono solo in pochi villaggi, che attraggono anche antropologi e un numero molto limitato di fotografi. Oltre al turismo su piccola scala, la loro principale fonte di reddito è la vendita dei prodotti dei loro orti ben curati.

In programma

- ✓ Trasferimento privato all'Aryan Valley, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano e inglese.
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ In Tenda all'Aryan Valley Camp (o similare)

GIORNO 6

Aryan Valley – Leh (4 h – soste escluse)

Mattina dedicata al **Gompa Yungdrung di Lamayuru**, un monastero straordinariamente costruito su una roccia a ovest di Leh.

La storia del monastero inizia con la visita di Arahāt Nimagung in questo luogo, quando esisteva solo un lago. Si dice che Arahāt abbia profetizzato che "un monastero sarebbe sorto in questo luogo" e abbia fatto offerte (preghiere con chicchi di mais) agli spiriti serpente Naga. I chicchi si mescolarono alla terra e formarono la forma di una svastica (Yungdrung); in seguito il monastero divenne noto come Monastero di Yungdrung. Il Grande Traduttore Rinchen

Zangpo vi costruì un tempio nel XI secolo. Inizialmente, Lamayuru fu curata dalla scuola Gelukpa o Kadampa del Buddhismo tibetano, ma in seguito fu conquistata dall'Ordine Digungpa. La sua festa monastica, chiamata "Yuru Kabgyat", si celebra il 17 e 18 del quinto mese del calendario tibetano.

A seguire, visiteremo il **Likir Gompa**: conosciuto con il nome di Klu-kkhyil, Likir è il primo Gompa del Ladakh, noto perché costruito sotto la supervisione di monaci tibetani. Attualmente il monastero appartiene alla setta Gialla e il capo Lama è il fratello minore del Dalai Lama.

Rieccoci a Leh.

In programma

- ✓ Trasferimento privato a Leh, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano e inglese.
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Crown Himalaya (o similare)

GIORNO 7

Leh – Nubra Valley (6,30 h – soste escluse)

Direzione nord verso la **Valle di Nubra**. Attraverseremo la strada carrozzabile più alta del mondo (5.602 metri), nei pressi del passo **Khardungla**. Dopo il passo, la strada è tutta in discesa fino a **Diskit**, il più antico monastero buddista di tutta la valle. Nel pomeriggio cammineremo sulle **dune sabbiose**, un luogo che mai ci aspetteremmo di trovare qui.



Cammellata sulle dune sabbiose? NO, grazie!

Alle dune di sabbiose della Nubra Valley, ci accorgeremo subito che l'escursione più blasonata è la cammellata. Tuttavia, Viaggigiovani.it ha scelto di non includere questa attività. **Il nostro approccio è più rispettoso e consapevole:** preferiamo esperienze che promuovano il benessere degli animali e che permettano ai viaggiatori di scoprire il paesaggio e la cultura locale, senza ricorrere a forme di sfruttamento.

In programma

- ✓ Trasferimento privato alla Nubra Valley, soste e visite lungo il tragitto con guide locali parlanti italiano e inglese
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Hill Crest (o simile)

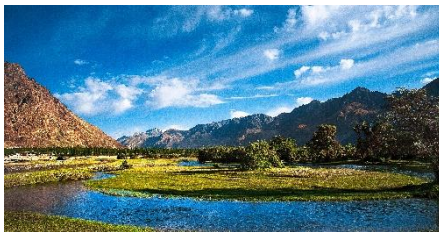
GIORNO 8

Nubra Valley e dintorni

Inizieremo la giornata con un'escursione (di circa 2 ore) a **Entsa**, tempio protettivo per il villaggio di Panamik, uno dei siti più importanti della valle. Nel pomeriggio visiteremo l'affascinante **monastero di Samtanling**, che ospita oltre 50 monaci.

In programma

- ✓ Soste e visite nella Nubra Valley con guide locali parlanti italiano e inglese.



- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Hill Crest (o simile)

GIORNO 9

Nubra Valley – Leh (6,30 h – soste escluse)

Dopo colazione, rientreremo a **Leh** lungo la strada di andata. Arrivo e tempo a disposizione. Se il tempo lo permette, visiteremo lo Shanti Stupa.

In programma

- ✓ Trasferimento privato a Leh, soste e visite con guide locali parlanti italiano e inglese. All'arrivo tempo libero.
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Crown Himalaya (o simile)

GIORNO 10

Leh – Tso Moriri (9 h – soste escluse)

Lungo e suggestivo trasferimento verso **Tso Moriri**. Oltrepassato il checkpoint di Upshi, giungeremo a Chumathang, famosa per le sue sorgenti termali curative. Un ulteriore checkpoint fa da preludio ad un netto cambio di manto stradale, scomodo e dissestato.



Dopo una breve sosta presso il **villaggio di Sumdah**, raggiungeremo **Tso Moriri**. Il lago è un luogo di riproduzione per numerose specie di uccelli. Tra questi, i più importanti sono l'oca testa di barra, presente in gran numero, lo svasso maggiore, l'anatra braminica (casarba rossa) e il gabbiano testabruna. Il lago è largo 8 km e lungo 28 km. Qui ci sembrerà di toccare il cielo con un dito.

In programma

- ✓ Trasferimento privato a Tso Moriri, soste e visite lungo il tragitto con guide locali parlanti italiano e inglese
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Korzok Eco Lodge (o similare)

Pernottare a Tso Moriri

Il pernottamento a Tso Moriri è il più elevato del tour (4.522 mslm). L'altitudine potrebbe farsi sentire (ed anche il freddo). Ad ogni modo l'itinerario è stato studiato per permettere il miglior acclimatamento possibile.

GIORNO 11

Tso Moriri – Sarchu (9 h – soste escluse)

Ulteriore lungo e suggestivo trasferimento, che attraversa la valle di Puga: fontane zampillanti e nuvole bianche sospese formano un paesaggio unico.

Valicato il **passo di Polokongka** (4.170 mslm), sosta e visita di **Tso Kar** (lago

piccolo) e del **Thugke Gompa**. Il luogo è famoso per gli asini selvatici che si vedono spesso pascolare e sembrano muoversi in stormi. Un breve tragitto in auto ci porterà lungo la strada nazionale (Leh – Manali).

Nel pomeriggio valicheremo il **passo di Lachungla**, aspro in mezzo alle montagne, prima di raggiungere Sarchu.

In programma

- ✓ Lungo trasferimento privato a Sarchu, soste e visite lungo il tragitto con guide locali parlanti italiano e inglese
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ In Tenda all'Adventure Camp (o similare)

Pernottare in camping a Sarchu

Dormire in tenda a Sarchu sarà un'esperienza tanto impegnativa quanto suggestiva. Le strutture consistono in una tenda doppia grande con due letti separati e bagno privato; la luce è presente, ma il riscaldamento è assente e l'acqua calda non è sempre garantita. Coperte e lenzuola sono garantite. L'area ristoro è in una grande tenda comune e solitamente il pasto è a buffet. I servizi sono basilari, quindi è richiesto un **ottimo spirito di adattamento**. Nel complesso l'itinerario è studiato per permettere il miglior acclimatamento possibile. Ad ogni modo da considerare l'elevata quota del campo (4.200 mslm), il pernottamento più elevato del tour.



GIORNO 12

Sarchu - Manali (7 h - soste escluse)

Per raggiungere **Manali** attraverseremo il **Passo Baralacha** (4.890 m), **Keylong** (3.350 m) e il **Tunnel Jawahar**.

Lungo il tragitto effettueremo una sosta presso la maestosa **valle di Solang**, rinomata per i suoi vasti pendii verdi, che contribuiscono al suo status di stazione sciistica preferita. L'enorme distesa di prati rigogliosi della valle le ha fatto guadagnare la reputazione di destinazione popolare per gli appassionati di sci.

Eccoci poi alla sorgente naturale di acqua calda nel **Villaggio Vashisht**. Queste sorgenti termali sulfuree emergono da stagni che si trovano nel punto centrale del villaggio. L'area circostante è ricoperta da una vegetazione affascinante e la temperatura delle sorgenti varia tra i 40 e i 50°C.

In programma

- ✓ Lungo trasferimento privato a Manali, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Renest River Country Resort (o similare)

GIORNO 13

Manali - Dharamsala (7 h - soste escluse)

Mattina dedicata al **tempio Hadimba**. Situato tra le colline innevate di Manali,



questo tempio è un santuario unico dedicato a Hidimba Devi, che era la moglie di Bhima e madre di Ghatotkach. Circondato da splendide foreste di cedri, questo santuario è costruito su una roccia che si ritiene sia a immagine e somiglianza della stessa dea Hidimba.

Lungo il percorso per Dharamsala - se il tempo lo permette - sosta al **tempio Baijnath**, un tempio indù in stile Nagara costruito all'inizio del XIII secolo e dedicato al Signore Shiva, "il Signore dei medici".

In programma

- ✓ Lungo trasferimento a Dharamsala, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Inclover (o similare)

GIORNO 14

Dharamsala e dintorni

Dominata in gran parte dalla comunità tibetana, **Mcleodganj** è un sobborgo della città. Qui, la strada principale è costellata di negozi che vendono arti e mestieri tibetani, insieme a ristoranti che servono una varietà di piatti tibetani, dal Thenthru al momos. La maggior parte del mercato si concentra intorno al **Complesso Tsuglagkhang**, la casa ufficiale del **14° Dalai Lama**. Ideale per la meditazione pacifica e la ruminazione religiosa, il tempio è pieno di lama in ogni momento della giornata.



Il complesso ospita enormi statue di Avalokiteshvara, Padmasambhava e molti altri monaci buddisti, ma l'attrazione principale è l'enorme idolo del Buddha seduto su un piedistallo sopraelevato. Qui si trova anche la principale ruota della preghiera, placcata in oro e con i canti di "Om Mani Padme Hum".

Al termine effettueremo la passeggiata «Kora» intorno alla residenza e al monastero del Dalai Lama, per poi tuffarci nel mercatino locale, casa delle comunità di rifugiati tibetani che vendono oggetti fatti a mano, vestiti di lana, artigianato, frutta secca e cibo di strada locale.

A seguire visiteremo **il tempio e le cascate di Bhagsunag**.

In programma

- ✓ Visite nei dintorni di Dharamsala con guida locale parlante italiano
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Inclover (o similare)

GIORNO 15

Dharamsala – Amritsar (5 h – soste escluse)

Partiremo alla volta di **Amritsar**, la città santa dei Sikh, fondata nel 1577 dal quarto Guru, Ram Das. È una località a forte vocazione indiana, fatta di colori, odori e suoni che immediatamente rievocano la classica idea di India. Questa sera, presso una famiglia locale, prenderemo parte ad **una lezione di cucina Punjabi**.

In programma

- ✓ Lungo trasferimento ad Amritsar, soste e visite con guida locale parlante italiano. La sera lezione di cucina Punjabi in famiglia locale.
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Regenta Central (o similare)

GIORNO 16

Amritsar

L'emblema della città è il **Tempio d'Oro** nel quale è contenuto il "Libro Sacro" ai fedeli della religione Sikh. Entreremo in uno spazio magico, fiabesco ed il suo nome è davvero rappresentativo dato che la sua cupola è completamente d'oro e da lontano la visione è profondamente suggestiva. Visiteremo il **memorial di Jallianwala**, chiamato anche Massacro di Amritsar, incidente del 13 aprile 1919, in cui le truppe britanniche hanno sparato su una grande folla di indiani disarmati uccidendo diverse centinaia di persone. Questo massacro ha segnato un punto di svolta nella storia moderna dell'India, in quanto fonte di una cicatrice permanente nelle relazioni indo-britanniche e preludio al pieno impegno di Mahatma Gandhi per la causa del nazionalismo indiano e dell'indipendenza dalla Gran Bretagna.

A seguire visiteremo il **tempio sikh Tarntaran** (a 25 km di distanza), fondato dal quinto guru, Arjan Dev. Il sito possiede il più grande sarovar (stagno d'acqua) di tutti i gurdwara. Inoltre ospita il raduno mensile di pellegrini nel giorno di Amavas (una notte senza luna).



Ci tufferemo poi nel cuore cittadino per **assaggiare e sorseggiare** alcuni tra piatti più rinomati della **cucina locale**, come il kulcha (pane speziato farcito), il chole bhature (mix di curry di ceci e focacce fritte) e il lassi (bevanda a base di acqua, yogurt e spezie).

In serata visiteremo nuovamente il **Tempio d'oro**, quando il "Libro Sacro" viene riposto in una teca: un momento forte e commovente in cui tutto assume una dimensione surreale.

In programma

- ✓ Visita di Amritsar e dintorni con guida locale parlante italiano
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Regenta Central (o similare)

GIORNO 17

Amritsar – Delhi (6 h in treno)

Dopo colazione raggiungeremo la stazione per il treno verso **Delhi**. All'arrivo, tempo a disposizione.

In programma

- ✓ Trasferimento in treno (di 2a classe) a Delhi con guida locale parlante italiano. Arrivo e tempo libero.
- ✓ Pasti inclusi: colazione e cena

Pernottamento

- ✓ Windsor Heights (o similare)

GIORNO 18

Delhi / Italia

In nottata trasferimento privato in aeroporto. Volo con scalo e arrivo in Italia.

In programma

- ✓ In nottata trasferimento privato in aeroporto. Volo con scalo e arrivo in Italia (come da orario indicato sul sito)



COSA PORTARE

Il bagaglio da viaggio è sempre un momento di... crisi! Generalmente, prediligiamo **zaini/borsoni morbidi** rispetto a valigie rigide o trolley, nei quali consigliamo di portare l'indispensabile per non avere un bagaglio pesante e scomodo nei continui spostamenti. Ad ogni modo per evitare il panico e non avere materiale in eccesso, di seguito una linea guida per un bagaglio essenziale e intelligente. Sta poi ad ogni Nomade Moderno personalizzarlo in base alle proprie esigenze.

DOCUMENTI DI VIAGGIO

- ☐ Passaporto
- ☐ Visto
- ☐ Assicurazione di Viaggio con contatto telefonico 24h e numero polizza
- ☐ Biglietti aerei elettronici (e-ticket)
- ☐ Fotocopia dei documenti importanti, da tenere separati (raccomandiamo di tenerne una copia a casa)
- ☐ Numeri di emergenza

FACCENDE MONETARIE

- ☐ Contanti: € da cambiare in loco
- ☐ Carta di credito/Bancomat

SALUTE PERSONALE

- ☐ Kit primo soccorso (disinfettanti, cerotti, garza, ovatta, termometro)
- ☐ Medicinali personali
- ☐ Occhiali / Lenti a contatto e liquido per lenti
- ☐ Occhiali da sole
- ☐ Burro cacao/Crema solare
- ☐ Antispastico
- ☐ Antidiarroici
- ☐ Digestivo
- ☐ Antidolorifico
- ☐ Aspirina/Tachipirina
- ☐ Antibiotico ad ampio spettro
- ☐ Prodotti da toilette
- ☐ Fermenti lattici e vitamine
- ☐ Integratori e barrette energetiche

ACCESSORI

- ☐ Cuffie/Auricolari
- ☐ Libri/E-reader
- ☐ Batterie e memory card
- ☐ Video/fotocamera con custodia
- ☐ Powerbank (da mettere nel bagaglio a mano)
- ☐ Zainetto comodo per le escursioni diurne e copri zaino
- ☐ Borraccia/Thermos
- ☐ Asciugacapelli
- ☐ Sacco lenzuolo
- ☐ Torcia/Frontalino (per le notti ai campi tendati)

ABBIGLIAMENTO

- ☐ Cappellino/Berretto/Bufa/Scaldacollo
- ☐ Guantini
- ☐ Foulard/Pashmina
- ☐ Guscio, k-way, giacca antivento/antipioggia
- ☐ Piumino
- ☐ Felpa, maglioncino o pile
- ☐ Camicia/maglia a maniche lunghe
- ☐ T Shirts
- ☐ Pantaloni casual
- ☐ Pantaloni adatti a camminare
- ☐ Biancheria intima
- ☐ Costume da bagno
- ☐ Calzini/Calzettoni
- ☐ Ciabatte/Sandali/Infradito
- ☐ Scarpe adatte a camminare con una buona suola

LIMITI FRANCHIGIA BAGAGLIO

Per il **volo interno** dovremo rispettare una franchigia bagaglio inferiore rispetto a quella del volo intercontinentale. Quindi per l'intero tour consideriamo i seguenti limiti:

- ✓ **Bagaglio a mano:** 7 kg (55 x 35 x 25 cm) + accessorio
- ✓ **Bagaglio da stiva:** 15 kg



Penali di annullamento

Al Turista che receda dal contratto per casi diversi da quelli previsti dall' art. 7 delle condizioni generali, saranno addebitate le seguenti penali (calcolate sull'importo totale del pacchetto prenotato):

- ✓ **fino a 30 giorni** prima della partenza: **25% del costo** del viaggio
- ✓ **da 29 a 21 giorni** prima della partenza: **50% del costo** del viaggio
- ✓ **da 20 a 14 giorni** prima della partenza: **75% del costo** del viaggio
- ✓ **da 13 a 5 giorni** prima della partenza: **90% del costo** del viaggio
- ✓ **oltre tale termine: 100% del costo** del viaggio

Si precisa che:

- ✓ se l'assicurazione "All Inclusive" è compresa nella quota di partecipazione, questa non è rimborsabile
- ✓ nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio
- ✓ nessun rimborso spetterà a chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza o invalidità o insufficienza dei previsti documenti personali di identità e espatrio

L'Organizzatore si riserva, senza impegno né responsabilità di:

- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti a seguito di rinunce
- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti in corso di viaggio o per diverse prestazioni ottenute, sempre che il Turista fornisca documentazione scritta

Prezzo pubblicato GARANTITO (nessun adeguamento valutario) e aggiornato all'anno in corso.

NOMADI MODERNI di VIAGGIGIOVANI.IT SRL

Info line: +39 0461 1923456

Website:

Email:

Via Milano 17, 38122, Trento (TN)

P. IVA 02092650221

#viaggigiovani

#nomadimoderni

