

ESCURSIONISMO

TREKKING A LADAKH: HIMALAYA INDIANO CON RADICI INDÙ

Rumtse–Korzok via Yalung La (5400mts):
monasteri buddisti fino al lago Tsomoriri



INDIA



Trekking di 10 giorni nell'isolato Himalaya di Ladakh attraversando 5 passi oltre i 4900m, tra paesaggi nomadi e laghi salati.

[View program on the web](#)

<https://b4experience.com/trekking-in-ladakh-indian-himalaya-with-hindu-roots>

RECOMMENDED MONTHS

JULY, AUGUST, SEPTEMBER



PRICES

From 1.550€ /person

Group discounts





Highlights

- ATTRAVERSA CINQUE PASSI DI ALTA MONTAGNA FINO A 5400M
- ACCAMPA VICINO A INSEDIAMENTI NOMADI E YAK
- SCOPRI L'ALTOPIANO DEL CHANGTHANG E IL TSO KAR
- FINALE AL SACRO LAGO TSOMORIRI.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
6	Standard	01/07/2027 15:00:00 - 30/09/2027 16:00:00	10	1.550€
6	Standard	01/07/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	10	1.550€
4	Standard	01/07/2027 15:00:00 - 30/09/2027 16:00:00	10	1.750€
4	Standard	01/07/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	10	1.750€
2	Standard	01/07/2027 15:00:00 - 30/09/2027 16:00:00	10	2.250€
2	Standard	01/07/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	10	2.250€

Travel with your family or group of friends.

*Confirm availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Open group

Share the experience with other travelers

Dates	Nº days	Avail. spots	Price per pers.
26 lug 2026	10	T:6 O:1 5	1.750€

*Check availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

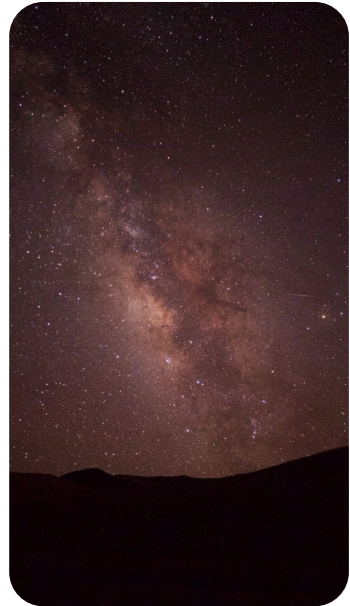


Includes

- 3 notti in hotel/guesthouse a Leh
- Alloggi in campo durante il trekking
- Trasporto privato Leh - Rumtse / Korzok - Leh
- Trasferimenti aeroporto - hotel a Leh
- Tutti i pasti e bevande calde durante il trekking
- Colazioni a Leh
- Guide locali e staff di supporto
- Trasporto con pony/cavalli (fino a 12 kg a persona)
- Tende, sacchi a pelo, materassini e tenda mensa
- Permessi, tasse ambientali e di accesso
- Kit di pronto soccorso e ossigeno
- Comunicazione di emergenza (walkie/satellitare).

Not included

- Voli internazionali e nazionali
- Assicurazione di viaggio e cancellazione (obbligatoria, possiamo gestirla)
- Materiale personale da trekking
- Spese personali e mance
- Pasti non menzionati a Leh
- Spese di evacuazione o soccorso in caso di mal di montagna o altre emergenze.



Itinerary

GIORNO 1: ARRIVO A LEH

Arrivo all'aeroporto di Leh (3500m), dove sarai accolto dal nostro team e trasferito all'alloggio. Il resto della giornata è dedicato al riposo per facilitare l'acclimatazione. Consigliamo una passeggiata leggera nel mercato locale al tramonto.

Alloggio: Hotel

Pasti: Cena

GIORNO 2: ATTRAZIONI DI LEH

Giornata dedicata alla scoperta dei dintorni di Leh. Visiteremo il Palazzo di Shey, l'imponente monastero di Thiksey e la stupa bianca di Shanti con vista sulla valle. Giornata tranquilla per continuare ad acclimatarsi.

Alloggio: Hotel

Pasti: Colazione

GIORNO 3: CAMMINATA DI ACCLIMATAZIONE

Facciamo una camminata di 3-4 ore verso Tsemo Gompa o Shanti Stupa, raggiungendo i 3800m. Questa salita graduale aiuta il corpo a prepararsi per l'altitudine del trekking.

Alloggio: Hotel

Pasti: Colazione

GIORNO 4: TRASFERIMENTO A RUMTSE E CAMMINATA

Partiamo in strada verso Rumtse (4150m), punto di inizio del trekking. Dopo aver montato il campo, faremo una camminata di acclimatazione verso la valle di Kyamar, guadagnando quota fino a 4500m e tornando al campo.

Alloggio: Campo

Pasti: Colazione, Pranzo, Cena

GIORNO 5: TRASFERIMENTO A NURUCHEN E ESPLORAZIONE

Procediamo verso Nuruchen (4700m), nella regione del Tso Kar. È un luogo di pascolo stagionale per i nomadi Changpa. Facciamo una camminata leggera nell'ambiente, godendo della vista del lago salato e osservando la fauna selvatica.

Alloggio: Campo

Pasti: Colazione, Pranzo, Cena

GIORNO 6: TREK A RACHUNGKARU (4900M)

Camminiamo circa 5 ore attraversando il passo Horlam Kongka La (4950m), da dove si aprono vedute sull'ampio altopiano del Changthang. Scendiamo verso i pascoli di Rachungkaru, abitati da pastori di yak.

Alloggio: Campo

Pasti: Colazione, Pranzo, Cena

GIORNO 7: TREK A GYAMA (5150M)

Salita costante fino al passo Kyamayuri La (5300m), uno dei più alti del trekking. Dalla cima, vedute panoramiche delle catene montuose di Ladakh e Zanskar. Scendiamo al campo a Gyama, tra greggi di capre pashmina.

Alloggio: Campo

Pasti: Colazione, Pranzo, Cena

GIORNO 8: TREK AL BASE YALUNG (5280M)

Camminata di circa 6h attraversando il passo Gyama La (5350m). Il paesaggio diventa più aspro e minerale. Dal passo, ammiriamo le cime innevate del Karakorum orientale prima di scendere al campo base di Yalung.

Alloggio: Campo

Pasti: Colazione, Pranzo, Cena

GIORNO 9: TREK A KORZOK PHU (4760M)

Giornata lunga e impegnativa attraversando lo Yalung La (5400m), il punto più alto del percorso. Dopo la salita impegnativa, la ricompensa arriva con una vista impareggiabile sul lago Tsomoriri e le montagne circostanti. Scendiamo ai pascoli di Korzok Phu.

Alloggio: Campo

Pasti: Colazione, Pranzo, Cena

GIORNO 10: RITORNO A LEH

Dopo colazione, prendiamo la strada del ritorno a Leh (7-8h in veicolo), godendo di un percorso panoramico lungo la valle dell'Indo, attraversando ponti e villaggi remoti.

Alloggio: Hotel

Pasti: Colazione, Pranzo

Politica di pagamento e cancellazione

Deposito iniziale: Per riservare il posto, è richiesto un pagamento iniziale del 30% dell'importo totale del viaggio al momento della prenotazione.

Pagamento finale: L'importo restante, pari al 70% del totale, deve essere saldato al massimo 60 giorni prima della data di partenza.

Extra: I costi aggiuntivi del viaggio, come assicurazioni, voli o altri servizi opzionali, devono essere pagati per intero al momento della prenotazione.

Assicurazione annullamento: Il cliente può stipulare un'assicurazione annullamento viaggio per ottenere il rimborso totale dell'importo versato (secondo le condizioni della polizza).

L'utente finale potrà rinunciare al viaggio acquistato, avendo diritto al rimborso delle somme versate, salvo le penalità indicate. Tuttavia, dovrà versare all'agenzia le seguenti somme una volta confermato il viaggio.

Politica di cancellazione 3

- Rimborso completo entro 24 ore dall'acquisto
- Fino a 60 giorni prima del viaggio: rimborso del 100% dell'importo del viaggio
- Fino a 45 giorni prima del viaggio: rimborso del 50% dell'importo del viaggio
- Per tempi inferiori a quelli indicati: non sarà effettuato alcun rimborso.

*Si applicherà una tassa di gestione di 250 €

*Se esistono altre spese non rimborsabili già emesse, queste non saranno restituite e saranno dedotte dall'importo totale da rimborsare

*Il costo di cancellazione dei voli già emessi è del 100% del prezzo del biglietto.

Off Trail S.L. agisce in questo viaggio combinato come rivenditore/commercializzatore. Nelle partenze programmate aperte, la realizzazione del viaggio richiede un minimo di 2 persone iscritte confermate, informando il viaggiatore tramite il portale cliente quando si raggiunge tale minimo per poter confermare la partenza. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo indicato, l'organizzatore potrà cancellare il viaggio e comunicarlo al viaggiatore entro il termine legale applicabile di fino a 20 giorni naturali prima della partenza. Nelle partenze private o viaggi su misura, il programma sarà considerato confermato dall'accettazione della prenotazione, essendo un viaggio progettato specificamente per il numero di persone indicato nel contratto e con prezzo adeguato a tale configurazione. In caso di cancellazione per mancato raggiungimento del minimo richiesto, il viaggiatore avrà diritto al rimborso integrale delle somme versate, senza ulteriori compensazioni.

Lista dei Materiali

ABBIGLIAMENTO FUNZIONALE:

- Giacca Gore-Tex o impermeabile e traspirante
- Pantaloni impermeabili per la pioggia
- Giacca calda: piumino o preferibilmente primaloft (poiché resistono all'acqua)
- Pile leggero
- T-shirt a manica corta traspiranti e ad asciugatura rapida
- Pantaloni elasticizzati, un po' più pesanti, per giorni o notti più freddi
- Pantaloni da trekking
- Pantaloncini
- Set di maglia e pantaloni termici
- Biancheria intima (si consiglia che non sia in cotone)
- Costumi da bagno

TESTA

- Cappellino leggero per correre
- Berretto di lana
- Scaldacollo
- Occhiali da sole

MANI

- Guanti in pile fine
- Bastoncini da trekking (consigliati)

PIEDI

- Calzini sottili (non in cotone)
- Calzini spessi e caldi per la notte (non in cotone)
- Scarpe da trail leggere o scarponi da montagna (quelli abituali per la montagna)
- Sandali da montagna con cinturino sul tallone (opzionali)

ZAINI

- Zaino da montagna 20/35 litri
- Copertura per zaino da pioggia
- Borsa da viaggio piccola (per documenti e portafoglio)
- Borsa da viaggio (meglio di una valigia)

MATERIALI PER IL SOGGIORNO

- Sacco a pelo (3 stagioni)
- Sacco a pelo in stile cabina di seta (opzionale)
- Tappi per orecchie

ACCESSORI

- Torcia frontale e batterie o pile di ricambio
- Crema solare, burro cacao e doposole
- Repellente per zanzare

CIBO/BIBITE

- Sistema di idratazione minimo 1 l (Camelbag, borraccia o bottiglia flessibile)
- Thermos (opzionale)
- Snack, frutta secca, gel, idratazione e sufficienti barrette energetiche, barrette proteiche, mix di frutta secca, compresse di magnesio e integratori per il recupero

EQUIPAGGIAMENTO DI VIAGGIO

- Abbigliamento informale
- Passaporto, visto, contanti, documentazione assicurativa, libretto delle vaccinazioni
- Asciugamano in microfibra
- Kit di primo soccorso e medicinali
- Coperta termica
- Cellulare e orologio con tracciato del percorso
- Powerbank, fotocamera, cavi di ricarica, cuffie...

FAQs

Che livello fisico è richiesto?

È richiesta una buona condizione fisica e esperienza precedente in trekking di più giorni. Si cammina ogni giorno tra 10 e 14 km ad altitudini elevate, superando passi tra 4900 e 5400 metri. È consigliabile aver già fatto trekking sopra i 3000m.

L'assicurazione di soccorso è obbligatoria?

Sì, è obbligatorio avere un'assicurazione che copra evacuazioni in elicottero o assistenza medica in zone remote. Se necessario, possiamo gestirla.

Serve un visto per l'India?

Sì, i cittadini della maggior parte dei paesi devono richiedere un e-Visa prima di viaggiare. La procedura si effettua online e di solito viene approvata in pochi giorni.

Che tipo di alloggio viene offerto?

A Leh si dorme in hotel o guesthouse con camere doppie e bagno privato. Durante il trekking si dorme in tende doppie da campeggio, con materassino e sacco a pelo inclusi. Ci sono tenda mensa, cucina e bagno portatile.

Quali pasti sono inclusi?

Durante il trekking sono inclusi tutti i pasti (colazione, pranzo, cena e bevande calde). A Leh è offerta la colazione. Si privilegia una dieta equilibrata e adeguata all'altitudine.

Come si arriva a Leh?

Si arriva con un volo interno da Delhi all'aeroporto Kushok Bakula Rimpochee (Leh). Consigliamo di arrivare almeno 2 giorni prima per una migliore acclimatazione.

Qual è il periodo migliore per questo trekking?

Da giugno a settembre, quando i passi sono liberi dalla neve e il clima è più stabile. In questi mesi è anche possibile interagire con i nomadi nei loro campi.

È possibile fare il bagno nel lago Tsomoriri?

Non è consigliato per rispetto culturale e motivi ecologici. È un lago sacro per i locali e si cerca di conservarne la purezza.

È possibile noleggiare attrezzatura a Leh?

Alcuni elementi come bastoncini, sacchi o giacche possono essere noleggiati. Tuttavia, consigliamo di portare il proprio materiale per garantire qualità e vestibilità.

Come viene trasportato il bagaglio?

Durante il trekking, i pony trasportano fino a 12 kg di bagaglio per persona. I partecipanti portano solo uno zaino leggero con il necessario per la giornata.

Cosa succede se non mi acclimato bene?

L'itinerario è progettato per un'acclimatazione graduale. Se qualcuno presenta sintomi, la guida deciderà se deve riposare, scendere di quota o abbandonare. Disponiamo di ossigeno e comunicazione d'emergenza.

C'è segnale mobile durante il trekking?

No. C'è copertura solo a Leh. Durante il trekking usiamo comunicazione satellitare o walkie-talkie per emergenze.

È necessario vaccinarsi per viaggiare a Ladakh?

Non ci sono vaccini obbligatori, ma si consiglia di avere aggiornati il tetano e l'epatite A. Consulta il tuo centro di medicina del viaggiatore.

Che clima si può aspettare durante il trekking?

Giornate soleggiate e secche (10°C a 20°C), notti fredde (-5°C a -10°C). È possibile trovare vento forte sui passi alti. È essenziale avere abbigliamento adatto al freddo.

È possibile prolungare il soggiorno a Leh?

Sì, possiamo aiutarti a organizzare notti aggiuntive, visite culturali o escursioni nella valle dell'Indo o al monastero di Hemis.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

View program on the web

