

ESCURSIONISMO, ALPINISMO

TREKKING NELLA VALLE DI MARKHA E DZO JONGO

Cima di 6000 m nell'Himalaya indiano
attraverso la valle di Markha



INDIA



Trekking ad alta quota nel Ladakh, la terra dei passi elevati, che combina la valle di Markha con l'ascesa al Dzo Jongo (6.240 m) nel cuore dell'Himalaya indiano, ideale per conquistare un seimila in estate tra montagne e cultura tibetana.

View program on the web

<https://b4experience.com/markha-valley-and-dzo-jongo-trek>

RECOMMENDED MONTHS

JULY, AUGUST, SEPTEMBER



PRICES

From 1.300€ /person

Group discounts





Highlights

- CIMA DI 6.240 METRI CON VISTA SUL KARAKORAM
- ITINERARIO NEL PARCO NAZIONALE HEMIS
- CULTURA TIBETANA E MONASTERI MILLENARI
- ALLOGGIO SELEZIONATO IN AMBIENTI DI ALTA QUOTA.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
6	Standard	15/06/2027 14:00:00 - 30/09/2027 15:00:00	11	1.300€
6	Standard	15/06/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	11	1.300€
4	Standard	15/06/2027 14:00:00 - 30/09/2027 15:00:00	11	1.600€
4	Standard	15/06/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	11	1.600€
2	Standard	15/06/2027 14:00:00 - 30/09/2027 15:00:00	11	1.800€
2	Standard	15/06/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	11	1.800€

Travel with your family or group of friends.

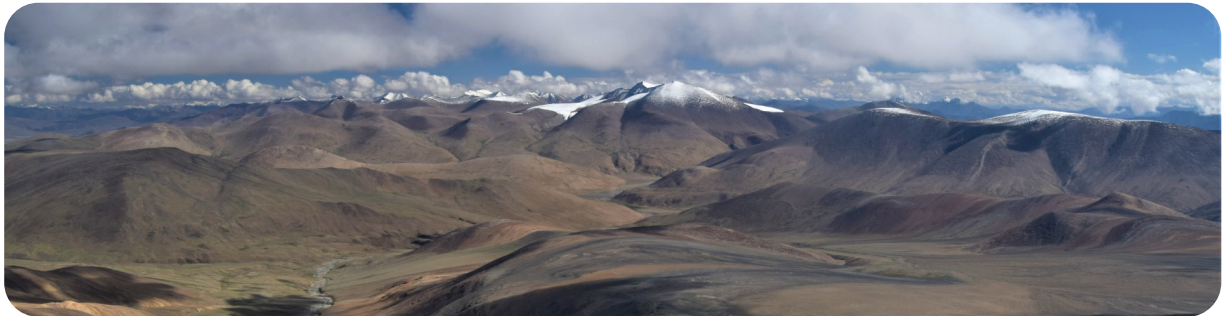
*Confirm availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Open group

Share the experience with other travelers

Trip Details	Dates	N° days	Avail. spots	Price per pers.
✘ No open groups available, only private groups				

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

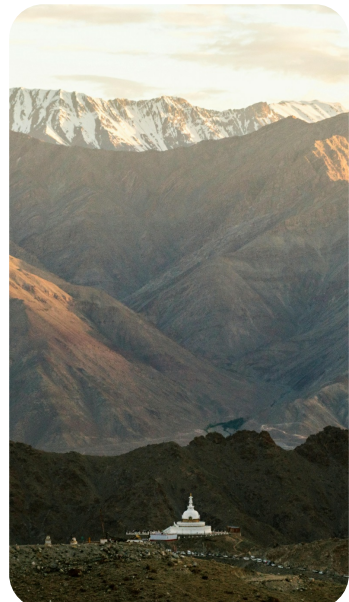


Includes

- Alloggi in hotel di lusso, guesthouse e campi premium
- Tutti i pasti durante il trekking
- Trasporto terrestre durante l'itinerario
- Guide di trekking e personale di supporto
- Permessi di trekking e ingresso al parco
- Materiale di sicurezza: kit di pronto soccorso e ossigeno
- Attrezzatura tecnica per l'ascesa.

Not included

- Voli internazionali e nazionali fino a Leh (possiamo gestirli)
- Assicurazione viaggio e soccorso (possiamo gestirla)
- Materiale da montagna personale (noleggio disponibile)
- Manutenzioni e spese personali
- Bevande e snack fuori dai pasti.



Itinerary

GIORNO 1: ARRIVO A LEH (3.500 m)

Arrivo all'aeroporto di Leh e trasferimento all'hotel di lusso, dove iniziamo l'acclimatazione all'altitudine. Resto della giornata libero per riposare, idratarsi e fare una prima passeggiata leggera in città. Al tramonto, visita opzionale alla Shanti Stupa e al Palazzo di Leh per godere della vista sulla valle.

Alloggio: Hotel di lusso

Pasti: Cena

GIORNO 2: ACCLIMATAZIONE A LEH

Dopo colazione, partenza con guida locale per visitare i monasteri intorno a Leh. Scopriamo Shey, antica capitale reale con la sua grande statua di Buddha. Continuiamo verso l'impressionante gompa di Thiksey, arroccata su una collina. Ritorno in hotel per proseguire l'acclimatazione e riposare.

Alloggio: Hotel di lusso

Pasti: Colazione

GIORNO 3: LEH → CHILLING → SKIU

Lasciamo Leh in auto, passando vicino al famoso Pathar Sahib Gurudwara e allo spettacolare incrocio dei fiumi Indo e Zaskar, porta d'ingresso al Parco Nazionale di Hemis. Dopo circa 2-3 ore di guida arriviamo a Chilling, dove iniziamo a camminare. Un trekking comodo ci porta seguendo la valle fino al piccolo villaggio di Skiu, già nel cuore del parco.

Alloggio: Guesthouse

Pasti: Colazione, pranzo, cena

GIORNO 4: SKIU → MARKHA

Prima grande giornata di trekking nella valle di Markha. Il sentiero serpeggia tra pareti rocciose e tratti di vegetazione sorprendentemente verde per questa regione. Passiamo per villaggi come Sara e Chalak, con i loro campi terrazzati, e attraversiamo in diversi punti il fiume Markha, a volte camminando nel suo letto. Arrivo al incantevole villaggio di Markha e alloggio in homestay selezionato.

Alloggio: Guesthouse

Pasti: Colazione, pranzo, cena

GIORNO 5: MARKHA → HANKAR

Continuiamo valle a monte, lasciandoci alle spalle le ultime case di Markha e camminando tra chorten e murali di preghiera. A Umlung visitiamo la sua antica gompa e, se il tempo lo permette, otteniamo la prima vista completa sul Kang Yatse che domina l'orizzonte. Il paesaggio diventa più aperto e minerale prima di raggiungere il villaggio di Hankar, uno dei più alti della valle.

Alloggio: Guesthouse

Pasti: Colazione, pranzo, cena

GIORNO 6: HANKAR → NIMALING

Il percorso guadagna quota progressivamente verso le ampie praterie di Nimaling. Lasciamo le ultime case per entrare nella zona di pascoli d'alta quota dove si possono vedere yak e greggi locali. L'ambiente diventa tipico dell'alta montagna, circondati da vette innevate e vista sul Kang Yatse. Arrivo all'altopiano di Nimaling e pernottamento in un confortevole campo d'alta quota.

Alloggio: Campo di alta quota di lusso

Pasti: Colazione, pranzo, cena

GIORNO 7: NIMALING → CAMPO BASE DZO JONGO

Dopo colazione iniziamo una camminata relativamente breve ma in quota, seguendo una pendenza dolce che ci conduce verso la conca del Dzo Jongo. In circa 2-3 ore raggiungiamo il campo base, dove ci sistemiamo nelle nostre tende. Nel pomeriggio facciamo una camminata di acclimatazione intorno al campo per migliorare l'adattamento all'altitudine. Pernottamento in tende, pensione completa.

Alloggio: Campo base

Pasti: Colazione, pranzo, cena

GIORNO 8: ALLENAMENTO TECNICO E ACCLIMATAZIONE

Giornata chiave di preparazione e riposo attivo al campo base. Controlliamo e aggiustiamo tutto il materiale da salita, pratichiamo l'uso di ramponi, corda e imbrago, e prepariamo gli zaini leggeri per il giorno della cima. Facciamo una breve camminata di acclimatazione nei dintorni e finiamo presto per cenare e riposare, poiché l'ascesa inizierà all'alba.

Alloggio: Campo base

Pasti: Colazione, pranzo, cena

GIORNO 9: GIORNO DELLA CIMA - DZO JONGO EST (6.240 m)

Partenza dal campo base in piena notte per sfruttare le ore di maggiore stabilità. Il percorso sale su pendii rocciosi e tratti di neve dove, a seconda delle condizioni, useremo i ramponi. La cresta finale è aerea ma poco tecnica e la corda è generalmente necessaria solo vicino ai 6.000 m. Dalla cima si godono viste eccezionali sul Karakoram, sul Zanskar e sull'Himalaya prima di scendere per lo stesso itinerario di ritorno al campo base. Giornata lunga di 10-12 ore.

Alloggio: Campo base

Pasti: Colazione, pranzo, cena

GIORNO 10: CAMPO BASE → KONGMARU LA → LEH

Ultimo giorno in montagna. Smontiamo il campo e saliamo gradualmente fino al passo Kongmaru La, a più di 5.200 m, da dove otteniamo un'ultima panoramica delle grandi vette della zona. La discesa iniziale è ripida e poi si attenua seguendo il corso di un ruscello fino a Chogdo. Là ci attendono i veicoli che ci riporteranno a Leh, dove godremo di una meritata doccia e del comfort dell'hotel.

Alloggio: Hotel di lusso

Pasti: Colazione, pranzo

GIORNO 11: PARTENZA DA LEH

Colazione presto e tempo libero finale secondo l'orario del volo. Trasferimento all'aeroporto a cura del team locale e fine dei nostri servizi. Saluto a Leh e all'Himalaya dopo undici giorni di avventura combinando cultura ladakhi, trekking ad alta quota e l'ascesa a un seimila accessibile ma impegnativo.

Pasti: Colazione

Politica di pagamento e cancellazione

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

Pagamento finale: Il saldo restante, equivalente al 70% del totale, deve essere pagato 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 interamente al momento della prenotazione.

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

L'utente finale potrà recedere dal viaggio prenotato, con diritto al rimborso delle somme versate, salvo le penalità indicate. Tuttavia, dovrà pagare 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 termini inferiori a quelli descritti: nessun rimborso verrà effettuato.

*Verrà applicata una tassa di gestione di 250 €

*Se sono già stati emessi altri costi non rimborsabili, non verranno restituiti e saranno detratti 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 in qualità di 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 informare il viaggiatore entro il termine legale applicabile fino a 20 giorni naturali prima della partenza. Nelle partenze private o viaggi su misura, il programma si considererà confermato dal momento dell'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 altre compensazioni.

Lista del materiale

- Zaino da 40 L
- Sacco da viaggio o borsa.
- Scarponi da alta montagna caldi
- Scarponcini morbidi da trekking per le zone basse.
- Calzini sottili e resistenti (diverse paia di ricambio).
- Pantaloni da montagna
- Magliette a manica lunga e corta
- Giacca e pantalone in pile o pantalone caldo (tipo sci).
- Giacca e pantalone Gore-tex o simile.
- Giacca a piumino.
- Passamontagna
- Cappellino da sole.
- Guanti sottili interni.
- Guanti tipo sci
- Occhiali da sole con protezione massima (2 paia)
- Occhiali da tempesta (tipo sci).
- Sacco a pelo caldo in piuma (meglio con cerniera laterale)
- Materassino isolante.
- Bastoncini telescopici (opzionali).
- Crema protettiva per pelle e labbra ad alta protezione
- Torcia frontale con abbondanti batterie di ricambio e lampadine.
- Medicazione personale
- Borsa da toilette personale, asciugamano, carta igienica etc.
- Ramponi automatici con gomme "antisdrucchiolo" (per l'ascesa)
- Piolet (per l'ascesa)
- Moschettoni di sicurezza (per l'ascesa)
- Imbrago (per l'ascesa)
- GPS (opzionale).

FAQs

Qual è il livello fisico e tecnico richiesto?

È un viaggio impegnativo in altitudine, con una lunga giornata di cima (10-12 h) e passaggi su terreno glaciale. Non è una salita molto tecnica, ma è necessaria una buona forma fisica, esperienza precedente in alta montagna, pratica con ramponi e piolet e disinvoltura nel muoversi su neve, ghiaccio e pietraie.

Che tipo di alloggio si usa durante il viaggio?

A Leh dormiamo in un hotel comodo accuratamente selezionato. In percorso utilizziamo alloggi familiari locali (homestay) nei villaggi e campi d'alta quota attrezzati con tende, materassini e cucina. La combinazione permette di vivere la cultura locale senza rinunciare al comfort base in montagna.

Come si arriva al punto di inizio del viaggio e qual è l'aeroporto più vicino?

Il viaggio inizia e termina a Leh, capitale del Ladakh. Di solito si vola prima a Delhi e da lì si prende un volo interno per Leh. Il team locale organizza il pick-up in aeroporto all'arrivo e il trasferimento di ritorno l'ultimo giorno, secondo gli orari del tuo volo. Se desideri, possiamo gestire i tuoi voli.

Cosa succede se non arrivo in cima al Dzo Jongo?

La possibilità di fare cima dipende dall'acclimatazione, dalla forma fisica e, soprattutto, dalle condizioni di neve e meteo. La sicurezza è prioritaria, perciò la guida può decidere di non proseguire. Anche senza raggiungere la cima, il trekking nella Markha Valley e Nimaling è già una grande esperienza di per sé.

Quali misure si prendono contro il mal di montagna?

L'itinerario è progettato con una salita graduale, giorni di acclimatazione e la tecnica di "salire più in alto e dormire più in basso" quando possibile. Si raccomanda di idratarsi molto, mangiare leggero e comunicare qualsiasi sintomo. Il team porta kit di pronto soccorso e ossigeno, e in caso di segni gravi l'unica soluzione efficace è la discesa.

Che clima posso aspettarmi in Ladakh e in montagna?

In estate, Ladakh è secco e soleggiato, senza influenza diretta del monsone. Durante il giorno, sotto i 3.500 m può fare abbastanza caldo, mentre sopra i 4.500 m le notti sono fredde e si può arrivare a 0 °C o meno. In quota esiste sempre la possibilità di vento e neve.

Quale lingua si parla nella zona? È necessario conoscere l'inglese?

In India ci sono molte lingue ufficiali; in Ladakh si parla ladakhi e hindi, ma l'inglese è la lingua abituale per il turismo e l'amministrazione. La guida locale comunica in inglese, quindi è molto consigliabile almeno una conoscenza base dell'inglese.

Quali documenti devo portare?

Devi viaggiare con passaporto valido, con una validità minima di 6 mesi dalla data di ritorno, e con il visto di ingresso per l'India. Si consiglia inoltre di portare copia cartacea e digitale della polizza assicurativa, biglietti aerei e, se applicabile, certificato di vaccinazione o medicinali abituali.

Serve il visto per viaggiare in India?

Sì, è necessario il visto per la maggior parte delle nazionalità. La procedura si effettua online tramite il sito ufficiale del governo indiano e deve essere fatta almeno una settimana prima dell'inizio del viaggio. Il viaggiatore è l'unico responsabile di avere il visto in regola.

Come viene trasportato il bagaglio durante il trekking?

Durante il trekking, gli zaini grandi o sacchi da viaggio sono trasportati da muli o portatori. Ogni partecipante cammina solo con uno zaino da giorno (20–30 L) contenente acqua, abbigliamento, macchina fotografica e qualcosa da mangiare. È importante rispettare il peso massimo assegnato per persona per facilitare la logistica e il benessere degli animali.

Cosa bisogna sapere su vaccini e salute in India?

Non ci sono vaccini obbligatori per entrare in India, ma è importante avere aggiornato il calendario vaccinale di base. Possono essere consigliati altri vaccini, la cui prescrizione deve essere personalizzata in uno dei Centri di Vaccinazione Internazionale autorizzati. In alcune zone può esserci rischio di malaria sotto i 2.000 m. Fuori dalle grandi città le condizioni sanitarie sono basilari, quindi bisogna fare attenzione all'acqua e al cibo.

Come si gestisce l'acqua potabile durante il trekking?

Lungo il percorso viene fornita acqua bollita o trattata, e in alcuni punti si può ricaricare da fonti sicure. È fondamentale portare borraccia o thermos e pastiglie purificanti se si desidera un'ulteriore sicurezza. Non si consiglia di bere acqua dal rubinetto né di consumare ghiaccio o frutta già sbucciata fuori dagli alloggi fidati.

Quali norme sui bagagli si applicano nei voli?

Nei voli internazionali il limite è di circa 23 kg in stiva più il bagaglio a mano standard, ma viene confermato al momento dell'emissione del biglietto. Nel volo interno per Leh il limite è più restrittivo: normalmente 15 kg in stiva e 7 kg in cabina. Qualsiasi eccedenza si paga direttamente in aeroporto.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

View program on the web

