

LADAKH - INTIAN HIMALAJA 4877M



Eristäytynyt ja karun kaunis Ladakhin vanha kuningaskunta on hyvin vahvaa buddhalaista aluetta. Jakkilaumojaan ohjaavat paimentolaiset ja ujosti hymyilevät kyläläiset yllättävät ystävällisyydellään. Koko matkan ajan ympärillämme on huikeita Himalajan vuoristonäkymiä lumihuippuineen ja ikivanhoja buddhalaisia temppeleitä. Vaelluksella vietetään yhteensä kuusi yötä teltoissa, koska alueilla ei ole hotellimajoitusta tarjolla. Vaelluksen ohella aktiviteettina on tarjolla raftingia eli koskenlaskua joen kuohuissa. Vaelluksen korkein kohta Stok La -sola, 4 877 m.



2010
26.08. - 08.09.

2011
25.08. - 07.09.



Helsinki (20.10) - Delhi (05.25+1)
Delhi (05.45) - Leh (06.55)
Leh (11.35) - Delhi (12.50)
Delhi (08.35) - Helsinki (13.30)
Kaukolennot Finnair

perillä 12 yötä, lentoineen 13 yötä,
7 vaelluspäivää



1. - 2. päivä | Helsinki - Delhi
2. päivä | Delhi 1 yö
3. - 5. päivä | Leh (3505m) 3 yötä
6. päivä | Hemis (3760m) 1 yö
7. päivä | Shang Pu (4360m) 1 yö
8. päivä | Gangpochey (4328m) 1 yö
9. päivä | Mankarmo (4200m) 1 yö
10. päivä | Stok Kangri Base Camp (4828m),
Mankarmo (4200m) 1 yö
11. päivä | Stok La (4877m)
Rumbak (3810m) 1 yö
12. päivä | Leh (3505m) 1 yö
13. päivä | Delhi 1 yö
14. päivä | Delhi - Helsinki



2 390 €, 1hh-lisä 250 €
(1hh-mahdollisuutta ei ole vaelluksella)



Matkan erityispiirteitä:

- Liikutaan Tiibetistä tulleiden paimentolaisten asuttamalla alueella, jossa buddhalaisuus on vahvasti läsnä
- Vaellus turistivirroille tuntemattomalla Intian Himalajalla
- Vaelletaan korkeimmillaan yli 4800 metrin korkeudessa.

Matkalla huomioitavaa:

- Vaikka ohueen ilmanalaan tottumiseen on varattu riittävästi aikaa saattaa silti esiintyä lieviä oireita kuten päänsärkyä
- Säätilan muutokset vuoristossa saattavat vaikuttaa aikatauluamme
- Vaelluksella telttamajoitus täysihoidolla.

HUOM!

Varaamme oikeuden matkaohjelman muutoksiin.



Aamiainen x 12
Lounas x 10
Illallinen x 10

Varaa matka:

aventura.fi/varaus_outdoor_ladakh_retkilehti_2010.htm



TEEMA
LADAKH - VAELLUS INTIAN HIMALAJALLA

1/6

Matkakuvaus
Faklat

PÄIVÄOHJELMA

1. - 2. päivä | Helsinki-Delhi

*Ramada Plaza 4**

Saapuminen Delhiin varhain aamulla. Lentokentältä kuljetus hotelliin. Iltapäivällä Delhin opastettu kaupunkierros.

3. päivä | Leh 3 505 m

Hotel Spic n Span 3 | A, L, I*

Aikaisin aamulla kuljetus Delhin lentokentälle, josta lento Lehin kaupunkiin Ladakhin kuningaskuntaan. Aamiainen lentokoneessa. Hotelliin kirjautumisen jälkeen lepoa, lounas ja totuttelua korkeaan ilmanalaan. Iltapäivällä ihailemme Lehin nähtävyyksiä ja vierailemme mm. kuninkaallisella palatsilla.

4. päivä | Leh, 3 505 m

Hotel Spic n Span 3 | A, L, I*

Aamiaisen jälkeen vietämme päivän alueen nähtävyyksiin jeepeillä tutustuen. Tutuksi tulevat muun muassa Saboon Oraakkeli, 1000-luvulla rakennettu Spitukin luostari sekä Shanti Stupa, josta upeat näkymät Lehin kaupunkiin.

5. päivä | Leh 3 505 m

Hotel Spic n Span 3 | A, L, I*

Akklimatisointipäivä. Mahdollisuus tehdä viime hetken varustehankintoja vaellusta varten. Pakkaamme tarvittavat varusteet vaellusta varten. Matkalaukkumme ja vaellukselle tarpeettomat matkatavarat jäävät hotelliin vaelluksemme ajaksi.

6. päivä | Leh-Hemis-Gostang 3 760 m / vaellusta 3 tuntia

Telttamajoitus | A, L, I

Aamiaisen jälkeen vierailemme tiibetin buddhalaisuuteen perehtyneessä Hemis luostarissa. Lounaan jälkeen noin 1,5 h vaellus Gotsangin meditaatioluolalle. Luolilta palaamme takaisin luostarin kupeeseen jonne leiriydymme seuraavaksi yöksi.

7. päivä | Shang Pu (4 360) / vaellusta 5-6 tuntia

Telttamajoitus | A, L, I

Aloitamme aamun osallistumalla Poojaan, munkkien resitaatioon. Aamiaisen jälkeen kuljetus Shangiin, jonka jälkeen aloitamme vaelluksen Shang Phulle jonne myös leiriydymme seuraavaksi yöksi.

8. päivä | Shang Pu-Gangpochey 4 328 m / vaellusta 5-6 tuntia

Telttamajoitus | A, L, I

Vaelluksen aikana ylitämme Shang La solan, josta avautuu mahtava näkymä Stokin, Zanskarin, Ladakhin ja Karakorramin vuorijonolle. Yöksi leiriydymme Ganpocheyle.

9. päivä | Gangpochey-Mankarmo 4 200 m / vaellusta 5 tuntia

Telttamajoitus | A, L, I

Aamiaisen jälkeen vaelluksemme jatkuu pohjoiseen suuntana Matho La (4826m), josta myöhemmin laskeudumme paimentolaisalueen keskellä sijaitsevaan Stok Kangrin alempaan perusleiriin Mankarmoon jossa vietämme 2 seuraavaa yötä.

10. päivä | Mankarmo 4 200 m / vaellusta 5-6 tuntia

Telttamajoitus | A, L, I

Lepäilyä ja rentoutumista Mankarmossa. Mahdollisuus tehdä päiväretki ylempään perusleiriin (4828m), josta Stok Kangrin huiputus yleensä aloitetaan.

11. päivä | Mankarmo-Rumbak 3 810 m / vaellusta 5 tuntia

Telttamajoitus | A, L, I

Päivä alkaa ensin helpolla noin puolentoista tunnin laskeutumisella, jonka jälkeen asteittainen nousu Stok Lalle (4877m). Tämän jälkeen muutaman tunnin jyrkkä laskeutuminen solan toiselle puolelle Rumbakin kylään jonne myös leiriydymme seuraavaksi yöksi.

12. päivä | Rumbak-Zingchen-Leh 3505 m / vaellusta 2 tuntia / koskenlaskua 3 tuntia

Hotel Spic n Span 3 | A, L, I*

Lähdemme vaeltamaan Rumbakista joenvartta pitkin Zingchenin kylään. Zingchenista noin tunnin ajo Pheyhin, josta jatkamme matkaa kumiveneillä Indus-jokea alas laskien. Indus- ja Zanskar-joen yhtymäkohdassa nousemme takaisin autoihin ja matkaamme Lehiin. Ansaittu lämmin suihku viikon vaelluksen jälkeen hotellissa maistuu varmasti yhtä makoisalta kuin uni hotellin sängyssä.

13. päivä | Leh-Delhi

Ramada Plaza 4 | A, L, I*

Aamiaisen jälkeen kuljetus Lehin lentokentälle. Hyvästelemme vuoret ja lennämme Delhiin. Perillä kuljetus ja majoittuminen hotelliin. Vapaata aikaa Delhissä.

14. päivä | Delhi-Helsinki

Aamulla kuljetus lentokentälle, josta paluulento takaisin kotiin.

Ateriakoodit:

A = aamiainen

L = lounas

I = illallinen,

E = ei aterioita



TEEMA
LADAKH - VAELLUS INTIAN HIMALAJALLA

2/6

Päiväohjelma

KOHDETIETOA INTIASTA

INTIA

Pinta-ala

3 287 590 km²

Asukasluku

1,1 miljardia

Pääkaupunki

New Delhi

Väestö

72% indo-arjalaisia, 25% dravidian, 3% mongolidisiä heimoja

Kieli

hindi, englanti, 18 muuta virallista kieltä sekä satoja murteita

Päätuotteet

tekstililit, kemikaalit, teräs, riisi, vehnä, puuvilla, tee, juutti, lampaat

Hallitusmuoto

parlamentaarinen demokratia

Intia on varsinainen kontrastien valtakunta. Sitä on vaikea tai lähes mahdotonta määritellä muutamalla sanalla tai edes yhdellä kirjalla. Maasta löytyy valtava määrä kulttuurihistoriallisesti ja uskonnollisesti merkittäviä paikkoja. Vuosituhansien aikana Intiaa ovat hallinneet useat eri Maharadjat kuningaskunnistaan. Intia on asukasluvultaan tällä hetkellä maailman toiseksi suurin maa, asukkaita on jo yli miljardi. Se on väestönkasvultaan maailman nopeimmin kasvavia maita. Pääkielinä toimivat englanti ja hindi. Maan useat eri kieliryhmät kommunikoivat



näillä sujuvimmin keskenään. Suuri osa väestöstä elää alkeellisissa olosuhteissa ja köyhydessä eurooppalaisten mittapuussa mitattuna.

DELHI

Delhin on Intian hallinnollinen noin 14 miljoonan asukkaan pääkaupunki. Delhi jaetaan fyysisesti uuteen ja vanhaan Delhiin. Brittien rakennuttamasta Uudesta Delhistä löydet ostoskeskuksia, elokuvateattereita ja moderneja hotelleja, sekä miellyttäviä suuria puistoja. Vanha Delhi sai alkunsa Agrassa muinoin hallinneen Shah Jahanin muutettua valtakuntansa keskuksen hieman pohjoiseen. Tästä elävänä muistomerkkinä kaupungin kapeat kujat ja vilkkaat basaarit, sekä vanhaa kaupunkia reunustavat punaiset muurit.

LADAKH

Ladakh on pääasiassa karua ylänköerämaata lukuun ottamatta vehreitä laaksoja ja jokivarsia, joten se eroaa maantieteellisesti suuresti muusta Intiasta. Ladakh kuuluu maantieteellisesti Trans-Himalajaan, joka sijaitsee Great Himalajan ja Tiibetin ylängön välissä. Ladakh sijaitsee Kashmirin osavaltion itäosassa, korkeiden vuoristoiden, jyrkkien laaksojen ja koskien erottaessa sen Himachal Pradeshin hindujen asuttamasta Kulu-Valleysta sekä Intian ja Pakistanin kiistelemästä muslimien asuttamasta Kashmirin laaksosta. Suurin osa Ladakhin väestöstä on Tiibetin sukuisia buddhalaisia, jotka elävät edelleen yksikertaista paimentolaiselämää sekä viljelevät maata pienissä yhteisöissä, kuten esi-isänsä jo vuosisatoja sitten.

LEH

Ladakhin maakunnan pääkaupunki Leh sijaitsee Jammu/Kashmirin osavaltiossa aivan Intian pohjoisosassa, Indus-jokilaaksossa. Se on ylänköerämaiden ja vuoristojen saartama keidas keskellä ei mitään. Kaupunkiin on rakennettu ahkerasti majataloja ja hotelleja viime vuosina. Katukuva ja tunnelma kaupungissa on kuitenkin edelleen verkkainen ja mielenkiintoinen. Väestö Lehissä koostuu tiibetiläistästä alkuperää olevista khampoista, ladakheista sekä kashmirilaisista muslimeista.



TEEMA

LADAKH - VAELLUS INTIAN HIMALAJALLA

3/6

Kohdetietoa Intiasta

YLEISTÄ TIETOA INTIASTA SEKÄ MAASSA MATKUSTAMISESTA

Vakuutus

Jokaisella matkalle osallistuvalla tulee olla voimassa oleva matkavakuutus, joka kattaa sairastapauksessa tai muussa vastaavassa tilanteessa terveydenhoitokulut yli 3000 m:n korkeudessa liikuttaessa. Huom. Joidenkin vakuutusyhtiöiden tarjoamat vakuutukset eivät korvaa vahinkoja yli 3000 m korkeudessa, joten tarkista asia vakuutusyhtiöstäsi. Vakuutuksesta tulee esittää kopio matkanjohtajalle. Matkavakuutuksen saat helposti meiltä. Ota yhteys toimistoomme.

Matkan maksaminen

Matkan varausmaksu erääntyy 7 päivää matkavarauksen teosta. Loppusumma erääntyy 35 päivää ennen matkan alkamista. Voitte maksaa matkan myös luottokortilla Aventuran toimistossa. Hyväksymme yleisimmät luottokortit. 1.5.2010 voimaan tulleen maksupäätelain mukaisesti, veloitamme näistä maksuista luottokorttiyhtiön määräämän prosenttiosuuden maksun loppusummasta. Lisätietoja saatte Aventurasta sekä luottokorttiyhtiöltänne.

Viisumi ja passi

Intiaan matkustaessa on hankittava turistiviisumi Suomesta etukäteen. Viisumi maksaa noin 50 euroa ja sen käsittelyyn menee noin viikko. Viisumin hankitaan itsenäisesti Intian suurlähetystystä Katajanokalta. Passin tulee olla voimassa 6 kk matkan päättymisen jälkeen.

Valuutta

Intian valuutta on Intian rupia (INR).

Käteistä rahaa ja matkashekkejä voi vaihtaa pankeissa ja rahanvaihtopisteissä. Delhissä ja Lehissä on pankkiautomaatteja, jotka hyväksyvät Visan ja MasterCardin. Luottokortit kelpaavat paremmissa ravintoloissa ja liikkeissä. Tarkista päivän valuuttakurssi www.xe.com

Turvallisuus

Pysyttelemme matkamme aikana turvallisilla alueilla, mutta taskuvarkaudet ovat silti mahdollisia. Yleinen varovaisuus maalaisjärjen puitteissa on kuitenkin koko matkan ajan suotavaa.

Rokotukset

Suosittellemme seuraavia rokotuksia:
- jäykkäkouristus
- polio
- kurkkumätä/hinkuyskä
- hepatiitti A.
Tarkistathan aina rokotusvaatimukset terveyskeskuksestasi tai matkailuklinikan rokotusneuvonnasta www.medicity.fi

Aikaero Suomeen

Intia +3 h 30 min

Sähkö

Intiassa 220V.

Matkapuhelimet

Selvitä matkapuhelimesi kuuluvuus operaattoriltasi.

Ilmasto

Ladakhissa vallitsee täysin eri ilmasto ja vuodenajat kuin Etelä-Intiassa. Ladakhin ilmastoa voisi parhaiten kuvailla aavikko-

ja vuoristoilmastona. Tästä johtuen Ladakhin maakunta ja Lehin alue ovat erittäin kuivaa ja karua maastoa. Kasvillisuutta löytyy vain vehreistä joki-laaksoista ja kanavoiduilta alueilta. Vuotuinen sademäärä Lehissä on 110 mm. Ladakhin talvi on pitkä ja korkeat solan ylitykset onnistuvat teitse vasta toukokuun lopussa ja kesäkuun alussa. Turismikausi on lyhyt Lehissä ja suosituin aika on heinä-syyskuussa. Lehin kaupunki on noin 3 500 m merenpinnasta. Kesäkuukausina aurinko voi olla polttavan kuuma (+30 astetta). Illalla huomattavasti viileämpää. Vuorilla ja korkeammalla liikkuessamme lämpötilanvaihtelut ovat vielä suuremmat. Ladakhin on sanottu olevan ainoa paikka maailmassa, missä voi polttaa kasvot auringossa ja palelluttaa varpaat varjossa samaan aikaan. Lumisateita voi esiintyä korkeiden harjanteiden ylityksillä läpi vuoden. Tämän lisäksi ilmastoon vaikuttavat myös vuoristojen paikallisolmatot, joten kuorivaatteet, lämmin vaatetus ovat tarpeen.

HUOM! Vuoristoilmasto on arvaamaton ja saattaa muuttua lyhyessä ajassa kesästä talveksi, joten retkelle osallistujien tulee olla varustautuneita sääolojen äkillisiin muutoksiin. Säänmuutokset saattavat aiheuttaa myös muutoksia retkiaikataulumme.

Vaatetus

Intialaiset ja suhtautuvat alastomuuteen erittäin tiukasti. Julkisesti kylpeminen ja auringonotto loukkaavat paikallisia tapoja. Emme suosittele hihattomien t-paitojen,

llyhyiden shortsien tai urheilutoppien käyttämistä.

Tapakulttuuri

Intia ja haastaa matkaajan monin tavoin. Miten kunnioittaa paikallisia tapoja ja uskomuksia sekä samalla minimoida oma vaikutus kulttuuriin ja ympäristöön. Fyysinen kosketus sukupuolten välillä julkisesti on harvinaista Intiassa. Tervehdittäessä ei kätellä, vaan tervehtiminen suoritetaan asettamalla omat kämmenet vastakkain ja kumartamalla. Sormella osoittaminen ei kuulu paikallisiin hyviin tapoihin, ei edes ilman suunnan näyttämisen. Käytä oikeaa, tai mieluummin kumpaakin kättä ottaessasi vastaan jotain ojennettua. Älä osoita jaloilla ihmisiä tai uskonnollisia esineitä.

Ruoka ja juoma

Matkalla tarjottava ruoka on: länsi-maalaista, intialaista, sekä kiinalaista ruokaa. Ruoka koostuu pääasiassa riisistä, nuudeleista, kasviksista sekä erilaisista curryista. Suosittelemme vain teollisesti pulloitetun veden tai virvoitusjuomien käyttämistä. Salaatit, vihannekset ja hedelmät tulisi huuhdella jodilla käsitellyllä vedellä. Keitettyä, tai jodilla käsiteltyä vettä voi juoda. Uudelleen lämmitettyä tai kylmiä ruokia kannattaa välttää.

Uskonto

Intiassa tunnustetaan hinduismia, buddhismia, jainalaisuutta, sikhiläisyyttä, kristinuskkoa sekä islamilaisuutta. Hinduismi on maan suurin ja tärkein uskonto. Arviolta noin 82% intialaisista on

YLEISTA TIETOA INTIASTA SEKÄ MAASSA MATKUSTAMISESTA

hinduja. Buddhalaisuutta tunnustetaan pääasiassa vuoristossa sekä maan pohjoisosissa.

Korkea ilmanala

Saapuminen korkeaan ilmanalaa saattaa aiheuttaa joillakin ihmisillä päänsärkyä, ruokahaluttomuutta, unettomuutta, sekä pahoinvointia. Saavuttaessa Lehiin on tärkeää nauttia runsaasti nestettä, sekä pyrkiä olemaan rasittamatta itseään fyysisesti. Korkeasta ilman alasta johtuvat oireet katoavat usein ensimmäisten vuorokausien aikana. Vältä alkoholin nauttimista ensimmäisten vuorokausien aikana, sillä se hidastaa kehon sopeutumista, sekä peittää mahdollisia oireita. Matkamme on suunniteltu siten, että korkeaan ilman alaan sopeutumiseen Lehissa jää runsaasti aikaa. Acetazolamidea (Diamox/Ödemia) käytetään lieventämään vuoristotaudin lieviä oireita. Lääkettä voi hankkia Delhistä ilman reseptiä ennen lentoa Lehiin

Stupa

Stupat ovat buddhalaisten pyhiä temppeleitä. Stupa sanaa käytetään ainoastaan buddhalaisista temppeleistä. Ne ovat tornimaisia rakennelmia, jotka ovat juurestaan puolipallon muotoisia. Stupat symboloivat täydellisyyden tavoittelua sekä valaistumista. Buddhalaisiin tapoihin kuuluu, että stupat kierretään aina myötäpäivään. Tämä symboloi auringon liikettä taivaalla. Vierailtaessa buddhalaisille pyhissä paikoissa, tulee pukeutumiseen kiinnittää huomiota. On kohteliasta pitää kädet ja sääret peitettyinä sekä ottaa kengät jalasta vierailtaessa

sisällä rakennuksissa.

Paikallisesta kulttuurista

Turismi on jo vaikuttanut useisiin alueisiin Ladakhissa. Muutama tärkeä asia tulisi pitää mielessä tällä alueella liikuttaessa:

- Paikallisia lapsia ei tule rohkaista kerjäämään antamalla heille makeisia, rahaa, kyniä tai muita lahjoja.
- Älä osta tuotteita, joiden valmistukseen on käytetty uhanalaisia lajeja.
- Kysy aina lupa, jos haluat ottaa valokuvia paikallisista.
- Pukeudu ja käytäydä arvokkaasti vierailtaessa luostareissa. Peitä käsivarret ja sääret.
- Buddhalaiset luostarit ja patsaat kierretään aina kellonsuuntaisesti.

Ympäristöystävällinen matkailu

Yritämme toimia ekologisten periaatteiden mukaan ja kunnioittaa paikallisia ihmisiä, tapoja sekä eläimistöä kaikilla matkoillamme.

MATKAN HINTAAN SISÄLTYY

Matkan hintaan sisältyy:

- Reittilennot Helsinki - Delhi - Leh -Delhi Helsinki turistiluokassa
- Lentolippuihin sisältyvät lentokenttäverot
- Ohjelman mukaiset majoitukset ja ateriat
- Kaikki kuljetukset ja matkaohjelmassa mainitut retket
- Suomalaisen ja paikallisten oppaiden palvelut kohdemaassa.

Matkan hintaan ei sisälly:

- Henkilökohtaiset kulut kuten tipit
- Intian viisumi
- Mahdolliset maastapoistumismaksut
- Toimistokulut 9€/hlö
- Muu mainitsematon.

MATKALLE MUKAAN

Matkalle mukaan

- Päiväreppu
- Tukevat kengät, sandaalit
- Kuoritakki (tuulenpitävä päällystakki)
- Pipo ja hanskat (sormikkaat)
- Lämmin välikerros (fleece)
- Kevyet housut/shortsit
- Aurinkolasit ja -voide
- Tasku- tai otsalamppu
- Pyyheliina ja kosteuspyyhkeitä/savetteja
- Henkilökohtaiset hygieniatuotteet
- Huulirasvaa.

Lääkkeet

Suosittellemme varaamaan mukaan seuraavat henkilökohtaiset lääkkeet:

- Ciprofloxacin antibiootteja, bakteerin aiheuttamaan ripuliin
- Ibuprofenia, särkyyn
- Immodiumia, ripuliin ja vatsa kramppeihin
- Paracetamoliamia, lieviin kipuihin sekä kuumeeseen

Emme suosittele kodeiinia sisältävien kipulääkkeiden, antihistamiinin sekä unilääkkeiden käyttöä Ladakhin matkaosion aikana, sillä ne peittävät mahdollisia vuoristotaudin oireita.

Huom.

WC-paperia on saatavilla hienoimmassa ravintoloissa sekä hotelleissa. Paperia kannattaa pitää kuitenkin varmuuden vuoksi mukana. Lisäksi viemäriputkistot ovat erittäin huonossa kunnossa, joten WC-paperin yms. laittaminen WC-pönttöön saattaa aiheuttaa putkien tukkeutumisen.

HOTELLIT

DELHI

Ramada Plaza 4*

Ramada Plaza sijaitsee aivan New Delhin Business- korttelissa. Viihtyisässä hotellissa on 419 hyvin varusteltua huonetta, joissa mm. ilmastointi, internetyhteys, sateliitti-TV, minibaari ja päivän lehdet huoneeseen tuotuna. Hotellissa myös ravintola, baari, tee lounge ja 24h huonepalvelu.

LEH

Hotel Spic n Span 3*

Hotelli Spic n Span on viihtyisä yhdistelmä perinteikästä arkkitehtuuria ja nykypäivän mukavuuksia. Se sijaitsee hyvällä paikalla Leh kylän keskustassa lähellä ostosmahdollisuuksia. Hotellissa on 35 huonetta, joissa kaikissa perusvarustelu. Muina palveluina hotellista löytyy ravintola, oleskelu -ja tv-lounge sekä huonepalvelu.



TEEMA

LADAKH - VAELLUS INTIAN HIMALAJALLA

6/6

Hotellit