

## “Ladakh - Na dachu świata”

**Anna i Paweł Manczyk**

[www.nusatenggara.blox.pl](http://www.nusatenggara.blox.pl)

[www.anna.manczyk.net](http://www.anna.manczyk.net)

[anna@manczyk.net](mailto:anna@manczyk.net)

[pawel@manczyk.net](mailto:pawel@manczyk.net)

**TERMIN WYJAZDU: 16.07.2015 – 12.08.2015**

**KOSZT CAŁKOWITY: ok. 12 250 zł na 1 os.: ok. 6 125 zł**

z czego:

Bilety lotnicze – 2899 zł/os.

Bilety kolejowe – 120 zł/os.

Na miejscu – 2750 zł/os.

Ubezpieczenie - 100 zł/os.

Wiza indyjska – 236zł/os

### **PRZELOT:**

Swiss Air: Warszawa – Zurich – Delhi – Zurich - Warszawa: 2 279 zł/os.

Go Air: Delhi – Leh - 420 zł/os.

Spice Jet: Śrinagar – Amritsar (kupione na dwa dni przed wylotem): 200 zł/os.

### **WIZY:**

Wizę do Indii załatwia się w Warszawie w biurze BLS India. Wszystkie informacje na stronie:

<http://www.blsindiavisa-poland.com/>

### **AMBASADA:**

Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej w Indiach

Adres: 50-M Shantipath, Chanakyapuri, New Delhi 110 021

Email:[newdelhi.amb.wk@msz.gov.pl](mailto:newdelhi.amb.wk@msz.gov.pl)

Telefon: 00 91 11 414 96 975 oraz 00 91 11 414 96 904 (dyżur telefoniczny w godzinach 14:00-16:00)

Fax: 00 91 11 414 96 974

### **CZAS:**

W Indiach czas w stosunku do czasu polskiego to +3,5 godziny.

### **WALUTA:**

Walutą Indii jest rupia indyjska (INR). W lipcu 2015 przelicznik wynosił 1\$ - ok. 63 INR. 1 € - ok. 67 INR.

Wymiany pieniędzy na rupie indyjskie można dokonać w lokalnych bankach, czy kantorach (cała masa w Leh, można się również targować o kurs waluty). Zdecydowanie nie opłaca się wymieniać na lotnisku w Delhi, bo kurs był najniższy. Przy wybieraniu gotówki z bankomatów, należy sprawdzić, czy nie ma dodatkowej prowizji banku. Bankomaty kilku banków pobierały prowizję 100-300 rupii, pozostałe nie pobierały żadnej opłaty.

Często w sklepach sprzedawcy nie posiadają drobnych monet i kwotę np. 5 rupii wydają w 5 cukierkach.

## **POGODA:**

W Indiach w okresie lipca i sierpnia występuje monsun letni, który może utrudnić podróżowanie. Jednak pogoda różni się w zależności od regionu kraju. W Delhi co kilka godzin pada dość obficie (ulice mogą zamienić się w płynące rzeki) jest gorąco (nawet powyżej 30 stopni) i bardzo parno.

W Ladakhu, gdzie spędziliśmy trzy tygodnie, pogoda jest inna. Wysokość powoduje, że nie jest tu tak gorąco, ale przez to, że nie ma drzew wyjątkowo brakuje cienia. Należy uważać na słońce zwłaszcza przy wypadach trekkingowych, gdyż brak cienia może prowadzić do udaru. Należy zaopatrzyć się w kremy z filtrem i kapelusz. W wyższych partiach – na przełęczach powyżej 5 000m n.p.m. w okresie lata leży śnieg i jest chłodno. Jednak jeśli tylko przejeżdżamy przez przełęcze wystarczy polar. Chłodniej, zwłaszcza rano i wieczorem jest również, nad jeziorami Pangong i Moriri, gdyż oba leżą powyżej 4000m n.p.m.

Dodatkowo w Ladakhu powietrze jest suche (otoczenie gór). Nie dociera tu monsun, gdyż nie przekracza on pasma górskiego Rothang (przedpole Himalajów). Nie oznacza to, że wcale w Ladakhu nie pada. Gdy pogoda ulegnie załamaniu, może niestety pokrzyżować zdecydowanie plany. W tym roku monsun był podobno wyjątkowo silny, więc nie pozostało to bez wpływu na pogodę w Ladakhu. Przez większość naszego wyjazdu pogoda była piękna. Jednak na kilka dni przed opuszczeniem regionu pogoda się załamała. Padało bardzo mocno przez całą noc (dach naszego hoteliku tak przemókł, że wychodząc na korytarz wypadało otworzyć parasolkę, tak sączyła się woda z sufitu) i niestety okoliczne drogi zostały odcięte, gdyż zeszły osuwiska. Taka sytuacja jest o tyle niebezpieczna, że jeśli kończy nam się pobyt w Ladakhu (a nie wylatujemy samolotem), to w przypadku zablokowanej jedynej drogi do Manali jesteśmy uwięzieni i to nawet na kilka dni. Wszystko zależy od wielkości osuwisk. My czekaliśmy 3 dni, ale drogi nie otworzono, więc pojechaliśmy w przeciwnym kierunku do Śrinagaru w Kaszmirze i stąd poleciliśmy do Amritsar.

Taka pogoda powoduje również, że zablokowane mogą być inne drogi, również do tradycyjnych miejsc turystycznych: Doliny Nubry, jeziora Pangong, czy Tso Moriri. Przy tak dużych opadach deszczu również mogą zostać zamknięte trasy trekkingowe.

W Amritsarze i Chandigarh mieliśmy pogodę zbliżoną do tej w Delhi, z tym że nie padało.

## **PRZEWODNIKI:**

Tradycyjnie w Indiach korzystaliśmy głównie z przewodnika Lonely Planet w wersji anglojęzycznej. Bardzo ciekawą pozycją jest książka „Ladakh – The essential Guide” wyd. Milestone Himalayan Series. Można tutaj znaleźć wszelkie informacje na temat Ladakhu, ale i również Kaszmiru. Warto zaopatrzyć się w mapę regionu. Mieliśmy mapę Ladakh – Zaskar wyd. Nelles Map. Wiele opisów na naszych stronach: [www.anna.manczyk.net](http://www.anna.manczyk.net) i [www.nusatenggara.blox.pl](http://www.nusatenggara.blox.pl)

## **TRANSPORT:**

W Indiach korzystaliśmy z różnych środków transportu.

### **Transport kolejowy**

Delhi – Agra – Delhi, Amritsar – Chandigarh – Delhi. Wszystkie bilety kupiliśmy jeszcze w Polsce przez stronę internetową cleartrip (aby założyć konto należy przesłać mailem skan paszportu). Jest to o tyle wygodne, że kupno biletów w Indiach na tzw. „już” łatwe nie jest, gdyż bilety na dany pociąg wykupowane są wcześniej. Potem trzeba czekać na tzw. „waiting listach”. Jeśli zależy nam na czasie, to wygodniej jest zakupić w Polsce bilety i mieć przy sobie ich wydruk. Jeśli z kolei mamy czas w Indiach nieograniczony, można je kupić na miejscu.

W tym roku korzystaliśmy z pociągów:

**Bhopal Shatabdi - klasa CC** (super szybki): Delhi – Agra (czas przejazdu tylko dwie godziny) oraz **Kalka Shatabdi - klasa CC**: Chandigarh – Delhi (czas przejazdu 3,5 godz.) Oba pociągi dysponowały tylko wagonami klimatyzowanymi z miejscami siedzącymi oraz

posiłkiem w cenie (w zależności od pory dnia, śniadanie, obiad, podwieczorek, snacki – w sumie co chwilę coś się je)

**Asr Cdg Superfast - klasa CC:** Amritsar – Chandigarh (czas przejazdu 4 godz.) – wagony z klimatyzacją, siedzące takie jak w Shatabdi, ale bez posiłku

**Punjab Mail - klasa Sleeper:** Agra – Delhi – czas przejazdu prawie 4 godziny. Niby każde z nas miało swoje łóżko, ale położyć się nie dało bo na tych 2 łóżkach siedziało w sumie 7 osób.

### **Przekręty na dworcu New Delhi**

**1#** Przy bramie prowadzącej na teren dworca New Delhi stoi sporo osób niby pracowników kolei. Na dworzec wpuszczają po okazaniu biletu (no chyba, że ich sprytnie omiemy i nie będziemy zważać na ich wrzaski), i tu zaczyna się dziwna zabawa. Gdy nam sprawdzono bilet powiedziano, że nasz pociąg do Agry nie jedzie jutro, bo coś tam. Kazano nam jechać do jakiegoś biura, aby albo przebukować bilet na inny, albo dokonać jego zwrotu. Daliśmy się wsadzić do rikszy i pojechaliśmy. W owym biurze powiedziano nam, że i owszem pociąg nie jedzie, więc mamy pojechać do innego biura aby oddać bilet. W sumie było to podejrzane i postanowiliśmy wracać na dworzec i udać się do tamtejszej informacji. Na piętrze budynku dworca znajduje się wielkie biuro informacji kolejowej, gdzie w komputerze pracownik kolei sprawdza czy pociąg jedzie czy nie. Okazało się, że z naszym jutrzejszym pociągiem jest wszystko w porządku.

Przekręt polegał na tym, abyśmy zdecydowali się zmienić rezerwację i kupili inny bilet płacąc przy tym prowizję agencji.

**2#** Rano gdy przyszedliśmy pociąg stał, ale okazało się, że dorwał nas kolejny pracownik dworca, który przed wpuszczeniem nas na peron zajrzał na bilet i kazał nam iść do biura, aby zmienić bilet, bo ma być z puli turystycznej, a na bilecie pisze, że jest z ogólnej. Wykorzystaliśmy nieuwagę owego pracownika, gdyż zajął się innym podróżnym i wślizgnęliśmy się na peron. Na kartce przyklejonej do drzwi wagonu widnieliśmy z imienia i nazwiska, więc po prostu wsiedliśmy. Gdy przyszedł konduktor nasz wydruk z netu sprawdził i wszystko było ok.

Przekręt polegał na tym, abyśmy biegnąc po kasach spóźnili się na pociąg i następnie udali się do agencji w celu zakupu innego biletu płacąc przy tym prowizję.

### **Zatem kilka dobrych rad:**

- Uwaga na wszystkich pracownikach dworca, którzy będą twierdzić, że z naszym pociągiem lub biletem jest co nie tak. Nawet jeśli legitymują się jako urzędnicy kolei, można ich spokojnie olać i iść przed siebie. W przypadku zagrozenia drogi na peron należy użyć sztuczki omięcia pracownika/odwrócenia uwagi. Ewentualnie można próbować zapytać indyjskich podróżnych o co chodzi (z doświadczenia, bardziej wiarygodne i mniej podatne na kręctwo są kobiety).

- Wszelkie wątpliwości należy rozwiązywać w International Ticket Office na pierwszym piętrze dworca New Delhi lub po prostu patrząc na tablicę przyjazdów i odjazdów pociągów. Szerokim łukiem należy omijać wszelkie agencje turystyczne w okolicach dworca.

- Bilety najlepiej kupować przez internet (kupując już w Indiach i nie mając możliwości wydruku biletu, można pokazać konduktorowi potwierdzenie na komórce - najprawdopodobniej wystarczy, gdyż widzieliśmy jak miejscowi tak robili. Konduktor i tak ma wydruk wszystkich pasażerów łącznie z nazwiskami, wiekiem, płcią itd.

### **Transport autobusowy**

Korzystaliśmy z niego dosłownie kilka razy, jadąc z Leh np. do Likiru, na festiwal w Sakti, z Temisgam. Owych lokalnych autobusów nie jest wiele, wszystkie odchodzą z głównego dworca autobusowego w Leh koło szpitala. W celu informacji gdzie i o której jadą owe autobusy najlepiej udać się do informacji turystycznej przy głównym bazarze tybetańskim. Naprawdę dysponują solidną informacją.

## Transport lotniczy

W Indiach korzystaliśmy również z **transportu lotniczego**. Na trasie Delhi – Leh (godzina lotu) oraz Śrinagar – Amritsar (około 50 minut).

Ważne jest aby na lotnisko w Śrinagarze przyjechać więcej niż 2 godziny przed odlotem samolotu. Jest obszar ściśle kontrolowany przez wojsko, dość mocno obawiają się terrorystów więc ilość kontroli przed odlotem jest gigantyczna. Pierwsza kontrola jest na około 1 km przed lotniskiem. Trzeba wysiąść z taksówki przejść do budynku z bagażem, prześwietlić go, a także kontrola osobista. Na lotnisku takich kontroli jest jeszcze kilka. Ostatnia dosłownie w rękawie do samolotu tuż przed samym wsiadaniem. Teoretycznie lecąc ze Śrinagaru i Jammu jest zakaz bagażu podręcznego, ale z własnego doświadczenia widać, że stosują go dość ulgowo, zwłaszcza do turystów zagranicznych. Zresztą zauważyłam, iż większej kontroli poddawani są mężczyźni niż kobiety.

## Motorikse

Innym środkiem popularnym w Indiach są tradycyjne **motorikse** (mogą być też rowerowe, ale nie mam sumienia aby Hindusa mordować pedałowaniem). Dobre na krótkie odcinki. Warto się targować, bo zazwyczaj riksarze zaczynają cenę za przejazd od 100-150 rupii, a spokojnie można zejść na 50-70. Wszystko zależy od odległości. I jak zawsze podczas przejazdu riksą uwaga na wystające łokcie. Riksarz tak kluczy między innymi środkami transportu, że można sobie przypadkiem zrobić krzywdę.

Osobiście nie pałamy zbyt dużą miłością do tego środka transportu - zazwyczaj właściciele rikszy mają tendencje do kombinowania i kręctwa wobec turystów. Podane ceny wyjściowe dla turystów są wielokrotnie wyższe od tych dla Hindusów i ciężko zejść z ceną do poziomu indyjskiego. Kierowca zazwyczaj będzie chciał w ramach dodatkowego zarobku obwieźć turystę po sklepach z pamiątkami.

## Taksówki

W Indiach zdarza się również korzystać z tradycyjnych **taksówek** – zwłaszcza gdy jedziemy na/z lotniska. Średnia cena z lotniska w Delhi 400-500 rupii, droższa w Śrinagarze 600, ale to efekt tego, że dojazd poprzez liczne punkty kontroli trochę trwa. Warto skorzystać z tzw. pre-paid taxi. W okienku dokonujemy opłaty dostajemy świstek i udajemy się na postój. Cena stała, nikt nasz nie oszuka.

Specjalne taksówki jeżdżą w Leh. Jest to związane z turystami i tym, że lokalny transport jest dość rzadki. Ceny są ogólne dostępne i stałe w całym mieście, choć delikatnie można się potargować. Ceny dość wygórowane. Informacje na temat cen taxi są dostępne na stronie:

<http://www.alifetimetrip.com/leh-ladakh-taxi-rates-2015-16/>

My z takich taksówek korzystaliśmy, aby podrzucono nas do niedalekiej od Leh miejscowości. Taksówka na nas nie czekała, bo to dodatkowy koszt.

Powrót albo minibusikiem lokalnym złapanym na drodze, albo stopem.

Kolejny środek transportu to tzw. „**shared taxi**” samochód na 7 pasażerów plus kierowca. Takim środkiem transportu podróżowaliśmy z Leh do Śrinagaru (15 godzin przez noc). Jest dwa razy droższy niż autobus, ale na tej trasie autobus jedzie kilka godzin dłużej, a trasa jest trudna, przez góry i często po wertepach. O spaniu po drodze nie ma mowy, chyba, że komuś nie przeszkadza obijanie głowy o dach czy szybę podczas podskoków na wybojach.

Podczas pobytu w Leh do takich miejsc jak Dolina Nubry, Pangong Tso, czy Tso Moriri można udać się transportem z licznych agencji turystycznych, które dysponują **samochodami**, gdzie zabiera się od 4 do 6 turystów i dzieli koszty. Zazwyczaj ceny są takie same (patrz oficjalna lista cen) choć trochę można wynegocjować. Zazwyczaj w większości agencji wiszą kartki, że ktoś poszukuje osób do samochodu na daną trasę. Jednak agencjom nie bardzo zależy na wsadzeniu do auta jak największej ilości osób, tylko wysłaniu jak największej ilości samochodów, bo to wiąże się z większym zyskiem.

Najbardziej według nas godna polecenia jest AGENCJA YETI i naprawdę pomocny pan Tashi. Pogodny człowiek, który jak tylko jest w stanie to pomoże w organizacji wyjazdu i nie będzie ściemniał, że nie ma turystów.

Mają stronę www i adres e-mail. Jak tylko jest prąd i net w leh to na pewno odpiszą.

**Adres:**  
**Ladakh Yeti Travels**  
**Shop 13**  
**Lamo Khang Zangsti**  
[ladakh.yeti.travels@gmail.com](mailto:ladakh.yeti.travels@gmail.com)  
**strona www:**  
[www.ladakhyetitravels.com](http://www.ladakhyetitravels.com)

Należy również pamiętać, że na owe trasy potrzebne są specjalne rządowe zezwolenia, które można uzyskać poprzez agencję turystyczną. Gdy permit nam się kończy, a potrzebujemy jeszcze, to musimy go przedłużyć i tu uwaga, przedłużenia musimy dokonać w TEJ SAMEJ AGENCJI w której zostało ono zakupione. Przedłużenie jest tańsze.

Cena permitu na 7 dni wynosi 600 Rp, natomiast przedłużenie na 3 dni 250 Rp.

### Pozostale

Na mniejszych odległościach możliwy jest **autostop**. Mieszkańcy raczej nie chcą za to pieniędzy. Miejscowi jak tylko mają miejsce z chęcią podrzucają nas kawałek do np. głównej drogi, czy placu z lokalnym transportem.

Spora część turystów w Leh korzysta z **motocykli**. Jednak jest to dość wymagające wyzwanie, aby np. jechać motocyklem w góry – raz że jakość drogi, dwa osłabienie wysokością. Bardzo popularne wśród hinduskich turystów.

## 1 Ceny przejazdów

<i>Trasa</i>	<i>Środek transportu</i>	<i>Cena za 1 os. (100 INR – około 6,2 zł)</i>
Lotnisko Indira Ghandi – Paharganj	Pre-paid taxi	470 (za taxi)
Po Delhi	Metro	10-20
Delhi – Agra	Pociąg Shatabdi Express	550 (2h)
Agra (objazd Taj Mahal, po Agrze, Sikandra)	Pre-paid riksza	600 (za riksze przez 8 godzin)
Agra – Delhi	Pociąg sleeper	190 (4h)
Paharganj – lotnisko terminal krajowy	Taxi	400 (za taxi)
Delhi – Leh	Samolot Go Air	7 000
Leh lotnisko – centrum	Taxi	250 (za taxi)
Leh – Dolina Nubra – Leh (z Diskitem, wydhami i Hunder)	Samochód	10 000 (do podziału na 4 os.)
Leh – szpital	Taxi	100-150 (za taxi)
Szpital – centrum Leh	Lokalny minibusik	10
Leh – Pangong Tso –Leh (z Hemis, Chemre i Thak Thok)	samochód	10 000 (do podziału na 4 os.)
Leh – Sakti (klasztor Thak Thok)	Bus publiczny	70 (1,45h)
Leh – Spituk	Taxi	200 (za taxi)
Leh – Likir	Bus publiczny	80 (1,45h)
Temisgam – Leh	Bus publiczny	130 (ok.3h)
Leh – Tiksey	Taxi	600 (do podziału)
Tiksey –Shey	Loklany minibusik	10
Shey – Leh	Loklany minibusik	50
Leh – Tso Kar – Tso Moriri – Leh	Samochód	13 500 (do podziału na 5 os)
Leh – Stok	Taxi	500 (za taxi)
Stok – Chonglamsar – Leh	Najpierw stopem, potem lokalnym minibusikiem	20
Leh – Śrinagar *	Shared taxi	2000 (15h)
Śrinagar – Amritsar	Samolot Spice Jet	Ok. 3 500 (50 min)
Po Śrinagarze	Riksza	70-100 (za riksze)
Śrinagar – lotnisko	Pre-paid taxi	600 (za taxi)
Amritsar lotnisko – centrum	Pre-paid taxi	600 (do podziału na 6 osób)

Amritsar – Attari – Amritsar **	Shared taxi (czeka na nas aż wrócimy z ceremonii zamknięcia granicy)	120
Amritsar – dworzec kolejowy	Riksza	150 (za riksze)
Amritsar – Chandigarh	Pociąg Express	470
Chandigarh dworzec kolejowy – centrum (tzw. blok17)	Autobus miejski	10
Po Chandigarh	Riksza	50-80 (za riksze)
Centrum Chandigarh – dworzec kolejowy	Autobus miejski klimatyzowany	15
Chandigarh – Delhi	Pociąg Shatabdi Express	720
Po Delhi Sekretariat – Gate of India Gate of India – Jantar Mantar (Conaught Place) Jantar Mantar - Paharganj	Riksza	30 (za riksze) 70 (za riksze) 80 (za riksze)
Paharganj – lotnisko Indira Ghandi	Taxi	400 (za taxi)

\*- Zostaliśmy zmuszeni do obrania kierunku do Śrinagaru w Kaszmirze zamiast do Manali ze względu na blokadę drogi po opadach deszczu (patrz opis „pogoda”). Czas przejazdu 15 godzin wyjazd o 17:00, na miejscu w Śrinagarze ok. 8:00. Cena biletów na minibusie z Leh do Manali również 2000 rupii, wyjeżdża się o 1 w nocy i do Manali dociera się po ok. 17 godzinach czyli o 18:00. Jest też inna opcja można jechać autobusem z noclegiem w Keylong. Cena autobusu z noclegiem 2500.

\*\* - tu ważna uwaga, aby trafić na dobry widok ze strefy turystycznej należy przyjechać na granicę indyjsko-pakistańską w miarę późno. Gdyż wojskowi sterujący ruchem najpierw napelniają trybuny na samej górze. Jak przyjdziemy później to siedzimy tuż przy samej drodze i mamy całkiem fajny widok na dzielącą oba państwa bramę, jak i na maszerujących wojskowych. Podczas ceremonii nie można wstawać, więc ważne jest skąd będziemy mieć widok na to co dzieje się dookoła. Jedynie co widok mogą nam zasłaniać inni turyści, którzy chcą tak jak my zrobić zdjęcia i nakręcić film. Ale przy samym krawężniku miejsca są najlepsze.

### **ELEKTRYCZNOŚĆ:**

Gniazdko indyjskie, ale bez większych problemów można włożyć do nich polskie wtyczki (również te z grubymi bolcami i uziemieniem np. od laptopa). W Leh niestety bardzo częstym zjawiskiem są przerwy w dostawie prądu. Mogą trwać zarówno kilka minut jak i cały dzień. Zjawisko nie do przewidzenia. Wieczorem hoteliki w razie braku zasilania włączają generatory i prąd wtedy się pojawia.

### **BEZPIECZEŃSTWO:**

W Ladakhu czuliśmy się bezpieczni, nie słyszeliśmy o żadnych zagrożeniach. Podczas naszego pobytu jednego dnia cały biznes turystyczny w Leh i okolicy ogłosił strajk. wszystko (sklepy i restauracje) było zamknięte, łącznie z transportem. Słyszeliśmy, że jakaś grupa lokalnych aktywistów zdemolowała restaurację, która ośmieliła się tego dnia otworzyć ją dla turystów. My akurat wracaliśmy z doliny Nubry i na rogatkach miasta auto zostało zatrzymane przez grupę mężczyzn. Nasz kierowca o mało co nie został pobity, za to, że prowadził samochód. Niestety dalej do centrum Leh musieliśmy wrócić piechotą.

W Kaszmirze – w Śrinagarze z racji bliskości Pakistanu wszystkie ważniejsze miejsca obstawione są wojskiem, a lokalne lotnisko jest niczym bastion i przechodzi się kilka kontroli (patrz rozdział transport).

W Delhi jesteśmy narażeni na zaczepianie przez milion riksarzy, taksówkarzy i żebraków.

## **ZDROWIE:**

Zaleca się standardowe szczepienia (WZW A+B, tężec, dur brzuszny).

Warto wziąć własne leki na dolegliwości żołądkowe, leki przeciwbólowe, antybiotyki, ale jak to w Indiach w aptekach jest wszystko. Niestety Indie do czystych nie należą i trzeba się przygotować na dosyć spore problemy żołądkowe, podczas których należy bardzo uważać, gdyż przy silnej bieguncie i wymiotach można się odwonić. Wtedy najprostszym sposobem na zwalczenie zatrucia jest udanie się do szpitala i podanie kroplówki z glukozy. Tym bardziej, że opieka w szpitalu jest darmowa.

Po raz pierwszy w Azji nie przydała nam się mugga na komary, po prostu na tych wysokościach Ladakhu komarów nie było.

## **CHOROBA WYSOKOGÓRSKA:**

W Ladakhu w związku z dużymi wysokościami jesteśmy narażeni na wystąpienie objawów choroby wysokogórskiej. Chyba nie ma na nią złotego środka. Pojawia się zarówno gdy jedziemy drogą lądową z Delhi przez Manali do Leh, a także drogą lotniczą, zwłaszcza, że od razu lądujemy w Leh na wysokości 3500m n.p.m.

Objawy: brak apetytu, problemy ze snem (budzimy się co chwilę), trudności z oddychaniem (płytki oddech), bóle głowy (które mogą powracać nawet po aklimatyzacji), wymioty. Ja przerobiłam wszystko zwłaszcza szczególnie dały mi się we znaki dwa ostatnie. Dobrze więc po przyjeździe do Leh tak zaplanować pobyt aby od razu nie wyruszać na wyższe wysokości. Zresztą nawet na lotnisku są informacje, iż pierwsze dwa dni należy przeznaczyć na odpoczynek, wystrzeganie się wysiłku i picie dużo wody.

W informacji turystycznej obok największego bazaru tybetańskiego znajduje się punkt mierzenia naszej wydolności oddechowej oraz bar tlenowy. Sprawdzenie naszej wydolności, czyli czy już się zaaklimatyzowaliśmy czy nie kosztuje 10 rupii. Jeśli nasza wydolność jest za niska, to na pół godziny podłączą nas do butli z tlenem za 50 rupii.

W skrajnych przypadkach, kiedy objawy są bardzo silne należy udać się do lokalnego szpitala, gdzie przyjmą nas za darmo, trzeba tylko zapłacić 5 rupii za formularz rejestracyjny do lekarza. Potem w zależności od tego czy mają leki, które zapisał lekarz to podają je za darmo, albo należy wyskoczyć do pobliskiej apteki, gdzie kosztują grosze.

W indyjskich szpitalach trochę stresujące jest to, że nie używają jednorazowych rękawiczek.

## **DODATKOWY SPRZĘT W LADAKHU**

Wyjeżdżając do Ladakhu zaopatrzyliśmy się w śpiwory (do tej pory zazwyczaj zabieraliśmy tylko lekki materiał a'la prześcieradło). Śpiwory, których komfort termiczny był przy +15 stopniach sprawdziły się idealnie.

Mieliśmy również ze sobą buty trekkingowe, których nigdy do Azji wcześniej nie braliśmy. Zdecydowaliśmy się na buty niskie, bo i trekkingi nasze były łatwe. Ponadto temperatura robi swoje i dla mnie w butach trekkingowych jest za ciepło. Jednak na tym wyjeździe zdecydowanie się przydały.

Zabraliśmy również składane kijki trekkingowe, które zdały egzamin. Kupiliśmy je na wyprzedży i pierwotnie mieliśmy je porzucić w Indiach, ale tak się przydały, że... wróciły z nami do Polski. Jeszcze z nich skorzystamy.

Jednym z ciekawych gadżetów była ładowarka solarna, która dobrze się sprawiła gdy trzeba było podładować aparat fotograficzny lub telefon podczas trekkingu.

## **UBEZPIECZENIA:**

Korzystaliśmy z ubezpieczenia Warty Travel kupionej online w cenie około 100zł na osobę na miesiąc.

## **TELEFONY:**

W Ladakhu i Kaszmirze, pomimo umów roamingowych z lokalnymi operatorami nasze telefony były martwe. Było to podyktowane najprawdopodobniej względami bezpieczeństwa, gdyż cały Ladakh i Kaszmir leżą w strefie przygranicznej.

Wprawdzie można sobie kupić lokalną kartę, ale to w sytuacjach gdy faktycznie będziemy potrzebowali gdzieś dzwonić. W razie czego lokalni mieszkańcy użyczą swojego telefonu abyśmy mogli wysłać gdzieś smsa (nawet do Polski).

## **INTERNET:**

W Delhi, Śrinagarze, Amritsarze wszędzie w miejscach noclegowych mieliśmy działające wi-fi. Natomiast jeśli chodzi o Ladakh, to z internetem jest jeszcze gorzej niż z prądem. Internetu w Leh może nie być nawet przez kilka dni, a jak jest to zazwyczaj działa ciągiem maks 3 minuty i się rozłącza. Toteż jak już się pojawi to należy w tempie ekspresowym załatwiać wszystkie sprawy, bo nie wiadomo na jak długo się pojawił.

## **WYŻYWIENIE:**

### **NAPOJE (ceny w rupiach):**

- woda 1l – 20-30
- świeży sok z mango – 60
- świeży sok z ananasa - 50
- świeży sok z trzciny cukrowej – 20-30
- sok limonka i mięta – 50-70
- sok mango „Maaza” 1,2l – 80
- coca – cola 1,25l – 55
- herbata – 10-30
- piwo – 140-200
- 7 up masala lemon soda 0,5l – 30
- lokalna cola 0,5l – 30-35
- kawa cappuccino – 15-30
- lokalna cola 0,2l przy świątyni w Amritsarze – 6
- napój Mountain Dew 0,5l – 35
- herbata czarna w knajpce – 10-25
- herbata imbirowa w knajpce – 30-50
- mango lassi – 70

### **DANIA I OBIADY**

W Indiach dominuje kuchnia na bazie dalu (soczewicy) i curry. Większość restauracyjek serwuje jedzenie wegetariańskie, a niektóre wręcz wegańskie (tzw siudh siakahari).

W Amritsarze ze względu na bliskość sikhijskiej świątyni wszystkie restauracje w okolicy serwują dania bezmięsne – łącznie z McDonalodem, Subwayem, Pizzą Hut.

W ladakijskim Leh z racji dużej ilości turystów kuchnia jest multinarodowa. W większości restauracji karta dań jest tak długa i tak bogata, że Magda Gessler złapałaby się za głowę. Jedna restauracja potrafi serwować dania kuchni indyjskiej, tybetańskiej, chińskiej, amerykańskiej, włoskiej, izraelskiej, a nawet rosyjskiej. Rano na śniadanie można zjeść sandwiche, które serwuje prawie każda knajpka w różnej wersji, z omletem, kurczakiem czy serem jaka. Całe Leh to sztyldy German Bakery, więc dostępne są bułki, chleby i cała masa ciasteczek, a nawet ciast.

W Ladakhu poza Leh i innymi miejscami turystycznymi zjemy jedynie proste dania kuchni ladakijskiej.

### **Przykładowe ceny (w rupiach, za danie, chyba że zaznaczono inaczej)**

- Delhi - bary naprzeciw dworca kolejowego New Delhi – daal – 40, chlebek paratha – 10



- Agra – daal z chlebkami nan, plus napoje – 500 za 2 osoby (niestety tak trafiliśmy dzięki riksarzowi)
- Delhi – bary naprzeciw dworca kolejowego New Delhi – 2x chlebek nan, 1x aloo tamatar (ziemniak z pomidorem), 1x palak mutter (szpinak z groszkiem) - 110
  - Leh – zupa z makaronem i kurczakiem – 100
  - Leh – restauracja Happy World – napój – 20, chiński kurczak słodko-kwaśny – 140, ryż – 50, zupa z kukurydzą – 80
  - Nubra – Hunder – obiad w Guesthousie Shayok – curry ziemniaczane, sałatka z pomidorów, ryż, chlebki ciapati – 150/os
  - Leh, hotel Bimla (dzień strajku, więc wszystko było zamknięte, nasz gospodarz z rodziną gotował więc dla swoich gości) – kilka rodzajów daalu i curry, ryż, chlebki – 100/os
  - Leh – Tibetan Restaurant na ul. Changspa – mushroom/chicken sizzler (danie na gorącym półmisku) – 170/200
  - Leh – Randevous Cafe – zupa z makaronem thukpa – 80, pierożki momo – 130
  - Leh – Randevous Cafe – pizza – 180, chowmen – 100
  - Leh – Randevous Cafe – veg tikka masala – 130, zupa thukpa z jajkiem – 90, ryż - 60
  - Leh – Randevous Cafe – pizza z pieczarkami – 190, ryż z warzywami, czosnkiem i imbirem – 140
  - Leh – Randevous Cafe – paneer tikka masala 150, roti 10
  - Korzok – restauracja obok Gesthousu Dolfin – ryż z warzywami – 70, ciapati – 10, thentuk – zupa z dużymi kawałkami domowego makaronu – 70
  - Leh – Dolfin Restaurant – makaron penne w sosie pomidorowym – 140, zupa thukpa – 100
  - Śrinagar – Lhasa Restaurant – chowmen – 150, zupa z mięsem – 150
  - Amritsar – Pizza Hut – pizza warzywna – 400
  - Amritsar – talerz thali z 3 rodzajami daalu, chlebki, coś słodkiego – 190

### **ŚNIADANIA:**

- Leh – Hotel Bimla – tosty z dżemem, herbata – 50/os
- Leh – restauracja na Fort Road – sok z mango – 80, naleśnik z bananem – 130, herbata – 30
- Leh – restauracja Dolfin (w pobliżu Fort Road) nad rzeczką – kanapka z warzywami i serem jaka – 120, kanapka z kurczakiem – 90, kanapka z omletem – 100
- Korzok – restauracja obok Guesthousu Dolfin – herbata – 20, omlet z ciapati – 35
- Śrinagar – restauracja Lhasa – coca-cola, 4 tosty z masłem, 2 omlety – 240
- Śrinagar – lokalna restauracja – 2 jajka na twardo, 1 omlet, 4 tosty z masłem – 120
- Śrinagar – lotnisko – vegburger z colą – 115, ciastko czekoladowe – 88, cappuccino – 35
- Amritsar – Subway – kanapka warzywna – 140
- Delhi – śniadanie w hotelu Zostel – bufet (do wyboru: jajka, sery, tosty, płatki, herbata, kawa, dżem, miód) – 150/os

### **PRZEGRYZKI, czyli coś na szybko z budki:**

- zupa chińska instant gdzieś po drodze zawsze po 30
- chowmen w namiocie przy Tso Kar 30 (nieodrobny)
- szaszłyki z baraniny u muzułmanina na Fort Road – 30-50
- samosa – 6-10
- kawałek ciasta czekoladowego 60-80
- ciastka w German Bakery za sztukę – od 10-50
- chipsy mung daal – opakowanie 50

- ciastko cynamonowe – 50
- lody w McDonalddie od 35
- lody na patyku w czekoladzie – 25
- ciastka francuskie nadziewane ziemniakami i przyprawami – 15
- chickenburger w KFC – ok 50

#### OWOCE:

- banany 4-6 szt – 30
- papaja z limonką – 50
- arbuz – 70
- melon – 50

#### INNE:

- krakersy – 25
- gumy do żucia – 5
- chleb tostowy – 25
- dżem z mango w słoiku – 50
- czekoladki Kit-Kat – 10-15
- zupa instant w sklepie – 10

#### CENY NOCLEGÓW:

Na naszej trasie spaliśmy w różnych miejscach, w większości dało się jeszcze trochę cenę ponegocjować. Wszystkie udogodnienia zawiera tabelka.

<i>Miejsce</i>	<i>Hotel</i>	<i>Cena za pokój 2 osobowy (w rupiach)</i>
Delhi	<b>Zostel</b> 5 Arakashan Road, opposite New Delhi Railway Station, New Delhi - 110005 <a href="http://www.zostel.com/zostel/Delhi/">http://www.zostel.com/zostel/Delhi/</a> (wi-fi, klimatyzacja, łazienka, tv, śniadanie 150/os)	<b>1000</b>
Leh	<b>Bimla</b> Fort Road, obok restauracji Dolphin nad potokiem (chyba najlepszy pokój na 2 piętrze na rogu nr 303, widok na góry i pałac z okna, tv, łazienka, ciepła woda, wi-fi jeśli działa ogólnie w Leh) Najlepszy gospodarz p. Bam z Nepalu, który trzymał dla nas „nasz” pokój, gdy wybywaliśmy na 2-4 dni z Leh. Można było za każdym razem u niego na parę dni zostawić zbędny bagaż i udać się tylko z podręcznym plecaczkiem.	<b>600</b>
Hunder – Dolina Nubry	<b>Shayok Guest House</b> Hunder email: <a href="mailto:shayokhunder@gmail.com">shayokhunder@gmail.com</a> tel. +919469457784; +919469525120 (łazienka, ciepła woda, możliwość obiadu/śniadania 150/os)	<b>700</b>
Spangamik nad jez. Pangong	<b>Homestay</b> (bardzo proste warunki, łazienka poza pokojem, woda zimna, ale w cenie kolacja i śniadanie)	<b>400/os</b>
Likir	<b>Chhuma Guest House</b> 200 m w górę od klasztoru. Właścicielem jest kierowca busa z Leh do Likir. Warto zapytać czy to on. Nie trzeba będzie chodzić i szukać noclegu. (łazienka poza pokojem, właściciel podgrzewa wodę do mycia, woda tylko z wiadra) toaleta wychodek na dworze, w cenie kolacja i śniadanie)	<b>300/os</b>

Yangtang	<b>Norboo Guest House</b> W centrum wioski za kilkoma innymi (tańszymi po 500) guest housami. (łazienka poza pokojem, zimna woda, w cenie kolacja i śniadanie, mały pakiet lunchu na dalszą drogę)	700/os
Hemis Skupachan	<b>Lung Guest House</b> U wylotu wioski w kierunku drogi trekkingowej do Ang, pod wielkim złotym Budda. (łazienka i wychodek na dworze, woda z baniaka, ale ciepła, bardzo dobre jedzenie – kolacja i śniadanie, pakiet lunchu na dalszą drogę. Bardzo mili ludzie)	850/os
Temisgam	<b>Goba Guest House</b> W drodze z Ang należy przejść większą część wsi. Guest House nie ma szyldu, trzeba minąć klasztor położony na wzgórzu, GH znajduje się naprzeciw pola campingowego, niedaleko skrzyżowania dróg na Nurlę. (łazienka poza pokojem, brak ciepłej wody, w cenie kolacja i śniadanie)	650/os
Korzok	<b>Dolphin Guest House</b> Centrum Korzoku (łazienka poza pokojem, zimna woda)	500
Śrinagar	<b>Swiss Hotel</b> 172 Nehru park, Srinagar, Kashmir 190001 tel. +91 0194 2500115 <a href="mailto:info@swisshotelkashmir.com">info@swisshotelkashmir.com</a> <a href="http://www.swisshotelkashmir.com/home">http://www.swisshotelkashmir.com/home</a> (łazienka z ciepłą wodą, tv, wi-fi)	1200 (uwaga ceny na www są wyższe, obcokrajowcy mają zniżkę)
Amritsar	<b>God Gift</b> 580/9 Mana Singh Road, Near Sultan Pind Gate, Amritsar tel. <a href="tel:+918054616155">+91 80546 16155</a> (łazienka z ciepłą wodą, wi-fi, klimatyzacja)	1200 noc w weekend 1000 noc w tygodniu

## CENY WSTĘPÓW/ WYCIECZEK

<i>Miasto</i>	<i>Miejsce</i>	<i>Cena (w rupiach):</i>
Delhi	Lal Kila (Czerwony Fort)	250
	Jama Masjid (Wielki Meczet)	Za darmo - ale opłata za aparat 300/os, nie da się wytłumaczyć, że zdjęć robić nie będziemy)
	Dilli Haat (bazar)	20
	Jantar Mantar (obserwatorium astronomiczne)	100
Agra	Taj Mahal	750 (ale od 7:30 do 10:00 w święto Aid el Fitr można wejść za darmo)
	Fort w Agrze	300
	Sikandra	110
Diskit	Klasztor	30
	Wydmy	30 (za samochód)
Leh	Shanti Stupa	Za darmo
	Pałac	100
	Kastel Tsemo	30
	2 świątynki przy Kastel Tsemo	20
Hemis	Klasztor	100
Pangong	Wjazd nad jezioro	10
Sakti	Klasztor Thak Thok	30
Chemre	Klasztor	50
Tiksey	Klasztor	30
Shey	Klasztor	30
Stok	Klasztor	Za darmo
	Pałac	70
Śrinagar	1 godzina rejsu po kanałach	300-500 za łódkę
	Meczet Shah-e-Hamdan	Za darmo, ale nie można wejść do środka
	Meczet Jama Masjid	Za darmo, można wejść do środka

Amritsar	Golden Temple	<b>Free, trzeba mieć nakrycie głowy. Mężczyźni często kupują przed świątynią za 10 IDR chustę na głowę.</b>
	Jallianwala Bagh – miejsce masakry z XIX w.	<b>Za darmo</b>
Attari *	Ceremonia zamknięcia granicy indyjsko-pakistańskiej	<b>Za darmo</b>
Chandigarh **	Zabudowa miasta wg Le Corbusiera m.in. Sąd Najwyższy, Sekretariat, Budynek z salą zgromadzeń	<b>Za darmo, zwiedzanie tylko w zorganizowanych grupach z przewodnikiem/strażnikiem</b>
	Rosk Garden	<b>20</b>

\* dojazd i trik z zajmowaniem miejsca opisałam w dziale „ceny przejazdów w Indiach”.

\*\* dwugodzinna wycieczka jest organizowana przez Biuro Informacji Turystycznej w pobliżu ronda tuż przy budynku sądu. Jest to nowość od kwietnia 2015r. Wejścia są o 10:00, 12:00, 15:00. Trzeba przybyć przed daną godziną wejścia aby w owym biurze przygotowano przepustki. Idzie się z przewodnikiem, który opowiada o budynkach. Można zobaczyć wewnątrz Sali Zgromadzeń parlamentu Pendżabu (niestety nie wolno robić zdjęć w środku, cały sprzęt fotograficzny i telefony zostawia się na recepcji) i wejść na taras na dachu Sekretariatu i zobaczyć panoramę miasta)

### **PAMIĄTKI (w rupiach):**

- 3 słoniki z marmuru – 100
- książka ze znakami drogowymi z Ladakhu – 400
- płyta Om Padme Hum – 250
- misa akustyczna (wykorzystywana w medycynie tybetańskiej) - 1000
- obrazek z mandalą – 600
- obrazek z pawiem - 650
- kłódka jak z klasztoru z charakterystycznym kluczem – 500
- spodnie od 100 do 400 (najtańsze są w Delhi na bazarze w Paharganj)
- tybetańskie kolczyki – 200
- tybetański wisior – 400
- tybetańskie bransoletki – 350
- dzwonek jak w klasztorze – 350
- t- shirt z haftowanym rysunkiem od 200
- słownik hindi – angielski – 375
- tuniki indyjskie z haftem – 500-1000
- torebka ze skóry jaka – 900
- bajki w hindi 45-50
- szale – od 150
- sukienka Desiguala 1600 (w Leh na Old Road znajduje się sklepik z całkiem fajnym asortymentem firmy Desigual w przystępnych cenach)
- butki pendżabskie – 300
- czasopisma w hindi od 35
- gazety codzienne w hindi 3-5
- 5 szklanych bransoletek – 20
- spódnica - 120
- maseczka do twarzy – 90
- tybetańskie mantry zestaw 2 płyt Dhih by Raji Ramanan (www.deerpark.in) – 1000
- płyty w sklepie 175 – 350
- kolorowa torba – 350
- 2 poszewki na poduszki, wzór ze słoniami – 450

### **INNE PRZYKŁADOWE CENY (w rupiach)**

- ochraniacze na buty w Taj Mahalu – 10
- klej Quick Fix (coś a’la “kropelka”) -5
- pranie ubrań w Leh w pralni obok hotelu Bimla – t-shirty 30, spodnie 40

- sprawdzenie wydolności tlenowej w punkcie nad Informacją Turstyczną w centrum Leh – 10, 30 minut podłączenia do tlenu - 50
- pocztówki – 5-20
- znaczek – 20
- papier toaletowy – 40-50
- leki na biegunkę – 40 - 100 za lek
- lek uzupełniający elektrolity – 18
- metronidazol w kroplówce – 8
- szampon w saszetce – 2-5
- 500g herbaty – 235
- 600g herbaty Organic Dargeling OP – 665
- 100g herbaty Organic Assam – 160
- 250g herbaty Assam FOP – 150
- przyprawy (kurkuma, kolendra) – 25-40
- przechowalnia bagażu na dworcu kolejowym w Chandigarh – 16 za plecak
- toalety publiczne – 5