



TREK AL MINYA GONGA

Guida al viaggio:

A est del Tibet storico vi erano due regni: Kham e Muli; a ovest, il regno Amdo, la terra dei Golok, i guerrieri dell'Anye Machin. Queste terre, oggi appartenenti alle regioni cinesi del Sichuan e Qingai, costituiscono la parte dell'altipiano tibetano che degrada verso le fertili pianure meridionali della Cina. La geografia ha per secoli preservato queste regioni da influenze esterne e la popolazione è vissuta di pastorizia nomade e di commerci con le regioni limitrofe. Situato nella prefettura autonoma tibetana di Garze, nel Sichuan occidentale, il Minya Gongka, con i suoi 7.556 metri, è la più alta cima del Sichuan e una delle destinazioni più importanti per il trekking in tutta la Cina, oltre ad essere una Montagna Sacra per i tibetani. Per questo, un trekking al Minya Gongka è uno dei viaggi della vita. Alla dimensione paesaggistica e naturalistica unica per via di questo incredibile 7.000 e di numerose altre bellissime vette circostanti, si unisce un'esperienza culturale molto intensa, grazie ai monasteri che costellano l'itinerario, ma soprattutto per la possibilità di incontrare lungo i sentieri le popolazioni nomadi di questo territorio. Questo trekking di 6 giorni ci porterà a camminare tra numerose cime innestate, incredibili paesaggi alpini tibetani, ghiacciai, in una natura ancora selvaggia e incontaminata. La flora è abbondante e ricca di specie sconosciute alla maggior parte di noi occidentali. Un giorno di jeep ci porta al massiccio del Minya Gongka, il gigante di 7.000 metri che domina le valli ricche di foreste di conifere. Il trekking compie il periplo della montagna, passando per alcuni monasteri buddisti della zona. Il rientro in Italia è da Chengdu.

Negli ultimi anni tutto il turismo in Cina è cambiato e le autorità cinesi sono più attente al turismo interno che a quello provenienti dall'estero. Questo rende l'itinerario che vi proponiamo un viaggio di esplorazione e conoscenza di una terra e cultura nuova dove i contrattempi fanno parte dell'esperienza di viaggio. In pratica saremo tra i primi viaggiatori occidentali ad entrare in contatto con il nuovo turismo cinese.

Quando partire:

Il periodo migliore per effettuare il viaggio va da giugno a settembre. L'inverno che va da ottobre ad aprile è molto freddo. L'estate è il periodo più caldo, è il periodo delle grandi feste dove nomadi e locali si ritrovano nelle ricorrenze tipiche della loro religione dando sfogo alla loro innata esuberanza e creatività. I festival sono l'occasione per avere un quadro completo delle credenze e degli usi di queste popolazioni. I monsoni nel periodo estivo possono creare qualche difficoltà alla viabilità stradale.

Come ci muoviamo:

Nei nostri itinerari prevediamo trasferimenti con mezzi privati: pulmini, autovetture o jeep secondo la condizione delle strade e del numero di partecipanti. I mezzi di trasporto locali non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali: nelle zone non ancora interessate dal turismo è richiesto un buono spirito di adattamento alle realtà locali; i trasferimenti in auto a volte richiedono molte ore di viaggio per coprire distanze modeste.

Dove dormiamo:

Le grandi città offrono hotel di standard occidentale, puliti e confortevoli. Durante il trekking verranno fornite tende biposto. È necessario avere un ottimo sacco a pelo.

Organizzazione trekking:

Durante le giornate di cammino i pasti vengono preparati con prodotti locali. A una colazione di tipo occidentale seguono un pasto freddo o box lunch (a metà giornata) e una cena calda al campo. I materiali comuni e l'equipaggiamento dei partecipanti sono trasportati da portatori. Alla fine di ogni tappa i bagagli vengono riconsegnati ai relativi proprietari (i partecipanti devono portare solo un piccolo zaino personale con il necessario per la giornata). La gestione locale del trekking viene affidata alla nostra agenzia corrispondente che mette a disposizione del gruppo una guida parlante inglese, portatori, tende e materassini.



TREK AL MINYA GONGA

1°/2° giorno

Milano - Chengdu

In giornata partenza per la Cina. Arrivo il giorno successivo a Chengdu. Trasferimento privato in albergo e pernottamento presso l'hotel Xinliang o similare e tempo a disposizione. Trattamento: pernottamento e prima colazione.

3° giorno

Dujiangyan - Wolong - Rilong (221 km)

In mattinata partenza per Dujiangyan per visitare il sistema di irrigazione, costruito intorno al 250 a.C. da Li Bin, governatore della prefettura di Shu nello stato di Qin. Il grande progetto funziona ancora bene oggi dopo oltre duemila anni di funzione, che non solo pone fine al disastro idrico per la popolazione locale, ma rende anche la pianura di Chengdu "la terra dell'abbondanza". Durante la visita ai lavori di conservazione dell'acqua, si potranno scoprire che i metodi per imbrigliare il fiume usati dagli antichi sono così semplici ma utili. Nel 2000, Dujiangyan è diventato un sito del patrimonio mondiale dell'Unesco. Dopo quel viaggio alla Wolong National Nature Reserve. 52 km di lunghezza da est a ovest e 62 km di larghezza da sud a nord, l'intera area è di 200.000 hm. Ci sono oltre 4.000 tipi di piante di alto livello, 24 di questi sono piante rare, come il Gongtong (albero della colomba cinese), l'abete rosso cinese, il Lianxiang e così via. Ci sono più di 450 tipi di vertebrati, 45 dei quali sono classificati come animali conservati focali nazionali, come panda gigante, scimmie dorate, antilopi, cervi dalla bocca bianca ecc. Nel pomeriggio visita della base dei panda di Shenshuping a Wolong dove vivono circa 50 panda ed è il più grande centro di allevamento di panda giganti, che integra ricerca scientifica, alimentazione, allevamento, riproduzione, nella natura selvaggia, ecc. Quindi si prosegue per Rilong attraverso il tunnel di Balang e se il tempo è bello, ci si potrà godere lo splendido paesaggio del tramonto sul monte Siguniang Shan al Maobiliang. Pernottamento presso lo Yunshang Hotel o similare. Trattamento: pernottamento e prima colazione

4° giorno

Danba (110 km)

Dopo colazione visita della valle di Shuangqiao. Successivamente proseguimento per visitare Wori Tusi Manor, l'antica residenza ufficiale del locale Tusi, una sorta di leader della regalità imperiale. Successivamente proseguimento per il villaggio tibetano Jiaju dove più di cento edifici mantengono lo stile architettonico tibetano. Pernottamento al Mantuoluo Hotel o similare. Trattamento: pernottamento e prima colazione

5° giorno

Bamei -Tagong (117 km)

Dopo colazione visita della cittadina di Damba e successivamente proseguimento per Bamei. Lungo la strada visita del Tempio Huiyuan e gli splendidi villaggi tibetani. A Tagong, visita del Monastero Lhagang (Tagong Si) della setta Sayka, che è circondato da tre colline che simboleggiano tre Bodhisattva. Quindi visita dell'imponente Gyergo Nunnery e del grande muro di Hepingfahui. Tempo permettendo il tramonto sul Monte Yala è spettacolare. Pernottamento al Duwang Hotel o similare. Trattamento: pernottamento e prima colazione

6° giorno

Laoyulin village -Gexi Grassland (3400m) -Liangchahe (3780m) (6 ore di cammino)

Dopo colazione proseguimento fino Kangding (2970 m) dove si fanno gli ultimi acquisti per il trekking. Successivamente trasferimento a Laoyulin (3250 m) e incontro con i cavalli da soma e lo staff che ci seguirà per tutto l'itinerario. Si inizia a camminare seguendo la valle in un ambiente alpino. Si giunge al campo dopo circa 6 ore di cammino. Pernottamento al campo. Trattamento: pensione completa.



TREK AL MINYA GONGGA

- 7° giorno* **Xiariwuqie -Shangriwuqie (4350 m) (6 ore di cammino)**
Dopo colazione, si prosegue fino al villaggio di Xiariwuqi e successivamente fino aa Shangriwuqie (4350 m). Lungo la strada, si ammirano gli splendidi paesaggi delle vette circostanti come il Tianhaizi alto 6070 metri il Xiaogongga alto 6027 metri. Campo a Shangriwuqie. Pernottamento al campo. Trattamento: pensione completa.
- 8° giorno* **Riwuqie Pass (4830 m) -Moxigou Basecamp (8 ore di cammino)**
Dopo colazione si supera il Riwuqie Pass (4830 m), da cui si gode la vista spettacolare con vette e ghiacciai circostanti. Da qui si scende fino ai piedi del Minyaa Gongga fino alla fine della valle dove si pone il campo vicino al fiume. Pernottamento al campo. Trattamento: pensione completa.
- 9° giorno* **Gongga Monastery (3700m) (8 ore di cammino)**
Dopo la colazione, partenza lungo il corso del fiume Moxigou fino al monastero di Gongga (3750 m). L'intera escursione è relativamente pianeggiante. Il monastero si trova a 3.750 metri ai piedi della cima principale del monte Gongga. Fu costruito nel XIII secolo d.C. ed è stato costruito dalla prima generazione di Buddha vivente Gongga. Il tempio fornisce un luogo ideale per meditare il Buddha vivente Gongga. Questo è uno dei tre luoghi santi della scuola buddista tibetana Karmapa. È il Dojo di Shengle Vajras, uno dei cinque grandi Vajras del Tibet. Non è solo una famosa destinazione religiosa, ma anche una delle migliori posizioni per scattare foto della cima principale di Gongga. E' da qui che le spedizioni partono per salire la cima principale del Minya Gongga. Pernottamento al campo nei pressi del monastero. Trattamento: pensione completa.
- 10° giorno* **Ghiacciaio di Gongga - Monastero di Gongga - Villaggio di Zimei - Passo di Zimei (4550 m) - Shangmuju (3700 m) (3 ore di cammino)**
Dopo colazione partenza alla volta del ghiacciaio di Gongga. Nella tarda mattinata si rientra al monastero e si raggiunge il villaggio di Shangzimei (3400 m). Qui termina il trek e in auto si raggiunge il Passo Zimei (4550 m), da dove potremo ammirare il Minya Gongga per l'ultima volta. In serata arrivo a Shangmuju. Pernottamento. Trattamento: pensione completa.
- 11° giorno* **Yaha Yakou - Xinduqiao - Kangding - Yaan (325 km)**
Dopo colazione si raggiunge il Yaha Pass (4568 m). da dove si proseguirà fino a Yaan, la famosa città piovosa, passando per Kangding. Pernottamento all'Holiday Inn Express Yaan City Center o similare. Trattamento: pernottamento e prima colazione.
- 12° giorno* **Shangli - Dayi - Chengdu**
Al mattino visita dello Shangli Ancient Town. Situata nel bacino del Sichuan occidentale, la città era un tempo il posto importante sulla Via della Seta del Sud e sull'antica Tea- Horse Trail. Nel pomeriggio proseguimento per Chengdu e sistemazione in albergo.
- 13° giorno* **Chengdu - Milano**
Dopo colazione trasferimento in aeroporto e volo per l'Italia. Arrivo in serata.



TREK AL MINYA GONGA

CINA, SICHUAN – Trek al Minya Gonga	13 giorni
Date di Partenza**:	23 maggio 2026 – 13 giugno – 08 agosto – 19 settembre
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 8 partecipanti	2.090 (esclusi voli internazionali)
Minimo 6 partecipanti	2.300 (esclusi voli internazionali)
Voli internazionali Milano/Chengdu e ritorno in classe economica	a partire da 1.100 (tasse e bagaglio inclusi)
Supplementi:	
Camera Singola (in hotel)	450

****Altre date su richiesta**

La quota comprende:

- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti
- ✓ trasferimenti via terra con mezzi privati
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel 3* a Chengdu
- ✓ sistemazione in camera doppia al meglio disponibile a Kangding, Rilong e Yaan
- ✓ trattamento di pernottamento e prima colazione
- ✓ trekking con guida locale di lingua inglese
- ✓ trasporto bagaglio personale (max 16 kg) e materiali comuni, vitto (colazione, box lunch e cena)
- ✓ sistemazione in tenda come da programma
- ✓ visite ed escursioni come da programma
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio (sui servizi a terra), assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

La quota non comprende:

voli internazionali di linea Milano/Chengdu e ritorno in classe economica – tasse aeroportuali – pasti non menzionati – bevande – mance – extra di carattere personale – visti – assicurazioni personali – tutto quanto non menzionato alla voce “La quota comprende”.

Mance: sono gradite e consigliate per guide e portatori ed è da prevedere circa 60/70 euro per partecipante.

NB: i servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 03.11.2025. Eventuale adeguamento sarà comunicato 21 giorni prima della partenza.

Attenzione

Particolari condizioni di ritardi o cancellazioni dei voli interni, problemi di viabilità, danni meccanici ai mezzi di trasporto e hotel in overbooking, possono determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti e possono essere modificati a discrezione dei vari fornitori locali con servizi di pari categoria o di categoria superiore. Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo ed altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari e prestazioni che per tali cause dovessero venir meno non potranno pertanto essere rimborsate. Inoltre, l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.