

## Guida al Viaggio

*“e son davvero luoghi che meritano di essere sacri poiché Dio è stato ad essi prodigo di bellezze stupende come nei giorni più felici della creazione”*, così scrisse Giuseppe Tucci, più di quarant’anni fa, rientrando dal Tibet. Grandi distese desertiche, spolverate dal vento, ad un’altezza media di quattro cinquemila metri. Qui, a un passo dai sacri ottomila himalayani che separano il Tibet dal Nepal e dal Bhutan, alzano al cielo i tetti dorati dei loro monasteri le più importanti città tibetane: Lhasa, Gyantze, Xigatze. Immergersi nella folla di pellegrini giunti da ogni parte del paese ed entrare nel più sacro dei templi buddisti, il Jokhang, visitare le mille stanze del palazzo del Potala e i templi buddisti di Gyantse e Shigatse e poi tra i grandiosi scenari dell’altopiano tibetano valicando passi panoramici giungere a Rongbuk, il più alto monastero abitato ai piedi della parete nord della più alta montagna del mondo, l’Everest.

**Dopo la pandemia 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 più opportuno per effettuare un viaggio in Tibet va da maggio a ottobre, ma il viaggio è possibile durante tutto l’anno ormai, in quanto le strade sul versante cinese sono tutte asfaltate. In estate la catena himalayana fa da schermo alle più basse nuvole monsoniche provenienti dai versanti indiano e nepalese che si spingono fino a Lhasa. Le piogge sono dunque limitate, anche se possono essere presenti. In questo periodo le temperature sono molto gradevoli, comprese tra i 22° e i 28°C di giorno e 8°-10°C la notte. Nel restante periodo il clima piacevole e il cielo terso permettono viste uniche sulla catena himalayana. In tardo autunno la temperatura può scendere di poco sotto lo zero a 5000 metri, mentre durante il giorno può toccare i 20°C. L’inverno non è rigido come si pensa e gode di un cielo perennemente sereno.

### Come ci muoviamo:

Nei nostri itinerari prevediamo trasferimenti con mezzi privati, pullmini o autovetture, a seconda del numero di partecipanti. I mezzi di trasporto locali sono efficienti, anche se a volte le strade li mettono a dura prova. Nelle zone ancora poco interessate dal turismo è richiesto un buono spirito di adattamento alle realtà locali. Rongbuk, l’originale campo base per la salita all’Everest, viene raggiunto con i veicoli, da qui si può procedere a piedi o con un bus navetta sino al vero campo base degli alpinisti che dista circa sei chilometri.

### Dove dormiamo:

A Chengdu3050 i pernottamenti sono in hotel 4\*. A Lhasa, Gyantze, Xigatze i pernottamenti sono in hotel comparabili a dei 3\*. Nella capitale tibetana la sistemazione è in zona centrale, permettendo quindi la visita della città a ogni ora del giorno. Nelle altre località bisogna adattarsi a quello che il Paese può offrire: alberghi molto semplici e spartani o guest house, spesso le uniche sistemazioni disponibili. In alcuni casi, che verranno fatti presente alla prenotazione, si consiglia di portare un sacco-lenzuolo.

### Bene a sapersi:

Dopo una lunga chiusura è ora possibile uscire dal Tibet e raggiungere Kathmandu via terra attraverso il varco di Kyrong. Il campo base dell’Everest è soggetto ad apertura e chiusura improvvisi da parte delle autorità cinesi. Attualmente è aperto. In caso di chiusura al momento della prenotazione del viaggio, il giorno al Campo Base verrà sostituito con un giorno in più nell’itinerario.

*Durante l’itinerario si raggiungono quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Lhasa stessa si trova a 3600 metri. Per favorire l’adattamento è necessario, nei primi giorni, mangiare poco, bere molto e fare attenzione a non esagerare nello sforzo fisico. Si potrebbero manifestare lievi sintomi di mal di montagna: mal di testa, inappetenza, nausea, sonnolenza o insonnia. I sintomi spariscono non appena si scende a quote più basse o dopo un paio di giorni di permanenza in quota.*

**1°/2° giorno Milano – Chengdu**

Partenza dall'Italia per Chengdu con volo internazionale di linea secondo il piano di volo scelto. Arrivo il giorno successivo e trasferimento in hotel 4\*. Nessun pasto incluso.

**3° giorno Tzetang**

Dopo colazione trasferimento in aeroporto e volo per il Tibet e trasferimento a Tzetang. Siamo nel territorio dell'antico regno di Yarlong, conosciuto oggi come regione di Shanna, "a sud delle montagne", un'oasi di vegetazione nel deserto d'alta montagna. La capitale Tzetang, nella valle del fiume Yarlong Tsangpo, ha un nuovo agglomerato cinese che ha di fatto cancellato l'antico nucleo tibetano. Il castello di Yumbu Lakang, a pochi chilometri dalla città, con la sua forma straordinaria che si staglia sulla valle, è l'architettura più antica del Tibet. Pernottamento in hotel 3\*. Trattamento di prima colazione.

**4° giorno Tzetang - Samye – Lhasa (3.600 m)**

Visita del monastero di Samye, costruito nella seconda metà dell'VIII secolo come scuola per monaci lamaisti su modello del tempio indiano di Odantapuri. È il più vecchio monastero del Tibet. Si sviluppa intorno a un'imponente struttura dal tetto d'oro ed è situato a nord del fiume Yarlong Tsangpo. Si procede per Lhasa. Dopo la sistemazione in hotel 3\*, tempo libero per passeggiare per le stradine della città vecchia, tra le case da tè e i laboratori artigianali. Trattamento di prima colazione.

**5°/6° giorno Lhasa (3.600 m)**

Lhasa, "la città degli Dei", capitale della regione autonoma del Tibet, si sviluppa intorno al tempio Jokhang, il più antico e sacro del Paese, circondato dall'animato mercato di Barkor. Qui, la gente viene per pregare. Simbolo di Lhasa è il Potala. L'imponente costruzione, che sembra nascere dalla montagna, fu la residenza ufficiale del Dalai Lama (capo supremo del potere temporale). Tra i monasteri più significativi nei dintorni di Lhasa vi sono Drepung, un tempo il monastero più grande del mondo, che arrivò ad ospitare fino a 10.000 monaci, e Sera, istituito come università monastica del Paese. Nel pomeriggio, tra le 15.00 e le 17.00, nel cortile dei dibattiti si tengono le riunioni dei monaci. Trattamento di prima colazione.

**7° giorno Lhasa - Gyantze**

La strada per Gyantze s'inerpica quasi subito sui pendii del Kampa Là (4990 m), dal quale si gode uno splendido panorama del lago di Yamdrok. Sullo sfondo appaiono le montagne del Bhutan tra cui emerge il Chomolari. Si scende fino a raggiungere le sponde del lago e lo si segue per oltre trenta chilometri. Su questo grande specchio d'acqua, color turchese brillante, le veloci nuvole dell'altipiano segnano forme che la religiosità dei tibetani riempie di significato. Il percorso è vario, sale più volte su alti passi, sfiora alte montagne come al Karo Là, dove il ghiacciaio del Noijin Kangsang, alto più di settemila metri, sembra precipitare sulla strada. Pernottamento in hotel 3\*. Trattamento di prima colazione.

**8° giorno Gyantze - Shigatze**

A Gyantze, antico centro di scambi commerciali tra India e Tibet, sorge il complesso monastico del Palkhor Choide, che comprende il chorten Kumbum, dalle 108 cappelle votive affrescate da magnifici dipinti murali in stile newari nepalese. Il vecchio e imponente forte racchiude con le sue mura la parte religiosa della città. Nel pomeriggio proseguimento per Xigatze, circa 100 km di strada asfaltata, attraverso il fondovalle coltivato. Xigatze è sede del monastero di Tashilunpo. Era la sede del Panchen Lama, l'autorità religiosa che nel passato era seconda al Dalai Lama con bellissime pitture murali e colossali statue di bronzo e una sontuosa tomba del IV Panchen Lama, adorna d'oro e gioielli. Pernottamento in hotel 3\*. Trattamento di prima colazione.

*9° giorno***Shigatze - Xegar**

Partenza di primo mattino per arrivare a Sakya, circa venti chilometri a sud della strada principale. Il monastero, un tempo uno dei più importanti del Tibet, ha perso la sua importanza ma oggi, in parte ricostruito, appare grandioso anche se è poco frequentato. Condizioni della strada permettendo, si procede per Xegar per la pista sud, una strada sterrata che va in direzione del confine con l'India per poi rientrare verso nord in prossimità di Xegar. Il paesaggio è veramente spettacolare: appare un Tibet primitivo e grandioso, dune di sabbia che il vento ha modellato in forme perfette da deserto africano, piccoli villaggi persi nella vastità del territorio. Questo è il Tibet che apparve ai primi viaggiatori. Pernottamento in semplice hotel al meglio disponibile. Trattamento di prima colazione.

*10° giorno***Rongbuck - Campo Base dell'Everest- Xegar**

È uno degli aspetti più caratterizzanti del viaggio: osservare l'Everest e la sua impressionante parete nord dal monastero di Rongbuck a 5.150 metri. La partenza è di primo mattino e raggiunto il colle di Tangua all'alba, se si è fortunati, si ha la visione della catena dell'Himalaya, dal Makalu al Cho Oyu. Da Rongbuck, sede del più alto monastero tibetano, si può raggiungere il campo base alpinistico con un bus navetta. Nel pomeriggio si rientra a Xegar. Pernottamento in semplice hotel al meglio disponibile. Trattamento di prima colazione.

*11° giorno***Xegar – Kyrong**

Lunga tappa di trasferimento che completa il percorso dell'altipiano e che porta in Nepal. Dall'ultimo passo a 5100 metri, dove si ha una visione d'insieme della catena dell'Himalaya, si scende lungo una strada che costeggia il lago Palku tso per poi scendere in maniera repentina fino al villaggio di Kyrong posto sul confine nepalese. Si tratta del nuovo punto di confine aperto ad ottobre 2017 dopo che Zagma è stato chiuso a seguito del terremoto del 2015. Sistemazione in modesto albergo (Kyrong Hotel o similare) Trattamento di prima colazione.

*12° giorno***Kyrong – Kathmandu**

Intera giornata dedicata all'espletamento delle formalità burocratiche per il passaggio del confine e per raggiungere Kathmandu. Qui le procedure di visto sono tutte manuali e quindi richiedono tempo. Si parte molto presto la mattina per essere primi in frontiera (circa 30 minuti da dove si dorme). Passata la frontiera cinese si supera poi un ponte 100 metri e qui si trova il corrispondente nepalese. Appena superato il confine c'è un controllo dei bagagli e poi in auto si raggiunge l'ufficio immigrazione nepalese dove si ottiene il visto per il Nepal. Da qui si parte e in 7/8 ore si fanno 130 km di strade in pessimo stato con molti pezzi non asfaltati. Lungo la strada c'è che la polizia vi faccia aprire le valigie per controllarne il contenuto. È uno dei giorni più duri di tutto il viaggio. All'arrivo a Kathmandu sistemazione in hotel 4\*. Trattamento di prima colazione.

*13° giorno***Kathmandu**

Situata a 1.350 metri, Kathmandu è nota per la sua caratteristica architettura: pagode a tetti sovrapposti, palazzi in legno scolpito e in cotto, templi dagli esuberanti ornamenti e affollatissimi bazar come Durbar Square, o il trafficato Thamel, punto d'incontro di tutte le genti che visitano il Nepal. Giornata a disposizione per la visita individuale della città. Trattamento di prima colazione.

*14° giorno***Kathmandu - Milano**

Dopo colazione trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia secondo il piano di volo scelto. Arrivo a Milano in serata.

TIBET, NEPAL – Da Lhasa a Kathmandu	14 giorni
Data di Partenza**:	25 marzo – 8 e 22 aprile – 6 maggio – 5 agosto – 16 settembre – 21 ottobre – 18 novembre 2024
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 8 partecipanti	3.050 (esclusi voli intercontinentali)
Minimo 6 partecipanti	3.200 (esclusi voli intercontinentali)
Voli intercontinentali Milano/Chengdu, E Kathmandu/Milano	a partire da 1.200 euro (tasse e bagaglio inclusi)
Supplementi:	
Camera Singola	950

**\*\*Altre date su richiesta\*\*****La quota comprende:**

- ✓ volo domestico Chengdu/Lhasa in classe economica
- ✓ permesso per entrare in Tibet
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti
- ✓ trasferimenti via terra con mezzi privati
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel 4\* a Chengdu, 3\* a Lhasa, Gyantse, Shigatse
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel al meglio disponibile nel resto dell'itinerario in Tibet
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel 4\* a Kathmandu
- ✓ trattamento di pernottamento e prima colazione
- ✓ guide locali parlanti inglese
- ✓ 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 intercontinentali di linea Milano/Chengdu e Kathmandu/Milano in classe economia – tasse aeroportuali – pasti principali – bevande – mance – extra di carattere personale – assicurazioni personali – tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende". Mance: sono gradite e consigliate per guide e autisti ed è da prevedere circa €60/70 a partecipante.

**NB:** i servizi sono stati quotati al cambio del dollaro e tariffe aeree al 05.01.2024. 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.