



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 Gyantze e Shigatse e poi tra i grandiosi scenari dell’altopiano tibetano valicando passi panoramici giungere a Rongbuck, il più alto monastero abitato posto ai piedi della parete nord della più alta montagna del mondo, l’Everest.

Negli ultimi anni 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 e le strade tibetane sono tutte asfaltate. Nelle zone ancora poco interessate dal turismo è richiesto un buono spirito di adattamento alle realtà locali. Rongbuck, l’originale campo base per la salita all’Everest, viene raggiunto con i veicoli, da qui si procede con un bus navetta sino al campo base.

Dove dormiamo:

A Chengdu o a Pechino, 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 più semplici 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:

A seguito della chiusura di Kyrong, dopo l’inondazione di inizio luglio 2025 che ha portato via il ponte sul lato nepalese, è ora possibile uscire dal Tibet e raggiungere Kathmandu via terra attraverso il varco di Zagmo. 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. È necessario il passaporto con 6 mesi di validità.

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.



DA LHASA A KATHMANDU OVERLAND

- 1°/2° giorno* **Milano – Chendu o Pechino**
Partenza dall'Italia per Pechino 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.



DA LHASA A KATHMANDU OVERLAND

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. 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- Tingri

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 Tangula 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 con un bus navetta. Proseguimento per Tingri. Pernottamento in semplice hotel al meglio disponibile. Trattamento di prima colazione.

11° giorno

Tingri – Nyalam

La strada percorre le ampie pianure desertiche dell'altopiano tibetano, dove si ha una visione d'insieme della catena dell'Himalaya e da cui si gode di una splendida vista sullo Shisha Pagma per scendere man mano verso la stretta gola di Nyalam sulla strada che porta in Nepal. Si effettuerà una deviazione per ammirare il Peiku Lake circondato su tre lati da montagne. Le montagne innevate in lontananza, il lago di un profondo colore turchese e l'immensità del paesaggio formano una scenografia unica. In questo splendido paesaggio vivono diverse specie rare di animali selvatici e uccelli peculiari dell'Altopiano Tibetano, come l'asino selvatico, la gru dal collo nero e l'oca testabianca. Proseguimento per Nyalam e sistemazione in modesto albergo/Guesthouse. Trattamento di prima colazione

12° giorno

Nyalam – Zagmo border – Kathmandu

Lunga tappa di trasferimento verso il Nepal. Sveglia la mattina presto per essere tra i primi ad arrivare alla caotica cittadina di Zagmo, punto di uscita dal Tibet e appena riaperto agli occidentali (era stato chiuso nel 2017), dopo che l'improvvisa alluvione di luglio 2025 ha spazzato via il ponte di Kyrong. Espletamento delle formalità burocratiche per il passaggio del confine. Incontro con il corrispondente nepalese e poi in auto si raggiunge l'ufficio immigrazione nepalese dove si ottiene il visto per il Nepal (**usd 30 da pagare in dollari americani + 2 fototessere**). Alcune ore d'auto su strade in pessimo stato e infine la strombazzante e curiosa Kathmandu appare all'orizzonte. Lungo la strada possono esserci controlli della polizia che potrebbe 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 al sacco.

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.



DA LHASA A KATHMANDU OVERLAND

TIBET, NEPAL – Da Lhasa a Kathmandu	14 giorni
Data di Partenza:	22 novembre 2025 – 10 e 24 aprile 2026 – 23 maggio – 24 luglio – 03, 17 agosto – 14 settembre – 23 ottobre – 13 novembre
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 8 partecipanti	2.990 (esclusi voli internazionali)
Minimo 6 partecipanti	3.100 (esclusi voli internazionali)
Voli intercontinentali Milano/Chengdu (o Beijing) e Kathmandu/Milano in classe economica	a partire da 1.600 euro (tasse e bagaglio inclusi)
Supplementi:	
Camera Singola	650

*****Altre date su richiesta*****

La quota comprende:

- ✓ volo domestico Chengdu o Beijing/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 o Beijing, 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 o Beijing 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 10.10.2025. 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.

FOCUS World Services Srl – Viale dei Mille, 38 20129 MILANO (MI)

Tel. 02 89 40 20 52 r.a. - Fax 02 89 40 24 33

e-mail: focus@focus-italia.com - web site www.focus-italia.com

Per le condizioni generali di vendita e la policy sulla privacy si rimanda al sito www.focus-italia.com