

### *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 da un vento freddissimo, ad un'altezza media di quattro, cinquemila metri. Qui ad 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 per visitare il Jokhang, visitare le mille stanze del palazzo del Potala e i templi buddisti di Gyantse e Shigatse. Il viaggio include il tragitto lungo la ferrovia più alta del mondo: il “treno del cielo” attraversa i grandiosi scenari dell'altopiano tibetano da Lhasa a Xining, capitale della provincia di Qinghai.

#### **Quando partire:**

La stagione più opportuna per effettuare un viaggio in Tibet coincide con il periodo da aprile a giugno e da settembre a novembre. In questo periodo il cielo terso permette viste uniche sulla catena himalayana. La temperatura può scendere di poco sotto lo zero mentre durante il giorno può toccare i 20 gradi. In estate invece la catena himalayana fa da schermo sufficiente alle più basse nuvole monsoniche provenienti dai versanti indiano e nepalese. Le piogge sono dunque limitate, anche se possono essere presenti, soprattutto nel periodo luglio/agosto. In questa stagione occorre dunque essere muniti di mantelline impermeabili e scarponcini adatti a un clima molto variabile. In estate le temperature sono comunque molto gradevoli, comprese tra i 25 e i 28 gradi di giorno e i 3-4 gradi la notte.

#### **Come ci muoviamo:**

Nei nostri itinerari prevediamo trasferimenti con mezzi privati, pulmini o autovetture, secondo il numero dei 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. La tratta Lhasa - Xining sarà percorsa in treno lungo il tratto ferroviario inaugurato nel luglio 2006; Il vagone turistico è dotato di vetrate e comode poltrone, da cui i turisti potranno ammirare il magnifico panorama dell'altopiano del Tibet, adattandosi gradualmente al clima locale e riducendo il mal d'alta montagna. Il treno è provvisto di maschere d'ossigeno. Il percorso dura circa 27 ore.

#### **Dove dormiamo:**

A Pechino pernottamento in hotel 4 stelle. A Lhasa pernottamento in hotel più modesti ma situati in zona centrale. Nelle località dove il turismo è un fenomeno recente invece bisogna adattarsi a quello che il paese può per ora offrire: alberghi molto semplici e spartani o guest house, spesso gli unici disponibili.

#### **Bene a sapersi:**

Per effettuare il viaggio occorre il visto d'ingresso in Cina e Tibet, ottenibile dalla Focus su presentazione della relativa documentazione (passaporto + 2 fototessere).

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. Se la salita avviene rapidamente si possono 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 (o Pechino)**

Partenza per Chengdu con voli intercontinentali di linea secondo il piano di volo scelto: all'arrivo trasferimento in albergo e tempo libero.

*3° giorno* **Tzetang**

Nella mattinata volo per il Tibet e, all'arrivo, dopo circa un'ora di volo sopra la spettacolare catena himalayana, trasferimento a Tzetang. È questo il 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 drammaticamente si staglia sulla valle, è l'architettura più antica del Tibet, risalente al 7° secolo.

*4° giorno* **Tzetang - Samye - Lhasa**

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 e tra i fondatori vi fu Padmasambhava. Si sviluppa intorno ad un'imponente struttura dal tetto d'oro ed è situato a nord del fiume Yarlong Tsangpo. Al termine della visita si procede per Lhasa che si raggiunge in circa due ore.

*5°/6° giorno* **Lhasa**

Lhasa, "la città degli Dei", capitale della regione autonoma del Tibet, è situata a 3600 metri di quota e si sviluppa intorno al tempio Jokhang, il più antico e sacro del paese, circondato dall'animato e coloratissimo mercato di Barkor. Qui, nelle ore del mattino o della sera la gente di Lhasa 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. Si compone di due parti: il palazzo rosso, adibito alle funzioni religiose, conserva cappelle e sepolture dei Dalai Lama, il palazzo bianco, ospita la comunità dei monaci, i luoghi dove era amministrato il controllo governativo. Tra i monasteri più significativi nei dintorni di Lhasa vi sono Drepung e Sera, questo istituito come università monastica del paese. In alternativa si possono visitare Ganden e il Norbulinka. Ganden si trova a circa sessanta chilometri dalla capitale e la sua posizione, sulla cresta di una montagna, lo rende particolarmente suggestivo. Era il secondo più esteso complesso monastico di Lhasa che, dopo le devastazioni del 1959, è stato ricostruito e rianimato da più di 200 monaci. Il Norbulinka è invece il palazzo d'estate del Dalai Lama situato alla periferia di Lhasa.

*7° giorno* **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 ed immagini che la profonda 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 dell'imponente montagna del Noiijin Kangsang, alta più di settemila metri, sembra precipitare sulla strada.

*8° giorno***Xigatze**

A Gyantse, antico centro di scambi commerciali sui percorsi tra India e Tibet, sorge il complesso monastico del Palkhor Choide, che comprende lo straordinario chorten Kumbum, dalle 108 cappelle votive affrescate da magnifici dipinti murali in stile newari nepalese. La sua pianta raffigura un mandala e conta 73 camere affrescate da ben 27.000 figure dell'iconografia buddista. Sovrasta la città, meravigliosa la parte tibetana, il vecchio ed imponente forte che racchiude con le sue mura la parte religiosa della città. Nel pomeriggio proseguimento per Xigatze, circa cento chilometri di strada asfaltata, attraverso il fondovalle coltivato di Nyagqu. Xigatse è sede del monastero di Tashilunpo dalle mura rosate e terrazze imponenti, con bellissime pitture murali e colossali statue di bronzo e una sontuosa tomba del IV Panchen Lama, adorna d'oro e gioielli. Era la sede del Panchen Lama, l'autorità religiosa che nel passato era seconda solo al Dalai Lama anche se la sua reincarnazione è antecedente.

*9° giorno***Lhasa**

Lungo trasferimento lungo la valle dello Tsangpo sino a Lhasa.

*10°/11° giorno***Xining – Pechino**

Lhasa è collegata ai principali centri cinesi da un treno che giornalmente percorre la più ardua ferrovia del mondo che ha il suo picco nel superamento del passo di Tangula a 5087 metri. Il treno, confortevole, con cuccette, permette in ventiquattro ore di collegare Nagchu a Xining, capitale del Qingai dove in aereo si possono raggiungere le principali città della Cina. E' una esperienza unica, da Nagchu (che in occasione del festival verrà raggiunta via terra per assistere alle cerimonie) il panorama è tipicamente himalayano con alte montagne e pascoli sino al passo, poi tra saliscendi vari si raggiunge in mattinata il grande lago Qingai che si costeggia per un lungo tratto. Verso Xining l'ambiente, raggiunge quote più ragionevoli e presenta il tipico panorama contadino densamente abitato e coltivato. Pechino è a circa due ore di volo da Xining.

*12° giorno***Pechino**

Pechino, capitale di tre dinastie Yuan, Ming e Manchu Qing, è da sempre teatro dei maggiori eventi storici di rilevanza nazionale. Tian'Anmen è la piazza più grande del mondo e il centro della città moderna. Delimitata a sud dal Mausoleo di Mao, a nord guarda l'ingresso dell'immensa "Città Proibita", il Palazzo Imperiale che ha un'estensione di cinque kmq, 9.000 ambienti e 800 padiglioni intervallati da cortili e collegati da passaggi coperti, una delle testimonianze monumentali della grandiosità dell'architettura cinese imperiale.

*13° giorno***Milano**

Nella notte trasferimento in aeroporto e volo intercontinentale per l'Italia in accordo al piano di volo. Arrivo previsto in giornata.

<b>TIBET - In treno sul tetto del mondo</b>	<b>13 giorni</b>
<b>Date di Partenza:</b>	<b>26 maggio - 23 giugno - 28 luglio - 11 agosto - 1, 15 settembre 2017</b>
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 6 partecipanti	3.800 (escluse tasse aeroportuali)
Visto Cina	150
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti aerei (ca 340 euro a persona)
Supplementi:	
Camera Singola	500
Alta Stagione (metà luglio - agosto)	300 a persona

**La quota comprende:**

- ✓ voli intercontinentali di linea in classe economica Milano/Chengdu e Pechino/Milano
- ✓ voli interni Pechino/Lhasa e Xining/Pechino
- ✓ treno notturno con sistemazione in cuccetta quadrupla Lhasa/Xining con trattamento di solo pernottamento
- ✓ tutti i trasferimenti con mezzi privati (minibus)
- ✓ sistemazione in hotel in camera doppia con trattamento di pernottamento e prima colazione
- ✓ tutte le entrate nei luoghi d'interesse
- ✓ guide locali parlanti inglese
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

**La quota non comprende:**

pasti principali - tasse aeroportuali - tasse d'imbarco all'estero - visto - bevande - mance e tutto quanto non espressamente indicato alla voce precedente.

Mance: sono gradite e consigliate per guide e autisti ed è da prevedere circa 50/60 euro per partecipante.

**NB:** I servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 02.01.2017.  
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.