

### *Guida al viaggio:*

L'itinerario porta nel cuore della tradizione tibetana più vera, quella dei nomadi, dei pellegrini, dei monasteri. Raggiungeremo inizialmente il monte Nyenpo Yurtse, venerato per essere il luogo d'origine delle tribù Golok. La vetta più alta della catena raggiunge i 5.369 metri.

Questa è una delle aree più belle, dal punto di vista paesaggistico, di tutta la regione di Amdo, con i meravigliosi laghi glaciali che punteggiano l'intera catena, anch'essa sacra come l'Amnye Machen, e con bellissimi percorsi di trekking, adatti a coloro che ricerchino un'area ancora remota e tutta da scoprire, tra laghi turchesi e una ricca fauna selvatica.

Si prosegue poi per l'Amnye Machen, padrone della terra e signore delle montagne, di cui si raggiunge il campo base.

L'Amnye Machen, una delle quattro montagne sacre del Tibet, si trova nella prefettura tibetana autonoma di Golok, nel sud-est della provincia del Qinghai, anch'essa nella regione di Amdo. La cima più alta della catena e di tutta la provincia del Qinghai raggiunge i 6.282 metri, mentre l'altitudine media della prefettura di Golok è di 4.200 metri. I ghiacciai occupano una superficie complessiva di 125 km quadrati e tra tutti il ghiacciaio Halong è il più spettacolare.

La storia della principessa Wen Cheng che nel 641 lasciò la capitale imperiale Chang'An, oggi X'ian, per recarsi in sposa al re del Tibet, è una delle più popolari leggende cinesi. Il suo viaggio, tremila chilometri a piedi, fu sicuramente un'avventura singolare.

Oggi, purtroppo, la costruzione di nuove strade rende poco piacevole il trekking originario all'Amnye Machen, percorso seguito nei secoli dai tanti pellegrini che si recano in preghiera a questa montagna.

Per questo motivo vi proponiamo un itinerario alternativo che vi permetta di assaporare comunque il fascino di queste terre: la selvaggia bellezza dei vasti altipiani verdi, l'azzurro dei laghi, i colori e le abitudini delle sue genti, legate al mondo tibetano.

Nonostante i cambiamenti in corso, questa esperienza vi regalerà tante emozioni e sorprese. Pechino e l'Occidente sono lontanissimi; rimangono le realtà di popoli come i Golok, i tibetani di Yushu e di Kham. A questi è dedicata la più alta vetta della catena, l'Amnye Machen appunto.

#### **Quando partire:**

Il clima del Qinghai è caratterizzato da estati corte e fresche e inverni lunghi e freddi. A causa della notevole escursione termica tra giorno e notte, il periodo migliore per visitare il Paese è sicuramente l'estate. In Tibet le temperature nei mesi estivi sono molto gradevoli, comprese tra i 25° C e i 28° C gradi di giorno e i 3°-4° C la notte. Qui in estate 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. In questa stagione occorre essere muniti di mantelline impermeabili e scarponcini adatti a un clima molto variabile.

#### **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 yak. 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 e gli yak.

#### **Dove dormiamo:**

Per il pernottamento durante il trek forniamo tende biposto, materassini, tenda mensa con tavoli e sedie, piatti, posate. Pechino e Xining hanno una struttura alberghiera varia e di buon livello. Durante l'avvicinamento il pernottamento avverrà in modesti lodge. Vale dunque la pena, oltre al sacco a pelo, di munirsi di un buon sacco lenzuolo.

*1°/2° giorno***Milano – Pechino - Xining**

Partenza dall'Italia per Pechino con voli di linea. Pernottamento e cena a bordo. Possibile scalo intermedio a Xian. Arrivo nella capitale cinese il giorno successivo in mattinata e in coincidenza volo per Xining, capitale della provincia cinese del Qinghai. La regione occupa l'intero settore nord-orientale dell'altopiano tibetano e la storia e la cultura del Qinghai hanno sempre fatto parte del mondo tibetano. Pernottamento in albergo 4\*. Nessun pasto incluso.

*3° giorno***Xining – Gangya - Monastero di Labrang (2.900 m)**

Dopo colazione partenza per la lunga tappa di trasferimento (300 km, 5 ore circa) verso il monastero di Labrang. Durante il tragitto attraverseremo la prateria di Gangya. All'arrivo nel pomeriggio si percorrerà la kora esterna alle mura del monastero di Labrang, visitando il celebre Stupa Gongtang Gaint. Pernottamento in modesto albergo. Trattamento di pensione completa.

*4° giorno***Labrang – Machu - Jigdril (3.400 m)**

Dopo colazione vista del monastero, uno dei sei monasteri più importanti per la scuola buddista Gelupa. Qui vivono più di 1.500 monaci. Successivamente ci si inoltra nelle praterie del Qinghai e della zona di Amdo, per raggiungere Machu, con le sue praterie punteggiate dalle tende delle popolazioni nomadi e dai loro allevamenti di yak. Qui ci sarà la possibilità di sostare e visitare le tende dei nomadi Golok e Khampa. Arrivo a Jigdril e sistemazione in modesto albergo. Trattamento di pensione completa. Durata trasferimento in auto: 350 km, 6-7 ore circa.

*5° giorno***Jigdril – Lago Shugtso (3.600 m)**

Dopo colazione si procede in auto fino allo Shugtso Lake (160 km, 1 ora circa), uno dei laghi più spettacolari della zona. Qui incontreremo i nostri conduttori di yak e i cavalli e inizieremo il trek alle pendici dello Nyenpo Yurtse. Giungeremo ad un pascolo dopo poco più di tre ore di cammino e lì porremo il campo. La bellezza di questo itinerario consiste nel respirare l'aria sottile e unica di queste zone remote, che sono rimaste intatte e lontane dai grandi centri cementificati. Pernottamento in tenda. Trattamento di pensione completa.

*6° giorno***Lago Shugtso – Passo Rakyi (4.200 m) - Lago Rakyi (3.600 m)**

Dopo colazione cammineremo salendo per raggiungere la valle di Ragbed, costeggiando la riva superiore del lago Shugtso. Durante il tragitto incontreremo diverse famiglie di nomadi e potremo godere delle vedute mozzafiato della catena del Monte Nyenpo Yurtse. Supereremo il passo Rakyi a 4.200 metri, dal quale potremo ammirare il più bel lago turchese della valle, il lago Rakyi. Accampamento vicino al lago. Trattamento di pensione completa. Pernottamento in tenda. Durata tragitto a piedi: 6-7 ore.

*7° giorno***Lago Rakyi – Passo Tamu Nyaka – Valle Tamuk**

Oggi si camminerà costeggiando il lago Tamu e passando per l'omonima valle, fino a raggiungere il passo Tamu Nyaka, da dove si potrà avere una vista incredibile sulle valli di Tamuk e Rakyi, circondate da incredibili vette innevate e laghi glaciali. Se il tempo lo permetterà, breve visita del lago di Tamuk, per poi ridiscendere nell'omonima valle, dove porremo il campo. Pernottamento in tenda. Trattamento di pensione completa. Durata tragitto a piedi: 6-7 ore.

TREK AL NYENPO YURTSE e  
KORA dell'AMNYE MACHEN

- 8° giorno*      **Tamuk – Lago Rakyi - Machen (280 km, 5 ore circa)**  
Dopo colazione ridiscendiamo verso il lato meridionale del lago Rakyi e incontriamo le jeep che ci condurranno alla capitale della prefettura Golok, la cittadina di Machen. Pernottamento in modesto albergo. Trattamento di pensione completa.
- 9° giorno*      **Machen - Amnye Machen**  
Mattinata per riposarsi. Dopo pranzo partiremo in jeep per raggiungere il punto d'inizio della kora dell'Amnye Machen (60 km, 1,5 ore circa). Sistemazione in tenda e pernottamento. Trattamento di pensione completa.
- 10° giorno*      **Passo Yi (4.300 m) - Valle Halong**  
Dopo colazione si inizierà la tappa che ci permetterà di camminare attraverso la zona in cui la presenza di nomadi è più massiccia e dove ci sarà la possibilità di entrare in contatto con le genti Golok: pastori fieri dei propri usi e costumi e molto ospitali. Durante la giornata si supera il passo Yi, posto a 4.300 metri, che ci immetterà nella valle Halong dove si porrà il campo. Qui c'è l'omonimo ghiacciaio, uno dei più grandi della catena dell'Amnye Machen. Pernottamento in tenda, nei pressi di un campo invernale di nomadi. Trattamento di pensione completa. Durata tragitto a piedi: 12 km, 6-7 ore circa.
- 11° giorno*      **Halong – Ghiacciaio Halong**  
Dopo colazione si continua il periplo dell'Amnye Machen che, tempo permettendo, ci offrirà vedute spettacolari e imponenti delle sue diverse pareti. Il campo verrà posto su un comodo prato sovrastato dalla morena del ghiacciaio dell'Amnye Machen. Arrivo nel primo pomeriggio. Forse permettendo si potrà risalire la morena per assaporare l'impressionante veduta sul ghiacciaio. Trattamento di pensione completa. Tappa di 5-6 ore e 10 chilometri di cammino.
- 12° giorno*      **Campo Base Amnye Machen - Valle Yon Halong**  
Dopo colazione si inizia a camminare per giungere al campo base dell'Amnye Machen (1\2 km, 6 ore circa). Si passeranno due laghetti deliziosi, il Silver Lake e il Gold Lake, e per tutta la tappa si avvertirà la maestosità dell'Amnye Machen. Rientro all'accampamento. Pernottamento in tenda. Trattamento di pensione completa.
- 13° giorno*      **Ghiacciaio Rikhar Tongshang (4.000 m) – Dawu Shulma - Lago Qingai**  
Dopo colazione si procede in auto fino al villaggio di Halong, superando il passo di Dradkar (4.700 m), con una veduta spettacolare sul ghiacciaio Tongshan. Sosta per vedere il ghiacciaio e poi continuare verso la città di Dawu Shulma. Attraverseremo nuovamente immense praterie, animate da nomadi che allevano i loro yak. Da qui è anche possibile vedere l'imponente e innevata sagoma dell'Amnye Machen. Si continua avvicinandosi all'incredibile lago Qinghai, il più grande lago salato dell'altipiano tibetano, nei pressi del quale pernosteremo in un modesto albergo. Trattamento di pensione completa.

*14° giorno***Lago Qinghai**

Giornata dedicata alla visita del lago Qinghai, posto a 4.000 metri di altitudine. I suoi splendidi colori spaziano dal turchese al verde giada e dalle rive è possibile ammirare in lontananza degli spettacolari ghiacciai. I pastori nomadi Golok frequentano le rive del lago e vi portano a pascolare yak e pecore. Merita decisamente una visita l'affascinante "Isola degli uccelli" che, dopo anni di siccità, si è trasformata in una penisola. Il lago è un'oasi ecologica per la riproduzione di numerose colonie di specie diverse di volatili: migratori passeracei, palmipedi e trampolieri giungono qui verso febbraio-marzo dal sud dell'Asia. Pernottamento in modesto albergo. Trattamento di pensione completa.

*15° giorno***Lago Qinghai – Xining (150 km, 3 ore circa)**

Dopo colazione si raggiunge di nuovo la strada principale e si ritorna a Xining. Pernottamento in albergo 4\*. Trattamento di prima colazione.

*16°/17° giorno***Xining – Pechino - Milano**

Dopo colazione tempo libero. Trasferimento in aeroporto in tempo per prendere il volo per Pechino. All'arrivo in coincidenza volo verso l'Europa. Arrivo a Milano il giorno successivo.

CINA – Nyenpo Yurtse e Amnye Machen	17 giorni
Date di Partenza:	24 giugno – 15 agosto – 9 settembre 2018
Quota individuale di partecipazione	Euro
Minimo 8 partecipanti	3.150
Minimo 4 partecipanti	3.690
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti aerei (circa 300 euro a persona)
Visto cinese	150
Supplementi	
Volo alta stagione (agosto)	270 a persona

#### La quota comprende:

- ✓ trasporto aereo internazionale Milano/Pechino e ritorno in classe economica
- ✓ voli interni Pechino/Xining e ritorno (in alcuni casi potrebbe esserci scalo intermedio a Xi'an)
- ✓ trasferimenti via terra con automezzi privati
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel 4\* a Xining (trattamento di prima colazione)
- ✓ sistemazione in modesti alberghi al Lago Qinghai e Machen (trattamento di pensione completa)
- ✓ servizio di trekking con vitto, alloggio in tenda biposto e trasporto del bagaglio personale con yak (kg 16)
- ✓ trekking permit
- ✓ visite ed escursioni come da programma
- ✓ guide locali parlanti inglese
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

#### La quota non comprende:

pasti principali a Xining – bevande – mance – extra di carattere personale – visti – tasse aeroportuali – tasse d'imbarco all'estero – 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 40/50 euro per partecipante.

**NB:** I servizi sono stati quotati al cambio del dollaro e tariffe aeree al 05.01.2018. 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.