

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.

LA KORA dell'AMNYE MACHEN

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 **Lago Qinghai - Chabcha (210 km – 4 ore circa)**

Dopo colazione in albergo incontro con la guida e l'autista tibetani. Trasferimento al passo Shala dove si può ammirare la popolazione nomade condurre gli animali al pascolo nella splendida cornice del lago Qinghai, dove il cielo si specchia nelle sue acque cristalline. Si continua poi il trasferimento verso Chabcha per circa 2 ore. Pernottamento in modesto albergo.

4° giorno **Monastero Drakar Dzong – Dawu Shulma (420 km – 7 ore circa)**

Dopo colazione trasferimento verso Dawu Shulma. Lungo il percorso, attraverso l'area che fu il Tibet settentrionale ci si ferma per ammirare il panorama, incontrare i nomadi locali, scoprirne usi e costumi e visitare il monastero di Drakar Dzong. Arrivo a Dawu Shulma in serata. Sistemazione e pernottamento in modesto albergo.

5° giorno **Ghiacciaio Rikhar Tongshang (4450 m)**

Dopo colazione si prosegue verso la valle di Halong–Chu, attraversando il passo Drakdar (4.700 m), da cui è possibile ammirare la vista del ghiacciaio Rikhar Tongshang e, tempo permettendo, le tre cime innevate della montagna sacra Amnye Machen. Visita del ghiacciaio e del monastero Gere. Nel pomeriggio si pone il primo campo a 4.000 metri.

6° giorno **Campo Base di Amnye Machen**

Inizio del trekking verso il campo base di Amnye Machen. Lungo il percorso si incontrano due piccoli laghi, chiamati dalla gente locale il lago d'Argento e il lago d'Oro. Si prosegue discendendo la valle con la vista dei ghiacciai sullo sfondo. Campo nei pressi di un gruppo di tende Kham. Distanza percorsa a piedi: 12 km, circa 6 ore.

7° giorno **Valle di Halong**

Dopo colazione si prosegue lungo la valle di Halong. Una volta raggiunto il campo si prosegue sulla collina retrostante per andare a conoscere le famiglie nomadi tibetane del luogo. Nel pomeriggio si pone il campo in una radura. Distanza percorsa a piedi: 12 km, circa 7 ore.

8° giorno **Valle di Ylong**

Dopo colazione si risale la valle fino a giungere al passo Yi (oltre 4300m) da dove si ridiscende e dove si pone il campo nei pressi dell'accampamento invernale dei nomadi. Qui ritroveremo i mezzi. Pernottamento in tenda. Distanza percorsa a piedi: 14 km, circa 7 ore.

9° giorno **Valle di Ylong – Tsanak Somdu – Serlong (4.100 m)**

Dopo colazione discesa lungo la valle e trasferimento a Tsanak Somdu. Da qui parte un itinerario a piedi di 15 km lungo il fiume Yonkhor-Chu verso Langri. Questo fiume è il luogo dove i monaci e i praticanti della medicina tradizionale tibetana dopo aver raccolto le erbe mediche chiedono la benedizione al dio Naga, il dio dell'acqua. È possibile quindi vedere, lungo il percorso i monaci in preghiera. Si incontrano altri accampamenti nomadi tra la vegetazione di ginepri. Sistemazione in tenda. Distanza percorsa a piedi: 15 km, circa 6 ore.

LA KORA dell'AMNYE MACHEN

- 10° giorno* **Serlong – Tamchok – passo Tamchock – Tagkhen Latsetsa (4.700 m)**
Dopo colazione si prosegue verso il passo Tamchock, il punto più alto del nostro itinerario. Dalla sommità la vista della montagna Amnye Machen, sacra ai locali, è mozzafiato. Il sentiero poi discende attraverso i pascoli lungo le sponde del fiume, da cui è ancora possibile vedere la montagna sacra. Lungo il cammino si incontrano diversi laghi, dove i locali giungono per fare le offerte, “chopa”, alla divinità protettrice Machen Pomra e alle altre divinità delle montagne. Nel pomeriggio arrivo al campo.
- 11° giorno* **Tagkhen Latsetsa – passo – shari Phagyab (4.210 m)**
Il cammino conduce oggi attraverso alte montagne rocciose e dai dirupi frastagliati. Vicino al dirupo di Goku Chenmo ci sono due alte rocce chiamate dai locali Mopa e Towa, luogo per le offerte alle divinità. Per la credenza locale si tratta dell'ingresso al “Palazzo Paradisiaco” del protettore Machen Pomra. Pernottamento in tenda.
- 12° giorno* **Shari Phagyab – Dradi Latse – provincia di Machen (3.980 m)**
Dopo colazione il trekking prosegue lungo il fiume Qushan attraversando i suoi affluenti. Alla fine del cammino si raggiunge l'antico monastero Gelug dove si può ammirare l'antica ruota della preghiera e le offerte tradizionali, le “torma”: torte di farina d'orzo e burro di yak offerte alle divinità. Si raggiunge quindi il punto di partenza del trekking vicino a Tawo Sholma. La circumambulazione della sacra montagna Amnye Machen è completa. Trasferimento a Machen, sistemazione in modesto albergo, relax e pernottamento.
- 13° giorno* **Machen – monastero di Ragya – Xining (480 km – 7 ore circa)**
Di prima mattina trasferimento a Xining attraverso le praterie di Golok e Tsolho. Visita al monastero di Ragya, secondo tra i monasteri buddhisti più grandi del Qinghai, con oltre 500 monaci sulla sponda più a nord del fiume Giallo. Arrivati a Xining, congedo della guida, sistemazione in albergo relax e pernottamento.
- 14°/15° giorno* **Xining – Pechino - Milano**
Dopo colazione tempo libero. Trasferimento in aeroporto in tempo per prendere il volo per Pechino. All'arrivo volo in coincidenza verso l'Europa. Arrivo a Milano il giorno successivo.

LA KORA dell'AMNYE MACHEN

CINA – La Kora dell'Amnye Machen	15 giorni
Date di Partenza:	23 giugno – 14 agosto – 8 settembre 2019
Quota individuale di partecipazione	Euro
Minimo 8 partecipanti	2.350
Minimo 4 partecipanti	2.650
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti aerei (circa 300 euro a persona)
Visto Cina	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 a Chabcha, Dawu Shulma e Machen
- ✓ trattamento di pensione completa
- ✓ servizio di trekking con vitto, alloggio in tenda biposto, trasporto del bagaglio personale (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 05.01.2019. 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.