

### *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 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 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 Rongbuck, il più alto monastero abitato posto ai piedi della parete nord della più alta montagna del mondo, l’Everest.

#### **Quando partire:**

Il periodo più opportuno per effettuare un viaggio in Tibet va da maggio ad ottobre. In estate la catena himalayana fa da schermo alle più basse nuvole monsoniche provenienti dai versanti indiano e nepalese che stancamente si spingono sino 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 gradi di giorno e i 8 10 gradi la notte. Nel restante periodo clima è piacevole e il cielo terso permette viste uniche sulla catena himalayana. La temperatura può scendere di poco sotto lo zero ai cinquemila metri e in tardo autunno mentre durante il giorno può toccare i 20 gradi. Il clima è piacevole nel resto del tempo. 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: pulmini o autovetture a Chengdu, Lhasa e Kathmandu e mezzi fuoristrada durante il resto del percorso. I mezzi di trasporto locali sono efficienti e confortevoli 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.

#### **Dove dormiamo:**

A Lhasa, Gyantze e Xigatze i pernottamenti sono in hotel comparabili a dei tre stelle; nella capitale tibetana la sistemazione è in zona centrale permettendo quindi la visita della città ad ogni ora del giorno. 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 le uniche sistemazioni disponibili. In alcuni casi, che verranno fatti presente alla prenotazione, si consiglia di portare un sacco-lenzuolo.

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

Per effettuare il viaggio occorre il visto d’ingresso in Cina, ottenibile dalla Focus su presentazione della relativa documentazione (passaporto + 2 foto - tessere).

- 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.
- 3° giorno*     **Lhasa**  
Nella mattinata volo per il Tibet e, all'arrivo 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. Proseguimento verso la capitale tibetana.
- 4°/5° 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). Tra i monasteri più significativi nei dintorni di Lhasa vi sono Drepung e Sera, questo istituito come università monastica del paese. 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. Di interesse vi è il Norbulinka, il palazzo d'estate del Dalai Lama alla periferia di Lhasa.
- 6° giorno*     **Ganden**  
Dopo colazione si raggiunge Ganden che 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. Dopo aver visitato il monastero si procede in auto fino a Drupshi, da dove, dopo aver caricato gli yak, si inizia il trekking. Pernottamento in tenda.
- 7°/10° giorno*     **Trek fino a Samye**  
Quattro giorni di cammino per raggiungere uno dei più importanti monasteri del Tibet: Samye. Durante il trek si supera il Shogar La pas a 5.200 metri di quota e si cammina mediamente ad un'altezza di 4.200 metri. Interessante è la parte etnologica del tragitto perché si passano villaggi non ancora toccati da strade e quindi molto "autentici". Pernottamenti in tenda.
- 11° giorno*     **Gyantze**  
Si raggiunge la strada dell'aeroporto di Gongar e si procede 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 Noi jin Kangsang, alta più di settemila metri, sembra precipitare sulla strada.

12° 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. 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. 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. Oggi vi è una nuova dolorosa disputa tra il governo cinese e il Dalai Lama sulla scelta della reincarnazione del monastero.

13° giorno

**Xigatze – Tsetang**

Mattinata a disposizione e dopo pranzo ultima tappa di trasferimento. Arrivo nel pomeriggio a Tsetang e sistemazione in albergo nei pressi dell'aeroporto. Trattamento: pensione completa.

14°/15° giorno

**Gongar - Milano**

Dopo colazione trasferimento in aeroporto e volo per Chengdu. Qui dopo aver ritirato i bagagli e rifatto il check-in volo per l'Italia. Arrivo nella mattinata successiva.

TIBET: Ganden – Samye Trek	15 giorni
Date di Partenza:	6 aprile – 18 maggio – 3 agosto – 18 settembre 2019
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 8 partecipanti	4.150 (escluse tasse aeroportuali)
Visto Cina	150
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti (circa 350 euro)
Supplementi	
Volo alta stagione (agosto)	300
Camera Singola	450

**La quota comprende:**

- ✓ trasporto aereo internazionale in classe economica Milano/Chengdu e ritorno
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti
- ✓ volo interno Chengdu/Lhasa e ritorno in classe economica
- ✓ trasferimenti via terra con mezzi privati
- ✓ trasferimenti con minibus
- ✓ sistemazione in camera doppia in Hotel 5 stelle a Chengdu e 3 stelle a Lhasa, al meglio disponibile lungo il percorso
- ✓ trattamento di pensione completa eccetto a Chengdu, Lhasa, Gyantse e Xigatse (prima colazione)
- ✓ organizzazione completa del trekking con guida, yak per il trasporto del materiale, pernottamento in tenda e trattamento di pensione completa
- ✓ guide locali parlanti inglese
- ✓ visite ed escursioni come da programma
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio.

**La quota non comprende:**

pasti non menzionati – 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". **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. 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.