

### *Guida al viaggio:*

Nei primi decenni del nostro secolo convivevano in Tibet, insieme alla teocrazia dei Dalai Lama, numerosi piccoli regni, alcuni dei quali erano ricordati nei racconti dei primi viaggiatori del tempo. Il monte Kailash è un luogo sacro per eccellenza e la straordinarietà di questa montagna non sta nell'altezza, 6.714 metri, ma nella sua posizione, isolata dalla catena transhimalayana e nella sua forma così perfetta da sembrare creazione sacra, un tempio. Quasi seguendo le tracce di un pellegrinaggio sacro, l'itinerario diventa motivo d'attenzione verso la grandiosità degli ambienti naturali e l'unicità degli aspetti religiosi e culturali del Tibet. Induisti, buddhisti, seguaci del culto bon-po riconoscono nel Kailash il "centro dell'Universo". Per gli induisti è il trono di Shiva, per i buddhisti il cuore di un gigantesco mandala, per i bon-po è il palazzo degli dei. Dai suoi piedi leggende e realtà fanno nascere i fiumi più importanti d'Asia: il Gange e l'Indo.

#### **Quando partire:**

La stagione più opportuna per effettuare questo viaggio in Tibet va da maggio ad ottobre. In questo periodo la temperatura è mite e le condizioni del tempo buone. Nel periodo estivo le stanche nubi monsoniche possono coprire la montagna per più giorni; a settembre ed ottobre il cielo terso permette visioni uniche sulla catena himalayana. La temperatura in questo caso può scendere di poco sotto lo zero mentre durante il giorno può toccare i 20 gradi. In estate invece le temperature sono gradevoli, comprese tra i 25 e i 28 gradi di giorno e i 3-4 gradi la notte.

#### **Organizzazione trekking:**

Durante le giornate di cammino i pasti sono preparati con prodotti locali. Ad una colazione di tipo occidentale seguono un pranzo freddo o box lunch e una cena calda al campo. I materiali comuni e l'equipaggiamento dei partecipanti sono trasportati da yaks durante la kora del Kailash. I partecipanti devono portare solo un piccolo zaino personale con il necessario per la giornata. La gestione locale del trekking è affidata alla nostra agenzia corrispondente che mette a disposizione del gruppo una guida parlante inglese e l'equipaggiamento necessario (tende biposto, tenda mensa con tavoli e sedie, piatti, posate, materassino). La quota può creare qualche problema all'inizio, anche se si procede gradatamente cercando un buon acclimattamento. Sono consigliati un buon sacco a pelo e un piccolo kit medico con farmaci specifici per la quota.

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

Nei nostri itinerari prevediamo trasferimenti con mezzi privati: pulmini o minivan a seconda del numero dei partecipanti.

#### **Dove dormiamo:**

A Chengdu e Kathmandu il pernottamento è in struttura 4 stelle vicino all'aeroporto. A Lhasa, Xigatze e Kyrong i pernottamenti sono in hotel comparabili a dei tre stelle. Nelle località dove il turismo è un fenomeno recente bisogna adattarsi a quello che il paese può per ora offrire: alberghi molto semplici e spartani o guest house, spesso le uniche sistemazioni disponibili. Si consiglia di portare un sacco-lenzuolo. Durante la kora del Monte Kailash si pernotta in tende biposto.

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

Per effettuare il viaggio occorre il visto d'ingresso in Cina. Il visto cinese e il permesso per entrare in Tibet saranno richiesti dalla Focus su presentazione della relativa documentazione (passaporto + fototessera + fotocopia carta d'identità).

## KORA DEL KAILASH - La Montagna Sacra

### 1°/2° giorno **Milano - Chengdu**

Partenza per Chengdu con volo intercontinentale di linea in accordo al piano di volo scelto. L'arrivo è di norma la sera successiva. Trasferimento in albergo nei pressi dell'aeroporto e pernottamento. Trattamento: solo pernottamento.

### 3° giorno **Lhasa (3.600 m)**

Dopo colazione trasferimento in aeroporto e volo per il Tibet. Sorvolando la spettacolare catena himalayana si atterra all'aeroporto di Gonggar, a un'ora di strada da Lhasa che si raggiunge nel primo pomeriggio. Sistemazione in albergo, tempo a disposizione per iniziare ad acclimatarsi alla quota. Consigliamo comunque di fare una passeggiata intorno al Jhokang per ammirare il continuo camminare dei pellegrini. Pernottamento in albergo. Trattamento: pernottamento e prima colazione.

### 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. 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 di Lhasa vi è Drepung, situato in periferia e il complesso monastico di Sera. Pernottamento in albergo. Trattamento: pernottamento e prima colazione.

### 6° giorno **Lhatse (4.050 m)**

Dopo colazione si lascia la capitale del Tibet e ci si dirige verso ovest passando da Shigatse fino al villaggio di Lhatse dove si pernosterà in modesta guest house. Trattamento: pensione completa.

### 7° giorno **Saga (4.450 m)**

Si intraprende il lungo viaggio verso il Kailash da sud verso la catena montuosa del Lapchung Kangrie quindi verso la zona desertica del Changthang meridionale, una delle più spettacolari dell'altopiano tibetano. Pernottamento in guest house. Trattamento: pensione completa.

### 8° giorno **Darchen (4.690 m)**

Darchen è un importante centro di scambi commerciali, ma soprattutto è il punto di partenza per la circunambulazione a piedi del monte Kailash ed è il centro dei festeggiamenti per il Saga Dawa. È meta di grandi comunità di pellegrini provenienti da tutta l'area tibetana e dall'India. Sistemazione in guest house. Trattamento: pensione completa.

### 9° giorno **Dri-Ra Phuk Gompa (4.990 m)**

Da Darchen dopo un breve trasferimento in macchina ha inizio la circunambulazione del Kailash, il viaggio a piedi intorno alla montagna sacra per eccellenza per induisti e buddisti. Gli yak trasportano il bagaglio e l'equipaggiamento. Il primo giorno è una lunga camminata di sei sette ore in ampi valloni sino a raggiungere Dri-ra Phuk Gompa. I segni della fede buddista sono presenti in ogni luogo e spesso si è affiancati da famigliole di nomadi che compiono lo stesso percorso. Pernottamento in tenda. Trattamento: pensione completa.

## KORA DEL KAILASH - La Montagna Sacra

- 10° giorno*     **Zuthul - Phuk Gompa (4.800 m)**  
Si oltrepassa il Drolma Là a 5400 m e si giunge, dopo circa sette ore di trekking, a Zuthul Phuk Gompa. La salita al Drolma-Là non comporta difficoltà tecniche anche se la quota fa sentire un certo affaticamento. Durante il trekking si incrociano diversi accampamenti di nomadi oltre a mandrie di capre e yak. Da visitare i piccoli monasteri addossati alle pareti del monte, pervasi da una fede primitiva ma di grande suggestione. Pernottamento in tenda. Trattamento: pensione completa.
- 11° giorno*     **Darchen - Lago Manasarovar (4.580 m)**  
A piedi si raggiunge nuovamente Darchen e da qui in auto ci si trasferisce al lago Manasarovar. Il colore azzurro forte fa contrasto con i blu dei cieli tersi dell'altipiano e il color ocra delle montagne. Sullo sfondo appaiono le grandi vette innevate del Ghurla Mandata e dell'Api, ma lo sguardo va soprattutto sulla bianca cupola del Kailash. Piccoli monasteri sopravvivono al tempo e sono addossati ai pendii delle rocce. Pernottamento in semplice guest house (o tenda). Trattamento: pensione completa.
- 12° giorno*     **Paryang - Saga**  
Via terra si ripercorre la strada effettuata in andata, costeggiando la catena himalayana con tappa a Saga e pernottamento in guest-house. Trattamento: pensione completa.
- 13° giorno*     **Kyrong**  
Lunga tappa di trasferimento che completa il percorso dell'altipiano e che porta in Nepal. Dall'ultimo passo a 5100 metri, dove si ha una visione d'insieme della catena dell'Himalaya, si scende lungo una strada che costeggia il lago Palku tso per poi scendere in maniera repentina fino al villaggio di Kyrong posto sul confine nepalese. Sistemazione in modesto albergo. Trattamento: pensione completa.
- 14° giorno*     **Kathmandu**  
Dopo colazione si supera il confine e lungo una strada mozzafiato e non sempre in buone condizioni si raggiunge Kathmandu in serata. La giornata è molto lunga, soprattutto per il superamento della frontiera nepalese. Qui le procedure di visto sono tutte manuali e quindi richiedono tempo. Inoltre, c'è la possibilità che lungo la strada la polizia vi faccia aprire le valigie per controllarne il contenuto. Le strade infine sono in pessime condizioni e il percorso può risultare lento e molto sconnesso. Il tempo previsto di percorrenza è di circa una decina d'ore. Trattamento: pernottamento e prima colazione.
- 15°/16° giorno*     **Kathmandu - Milano**  
Mattinata a disposizione e nel pomeriggio trasferimento in aeroporto e volo per l'Italia con arrivo il giorno successivo.

KORA DEL KAILASH - La Montagna Sacra

TIBET – Kora del Kailash, la Montagna Sacra	16 giorni
Date di Partenza:	6 giugno (Saga Dawa*) – 30 agosto – 27 settembre 2019
Quota individuale di partecipazione	Euro
Minimo 12 partecipanti	3.450 (escluse tasse aeroportuali)
Minimo 10 partecipanti	3.550 (escluse tasse aeroportuali)
Minimo 6 partecipanti	3.950 (escluse tasse aeroportuali)
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti aerei (circa 300 euro a persona)
Visto Cina	150
Supplemento Camera Singola (in hotel)	300
Supplemento Festival Saga Dawa (verrà inserito un giorno in più)	300

**\*per questa partenza verrà aggiunto un giorno alla fine del trekking per assistere alla cerimonia\***

**La quota comprende:**

- ✓ trasporto aereo internazionale Milano/Chengdu e Kathmandu/Milano in classe economica
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti
- ✓ trasferimenti via terra con mezzi privati
- ✓ trasporto aereo in classe economica Chengdu/Lhasa
- ✓ guide locali parlanti inglese
- ✓ sistemazione in camera doppia con servizi in Hotel 5\* a Chengdu (trattamento di pernottamento e prima colazione) e 4\*stelle a Kathmandu (trattamento di pernottamento e prima colazione)
- ✓ sistemazione in buoni hotel 3 stelle a Lhasa e Kyrong (trattamento di prima colazione)
- ✓ sistemazione in lodge/guest house nel resto del programma (trattamento di pensione completa)
- ✓ sistemazione in tenda biposto durante la kora del Kailash
- ✓ trekking come da programma con servizio di guida locale di lingua inglese, trasporto bagaglio personale (max 12/14 Kg), materiali comuni, vitto (colazione, box lunch e cena)
- ✓ trekking permit e park fees
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

**La quota non comprende:**

pasti principali a Chengdu, Lhasa e Kathmandu – bevande – mance – extra di carattere personale – visti – tasse aeroportuali – assicurazioni personali – tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende". Mance: sono gradite e consigliate per guide, portatori e autisti – è da prevedere circa 70/80 euro per partecipante.

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