

Guida al viaggio:

È un programma ideale per chi vuol conoscere i luoghi da dove partirono i tratti salienti dell'insegnamento primitivo dei grandi Lama. L'itinerario si svolge nella parte centrale del Tibet, dai grandi monasteri di Lhasa e Ganden verso Damxung per giungere a Nam Tso, il secondo lago salato del Tibet per estensione, situato a 4591 metri di quota. Nelle sue acque si specchiano le tende dei pastori nomadi e i ghiacciai della catena montuosa del Nyenchentanglha, che comprende alcune vette oltre i settemila metri ed è un luogo di grande venerazione affollato da centinaia di pellegrini, giornalmente. Da Nagchu in treno a Xining attraverso il Qinghai e la catena del Kun Lun valicando il passo di Tanguà ad oltre 5000 metri di quota. È il valico più alto che un treno abbia mai superato. Da qui ai monasteri di Tongren e Taersi e ad altri più piccoli ma molto significativi in una regione che ha molti aspetti inusuali e caratteristici.

Quando partire:

Il clima del Qinghai è caratterizzato da estati corte e fresche e inverni lunghi e particolarmente freddi. A causa della notevole escursione termica tra giorno e notte il periodo migliore per visitare il paese è sicuramente l'estate. In Tibet invece le temperature nei mesi estivi sono molto gradevoli, comprese tra i 25 e i 28 gradi di giorno e i 3-4 gradi 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.

Come ci muoviamo:

Nei nostri itinerari prevediamo trasferimenti con mezzi privati: pulmini o autovetture, a seconda del numero di partecipanti, a Lhasa, Xining e Pechino; mezzi fuoristrada durante il resto del percorso. Il percorso Lhasa Xining sarà percorso in treno lungo il tratto ferroviario inaugurato nel luglio 2006 in circa 27 ore; la linea ferroviaria Tibet-Qinghai lunga 1118 chilometri, parte ad ovest a Lhasa, in Tibet e termina ad est di Golmud, nella provincia del Qinghai. Circa mille chilometri sono a quote superiori ai 4000 metri.

Il treno ha diverse sistemazioni, le migliori sono in scompartimenti con 4 cuccette letto e vagone ristorante. Il treno è provvisto, se necessario, di maschere d'ossigeno. Certamente il treno si muove in un territorio inconsueto e nella parte più alta del percorso il panorama è unico: grandi praterie punteggiate da yak, montagne di oltre 7000 metri, tende dei nomadi e il fascino del magico e del religioso che sembra ispirare la vita del quotidiano.

Dove dormiamo:

Pechino, Xian offrono hotel di standard occidentale, puliti e di buon livello. A Lhasa la sistemazione è in zona centrale permettendo quindi la visita la città ad ogni ora del giorno. Nelle altre 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.

Bene a sapersi:

Per effettuare il viaggio occorre il visto d'ingresso in Cina, 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. 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/Pechino**

Partenza per Chengdu o Pechino con voli intercontinentali di linea in accordo al piano di volo scelto. All'arrivo, compiute le formalità d'entrata, trasferimento in albergo.

3° giorno **Lhasa**

Nella mattinata volo per il Tibet con l'ultima ora di volo che costituisce un vero spettacolo se la giornata è limpida: si costeggia la catena himalayana dal Bhutan al Nepal e si atterra nella valle dello Tsangpo. Lhasa si raggiunge dopo circa un'ora di viaggio.

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 nei dintorni di Lhasa vi sono Drepung e Sera, questo istituito come università monastica del paese. In alternativa si può visitare 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.

6° giorno **Lago Namtso - Nagchu**

Si sale verso nord per la strada che collega il Tibet al Qinghai sino a Damxung, da qui si devia verso la catena di montagne che fanno da barriera ad ovest sino al lago. E' uno dei laghi più sacri, un mare di color blu turchino circondato dalle candide vette della catena del Nyainqen Tangla Shan che si specchiano nelle acque limpide. È un'oasi popolata di uccelli migratori e nel periodo estivo l'area è abitata dai pastori nomadi Drukpa con le loro mandrie di yaks. La sacralità del luogo lo porta ad essere molto frequentato da pellegrini e da turisti. Dal lago seguendo la Tibet Highway si raggiunge il centro commerciale di Nagchu.

7° giorno **Xining**

Nella mattinata imbarco sul treno per Xining, treno che parte da Lhasa e attraversa tutto l'altipiano tibetano e del Qinghai, una traversata che ha il suo culmine al passo di TanguLà a 5087 metri. La ferrovia è senza dubbio ad oggi quella più alta del mondo. Il ciclopico lavoro da Lhasa a Golmud di circa 2000 chilometri è stato portato a termine in soli tre anni superando difficoltà che il viaggiatore avrà modo di vedere. Il treno a cuccette, quattro cuccette letto nello scompartimento più comodo, è confortevole e il panorama suggestivo soprattutto nella prima parte del viaggio nella traversata tra i monti del Kun Lun. Da Nagchu a Xining ci sono 20 ore di viaggio.

8° giorno **Taersi - Tongren**

Partenza verso la meta di maggior interesse culturale di tutto il Qinghai, dove ha sede il monastero lamaista di Ta'er (Kumbum in tibetano), uno dei più famosi e più vasti della setta dei Berretti Gialli (Gelukpa). Nel pomeriggio trasferimento a Tongren e arrivo nella serata.

9° giorno **Tongren**

A Tongren sorge una delle più importanti scuole di pittura di tangkha di tutto il Tibet. Visita di un piccolo monastero, Wu Tong Xia Si, nei pressi del quale viveva il più rinomato pittore di tangkha della regione, che ha trasmesso le sue tecniche a figli e nipoti. La sosta a Tongren permetterà di visitare il grande complesso monastico di Rongpo Gonchen che ospita 400 monaci e nei villaggi dei dintorni.

10° giorno **Xiahe**

Si lascia la regione del Qinghai per entrare nel Gansu in direzione nord alla volta di Xiahe, prefettura autonoma della minoranza tibetana di Gannan a 2600 metri di altitudine tra il monte del Mandala e il monte del Drago. Si può dire che Xiahe sia un microcosmo del Gansu sud-occidentale perché la sua popolazione è costituita da tutti i principali gruppi etnici della provincia: tibetani, han e hui.

11° giorno **Xiahe**

La cittadina è sede del monastero di Labrang, in cinese Labulengsi, uno dei sei più grandi monasteri tibetani dei Gelukpa; gli altri cinque sono i monasteri di Ganden, Sera e Drepung nella zona di Lhasa, Tashilumpo a Shigatse e Kumbum a Xining. Tutt'intorno al monastero corre una via di pellegrinaggio di 3 km disseminata di lunghe file di ruote della preghiera e santuari.

12° giorno **Lanzhou**

Lanzhou, capoluogo del Gansu, è posta sul corso superiore del Fiume Giallo. Vanta origini molto antiche e divenne un importante punto di sosta lungo la Via della Seta. Di particolare interesse il Museo provinciale che ospita il famoso "cavallo del cielo", una scultura bronzea che rappresenta un cavallo poggiato con uno zoccolo su una rondine; si tratta di un reperto proveniente da una tomba del periodo Han orientale scoperta nel 1969. Trasferimento in stazione e treno notturno per Xian.

13° giorno **Xian**

Arrivo in mattinata a Xian, capitale di un tempo e nota per la famosa 'armata di terracotta' un esercito d'argilla a grandezza naturale, situato alla periferia orientale e scoperto nel 1974. Finora sono state portate alla luce 10.000 statue raffiguranti carri, soldati e arcieri, tutti con un aspetto fiero e bellicoso. L'eccezionalità del ritrovamento ha pochi anni. Visita delle antiche mura della città e della pagoda dell'Oca Selvaggia. Cena in ristorante e pernottamento.

14°/15° giorno **Xian - Pechino - Milano**

Mattinata libera ed in tempo utile trasferimento in aeroporto e volo per Pechino con coincidenza con volo per l'Italia secondo il piano di volo scelto.

TIBET & QINGAI - Alla ricerca del Buddha	15 giorni
Date di Partenza:	22 maggio - 19 giugno - 10 luglio - 07 agosto - 11 settembre - 02 ottobre 2019
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 6 partecipanti	4.900 (escluse tasse aeroportuali)
Visto Cina	150
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti aerei (circa 340 euro a persona)
Supplementi:	
Camera singola	500
Volo alta stagione (agosto)	250 a persona

La quota comprende:

- ✓ trasporto aereo internazionale Milano/Chengdu (o Pechino) - Pechino/Milano in classe economica
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti
- ✓ trasferimenti via terra con mezzi privati
- ✓ trasferimenti aerei Pechino / Lhasa e Xian / Pechino
- ✓ trasferimento in treno da Nagchu a Xining e da Lanzhou a Xian
- ✓ sistemazione in camera doppia con servizi in Hotel 4 stelle a Pechino e Xian, buon 3 stelle a Lhasa e in strutture modeste nel resto del percorso
- ✓ trattamento di pernottamento e prima colazione; sul treno solo pernottamento
- ✓ guide locali parlanti inglese
- ✓ visite ed escursioni come da programma
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

La quota non comprende:

bevande - pasti non menzionati - 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: consigliate per guide e autisti - da prevedere un minimo di 60 euro per partecipante.

N.B. I servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 03.01.2019
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.