



# Tibet

## DA LHASA A KATHMANDU

**con accompagnatore  
esperto di cultura  
buddista**

### caratteristiche di viaggio

Da sempre il Tibet è considerato misterioso e inaccessibile. Questo luogo remoto e mitico conserva la seduzione dei leggendari racconti di viaggio. Il popolo tibetano ha da sempre abitato la solitudine degli immensi spazi e ha dato vita ad una filosofia religiosa che affascina il mondo occidentale.

L'organizzazione prevede i trasferimenti con pulmini in Nepal e a Lhasa e con mezzi fuoristrada da Lhasa al confine nepalese. Gli hotel previsti sono di categoria turistica in Tibet (guest-house con bagni in comune a Shegar e Tingri) e di categoria 5 stelle a Kathmandu. Guide parlanti inglese in Tibet e guide parlanti italiano in Nepal. Accompagnatore esperto per gruppi a partire da 10 partecipanti. Il viaggio richiede un buono spirito di adattamento.

### programma di viaggio

#### 1° e 2° giorno: Partenza per Kathmandu

Partenza da Milano con volo di linea per Kathmandu. Arrivo nella capitale nepalese incontro con la nostra organizzazione e trasferimento in Hotel. Tempo a disposizione per relax. Pernottamento.

#### 3° e 4° giorno: Kathmandu e la valle

Giornate dedicate alla visita della città e della Valle di Kathmandu. La città con Durbar Square ricca di pagode, templi e palazzi medievali; il tempio di Pashupatinath, lo stupa di Bodnath e la panoramica collina con il tempio di Swayambunath, i principali centri di pellegrinaggio induisti e buddisti di tutto il Nepal. Le due città medievali di Patan e Bakthapur situate a pochi chilometri dalla capitale, località ricche di fascino e di storia in cui si percepisce la vita del Nepal ancora lontano dai ritmi della modernità. Pernottamento.

#### 5° giorno: Kathmandu - Tzetzang

Trasferimento in aeroporto e partenza con il volo per Lhasa. Arrivo e trasferimento a Tzetzang (2 ore), nell'antico Regno di Yarlung. Sistemazione in Hotel e pomeriggio a disposizione per l'acclimatamento alla quota di 3200 metri. Possibilità di visitare il Palazzo di Yambulkang. Pensione completa.

#### 6° giorno: Tzetzang - Samye - Lhasa

Escursione al Monastero di Samye situato a nord del fiume Yarlong Tsangpo. Si attraversa il fiume su imbarcazioni tradizionali aperte (circa 2 ore) e si raggiunge il monastero costruito nella seconda metà dell'VIII secolo dal monaco Guru Rimpoche. Al termine della visita proseguimento per Lhasa (180 km - circa 4 ore) situata a 3600 metri di quota. Sistemazione in Hotel, cena e pernottamento.

#### Dal 7° al 9° giorno: Lhasa

Giornate dedicate alle visite dei più importanti monasteri e templi di Lhasa e dintorni. Capoluogo del-

la regione autonoma del Tibet, Lhasa, in tibetano il "trono di Dio", è il massimo centro religioso del Paese, di cui il simbolo indiscusso è il Potala, residenza dei Dalai Lama fino all'invasione cinese del 1959. Il Potala è nello stesso tempo monastero, palazzo, tempio e fortezza con le altissime mura rosse (117 metri), le guglie, i tetti ricoperti di lamine d'oro e le mille stanze adornate di ricche decorazioni. Visita della vecchia Lhasa con il tempio di Jokhang ed escursioni ai monasteri di Sera, Drepung (antica sede della "Setta Gialla") e al Palazzo di Norbulingka, ex residenza estiva del Dalai Lama. Cerna e pernottamento.

#### 10° giorno: Lhasa - Gyantze

Inizio dell'attraversamento della catena himalayana da Lhasa a Kathmandu, in Nepal. Partenza con mezzi fuoristrada per la città di Gyantze (250 km - circa 6 ore) lungo la strada panoramica che si inerpica sui pendii del passo Kampa La (4800 m-slm), dal quale si gode una splendida vista sulle azzurre acque del Lago Yamdrok. Proseguimento costeggiando il lago per risalire il passo di Karo La (5010 m-slm) racchiuso tra due ghiacciai. Arrivo a Gyantze (3900 m-slm) un tempo centro di controllo delle carovane dirette in Bhutan e Sikkim. Pensione completa.

#### 11° giorno: Gyantze - Shigatze

Mattinata dedicata alla visita degli eremi e delle rovine del castello fortificato di cui si riesce a vedere ancora l'antica struttura che sovrasta il centro abitato. La fortezza è collegata al centro monastico di Palkhor Choid da un bastione che ricorda la Grande Muraglia cinese. Annesso al monastero si trova il Kum Bum, il più grande "chorten" esistente in Tibet costruito secondo un disegno raffigurante un "mandala": conta 73 camere affrescate da 27.000 figure dell'iconografia buddista. Nel pomeriggio proseguimento per Shigatze (90 km - circa 2 ore), seconda città del Tibet e feudo del Panchen Lama, considerato il secondo Buddha viven-



te e responsabile del monastero di Tashilumpo. Visita dei monasteri della città e del mercato. Pensione completa.

**12° giorno: Shigatze - Shegar**

Trasferimento a Shegar (241 km - circa 6 ore) e lungo il percorso deviazione di circa 20 chilometri per raggiungere Sakya. Visita del mo-

nastero dei Bon Po, caratterizzato dalle sue pareti dipinte a strisce rosse, bianche e nere. Superato il passo più alto di tutto il percorso, il Gyatso La a 5250 metri di quota, si raggiunge il villaggio di Shegar. Sistemazione in modesta guesthouse. Pensione completa.

**13° giorno: Shegar - Capo Base dell'Everest - Tingri**

Escursione a Rongbuk (5150 m-slm), sede del più alto monastero tibetano, dove è possibile godere di una spettacolare vista della parete nord della montagna più alta del mondo: l'Everest (8848 m). Passeggiata nei dintorni del "tetto del mondo" prima di discendere a Tingri (4300 m-slm). Pensione completa.

**14° giorno: Tingri - Zangmo - Kathmandu**

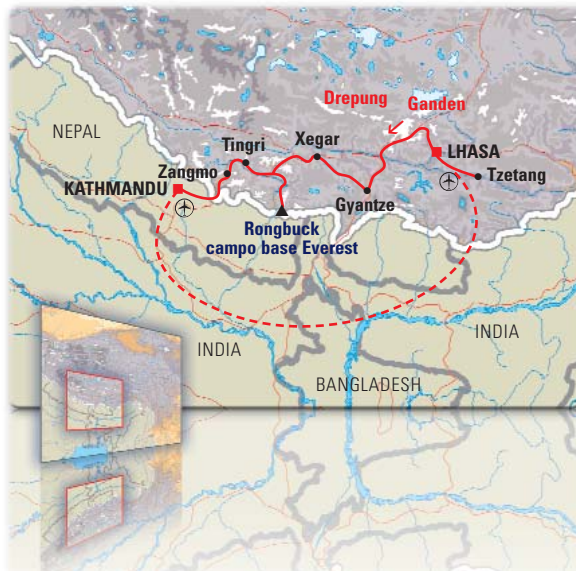
Lunga tappa di trasferimento verso il confine nepalese di Zangmo (220 km - circa 7 ore), attraversando il Passo Lalung La (5050 m-slm), dove, condizioni meteorologiche permettendo, si possono osservare le spettacolari vette degli 8000 himalayani. Lunga discesa verso Zangmo, disbrigo delle formalità doganali e proseguimento per Kathmandu (3 ore circa) addentrandosi nella rigogliosa foresta nepalese. Sistemazione in Hotel. Pernottamento.

**15° giorno: Rientro in Italia**

Trasferimento in aeroporto e partenza con il volo di rientro in Italia. Arrivo nel pomeriggio in Italia.



**i servizi**



**Quote di partecipazione**

12 partecipanti	€ 3.220
10 partecipanti	€ 3.440
08/09 partecipanti	€ 3.020
06/07 partecipanti	€ 3.190
04/05 partecipanti	€ 3.280
02/03 partecipanti	€ 3.420
Suppl. camera singola	€ 680

**Supplemento volo partenze**

Dal 17/07 al 15/08 e dal 24/09 al 31/10 e dal 19/12 al 30/12 € 280

**Partenze di gruppo con accompagnatore dall'Italia**

25 giugno - 9 luglio - 6 e 16 agosto - 3 settembre

**Partenze individuali**

tutti i giorni da febbraio a novembre

**Le quote di partecipazione includono**

Voli di linea da Milano per Kathmandu e ritorno, in classe economica - Volo da Kathmandu a Lhasa, in classe economica - Trasferimenti con pulmini privati a Kathmandu e Lhasa e con mezzi fuoristrada durante il tour in Tibet - Sistemazione in Hotel 5 stelle a Kathmandu, in Hotel 3 stelle a Tsetang, Lhasa, Gyantze e Shigatze e nei migliori disponibili nelle altre località - Trattamento di pensione completa durante il tour in Tibet, di mezza pensione a Lhasa e di prima colazione a Kathmandu - Escursioni e visite compresi gli ingressi nei luoghi indicati nel programma - Guide locali tibetane parlanti inglese in Tibet e guide nepalesi parlanti italiano in Nepal - Accompagnatore esperto di cultura buddista, con minimo 10 partecipanti - Assistenza di personale locale qualificato - Guida e zainetto da viaggio.

**Le quote di partecipazione non includono**

Tutte le tasse aeroportuali - Visto d'ingresso in Nepal - Pasti non indicati, bevande, mance e tutto quanto non specificato.



Monastero di Rongbuk (5150 m-slm) al campo base dell'Everest