

## SPECIALE AGOSTO - TIBET OVERLAND - PARTENZA 12 AGOSTO

con accompagnatore dall'Italia esperto di cultura buddista



Attraversare la **catena himalayana dal Tibet al Nepal** è un'esperienza "on the road" tra le più affascinanti del pianeta, da vivere ogni giorno, ogni percorso e ogni istante con tutto l'interesse, la gioia e la libertà di scoprire il mondo.

Il Tibet conserva la seduzione del misticismo e la storia di un popolo la cui solitudine ha rafforzato, nonostante tutto, la filosofia religiosa che affascina il mondo.

Il viaggio permetterà di visitare l'**altopiano tibetano** con le famose città buddiste di **Lhasa, Tzetang, Gyantze e Shigatze**, percorrendo itinerari d'alta quota (sopra i 3000 metri) tra laghi turchesi e picchi innevati di oltre 6000 metri. L'escursione a **Rongbuk** (5150 metri), nei pressi del **Campo Base dell'Everest**, renderà questa esperienza suggestiva e unica.

### Servizi

L'organizzazione prevede trasferimenti con mezzi privati; hotel di categoria 5 stelle a Kathmandu, 4 stelle a Lhasa, 3 stelle standard in Tibet (molto semplice e spartano a Shegar).

L'itinerario potrà subire improvvise e non prevedibili variazioni dovute alle condizioni delle strade a seguito di eventi meteorologici. Le piogge monsoniche estive possono compromettere le condizioni della strada che conduce da Kyirong a Kathmandu.

E' necessario essere preparati ad accettare le soluzioni alternative proposte in loco.

Il viaggio richiede un ottimo spirito di adattamento.

**1° Giorno : domenica 12 agosto**

**Milano Malpensa - Kathmandu**

Partenza da Milano Malpensa - Terminal 1 - con volo di linea Turkish Airlines per Istanbul delle ore 14.45. Arrivo alle 18.35 e proseguimento con voli di linea Turkish Airlines per Kathmandu delle ore 20.30. Pasti e pernottamento a bordo.

**2° Giorno : lunedì 13 agosto**

**Kathmandu**

Arrivo alle ore 06.20 nella capitale nepalese, situata in un'ampia vallata a 1340 metri di quota, ai piedi della catena himalayana.

Disbrigo delle formalità doganali e incontro con la nostra organizzazione (all'uscita dell'aeroporto con cartello identificativo Earth) e trasferimento in Hotel.

Ritiro dei passaporti e dell'importo di 100 USD per l'ottenimento del visto d'ingresso in Tibet.

Sistemazione immediata nelle camere riservate, con possibilità di effettuare una buona colazione (early check-in) e tempo a disposizione per relax.

Nel pomeriggio visita della città di Kathmandu, con un circuito a piedi che tocca i principali luoghi d'interesse. Si attraversa il quartiere turistico di Thamel per approdare nella bella piazza Durbar Square e al Tempio della Dea Bambina.

Proseguimento con il pullman per raggiungere il Tempio di Swayambunath, situato in cima ad una collina e tempo per godere della spettacolare vista sulla valle di Kathmandu.

Al termine delle visite, rientro in Hotel.

Cena libera e pernottamento.

**3° Giorno : martedì 14 agosto**

**Kathmandu: escursioni a Patan - Bhaktapur**

Prima colazione in Hotel.

In mattinata, visita di Patan, una delle maggiori città del Nepal e considerata la più antica e bella tra le città reali nella valle di Kathmandu. Visita del Museo che ha recentemente aperto nuove sale e cortili spettacolari all'interno del palazzo reale.

Proseguimento per la visita di Bhaktapur, la più bella città medievale del Nepal, chiamata anche la "città del riso", dalla splendida architettura del XVII secolo, una ricchezza di storia e di leggende.

Al termine della visita rientro in Hotel.

Cena libera e pernottamento.

**4° Giorno : mercoledì 15 agosto**

---

**Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Mattinata dedicata alla visita dello Stupa di Boudhanath, uno dei luoghi più sacri di Kathmandu, alto 36 mt e con un diametro di 120 mt, diventando così uno dei più alti del Nepal e uno dei più grandi al mondo. Proseguimento della visita al Tempio di Pashupatinath, uno dei templi induisti più importanti di tutto il subcontinente indiano.

Il tempio si affaccia sulle rive del fiume sacro Bagmati e da sempre, questo luogo è meta di pellegrinaggio di migliaia di fedeli e luogo prediletto dagli induisti nepalesi per cremare i defunti.

Al termine tempo a disposizione per relax o per shopping nel quartiere di Tamel.

Cena libera e pernottamento.

**5° Giorno : giovedì 16 agosto**

---

**Kathmandu - Lhasa - Tzetang**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto e partenza con il volo per Gonggar (Lhasa).

Arrivo e proseguimento per Tzetang (90 km: 1 ora e mezza circa), 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.

Mezza pensione con cena in Hotel.

**6° Giorno : venerdì 17 agosto**

---

**Tzetang - Samye - Lhasa**

Prima colazione in Hotel.

Escursione al Monastero di Samye situato a nord del fiume Yarlong Tsangpo.

Si attraversa il fiume e si raggiunge il monastero costruito nella seconda metà dell'VIII° secolo dal monaco Guru Rimpoche.

Al termine della visita pranzo e proseguimento per Lhasa (160 km - circa 3 ore) situata a 3500 metri di quota.

Arrivo e sistemazione in Hotel.

Cena libera e pernottamento in Hotel.

**7° Giorno : sabato 18 agosto**

---

**Lhasa**

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alle visite dei più importanti monasteri e templi di Lhasa e dintorni.

Capoluogo della 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 e Drepung, antica sede della "Setta dei Berretti Gialli".

Pasti liberi, pernottamento in Hotel.

**8° Giorno : domenica 19 agosto**

---

**Lhasa**

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alle visite dei più importanti monasteri e templi di Lhasa e dintorni.

Capoluogo della 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 e Drepung, antica sede della "Setta dei Berretti Gialli".

Pasti liberi, pernottamento in Hotel.

**9° Giorno : lunedì 20 agosto**

---

**Lhasa - Shigatze**

Prima colazione in Hotel.

Inizio dell'attraversamento della catena himalayana da Lhasa a Kathmandu, in Nepal. Partenza per la città di Gyantze (250 km - circa 5 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 fino alla cittadina di Nangarte. Pranzo e proseguimento per Gyantze (3900 m-slm) un tempo centro di controllo delle carovane dirette in Bhutan e Sikkim. Visita della città e proseguimento per Shigatze.

Arrivo, sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento in Hotel.

**10° Giorno : martedì 21 agosto**

---

**Shigatze - Shegar (New Tingri)**

Prima colazione in Hotel.

Visita del complesso del Tashilumpo che comprende numerosi monasteri, scuole e abitazioni dei monaci. Trasferimento a Shegar (240 km - circa 6 ore) e lungo il percorso deviazione di circa 20 chilometri per raggiungere Sakya. Visita del monastero 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 Hotel semplice e spartano.

Pensione completa.

### **11° Giorno : mercoledì 22 agosto**

#### **Escursione a Rongbuk e al Campo Base dell'Everest**

Prima colazione in Hotel.

Escursione a Rongbuk (5150 metri), 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 pressi del "tetto del mondo", per coloro che lo desiderano è possibile percorrere a piedi circa 4 km (un'ora) per raggiungere il Campo Base dell'Everest.

Al termine delle visite, rientro in Hotel.

Pensione completa.

*L'escursione al Campo Base dell'Everest (Rongbuk) è subordinata alle decisioni insindacabili delle autorità cinesi. Di conseguenza Earth non garantisce l'effettiva possibilità di effettuare l'escursione (se non sarà possibile raggiungere Rongbuk, sarà proposto un itinerario alternativo).*

### **12° Giorno : giovedì 23 agosto**

#### **Shegar (New Tingri) - Kyirong**

Prima colazione in Hotel.

Partenza per Kyirong (340 km - 8 ore circa di strada asfaltata) il nuovo ed unico confine con il Nepal, aperto nell'agosto del 2017, dopo la chiusura di Zhangmu, in seguito al terremoto del 2015.

Si costeggia il lago Peigu Tso, dal quale è possibile godere di un panorama mozzafiato sulle vette himalayane. Superato il Passo Gongtang La (5200 m-slm) si raggiunge la splendida vallata di Kyirong. Sistemazione in Hotel.

Pensione completa.

### **13° Giorno : venerdì 24 agosto**

#### **Kyirong - Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Lunga giornata di trasferimento per raggiungere Kathmandu (180 km - 12 ore circa).

Il percorso si snoda su una strada sterrata di montagna, particolarmente dissestata, che comporta frequenti rallentamenti, e le cui condizioni richiedono continui lavori di manutenzione a causa delle piogge monsoniche. La strada può essere temporaneamente interrotta, costringendo a brevi tratti a piedi o all'utilizzo di mezzi di fortuna (bus locali), oppure alla modifica dell'itinerario.

Arrivo in tarda serata a Kathmandu, sistemazione nelle camere riservate e pernottamento.

**NB:** questa giornata o meglio questo trasferimento potrebbe non essere adatto a tutti essendo un percorso lungo e pogo agevole. Essendo l'unico tratto dissestato, chi vuole può, in alternativa, tornare a Lhasa da Shegar e prendere volo interno tornando a Kathmandu in aereo.

L'opzione, da verificare con lo staff, richiede un supplemento di costo.

**14° Giorno : sabato 25 agosto**

**Kathmandu - Rientro in Italia**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo di linea Turkish Airlines per Istanbul delle ore 07.35. Arrivo alle 12.55 e proseguimento con volo di linea Turkish Airlines per Milano delle ore 16.25. Arrivo a Milano Malpensa alle ore 18.25.

**Quote di partecipazione**

**Quote individuali di partecipazione in camera doppia con accompagnatore dall'Italia esperto di cultura buddista**

Da 10 a 12 partecipanti	€ 3.790,00
Da 12 a 14 partecipanti	€ 3.570,00
Da 15 a 16 partecipanti	€ 3.490,00
Suppl. camera singola	€ 780,00
Tasse aeroportuali e fuel surcharge (da riconfermare all'emissione)	€ 320,00
Assicurazione bagaglio-sanitaria- annullamento	€ 98,00
Partenze da altri aeroporti	Su richiesta
Quota gestione pratica	€ 70,00

**Quote di partecipazione**

Il presente programma è basato su orari, tasse aeroportuali, tariffe dei trasporti e costi dei servizi a terra in vigore il mese di marzo 2018.

Le quote di partecipazione indicate sono espresse in Euro e intese per persona.

Le tariffe aeree sono state calcolate in base ad una specifica classe di prenotazione e compagnia aerea, in partenza da Milano. In caso di mancata disponibilità, verranno comunicati i supplementi della classe e/o della compagnia aerea disponibili.

E' possibile richiedere (con eventuale supplemento) la partenza da tutti gli altri aeroporti italiani.

Le quotazioni alberghiere sono riferite agli hotel indicati, o similari.

Per questa partenza, in deroga alle Condizioni Generali di Contratto, nessun adeguamento valutario verrà applicato. Una variazione delle tariffe aeree che dovesse verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza determinerà una revisione delle quote.

Sono escluse dalla "quota di partecipazione" le tasse aeroportuali e l'eventuale sovrapprezzo carburante

(fuel surcharge). Essendo tali costi estremamente variabili, saranno riconfermati all'emissione del biglietto aereo.

**Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)**

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito internet di Earth Cultura e Natura ([www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it)), al consumatore che receda dal contratto prima della partenza in caso di annullamento saranno addebitate le penalità nella seguente misura:

- penalità del 30% sino a 90 giorni prima della partenza del viaggio
  - penalità del 60% da 89 a 45 giorni prima della partenza del viaggio
  - penalità del 80% da 44 a 21 giorni prima della partenza del viaggio
- Nessun rimborso spetterà a chi rinuncerà dopo tale termine.

Oltre alle penalità relative alla biglietteria aerea (tariffe speciali, instant purchase, low cost e voli di linea).

Si precisa che:

- il riferimento è sempre ai giorni "di calendario";
- per determinate destinazioni, per particolari servizi, per i gruppi precostituiti e per determinate combinazioni di viaggio, le penali sopra riportate potranno subire variazioni anche rilevanti;
- per determinati servizi turistici e non turistici le penali possono essere del 100% già al momento della proposta irrevocabile o della prenotazione/conferma da parte del tour operator; tali variazioni saranno indicate nei documenti relativi ai programmi fuori catalogo o ai viaggi su misura o a viaggi e servizi in genere non rientranti pienamente o parzialmente nel presente catalogo;
- in ogni caso, nessun rimborso spetta al consumatore che decida di interrompere il viaggio o il soggiorno per volontà unilaterale.

**OPERATIVO VOLI PREVISTI (soggetto a variazioni):**

TK1896	12 agosto	Milano Malpensa - Istanbul	14.45 - 18.35
TK 726	12 agosto	Istanbul - Kathmandu	20.30 - 06.20 del 13 agosto
TK 727	25 agosto	Kathmandu - Istanbul	07.35 - 12.55
TK1875	25 agosto	Istanbul - Milano Malpensa	16.25 - 18.25

**NOTA BENE:** Sia i voli intercontinentali in partenza da Milano, che gli hotel del tour sono stati da noi preventivamente prenotati.

Tale disponibilità è garantita per iscrizioni effettuate entro la data del **04 giugno 2018**, successivamente i servizi non saranno immediatamente confermabili, ma andranno richiesti.

**Le quote di partecipazione includono:**

---

- Assistenza all'aeroporto di partenza a Milano Malpensa
- Voli da Milano a Kathmandu e ritorno, via Istanbul, in classe economica
- Volo di linea da Kathmandu a Lhasa e ritorno, in classe economica
- 20 kg di franchigia bagaglio su tutti i voli aerei previsti
- Trasferimenti con pullman privati durante tutto il viaggio
- Sistemazione in Hotel 5 stelle a Kathmandu
- Sistemazione in Hotel 4 stelle a Lhasa
- Sistemazione in Hotel 3 stelle, durante il viaggio in Tibet, molto semplici a Shegar

- Trattamento di pensione completa in Tibet, di prima colazione a Kathmandu e Lhasa
- Escursioni e visite compresi gli ingressi a monumenti e musei come da programma
- Guida locale parlante italiano in Nepal per le visite di Kathmandu
- Guida locale tibetana parlante inglese in Tibet
- **Accompagnatore italiano esperto di cultura buddista**
- Assistenza di personale locale qualificato in tutte le città e aeroporti tibetani
- Polizza "Viaggi Rischio Zero", UnipolSai
- Guida del Tibet, edizione Polaris (una per camera)
- Kit da viaggio personalizzato Earth

**Le quote di partecipazione non includono:**

---

- Assicurazioni (bagaglio/sanitaria/annullamento, UnipolSai, Euro 98,00/156,00)
- Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 320,00, da riconfermare all'emissione del biglietto aereo)
- Eventuali tasse aeroportuali locali: attualmente tutte inserite nei biglietti aerei; potrebbero essere richieste o modificate senza preavviso dalle autorità locali
- Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco)
- Visto turistico multiplo nepalese (Usd 25 da pagare in loco)
- Visto turistico e Permesso speciale d'ingresso in Cina (Usd 100,00 da pagare in arrivo a Kathmandu)
- Preaccettazione (early check in) e late check out negli alberghi, eccetto dove specificato
- Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
- Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato
- Quota gestione pratica (Euro 70,00)

**Hotel previsti (o similari)**

**Stelle : 3 stelle**

Shigatse  
Tzetang  
Shegar  
Kyirong

Hotel Shigatze  
Hotel Tzetang  
Hotel Everest  
Hotel Kyirong Grand

**Stelle : 4 stelle**

Lhasa

[Four Point Sheraton](#)

**Stelle : 5 stelle**

Kathmandu

[Hotel Yak & Yeti](#)



## INFORMAZIONI UTILI

---

### Tibet

#### VACCINAZIONI:

Attualmente non viene richiesta alcuna vaccinazione obbligatoria. Sugeriamo di consultare l'Ufficio di Igiene per avere informazioni aggiornate sulla destinazione. Raccomandiamo l'osservanza delle elementari regole di igiene.

#### VALUTA:

La moneta ufficiale è il Renminbi ( RMB ), chiamato Yuan. La conversione Dollari USA/ Renminbi è ottenibile presso la banca e gli alberghi della capitale, difficile cambiarli altrove. Richiedere e conservare sempre la ricevuta dei cambi effettuati; servono nel caso di un'eventuale riconversione dei Renminbi in USD prima di lasciare il Paese. Negli alberghi di Lhasa è possibile pagare in Dollari USA o con le maggiori carte di credito.

Cambi indicativi:

1 Euro = 9,2423 Yuan Renminbi

1 Yuan Renminbi = 0,1082 Euro

1 Dollaro USA = 6,4647 Yuan Renminbi

1 Yuan Renminbi = 0,1547 Dollari USA

#### FUSO ORARIO:

Convenzionalmente l'intero territorio ha la propria ora sincronizzata con il fuso orario di Pechino, + 8 ore rispetto all'Italia. Quando in Italia è in vigore l'ora legale, la differenza è di + 7 ore.

#### LINGUA:

In Tibet si parlano molti dialetti locali; quello di Lhasa viene considerato il più puro della forma linguistica tibetana. Il personale alberghiero e le guide parlano sufficientemente l'inglese.

#### TASSE AEROPORTUALI:

La tassa d'imbarco non è inclusa e deve essere pagata (50 Renminbi per i voli nazionali e 60 per i voli internazionali) direttamente all'aeroporto al momento della partenza dal Tibet e può subire variazioni senza preavviso.

#### CLIMA:

La stagione più opportuna per effettuare un viaggio in Tibet va da Maggio a Ottobre.

In primavera e in autunno, nella regione di Lhasa, la temperatura può scendere di poco sotto lo zero mentre durante il giorno può toccare i 15/20 gradi. Durante il periodo estivo le temperature sono più elevate e il clima variabile: giornate di bel tempo si alternano a piogge e temporali notturni. La grande instabilità di massa d'aria diversamente riscaldata può provocare forti venti che spesso soffiano ininterrottamente per più giorni.

La parte della regione tibetana confinante con il Sichuan risente del clima continentale umido del resto della Cina. Microclimi locali condizionano la metereologia di questa parte del continente asiatico rendendo poco affidabili previsioni generali.

#### **ABBIGLIAMENTO:**

L'abbigliamento cambia a seconda della zona che si intende visitare e del periodo in cui viene effettuato il viaggio. E' consigliabile portare un abbigliamento pratico, informale, completo e modulare: capi leggeri e capi pesanti da usare a "strati", adattabili secondo la variabilità del clima. Al momento dell'iscrizione verrà fornito una lista orientativa dell'equipaggiamento consigliato.

#### **BAGAGLIO:**

Per motivi di franchigia aerea, il peso del bagaglio (escluso il bagaglio a mano) non deve superare i 20 Kg. a persona. Durante i trekking il peso totale del bagaglio da affidare agli animali da soma non deve superare i 15 Kg. a persona. Ideali le robuste sacche in cordura (tipo Ferrino), possibilmente da chiudere con un lucchetto. E' consigliabile avvolgere gli indumenti contenuti nella sacca in sacchetti di plastica per salvarli dalla polvere e dall'acqua. E' importante che sul bagaglio venga messa un'etichetta con nome, cognome e indirizzo del proprietario in modo che sia di facile identificazione.

Bagaglio, passaporti e denaro vanno custoditi con la massima attenzione, soprattutto negli aeroporti, negli alberghi e durante visite ed escursioni in luoghi particolarmente affollati.

#### **MATERIALE FOTOGRAFICO:**

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili oppure molto più costosi.

Il vento, pressoché costante in Tibet, alza terra e polvere per cui è consigliabile avere un kit per pulire lenti e apparecchi. In linea di massima è consentito fotografare all'interno dei monasteri ma solo su versamento di una quota che varia da monastero a monastero. E' buona regola assicurarsi di non infastidire le persone con le riprese fotografiche, specialmente se effettuate a distanza ravvicinata. In alcune località e' severamente vietato fotografare.

#### **ALBERGHI:**

In Tibet lo standard dei servizi alberghieri è piuttosto basso e raramente corrisponde alle aspettative di uno standard internazionale. A Lhasa gli alberghi sono di buon livello mentre in tutte le altre località la sistemazione avviene in alberghi o lodge (tende durante il trekking) molto semplici o spartani, spesso gli unici disponibili. La pulizia e i servizi igienici lasciano a desiderare.

#### **MEZZI DI TRASPORTO:**

I mezzi di trasporto locali (Minibus o Land Cruiser) non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali.

#### **VITTO:**

Tipicamente cinese, abbondante ma ripetitivo e non sempre di nostro gradimento. Consigliamo di portare qualche alimento di gradimento al fine di poter integrare il vitto locale. Sugeriamo di evitare la verdura cruda, la frutta non sbucciata.

#### **VOLI INTERNI:**

Nel periodo estivo, a causa dell'instabilità delle condizioni meteorologiche, l'operatività dei voli che collegano Kathmandu a Lhasa o a Chengdu (o viceversa) è piuttosto irregolare e soggetta a variazioni e annullamenti senza preavviso.

Può capitare di rimanere uno o più giorni ad attendere il volo di collegamento per Lhasa; di conseguenza, la durata del soggiorno nella capitale tibetana potrebbe non essere quella stabilita nel programma.

#### **BEVANDE/ACQUA:**

Si raccomanda di bere solo bevande imbottigliate. Durante i trekking è bene non fidarsi dell'acqua che si trova

in torrenti, ruscelli, cascate poiché i pascoli sono alti e i sentieri percorsi da escursionisti e bestiame.

Oltre a bollire l'acqua è consigliabile disinfettarla con pastiglie di steridrol, amuchina o similari.

**OGGETTI ANTICHI:**

In tutta la Cina è vietata la vendita di oggetti antichi. Sono considerati tali gli articoli datati precedentemente al 1959. L'acquisto di tali oggetti, nei bazar o nei negozi non autorizzati dalla Stato, può comportare il sequestro degli stessi al momento dell'uscita dal territorio cinese. La restrizione è estesa anche a oggetti di carattere sacro e religioso.

**MANCE:**

Le mance vengono generalmente molto apprezzate. Le guide e gli autisti gradiscono un riconoscimento alla qualità del servizio prestato al viaggiatore. Dobbiamo naturalmente tenere conto del differente valore del denaro, ed evitare di donare delle cifre eccessive. Consigliamo di calcolare 10 Euro circa per ogni giorno di servizio prestato da una guida e altrettanti per ogni giorno di servizio di un autista. Quanto sopra indicato è assolutamente indicativo.

**ALTA QUOTA:**

Alcuni itinerari possono raggiungere quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Nonostante l'attenzione da noi prestata nella programmazione dei tour, in modo da avere un acclimatamento graduale, può generare piccoli malesseri (mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza d'appetito, leggera nausea) dovuti ad un naturale processo di adattamento dell'organismo alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi intorno ai 3000 metri di quota.

Una volta giunti in quota è di fondamentale importanza evitare, o limitare al massimo, il fumo, l'alcool, fatiche o camminate eccessive; concedersi invece momenti di riposo nell'arco della giornata, evitare cibi pesanti e indigesti. Normalmente i sintomi del mal di montagna scompaiono in un paio di giorni. In caso contrario, si tratta però di casi piuttosto rari, si ricorre al personale medico locale.

**ELETTRICITÀ:**

La corrente elettrica è a 220 volts e 50 Herz. Le prese sono con spine a due poli, tuttavia capita di trovare anche altri tipi di prese. Consigliamo di munirsi, sin dalla partenza, di adattatore multiplo. Si suggerisce inoltre di portarsi da casa anche le pile di ricambio per la ricarica degli apparecchi a batteria.

Prese elettriche utilizzate in Cina: Presa Elettrica Tipo A, Tipo G

**TELEFONO:**

Per chiamare il Tibet dall'Italia dovete comporre 0086, prefisso internazionale per la Cina, seguito dal prefisso della località, senza lo zero e dal numero telefonico desiderato.

Viceversa, per chiamare l'Italia dal Tibet comporre 0039 seguito dal prefisso della città italiana con lo zero iniziale e dal numero desiderato.

**TELEFONO MOBILE:**

Il Tibet, come il resto della Cina utilizza il sistema GSM 900/1800 compatibile con quello usato in Italia

**IMPORTANTE:**

Nonostante il notevole impegno messo in atto dagli operatori locali, non sempre i servizi turistici resi rispondono alle aspettative; contrattempi, variazioni di programma dovuti a cause di forza maggiore o per

disguidi locali si possono verificare in ogni momento.

Camminare lungo i sentieri, effettuare trasferimenti su polverose piste sterrate, dormire in tenda o in alberghetti semplici e spartani, non sono esperienze di tutti i giorni ma rappresentano situazioni che sicuramente ognuno può affrontare e vivere con serena tranquillità.

Sono sufficienti una buona condizione fisica, un equipaggiamento adeguato, spirito di adattamento e collaborazione, il resto viene da sé: il piacere di osservare spettacolari paesaggi al ritmo del proprio passo, esplorare la natura, assaporare il silenzio della solitudine...

#### **MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO:**

Forniamo un elenco orientativo del materiale consigliato per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze.

Il peso del materiale e dell'equipaggiamento personale (escluso il bagaglio a mano) non dovrà superare, per motivi di franchigia aerea, i 20 Kg. a persona. Gli eventuali costi relativi all'eccedenza del peso saranno a carico del partecipante.

L'abbigliamento cambia a seconda della zona che si intende visitare e del periodo in cui viene effettuato il viaggio. E' consigliabile portare un abbigliamento pratico, informale, completo e modulare: capi leggeri e capi pesanti da usare a "strati", adattabili secondo la varietà del clima. I capi eleganti non sono necessari nemmeno negli hotel.

- calze lana/cotone
- scarpe basse e comode
- scarpe da riposo (jogging)
- maglieria intima anti-sudore
- giacca a vento leggera (nylon) o tuta da ginnastica impermeabile
- maglieria intima
- ombrello pieghevole
- asciugamano, necessaire
- berretto lana o piumino
- copricapo leggero per il sole
- cappello e guanti in pile
- ciabattine
- pantaloni in tela, abiti comodi
- calze leggere
- pantaloni corti
- camice in lana/ manica lunga
- felpa o maglione
- T-shirt di cotone
- fazzoletti, foulard
- zaino / sacca robusta meglio con lucchetto
- piccolo zainetto giornaliero
- occhiali da sole (meglio se con protezioni laterali)
- sacco lenzuolo per le notti in guest house
- crema solare protettiva (anche per labbra)
- pila e batterie di ricambio
- pellicole per riprese video e fotografiche
- macchina fotografica con rullini / macchina fotografica digitale con schede di memoria
- borraccia, set posate, tazza, coltello multiuso
- passaporto e documenti personali (originali e fotocopiati)
- salviettine umidificate per la pulizia istantanea

Farmacia personale

- garze, cerotti e benda elastica
- disinfettanti intestinali
- antibiotici a largo spettro
- analgesici, antistaminici, antinfiammatori, antidolorifici
- bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione (bere molto in quota)
- farmaci di uso personale

**LETTURE CONSIGLIATE:**

Autostop per l'Himalaya. Viaggio dallo Xinjiang al Tibet di Vikram Seth (EDT, Torino 1992)

E' la cronaca di un avventuroso viaggio in autostop dalla Cina a Dehli, attraverso il Tibet e il Nepal. Il libro è stato ripubblicato da EDT nel 2001 nella collana 'Aquiloni'.

Dal tetto del mondo all'esilio di Renzo Garrone (EDT, Torino 2002, collana "Orme")

I tibetani in Tibet sotto l'occupazione cinese e nei paesi che li hanno ospitati come rifugiati, essenzialmente Nepal e India. All'analisi socio-politica si accostano gli incontri e le descrizioni dei luoghi in uno stile giornalistico che rivela una profonda conoscenza di queste terre.

Il dragone e la montagna? La Cina, il Tibet e il Dalai Lama di Melvyn Goldstein (Baldini & Castoldi, Milano 2003)

Il volume cerca di rimuovere lo spesso strato di retorica che avvolge l'annosa questione dei rapporti tra Cina e Tibet, per capire le ragioni di entrambe le parti.

Il Tibet nel cuore di Piero Verni (Sperling & Kupfer, Milano 1999)

Un reportage su cultura, religione, medicina, danza, teatro e su tutta la poesia di un paese segreto e minacciato.

L'ultimo Tibet. Un viaggio nel Mustang di Piero Verni (Tea, Milano 1998)

Ci restituisce il volto arcaico e affascinante, le tradizioni, i costumi e i riti del minuscolo regno di Lo: l'ultimo frammento, miracolosamente illeso, di quella civiltà tibetana che oggi non esiste più.

La civiltà tibetana di Rolf A. Stein (Einaudi, Torino 1998)

Un'ottima opera di carattere generale su storia, cultura, religione e arte del Tibet, divenuta un classico.

La storia del Tibet di Laurent Deshayes (Newton & Compton, Roma 1998)

Svela i segreti di una civiltà millenaria.

Rossi fiori del Tibet di Alai (Rizzoli, Milano 2002)

Un romanzo ambientato nel Tibet dei primi del Novecento e scritto da un tibetano che ha scelto di scrivere in lingua cinese, in cui questa regione assume i colori della terra del mito.

Sette anni in Tibet di Heinrich Harrer (Oscar Mondadori, Milano 1998)

Tradotto in inglese dal tedesco nel 1952 e trasposto cinematograficamente nel 1997, è la vera storia di Harrer, l'alpinista austriaco che, rifugiatosi nel remoto Tibet per sfuggire agli inglesi, diviene amico del giovane Dalai Lama.

La Principessa di Gungtang di Maria Antonia Sironi (Alpine Studio, Lecco 2010)

Questa è la storia della principessa Gyälmo, nata a Gungtang, cittadina del Tibet centro- occidentale, nel 1422, discendente degli antichi imperatori del Tibet e fondatrice di una delle rarissime linee di reincarnazione femminili.

Viaggio di una Parigina a Lhasa di David- Neel Alexandra (Volland, collana Confini 2003)

Il peregrinare, divenuto leggendario, della viaggiatrice che, negli anni Venti, attraverso la Cina e l'India, affronta incidenti, fa scoperte inattese, elude trappole e, travestita da mendicante, arriva finalmente alla città proibita di Lhasa, prima europea che vi mette piede.