TIBET

Cina - Tibet Orientale - Speciale Monlam Festival

Tour con accompagnatore esperto di cultura buddista (min. 10 partecipanti)

Quote a partire da	Date di partenza	Giorni di viaggio
€ 3.280,00	da gennaio a febbraio	17

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Caratteristiche di viaggio

Il Tibet geografico è più esteso e va oltre i confini del Tibet politico.
L'antica regione tibetana di Amdo corrisponde oggi, in gran parte, alle provincie cinesi del Qinghai e del Gansu.
La zona, che è stata aperta agli stranieri solo nel 1998, è composta per lo più da un enorme deserto scarsamente popolato ed è abitata da popolazioni tibetane e da una minoranza cinese.
Partiamo da Xining, capoluogo del Qinghai, che oggi è una moderna città industriale, ma in passato era importante luogo di sosta lungo la via della seta.
Da qui ci inoltriamo sull'altipiano tibetano, visitando importanti complessi monastici, luoghi di nascita dell'attuale Dalai Lama e del decimo Panchen Lama.
Il tour ci porterà nei più importati monasteri dell'Amdo e coincide con l'evento religioso più importante dell'anno, il Monlam o "Festa della Grande Preghiera", che si celebra in tutto il mondo tibetano e inizia il quarto giorno del primo mese del calendario lunare tibetano, subito dopo i festeggiamenti del Losar, il capodanno.
Molte sono le cerimonie nei vari templi con processioni, riti particolari e preghiere.
Assisteremo alle Cham, le danze sacre con i monaci che interpretano le tradizioni tibetane indossando colorati costumi, in broccato di seta e filamenti d'oro,ed impressionanti maschere di legno o carta pesta, al ritmo della tradizionale musica.
La parte culminante delle feste è l'esposizione dell'enorme Thangka con l'immagine dipinta del Buddha, portato a braccia dai monaci tra preghiere e canti e, alla fine, dispiegato davanti ai pellegrini che si prostrano in segno di devozione.
La nostra permanenza sull'altipiano tibetano terminerà a Lanzhou, posta a 1600 metri, attuale capitale della provincia del Gansu.
Lanzhou, punto di attraversamento del Fiume Giallo, era conosciuta come la città dorata per i proficui commerci che vi fiorivano grazie alla posizione lungo "la via della seta".
In volo torneremo a Chengdu per una visita della città e del centro di ricerca sul panda gigante.
Essendo in piena stagione invernale le giornate possono essere fredde, anche se l'altitudine non è molto elevata si è esposti al rischio del mal di montagna.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Programma di viaggio

GIORNO 01

Partenza per Chengdu

Partenza da Milano Malpensa con volo di linea Etihad delle ore 21.15 per Abu Dhabi.
Pasto e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

Arrivo a Chengdu

Arrivo alle ore 06.30 e proseguimento in area transiti internazionali. Partenza con volo di linea Etihad delle ore 08.15 diretto a Chengdu.
Pasti e pernottamento a bordo.
Arrivo alle ore 19.00, svolgimento delle formalità doganali ed incontro con l'organizzazione locale all'uscita dell'aeroporto. Trasferimento privato in Hotel (nei pressi dell'aeroporto) e sistemazione nelle camere riservate.

GIORNO 03

Chengdu - Xining

Prima colazione in Hotel.
Attuale capitale della provincia del Sichuan, Chengdu è anche il centro economico e culturale fin dal 400 a.C., famosa per il broccato da cui prese il nome "Città del Broccato".
Visita guidata di Chengdu e sosta alla tradizionale casa da tè cinese nel parco del Popolo: uno dei luoghi più tipici della città, dove i locali amano riunirsi e rilassarsi sorseggiando i migliori infusi di tè e tisane. Pranzo in ristorante locale.
Pomeriggio a libera disposizione per visite individuali e facoltative.
Trasferimento in serata in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo di linea per Xining delle ore 21.00. Arrivo alle 22.50, incontro con l'organizzazione locale e trasferimento in

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Hotel
Sistemazione nelle camere riservate e pernottamento in Hotel.

GIORNO 04

Escursione a Kunbum - Xining

Prima colazione in Hotel. Intera giornata dedicata alla visita del Kunbum (posta a 26 km a sud di Xining), chiamato anche Ta'er Si, uno dei più grandi monasteri cinesi, della scuola buddhista tibetana Gelupa (berretti gialli). Costruito nel 1577 su un terreno ritenuto sacro, in quanto luogo di nascita del grande maestro buddista Tsongkhapa, fondatore della setta Geluppa. Numerosi sono i templi, tra cui il più importante è Il Grande Padiglione delle Mattonelle Dorate. Il monastero è meta di numerosi pellegrinaggi ed è situato in una graziosa valle boschiva. Dopo la visita si compie la kora (circumambulazione di preghiera, rigorosamente effettuate in senso orario) lungo il perimetro del monastero assieme ai pellegrini. Pranzo in corso d'escursione. Nel tardo pomeriggio rientro a Xining, cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 05

Xining - Tongren

Prima colazione in Hotel. Trasferimento al villaggio di Huzhu per la visita al monastero di Gunlung (Youning Si) e del tempio White Horse (Cavallo Bianco). Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio proseguimento (circa 80 Km) per il villaggio di Ledu per la visita del monastero di Qutan (Drotsang) costruito durante la dinastia Ming. Le prime costruzioni risalgono al 1392 e dopo 600 anni di storia è ricco di preziose reliquie e dipinti murali con vividi colori. Il monastero si presenta come una pianta in miniatura del Palazzo Imperiale di Pechino. Si lascia la provincia di Gansu per entrare in quella di Qimghai passando per la valle del fiume Giallo in direzione di Tongren (chiamata in tibetano Repkong) a 370 km da Xining. I villaggi della valle sono famosi per la riproduzione dei Thangha, pitture sacre tibetane su tessuto di cotone o di seta e statue dipinte. All'arrivo nella graziosa cittadina popolata da Tibetani e Tu e sistemazione nelle camere riservate in Hotel. Cena e pernottamento.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

GIORNO 06

Escursione: Longwu Si Monastery - Lower Wutun Monastery

Prima colazione in Hotel. Mattinata dedicata alla visita del monastero più importante di Tongren, il Rongwo Gonchen Gompa (Longwo Si) risalente al 1300 ora appartenente alla setta Gelukpa ma inizialmente costruito come un monastero della setta Sakya durante la dinastia Yuan (1271-1368). Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio assisteremo nel Lower Wutun Monastery all'esposizione dell'enorme Thangka con l'immagine dipinta del Buddha, portato a braccia dai monaci tra preghiere e canti per poi essere dispiegato davanti ai pellegrini. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 07

Escursione: Guomari - Lower Wutun

Prima colazione in Hotel. Nel villaggio di Guomari è uso in questo giorno di festa avere una colazione collettiva. Verso le nove del mattino la popolazione arriva al monastero portando grosse ceste di pane e contenitori di legno traboccanti di the al latte fumante. Visita ai monasteri di Niantuhu e Upper Wutun entrambi con una storia di circa trecento anni e dimora di 150 monaci. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio trasferimento al monastero di Lower Wutun per assistere alla processione del Buddha Maitreya (il Buddha del futuro), dove la statua viene messa su uno speciale carro di legno e trasportata attorno al monastero per propiziare un buon inizio dell'anno. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 08

Escursione: Wangja Monastery e Lower Wutun

Prima colazione in Hotel. In mattinata visita al monastero Bon di Wangjia, la religione Bon è la Religione autoctona del Tibet prebuddhista che nonostante l'influenza da parte del Buddismo è riuscita a sopravvivere fino ai giorni nostri. Pranzo in un ristorante locale. Nel pomeriggio trasferimento al monastero di Lower Wutun per assistere alla Cham Dance, i monaci interpretano le tradizionali danze tibetane indossando colorati costumi, in broccato di seta e filamenti d'oro ed impressionanti maschere di legno o carta pesta, ballando al ritmo

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

della musica tradizionale. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 09

Escursione: Yagari Monastery

Prima colazione in Hotel. Mattina dedicata alla visita del monastero di Yagari. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio si assiste ad una diversa interpretazione della Cham a Guomari, villaggio abitato da una minoranza etnica Tu, conosciuto anche per le sue sculture e per lo Stupa più grande di tutta l'area tibetana dell'Amdo. Al termine rientro in Hotel. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 10

Tongren - Xiahe

Prima colazione in Hotel. Partenza per Xiahe (circa 120 km) attraverso splendide vallate e praterie. Lungo il percorso visita al monastero di Guashize, alle caverne di Ganjia Pandamasanbava, al monastero di Baishiya e del villaggio di Bajiao, un antico borgo murato che è stato originariamente costruito durante la dinastia Han (circa 2000 anni fa) ancor'oggi abitato. Pranzo in corso d'escursione. Tempo a disposizione per una passeggiata nei pascoli dell'altipiano tra mandrie di yaks, greggi di pecore e le tradizionali tende nere dei nomadi. Arrivo a Xiahe, posta 3000 metri nella provincia del Gansu, abitata quasi esclusivamente da tibetani. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 11

Escursione: Labrang - Tangkha Show

Prima colazione in Hotel. Trasferimento ai piedi della collina di fronte al monastero di Labrang per assistere all'esposizione del grande Tangkha sulla collina di fronte al monastero. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio visita del complesso monastico, uno dei maggiori monasteri tibetani dell'ordine dei Gelupa (berretti gialli), luogo di culto e di pellegrinaggio, uno dei luoghi più sacri del Bhuddismo. Attualmente ospita circa 1200 monaci ed è molto interessante assistere alle cerimonie, seguire i pellegrini impegnati nella circumambulazione del monastero facendo ruotare i mulini delle preghiere. Proseguimento della visita

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

all'interno dei templi, ricchi di statue di Buddha e di stupendi Tangkha antichi. Rientro in Hotel, cena e pernottamento.

GIORNO 12

Labrang Monastery

Gionata dedicata alle Cham Dance del monastero di Labrang. Spettacolo di danze folcloristiche che rappresentano le gesta di King Gesaling, un ciclo epico risalente al 12° secolo, che mette in relazione le gesta eroiche del Re, il signore senza paura del leggendario regno di Ling. Pranzo in corso d'escursione Nel pomeriggio si continua a seguire lo spettacolo. Rientro in Hotel, cena e pernottamento.

GIORNO 13

Xiahe - Labrang e Ningmapa Monastery

Prima colazione in Hotel.
Mattinata dedicata alla camminata di circa 3 km seguendo i pellegrini in preghiera attorno al monastero, compiendo la Kora, disseminata di lunghe file di ruote della preghiera e cappelle buddiste. Pranzo in corso d'escursione.
Visita al monastero femminile della setta Gelupa a Labrang ed al Ningmapa Monastery.
Pomeriggio libero per shopping nei numerosi negozi di Xiahe.
Dopo cena visita alla mostra delle sculture di burro di yak mischiato con farina d'orzo e colorato con sostanze naturali che rappresentano storie buddiste, della vita di Sakyamuni. I motivi decorativi sono vari quali il sole, la luna e stelle, i fiori, gli uccelli e animali, gli edifici ed i santi buddisti con un livello artistico molto alto.
Al termine rientro in Hotel, cena e pernottamento.

GIORNO 14

Xiahe - Lanzhou

Prima colazione in Hotel. In mattinata si assiste alla processione del Buddha Maitreya, il Buddha del futuro, nel monastero di Labrang. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio trasferimento a Lanzhou (circa 280 km), attuale capitale della provincia del Gansu. Lanzhou,

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

era conosciuta come la città dorata, per i proficui commerci che vi fiorivano grazie alla posizione lungo la “Via della Seta” e punto di attraversamento del Fiume Giallo. Lungo il percorso visita delle grotte buddhiste di Bingling Si , dette “le grotte dei mille Buddha”. Situate in una parete sulle rive del fiume Giallo alta circa 60 metri hanno superato indenni le devastazioni perpetrate durante la Rivoluzione Culturale ma sono ora minacciate dalle piene del fiume. Sono state restaurate più volte dal periodo Qin in cui iniziarono i lavori che furono poi terminati durante la fiorente dinastia Tang. Protagonista di questo scenario spettacolare è una statua del Maitreya, il Buddha del futuro, seduto, alta 27 metri. Il sito verrà raggiunto con circa un’ora di interessante navigazione sul fiume. Possibilità di assistere al Teatro delle maschere, da verificare in loco. Cena e pernottamento in Hotel

GIORNO 15

Lanzhou - Chengdu

Prima colazione in Hotel.
Completamento della visita di Lanzhou e trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo di linea per Chengdu delle ore 13.20. Arrivo alle 14.50, incontro con l’organizzazione locale per il trasferimento in Hotel.
Sistemazione nelle camere riservate. Pomeriggio a disposizione per visite individuali e per relax.
Cena e pernottamento in Hotel

GIORNO 16

Chengdu - Rientro in Italia

Prima colazione in Hotel.
Visita al Panda Research & Breeding Centre: un istituto dove si effettuano ricerche sulla vita e la sopravvivenza dei panda giganti, i cui ultimi esemplari si concentrano proprio nella regione che comprende il Sichuan cinese ed il nord del Vietnam.
Il centro è stato progettato per simulare un ambiente naturale per preparare i panda giganti allevati per il rilascio in natura. Ora ospita una cinquantina di panda giganti ed esemplari del panda rosso,. Visita della interessante nursery dei neonati di panda. Pranzo in ristorante

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

locale.
Nel pomeriggio visita al sito archeologico di Jinsha risalente a circa 3000 anni appartenente al regno di Shu e dell'annesso Museo.
Trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo Etihad Airlines delle ore 20.20 per Abu Dhabi. Pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 17

Arrivo in Italia

Arrivo alle ore 00.55 e proseguimento con volo di linea Etihad Airlines per Milano alle ore 02.50.
Arrivo a Milano Malpensa previsto per le ore 07.00.

Quote di partecipazione

Quote

Da 2 a 3 partecipanti	€ 4.120,00
Da 4 a 5 partecipanti	€ 3.220,00
Da 6 a 7 partecipanti	€ 3.080,00
Da 8 a 9 partecipanti	€ 2.950,00
10 partecipanti	€ 3.380,00
12 partecipanti	€ 3.280,00

Supplementi

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Suppl. camera singola	€ 370,00
Assicurazione medico-bagaglio-sanitaria	€ 140,00
Tasse aeroportuali e fuel surcharge (da riconfermare)	€ 320,00
Visto turistico	€ 150,00
Quota gestione pratica	€ 90,00

NOTE

INCLUSO NELLA QUOTA

Voli di linea Etihad Airlines da Milano a Chengdu (via Abu Dhabi) e ritorno, in classe economica (speciale classe di prenotazione “L”) - Voli di linea nazionali Sichuan Airlines/Cain Airlines, come indicati in programma, in classe economica (classe di prenotazione “Y”) - Trasferimenti privati da/per gli aeroporti in Cina - Sistemazione in camera doppia standard negli hotel indicati o similari - Trattamento di pensione completa - Guida accompagnatore locale parlante inglese da Xining a Lanzhou - ****Guida accompagnatore esperto in cultura buddista a partire da 10 partecipanti** - Visite ed escursioni compresi gli ingressi, come indicato in programma - Polizza “Viaggi Rischio Zero”, Unipol Assicurazioni - Kit da viaggio

ESCLUSO DALLA QUOTA

Assicurazioni (bagaglio/sanitaria/annullamento, Unipol Assicurazioni) - Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 320,00, da riconfermare all’emissione del biglietto aereo) - Eventuali tasse aeroportuali locali: attualmente sono tutte inserite nei biglietti aerei; potrebbero essere richieste o modificate senza preavviso dalle autorità locali - Visto turistico d’ingresso in Cina (circa Euro 150) - 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, bevande, mance, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

E' importante sapere che

Informazioni utili

Vaccinazioni

Attualmente non viene richiesta alcuna vaccinazione obbligatoria. Suggeriamo 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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 metereologa 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 salvaguardarli 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.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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 Suggeriamo 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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 steridrolo, 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.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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...

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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 Gyalmo, 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 (Voland, 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.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 45 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996