

TIBET

Estensione Campo Base dell'Everest

Da Shigatze a Rongbuk

Quote a partire da	Date di partenza	Giorni di viaggio
€ 320,00	tutto l'anno	5

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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

L'escursione al Campo Base dell'Everest dal monastero di Rongbuk è subordinata alle decisioni insindacabili delle autorità cinesi. Di conseguenza Earth non garantisce l'effettiva possibilità di effettuare l'escursione.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Shigatze - Monastero di Sakya - Shegar

Prima colazione in Hotel.
Trasferimento mattutino a Sakya (160 km verso ovest), attraversando paesaggi montani suggestivi. Visita del Monastero di Sakya, centro nevralgico dell'omonima scuola buddista. La sua architettura è unica, con mura a strisce rosse, bianche e grigie che simboleggiano diversi Bodhisattva. Il complesso, diviso in una parte settentrionale più antica e una meridionale (Lhakang Chempo) più recente, è rinomato per la sua eccezionale biblioteca segreta. Quest'ultima custodisce decine di migliaia di antichi manoscritti, inclusi testi sacri e documenti storici e medici, rappresentando un inestimabile patrimonio culturale. Al termine della visita, proseguimento per Shegar. Arrivo e sistemazione in Hotel.
Pensione completa.

GIORNO 02

Escursione a Rongbuk - Shigatze

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:

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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'Everest (8848 m).
Passeggiata nei pressi del "tetto del mondo", nei pressi del Campo Base dell'Everest.
Proseguimento per Shigatze. Arrivo e sistemazione in Hotel.

GIORNO 03

Shigatze - Lhasa

Prima colazione in Hotel.
Visita del complesso del Tashilumpo, con una superficie di 150.000 metri quadrati e 57 sale per il sutra e 3.600 case, è considerato il più grande istituto religioso funzionante del Tibet. L'intero tempio è costruito sul pendio di una collina, con le montagne alle spalle ed è rivolto a sud. che comprende numerosi monasteri, scuole e abitazioni dei monaci. Il monastero è la sede dei successivi Panchen Lama, il secondo leader spirituale più importante del Tibet, ed è uno dei pochi monasteri tibetani rimasti relativamente indenni dalla Rivoluzione Culturale. Insieme ai "tre più grandi monasteri" di Ganden, Drepung e Sera a Lhasa, sono collettivamente definiti i "quattro più grandi monasteri" della setta Gelug. Tempo per una kora: la circumdeambulazione del monastero.
Pranzo e trasferimento a Lhasa (260 Km – circa 5 ore di viaggio).
Arrivo a Lhasa, sistemazione in Hotel e tempo a disposizione per visite libere della città.
Cena in ristorante e pernottamento in Hotel.

GIORNO 04

Lhasa - Chengdu

Prima colazione in Hotel.
Mattinata a disposizione per visite libere della città o per shopping.
Pranzo libero e trasferimento all'aeroporto di Gonggar (70 km - circa 1 ora e mezza) in tempo utile per la partenza del volo pomeridiano per Chengdu. Arrivo e sistemazione nella camera in day use in Hotel all'interno dell'aeroporto, nell'attesa della partenza del volo intercontinentale per Milano.

GIORNO 05

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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

Rientro in Italia

Partenza con volo di linea diretto a Milano. Arrivo a Milano Malpensa in mattinata.

Quote di partecipazione

Quote individuali di partecipazione in camera doppia

Quote

Da 2 a 4 partecipanti	€ 320,00

INCLUSO NELLA QUOTA

- da riconfermare al momento della prenotazione

ESCLUSO DALLA QUOTA

- da riconfermare al momento della prenotazione

NOTE

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 **dicembre 2025**.
Le quote di partecipazione 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.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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

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 dei trasporti o dei costi dei servizi indicati che dovesse verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza, determinerà una revisione delle quote.
Sono escluse dalla “quota base di partecipazione” le tasse aeroportuali e l’eventuale sovrapprezzo carburante (fuel surcharge). Essendo tali costi estremamente variabili, sono indicati all’atto della prenotazione e verranno riconfermati all’emissione del biglietto aereo.
NOTA IMPORTANTE: le quote pubblicate sono indicative e possono subire variazioni a causa dei continui aggiornamenti delle tariffe aeree e dei servizi a terra determinati da diversi fattori (art.39 D.Lgs 62/2018, Codice del turismo). Vi preghiamo pertanto di fare riferimento al nostro sito www.earthviaggi.it o direttamente ai nostri uffici per eventuali aggiornamenti e promozioni.

Minimo partecipanti

Per l’effettuazione del viaggio è previsto un numero minimo di 2 partecipanti. L’eventuale NON raggiungimento del minimo previsto, ed il conseguente annullamento, sarà comunicato dall’organizzatore almeno 20 giorni prima della data di partenza del viaggio.
In alternativa all’annullamento, l’organizzatore, nei termini di tempo previsti, potrà proporre al turista lo stesso pacchetto o un pacchetto alternativo quantificandone, in forma scritta, di volta in volta, l’adeguamento della quota di partecipazione.
Qualora venga a mancare il numero di partecipanti al viaggio corrispondente allo scaglione di quota di riferimento e/o si cancelli una persona prevista in una sistemazione in camera doppia, ai partecipanti verranno applicate le conseguenti variazioni di quota (diverso numero di partecipanti e supplemento camera singola).

Escursioni

Nel caso in cui il viaggiatore usufruisse di escursioni programmate e svolte da altre agenzie/organizzazioni locali o direttamente dalle strutture alberghiere, Earth by Enterprise S.r.l. non potrà fornire alcuna garanzia.

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito www.earthviaggi.it, al consumatore che receda dal contratto prima della partenza, in caso di annullamento saranno addebitati a titolo di penale:
- Il premio della copertura assicurativa;

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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 quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
- fino 92 giorni prima della partenza: 35% della quota di partecipazione
- da 91 a 62 giorni prima della partenza: 55% della quota di partecipazione
- da 61 a 40 giorni prima della partenza: 85% della quota di partecipazione
- oltre tale termine: 100% della quota di partecipazione

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.

Ai sensi dell’art ex art. 47 1° comma lett. g. del Codice del Consumo si comunica che nei contratti conclusi a distanza è escluso il diritto di recesso. Ai sensi dell’art. 41 comma 7 del Codice del Turismo si comunica che nei contratti negoziati fuori dai locali commerciali nei casi di offerte con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti è escluso il diritto di recesso. Si rendono perciò applicabili al viaggiatore/consumatore che recedono dal contratto sottoscritto a distanza o fuori dai locali commerciali con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti le penali d’annullamento previste nella scheda tecnica.

Ai sensi dell’articolo 59 del Codice del Consumo, Decreto Legislativo 6 settembre 2005, n. 206 modificato in seguito al D.lgs 21 febbraio 2014 n.21, il diritto di recesso è escluso relativamente ai contratti per la fornitura di alloggi, trasporti, servizi di noleggio di autovetture, catering o servizi relativi alle attività di tempo libero, se il contratto prevede una data o un periodo specifico per la prestazione. Si rendono perciò applicabili al consumatore che recede dal contratto sottoscritto a distanza o negoziato fuori dei locali commerciali le penali

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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

d’annullamento previste e indicate in ogni singolo servizio.

Earth Viaggi protegge i propri Viaggiatori con Unipol Assicurazioni, una copertura completa dal momento della prenotazione, durante il viaggio e anche dopo il rientro Italia! (verifica nel dettaglio cliccando qui)

- **Assistenza alla persona:** tramite Centrale Operativa H24 (costituita da medici, tecnici e operatori)
- **Rimborso Spese Mediche in viaggio**: fino a € 50.000,00 per persona
- **Bagaglio**: furto, rapina, scippo, incendio mancata riconsegna, fino a € 750,00. Spese di prima necessità per ritardata (12 H) o mancata riconsegna da parte del vettore, fino a € 250,00
- **Annullamento Viaggio**: indennizzo della penale fino a € 10.000 per persona e € 50.000,00 per evento
- **Interruzione Viaggio**: rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000,00 per evento
- **Polizza “Viaggi Rischio Zero”**: per la copertura delle maggiori spese e dei giorni non usufruiti a seguito di eventi fortuiti e casi di forza maggiore in corso di viaggio, fino a € 2.700,00 per persona
- **Polizza Infortuni in viaggio**: € 150.000,00 per invalidità permanente o decesso, compreso il rischio volo (esclusi voli privati)
- **Polizza “Cancellazioni voli”:** per la copertura del maggior costo ragionevolmente sostenuto per l’organizzazione di servizi di trasporto alternativi a quelli previsti da contratto, nei limiti di € 500,00 a persona (Italia/Europa) e € 1.000,00 a persona (Mondo)

E' importante sapere che

Informazioni utili

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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

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

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.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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

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.

Materiale fotografico

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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’ 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 soggiorno nella capitale tibetana potrebbe non essere quella stabilita nel programma.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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

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. Normalmente i sintomi del mal di montagna scompaiono in un paio di giorni. In caso

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 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

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, 51 - 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, 51 - 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, 51 - 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