



TIBET
Tibet, monasteri buddisti sul grande Himalaya

Tour con accompagnatore parlante italiano esperto di cultura buddista

Quote a partire da

€ 3.160,00

Date di partenza

maggio ad ottobre

Giorni di viaggio

14

Caratteristiche di viaggio

Da sempre il Tibet è considerato misterioso e inaccessibile.

Questo luogo remoto e mitico conserva la seduzione dei leggendari racconti di viaggio.

Il popolo tibetano ha sempre abitato la solitudine d'immensi spazi e ha dato vita ad una filosofia che affascina il mondo occidentale.

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. Infine, 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 con autista; hotel di categoria 4 stelle a Chengdu e Lhasa, 3 stelle standard in Tibet (molto semplice e spartano a Shegar).

Guida/accompagnatore locale parlante inglese per tutto il viaggio in Tibet.

Il viaggio richiede un buono spirito di adattamento.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Milano Malpensa - Abu Dhabi

Partenza alla sera dall'Italia con volo di linea Etihad per Chengdu.

Pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

Abu Dhabi - Chengdu

Arrivo in serata, incontro con la nostra organizzazione e trasferimento in Hotel.
Pernottamento.

GIORNO 03

Chengdu - Gonggar - 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.

GIORNO 04

Tzetang - Samye - Lhasa

Prima colazione in Hotel.

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

Si attraversa il fiume su imbarcazioni tradizionali aperte (circa 2 ore) e si raggiunge il monastero costruito nella seconda metà dell'VIII° secolo dal monaco Guru Rimpoche.

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

Mezza pensione con pranzo lungo il percorso.

GIORNO 05

Lhasa

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alla visita 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").

Pernottamento in Hotel.

GIORNO 06

Lhasa

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alla visita 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").

Pernottamento in Hotel.

GIORNO 07

Lhasa - Shigatze

Prima colazione in Hotel.

Al mattino proseguimento per Shigatze (270 km - circa 5 ore), seconda città del Tibet e feudo del Panchen Lama, considerato il secondo Buddha vivente e responsabile del monastero di Tashilumpo. Arrivo e sistemazione in Hotel.

Visita del complesso del Tashilumpo che comprende numerosi monasteri, scuole e

abitazioni dei monaci. Rientro in Hotel.

Pensione completa.

GIORNO 08

Shigatze - Shegar (New Tingri)

Prima colazione in Hotel.

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 modesta Guest House.

Pensione completa.

GIORNO 09

Rongbuk - Campo Base dell'Everest

Prima colazione in Guest House.

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" prima di rientrare a Shegar.

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).

GIORNO 10

Shegar - Gyantze

Prima colazione in Guest House.

Partenza per Gyantze (320 km: circa 7 ore).

Arrivo a Gyantze (3900 m-slm), un tempo centro di controllo delle carovane dirette in Bhutan e Sikkim, e sistemazione in Hotel.

Pensione completa.

GIORNO 11

Gyantze - Yamdrok - Lhasa

Mattinata dedicata alla visita degli eremi e delle rovine del castello fortificato di cui si riesce a vedere ancora l'antica struttura che sovrasta il centro abitato. La fortezza è collegata al centro monastico di Palkhor Choid da un bastione che ricorda la Grande Muraglia cinese. Annesso al monastero si trova il Kum Bum, il più grande "chorten" esistente in Tibet costruito secondo un disegno raffigurante un "mandala": conta 73 camere affrescate da 27.000 figure dell'iconografia buddista. Alla fine delle visite partenza per Lhasa (260 km: 4 ore circa) lungo la strada panoramica che si inerpicia sui pendii del passo Kampa La (4800 m-slm), dal quale si gode una splendida vista sulle azzurre acque del Lago Yamdrok.

Proseguimento costeggiando il lago per risalire il passo di Karo La (5010 m-slm) racchiuso tra due ghiacciai.

Arrivo a Lhasa in serata e sistemazione in Hotel.

Mezza pensione con pranzo lungo il percorso.

GIORNO 12

Lhasa - Ganden

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata a una escursione al monastero di Ganden (60 km: 1 ora e mezza circa), antico monastero legato alla Scuola Gelupka. Rientro a Lhasa e visita del Palazzo di Norbulingka, ex residenza estiva del Dalai Lama. Tempo a disposizione per acquisti in città.

Mezza pensione con pranzo lungo il percorso.

GIORNO 13

Lhasa - Gonggar - Chengdu - Abu Dhabi

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento all'aeroporto di Gonggar (70 km: circa 1 ora).

Partenza con volo di linea per Chengdu. Arrivo e trasferimento in città.

In serata trasferimento in aeroporto e partenza con il volo di linea Etihad di rientro in Italia.

Pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 14

Abu Dhabi - Milano Malpensa

Arrivo in Italia previsto in giornata.

Quote di partecipazione

Quote individuali in camera doppia con guida/accompagnatore locale parlante inglese

Quote

2 partecipanti € 4.310,00

3 partecipanti € 4.080,00

4 partecipanti € 3.640,00

5 partecipanti € 3.480,00

Da 6 a 7 partecipanti € 3.300,00

Da 8 a 9 partecipanti € 3.160,00

Supplementi

Suppl. camera singola	€ 520,00
Tasse aeroportuali e fuel surcharge (da riconfermare)	€ 344,00
Assicurazione medico-bagaglio e annullamento	€ 95,00
Visto turistico cinese	€ 150,00
Quota gestione pratica	€ 90,00

Supplementi volo

Dal 18/08/2017	Al 15/07/2017	€ 204,92
Dal 31/10/2017	Al 11/09/2017	€ 204,92

NOTE

Quote di partecipazione: Le quote di partecipazione pubblicate sono espresse in Euro e intese per persona e sono state calcolate in base al cambio valutario: **1 Euro = 1,10 USD.**

INCLUSO NELLA QUOTA

Assistenza all'aeroporto di partenza a Milano Malpensa - Voli di linea Etihad da Milano a Chengdu e ritorno, via Abu Dhabi, in classe economica (speciale classe di prenotazione T) - Volo di linea da Chengdu 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 4 stelle a Chengdu e Lhasa - Sistemazione in Hotel 3 stelle, durante tutto il viaggio in Tibet - Trattamento di pensione completa in Tibet, di prima colazione a Chengdu e Lhasa - Escursioni e visite compresi gli ingressi a monumenti e musei come da programma - Guida locale tibetana parlante inglese in Tibet - Polizza "Viaggi Rischio Zero", UnipolSai - Guida del Tibet, edizione Polaris (una per camera) - Kit da viaggio personalizzato Earth - Permesso speciale d'ingresso in Tibet

ESCLUSO DALLA QUOTA

Assicurazioni (bagaglio/sanitaria/annullamento, UnipolSai,) - Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 344,00, 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 d'ingresso in Cina (Euro 150,00) - 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)

E' importante sapere che

Informazioni utili

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 meteorologia 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

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 acclimatemento 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 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 (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.