

## TIBET E NEPAL, LA STRADA DELL'AMICIZIA

National Geographic Expeditions

Dal 04-08-2019 al 20-08-2019



Questo viaggio è un percorso attraverso due terre combacianti eppure completamente differenti: il **Nepal** è l'acqua, il verde, il riso, il caldo, i fiori che inghirlandano le figure sacre; il **Tibet** è la pietra, il turchese dei laghi, il bianco lattescente degli immensi nevai, è il lumino tremolante delle lampade a burro nei templi bui.

Gli itinerari Land Expeditions costituiscono il fiore all'occhiello dei viaggi **National Geographic Expeditions**. Scopri gli altri itinerari National Geographic Expeditions qui: <https://www.pianetagaia.it/tipologia/156/national-geographic-expeditions>  
**Viaggio con Accompagnatore dall'Italia**

## ITINERARIO DETTAGLIATO

### 1° GIORNO - DOM 04-08-2019 - MALPENSA / KATHMANDU

---

Partenza in serata da Milano Malpensa con volo di linea per Muscat e coincidenza per Kathmandu. Pernottamento a bordo.

### 2° GIORNO - LUN 05-08-2019 - KATHMANDU

---

Il volo arriva nel pomeriggio (14.25, orario soggetto a riconferma) nella capitale nepalese, che è situata a 1400 metri di quota. Dopo il disbrigo delle formalità d'ingresso, trasferimento e sistemazione in hotel.

**NB:** durante il soggiorno a Kathmandu abbiamo lasciato i pasti liberi. E' una scelta fatta appositamente per consentire ai partecipanti, là dove possibile, di essere liberi di scegliere dove e quando consumare i pasti. L'accompagnatore sarà comunque a disposizione per ogni indicazione o consiglio si desideri in merito

### 3° GIORNO - MAR 06-08-2019 - LA VALLE DI KATHMANDU / SWAYAMBUNATH / PATAN / BOUDANATH

---

La valle di Kathmandu è una culla affollata di gente con un'ampiezza di circa trenta chilometri. L'intera popolazione si aggira intorno al milione e mezzo di abitanti. Bhaktapur, Patan e Kathmandu stessa, sono i tre poli architettonicamente più importanti della valle.

Il carattere "cittadino" di Kathmandu non è per nulla rappresentativo della realtà sociale e culturale del Paese, il Nepal è infatti immerso in una realtà rimasta autenticamente contadina con un'economia piuttosto povera ed elementare ed un tratto culturale ancora molto lontano dalla modernità.

Dall'inizio della sua fama, intorno agli anni settanta, una fama legata anche allo stile degli hippies che la frequentavano, Kathmandu è molto cambiata, si è modernizzata: quel fascino particolare, di città aperta, di città tollerante e pacifica, di città così isolata dal resto del mondo eppure così straordinariamente cosmopolita e accogliente, è comunque il suo aspetto di sempre, la sua capacità di far sognare e di farsi amare.

Visiteremo la collina con lo Stupa di Swayambunath, luogo sacro buddista dall'atmosfera magica e tipicamente orientale. Questo monumento è considerato l'ombelico della valle, il suo nome deriva dalla lingua sanscrita e significa "l'autogenerato". L'origine di questa forma religiosa va cercata nella leggenda antica, quando la conca di Kathmandu era il bacino di un lago e al centro di esso brillava una fiammella misteriosa.

Appena le acque defluirono, là dove brillava la fiammella, si autogenerò il corpo di questa forma religiosa buddista. Una volta terminata la visita si discende dalla collina verso il centro antico della città: Durbar Square, ovvero la "Piazza del Palazzo".

Su questa piazza monumentale si affaccia l'antica residenza reale, i vari templi induisti e la casa della "Kumari", la bambina che rappresenta una divinità vivente: la reincarnazione della dea Khali. A breve distanza dal centro architettonico si trova la famosa "freak street", la "via-quartiere" dove negli anni '70 si era concentrata la comunità straniera di quegli hippies che avevano scelto di soggiornare in India o in Nepal.

Continueremo le visite del pomeriggio con l'approccio al centro storico di Patan. Anticamente conosciuta col nome di Lalitpur, ovvero "Città della bellezza", Patan ripropone i motivi architettonici del mattone, del legno e della pietra. Il palazzo reale e i suoi templi dalle linee stilistiche diverse, esibiscono nel dettaglio dell'intarsio o nelle sculture, la grande raffinatezza artistica raggiunta dagli artigiani newaresi (cioè della valle di Kathmandu) nel

---

periodo medievale.

Al termine del percorso nel centro di Patan ci si trasferisce verso il quartiere che racchiude il grande Stupa di Boudhnath. Negli anni della diaspora tibetana, gli esuli in fuga dall'occupazione cinese si insediarono intorno a quest'antico monumento buddista dando vita al nucleo tibetano più vivace della valle di Kathmandu.

I tibetani rimasti così fedeli alla loro atavica abitudine religiosa pregano quotidianamente, sul finire della giornata, girando instancabilmente il loro mulino di preghiere e prostrandosi nella tradizionale circumambulazione del monumento sacro. Calano pian piano le luci del giorno sui lumini tremolanti accesi dai fedeli ai piedi del grande stupa bianco; l'atmosfera delle luci e il senso di pace di Boudhnath sono una delle sensazioni indelebili di questo viaggio.

Rientro in hotel (pranzo e cena liberi).

**N.B:** Informiamo che è possibile effettuare un volo panoramico facoltativo che costeggia tutta la catena himalayana sul fianco nepalese, ovvero il fianco meridionale della catena. E' un volodella durata di un'ora circa, che parte tutte le mattine (se il tempo non è eccessivamente nuvoloso) verso le 06.30-07.00. Per la variabilità delle condizioni atmosferiche il volo deve essere prenotato in loco e il suo costo indicativo si aggira intorno ai 200 euro, costo soggetto a riconferma in loco.

#### 4° GIORNO - MER 07-08-2019 - LA VALLE DI KATHMANDU / BAKTAPUR / PASHUPATINATH

---

Da Kathmandu si percorrono circa quindici chilometri per raggiungere il sito architettonico di Baktapur. Con Patan e Kathmandu, il centro di Baktapur fu, nel medioevo, una delle sedi più importanti dei diversi principati che controllavano la valle. Ciò che più colpisce è l'armonia, la compattezza, l'omogeneità architettonica di questo nucleo medievale nelle cui piazzette abitualmente si incontrano i vasai o nella stagione della mietitura i cumuli di riso o le chiazze rutilanti del peperoncino steso ad essiccare sul selciato di mattone cotto.

Bhaktapur, riconosciuta dall'Unesco come uno dei luoghi facenti parte del Patrimonio dell'Umanità, è un museo di architettura all'aperto. Il mattone rosso e il legno si compongono negli edifici antichi mentre le figure scolpite in pietra ne proteggono gli ingressi.

Al rientro verso Kathmandu sosteremo all'ultimo sito storico della valle: Pashupatinath, il centro sacro delle cremazioni e il luogo dove sorge uno dei templi più importanti dedicati a Shiva. I riti funebri lungo il fiume, le preghiere che si elevano dal tempio, i Sadhu che si aggirano tra i tempietti di pietra e le bancarelle degli ornamenti sacri sono i diversi artefici che animano questo particolare ambiente in un modo indimenticabile.

Al termine delle visite si rientra in albergo. Pranzo e cena liberi.

#### 5° GIORNO - GIO 08-08-2019 - KATHMANDU / LHASA

---

La distanza tra Kathmandu e Lhasa, in linea d'aria, non è tanta, ma la grande barriera naturale dell'Himalaya che vi si interpone, rendendo il passaggio, da sempre, difficile, ha contribuito alla creazione e al mantenimento di due mondi diversi.

Le greggi di capre e pecore che ancora oggi, alla fine dell'estate scendono dai pascoli dei dirupi tibetani e camminano, accanto all'acqua ferma delle risaie, verso la valle di Kathmandu, sono state uno dei pochi veicoli di "cultura" attraverso l'imperiosa barriera di ghiacci perenni.

---

Poco dopo il decollo dalla capitale nepalese, la traiettoria del nostro volo costeggia la lunga sequenza di vette innevate della catena himalayana fino ad arrivare alla vista dell'Everest. Aggirata al fianco la grande cima, il volo comincia il superamento della catena per arrivare sopra l'altopiano tibetano.

Sorvoliamo Shigatse, poi il lago Yamdrok e infine oltre il passo Kampa La, comincia la discesa nella piana, a fianco del letto del fiume Yarlung. Il tempo totale di volo è di circa 60 minuti. Una volta terminate le formalità d'ingresso si parte verso Lhasa che dista dall'aeroporto 60 chilometri.

Si è atterrati a 3550 metri di altitudine. L'altopiano occidentale non ha aree di quota molto inferiori a questa. La luce del cielo è nitida, l'aria è asciutta e frizzante: è l'atmosfera del Tibet. La capitale del Tibet è stata ingrandita e pesantemente modificata dall'intervento urbanistico cinese... ma il suo cuore ha mantenuto fino ai giorni nostri la sua incredibile autenticità tibetana.

Sistemazione all'Hotel Tangka. Pranzo libero. Cena in ristorante locale.

**N. B.:** *Informiamo che il volo sarà a cavallo delle ore di pranzo, dunque non sarà possibile consumare il pranzo in un ristorante.*

#### 6° GIORNO - VEN 09-08-2019 - LHASA

---

Al mattino in fondo alla grande piazza, nell'atrio che guarda il portone di ingresso del Jokhang, i tibetani si prostrano verso il cuore del tempio. Il Barkhor, l'anello di preghiera intorno all'antico centro sacro, è una sfilata di costumi, di acconciature, di tratti fisici e somatici diversi; è da secoli il luogo, dove lo spirito commerciale si intreccia allo spirito religioso, è da sempre mercato tibetano e circuito di preghiera e di prostrazione.

Il Jokhang è il tempio più sacro della tradizione religiosa del Tibet. Da occidente o da oriente, dalle terre dell'Everest come dalle terre dei Kampa, i tibetani guardano al Jokhang come al luogo più importante del pellegrinaggio. Nomadi e contadini lasciano per periodi a volte anche lunghi le loro case, i loro pascoli e le loro campagne per intraprendere il lungo viaggio di preghiera. In assoluto il Jokhang è da sempre il cuore della fede tibetana ed il fulcro più palpitante per l'interesse etnografico e folcloristico del Tibet.

Una volta visitata la parte interna del tempio si comincia la passeggiata sul circuito del Barkhor, dove talvolta si incontrano situazioni religiose molto suggestive e talvolta molto emozionanti. Il pomeriggio sarà dedicato alla visita di quello che fu il complesso monastico più grande del Tibet.

Il monastero di Drepung era un grande villaggio con una folla impressionante di monaci; i suoi vicoli, i suoi antri, i suoi cortili e le sue piccole finestre che dalle celle guardano l'ampia conca di Lhasa, sono l'immagine più completa e più autentica dell'antico Tibet. La popolazione di monaci che viveva all'interno del monastero è stata drasticamente ridotta. Camminando tra le viuzze che costeggiano i muri bianchi dei templi o delle residenze, talvolta si sente, in modo struggente, il senso di isolamento e di abbandono di questo luogo.

Il Drepung è comunque un simbolo, è il complesso monastico che per la sua ampiezza da veramente il senso del peso storico che la vita religiosa ebbe sul Paese dal medioevo fino quasi ai giorni nostri.

Sistemazione in albergo. Pensione completa.

#### 7° GIORNO - SAB 10-08-2019 - LHASA / PALAZZO DEL POTALE

---

Mattinata dedicata alla visita del Potala, il grande palazzo che è stato sin dall'epoca della sua costruzione la sede dei Dalai Lama. Dal momento in cui il V Dalai Lama concentrò nelle proprie mani il potere spirituale e quello temporale questa residenza è diventata il vero fulcro del governo del Paese.

All'interno del palazzo si visitano le sale del trono, le sale delle tombe, gli spazi privati di residenza e le sale di preghiera dedicate alle varie divinità. Il palazzo è oggi un grande museo. Si passa di sala in sala e tutti gli elementi decorativi sembrano molto statici, testimonianze di un passato che non esiste più. Non è così per le centinaia di pellegrini che vi entrano tutti i giorni, che intasano i passaggi stretti tra una sala e l'altra.

Per i tibetani il palazzo del Potala continua ad essere un ambiente vivo e soprattutto indiscutibilmente "sacro".

Nel pomeriggio si visita il monastero di Sera, il secondo complesso monastico, in ordine di importanza, della città di Lhasa. Rispetto al Drepung, Sera è molto più ridotto, più raccolto e il suo carattere, unitamente al suo passato, è molto diverso dal precedente. Non bisogna dimenticare che questo monastero fu il centro di addestramento alle arti marziali dei "monaci" che costituivano il corpo di guardia del Dalai Lama.

Molto spesso, nel pomeriggio i monaci-studenti si raggruppano all'ombra dei salici del cortile e danno vita ad uno spettacolo unico e di tradizione antichissima: il dibattito filosofico, lo scambio verbale su argomenti filosofici che è accompagnato da una gestualità molto particolare e talvolta da una veemenza veramente appassionata.

Termineremo la giornata con la visita della residenza estiva dei Dalai Lama, l'insieme di strutture è conosciuto col nome di Norbulinka, il "Parco dei gioielli". All'interno di questo insieme, divenuto da alcuni decenni, area pubblica, visiteremo quella che fu l'ultima abitazione del Dalai Lama nei giorni che precedettero il suo esilio.

Sistemazione in albergo. Pensione completa.

**NB:** *l'ordine delle visite nella città di Lhasa varia a seconda degli orari e del giorno in cui viene dato il permesso per la visita del Potala e del Jokhang.*

## 8° GIORNO - DOM 11-08-2019 - LHASA / MONASTERO DI SAMYE / TSETANG

Si lascia Lhasa, in mattinata, diretti verso oriente. Il nostro viaggio seguirà la sponda orografica sinistra del fiume Yarlung e, costeggiando l'acqua e le cadute di sabbie della montagna, raggiunge uno dei siti religiosi più importanti del Tibet: il monastero di Samye, il centro monastico più antico della storia buddista del Paese. Il fiume Yarlung nasce nella parte più occidentale dell'altopiano alle pendici del monte Kailash e dopo aver tagliato per duemila chilometri circa il plateau tibetano, entra in India prendendo il nome di Brahmaputra.

Lungo questo fiume sacro sono sorti numerosi monasteri, alcuni di questi sono i complessi che hanno fatto la storia religiosa del Tibet. Dall'alto della collina di Hepo Ri, si ha la vista panoramica del monastero di Samye. Lo sguardo raccoglie in un pugno tutto il complesso religioso circondato dal muro ellittico bianco che ne simboleggia i confini fisici estremi. Il monastero di Samye, come già menzionato, è il primo complesso monastico del Tibet. In molti dipinti storico-religiosi si ritrova l'inconfondibile pianta a "Mandala" di questa costruzione che venne realizzata seguendo la leggendaria rappresentazione dell'universo secondo il modello indiano: il monte Meru, i quattro continenti, il sole e la luna, il muro insormontabile di montagne che protegge e isola questo universo.

Dopo la visita degli interni passeremo sull'altra riva del fiume Yarlung per raggiungere il centro cittadino di

---

Tsetang. Dedicheremo alcune ore del pomeriggio alla visita di Yumbulakang. "il castello tra le nuvole" la struttura che, secondo la leggenda, fu la prima residenza dei re tibetani.

Il castelletto passato nei secoli attraverso varie distruzioni e rifacimenti oggi è una costruzione sacra, consistente in due templi, appollaiata sulla collina rocciosa. La parte più suggestiva di questa breve escursione è il largo panorama che si può cogliere dall'alto del tempio: da una parte le terre verdi di orzo e grano e dall'altra la montagna arida con discese ghiaiose che scendono al piano.

Sistemazione in hotel. Pensione completa (prevediamo un semplice box lunch per pranzo).

## 9° GIORNO - LUN 12-08-2019 - TSETANG / LAGO YAMDROK / GYANTSE

E' giornata di attraversamento dell'altopiano centrale verso occidente. Comincia la Transhimalayana conosciuta col nome di "Strada dell'amicizia". Il percorso, una volta lasciato il fondovalle del fiume Yarlung, sale ripidamente. Si passa da un tornante all'altro e molto velocemente si guadagna quota. Nel fondovalle si scorgono verdi terrazzamenti accanto a gruppi isolati di case tibetane; nei mesi estivi gli Yak pascolano accanto alla strada lungo i fianchi ripidi della montagna.

In breve si giunge al passo Kampa la (4870 m). Appena si arriva al piano del passo, si apre, al di sotto una vista favolosa, il lago Yamdrok dalle acque color turchese intenso e al fondo lo scenario delle cime innevate dominate dalla vetta del Nojyn Kang Sa (7200 m.). Dopo aver costeggiato il lago, la strada risale e arriva al secondo passo della giornata: il Karo la (5010 m.).

Nella culla, raccolta sotto il ghiacciaio che fiancheggia il percorso, vivono, sotto le tende nere di pelo di yak, pastori di pecore e Yak. Nel tardo pomeriggio, dopo questa intensa giornata di paesaggi e momenti suggestivi, si giunge finalmente a Gyantse. Complessivamente questo percorso implica, con le soste, otto o nove ore di viaggio.

Sistemazione in hotel. Pensione completa (per pranzo prevediamo un semplice box lunch).

## 10° GIORNO - MAR 13-08-2019 - PALKHOR / CHODE / KUMBUM / MONASTERO DI SHALU

Tutta la mattina è dedicata alla visita del bellissimo insieme sacro composto dal Palkhor Chode e dal Kumbum. Due esempi di arte e architettura medievale raccolti entro un muro di protezione che ne è anche cornice. Queste strutture sono sicuramente l'esempio più completo della bellezza dell'architettura e dell'arte scultorea e figurativa del XV sec. in Tibet.

La strada che porta all'ingresso principale del monastero fiancheggia l'agglomerato tradizionale e popolare di Gyantse. Dall'alto del castello, sul picco roccioso che domina la cittadina, si coglie l'insieme compatto del complesso monastico raccolto tra le mura e lo schema del villaggio antico che lo affianca. Il percorso tra Gyantse e Shigatse corre nella piana del fiume Nyang Chu, tra campi d'orzo e di frumento. E' dal punto di vista agricolo la fascia più ricca del Tibet centro-occidentale.

Le case sono più grandi, nella stagione estiva le aie sono spesso teatro di lavoro di raccolta e mietitura. Lungo la strada che ci conduce a Shigatse, faremo la deviazione nella vallata di Shalu. Il monastero lo si scorge già dalla strada maestra; il suo tetto a pagoda, di ceramiche verdi, emerge sopra le case del villaggio. Shalu è un monastero dall'aria veramente dimenticata.

Al suo interno vivono, oggi, non più di quaranta monaci. Si visitano le sale di preghiera che con il corridoio di

circumambulazione sono tra i lavori d'arte figurativa più importanti del Tibet medievale. Tanti aspetti all'esterno e dentro l'edificio lasciano trapelare la passata grandezza di Shalu. Terminata la visita si ritorna sulla strada maestra e si è ormai poco lontani da Shigatse, in ordine di grandezza e di importanza politica, la seconda città del Tibet.

Sistemazione in albergo. Pensione completa.

## 11° GIORNO - MER 14-08-2019 - TASHILUMPO / SAKYA

---

Le prime ore della mattina le spenderemo nella visita del Tashilumpo. Questo complesso monastico è la residenza tradizionale della seconda carica politico-religiosa del Tibet, il Panchen Lama. L'importanza politica di questo monastero, nell'ultimo decennio, ha avuto una spinta di crescita molto forte. Vivono al suo interno circa ottocento monaci, le attività di studio e di preghiera a volte paiono frenetiche.

La sala del Buddha più grande del Tibet, le tombe ricoperte di fregi d'oro, di argento e pietre dure dei Panchen Lama; le antiche sale di preghiera con le lunghe raccolte di dipinti sacri anneriti dal fumo delle lampade a burro...tutto ci parla del grande ruolo religioso e politico che il monastero ebbe nei secoli passati.

Al termine della visita degli interni dedicheremo un po' di tempo al percorso intorno al monastero e al mercato artigianale tibetano. Quando il cielo è sereno, dall'alto del sentiero di circumambulazione, si hanno delle belle vedute sui tetti dorati del Tashilumpo, sui quartieri tibetani della città, sui ruderi del castello oggi ricostruito e sulla piana tracciata dalla "Strada dell'Amicizia" che, uscendo dal centro città, corre come un nastro ondulante verso occidente.

Nel pomeriggio si lascia Shigatse percorrendo la strada che corre verso il confine del Nepal. La piana lunga e altalenante, in piena estate offre sprazzi di giallo intenso della fioritura della colza, macchie contenute di rosa-violetto della fioritura della senape...il cielo di quel particolare blu forte degli altopiani scende a chiudere l'orizzonte sui contrafforti aridi e brulli della catena himalayana.

Si sfiora il complesso di Narthang, l'antica stamperia del Tashilumpo. Una pietra miliare prima di salire al passo Tsuo Là, indica la distanza da Shangai, sono 5000 chilometri dal punto più orientale della Cina. Dopo il passo Tsuo Là (4500 m), il percorso scende di quota e infila la vallata che porta al monastero di Sakya. Da questo punto fino quasi al confine tutte le case tibetane portano, a mo' di decorazione, tre linee verticali di colori diversi: il rosso, il bianco e il nero. Sono, sin dal periodo medievale, i colori del monastero di Sakya, il simbolo, quindi, di appartenenza alla grande scuola dei Sakya'pa.

Definire Sakya soltanto "monastero" è ignorarne il passato e non percepirne a fondo l'atmosfera che tutt'ora vi regna. Sakya è l'istituzione religiosa mescolata alla severa austerità del potere. Il monastero si trova in fondo alla valle del fiume Trum, tra le case contadine che lo circondano. La valle è molto povera. La grande struttura meridionale del complesso monastico guarda dall'alto del muro di difesa i ruderi dell'antico nucleo settentrionale completamente distrutto dalle guardie rosse.

Sistemazione in un modestissimo albergo. Pensione completa.

## 12° GIORNO - GIO 15-08-2019 - SAKYA / PASSO DI GIÀ TSU LÀ / XEGAR

---

Dedichiamo la mattina alla visita del complesso sacro di Sakya. La sua struttura meridionale è rimasta fortunatamente indenne al passaggio distruttivo della rivoluzione culturale; del blocco settentrionale non rimangono invece che pochi ruderi, visibili sul pendio della collina, raggiungibili lungo un sentiero che i pellegrini

---

utilizzano abitualmente come percorso di preghiera. Gli interni del complesso meridionale, protetto da un forte muro di circoscrizione e costruito secondo i suggerimenti degli ingegneri militari dell'imperatore Kublai Khan, sono molto suggestivi.

I grandi tronchi secolari provenienti dai territori boscosi ai bordi dell'altopiano, a mo' di pilastri sorreggono la grande sala di preghiera. Ognuno di questi tronchi è legato ad una leggenda particolare. La storia del monastero di Sakya è un momento fondamentale e particolarmente affascinante nel quadro politico e religioso del Tibet.

Nel primo pomeriggio, terminata la visita di Sakya, imbocchiamo la Trans-himalayana e saliamo verso uno dei passi camionabili più alti di tutto il territorio centro occidentale del Tibet, il passo Gyà Tsu Là (5220 m). Detriti di ardesie frammentate e aride pietraie accompagnano la salita al grande passo. Nella discesa dal passo avremo la prima apertura sulle vette degli "ottomila".

In serata raggiungiamo l'albergo della Trans-himalayana nei pressi di Xegar. E' una struttura essenziale, con tutti i servizi di base, e si trova a pochi chilometri dalla deviazione che conduce all'Everest.

Sistemazione in albergo. Pensione completa.

#### 13° GIORNO - VEN 16-08-2019 - XEGAR / MONASTERO DI RONGBUK / CAMPO BASE EVEREST

Di primo mattino partiamo verso le vette innevate a sud di Xegar e di Tingri. Dal 2015 la strada per il campo base è stata asfaltata quasi totalmente. Occorrono almeno tre ore per compiere i 90 chilometri del percorso di andata. La strada sale quasi immediatamente verso il passo Pang La (5100 m). I piani collinari bruni si elevano fino alle prime nevi e poi ecco svettanti i corpi del Makalu, dell'Everest e del Chohoyu... ancora un po' avanti e a sinistra si apre la vista sul Shishapagma.

Uno spettacolo davvero emozionante! Una volta lasciato il passo continueremo verso il monastero di Rongbuk. Il fianco settentrionale della montagna più alta del mondo è proprio di fronte a noi. Il piccolo monastero di Rongbuk è il luogo sacro nella storia delle grandi spedizioni sulla facciata settentrionale dell'Everest. Non c'è stata spedizione nel passato che non abbia avuto la benedizione dei lama di questo monastero.

Da qui si continua fino al Campo Base, a 5200 metri, dove comincia il ghiacciaio dell'Everest. Il campo base dista circa 8 km dal monastero. Al termine di questa giornata, che sarà senz'altro indimenticabile, si fa ritorno verso l'albergo di Xegar.

Pensione completa (per pranzo prevediamo un semplice box lunch).

#### 14° GIORNO - SAB 17-08-2019 - XEGAR / MONASTERO DI PINTSOLING / SHIGATSE

Lasciata Xegar, la strada ritorna inevitabilmente al passo Gya Tsuo La e al centro di Latse, luoghi già toccati nel percorso di andata. Dopo Latse prenderemo la direzione per il monastero di Pintsoling, luogo sacro dall'atmosfera molto affascinante, avvolto dal senso di oblio, con un occhio sugli antichi ruderi e un altro sulle rive sabbiose che accompagnano il fiume Yarlung.

Il monastero nei secoli passati fu un centro religioso di grande importanza per il suo stretto legame con le correnti religiose buddiste indiane che influirono sulle espressioni artistiche dei suoi interni. Al termine della visita si continua verso la città di Shigatse, dove arriveremo nel tardo pomeriggio.

---





PIANETA GAIA VIAGGI s.r.l.

Via Maria Vittoria 41 - 10123 Torino  
P.IVA 07708710012

T. +39 011 54 63 85/6  
turismo@pianetagaia.it  
www.pianetagaia.it  
blog.pianetagaia.it

Sistemazione in hotel. Pensione completa (per pranzo prevediamo un semplice box lunch).

#### 15° GIORNO - DOM 18-08-2019 - LHASA

---

In tarda mattinata ci si trasferisce alla stazione ferroviaria. La linea che collega Shigatse e Lhasa è stata inaugurata nel 2014. Il viaggio in treno permette di raggiungere la capitale del Tibet in meno di tre ore, quando in bus, a causa del rigido controllo dei limiti di velocità, occorrerebbero almeno sei ore per raggiungere Lhasa.

Sistemazione in hotel. Pensione completa (per pranzo prevediamo un semplice box lunch).

#### 16° GIORNO - LUN 19-08-2019 - LHASA / KATHMANDU

---

Il volo ha breve durata. In meno di un'ora si arriva a Kathmandu (volo CA 407 ore 11.50/11.10, orario soggetto a riconferma). Se il volo risulta in orario resteranno le ore del pomeriggio per ritornare facoltativamente su qualcuno dei punti più suggestivi di Kathmandu o per lasciarsi andare liberamente nel quartiere di Thamel, il centro del commercio e la vera anima della città.

Pasti liberi. Pernottamento in albergo.

#### 17° GIORNO - MAR 20-08-2019 - MUSCAT / MALPENSA

---

Partenza in mattinata col volo diretto a Muscat e continuazione per Milano.

## I VOLI

Partenze disponibili dai principali aeroporti italiani

## GLI ALBERGHI

CITTÀ	HOTEL	NR. NOTTI	CAMERA
Kathmandu	Dwarika's Hotel	3	
Lhasa	Hotel Tangka	3	
Tsetang	Tsedang Hotel	1	
Gyantse	Gyangtse Hotel	1	
Shigatse	Chomo Langzom Hotel	1	
Sakya	Manasarovar Hotel	1	
Tingri-Xegar	Chomolangma Hotel	2	
Xegar	Chomo Langzom Hotel	1	
Kathmandu	Dwarika's Hotel	1	

In caso di mancata disponibilità gli hotel potrebbero essere sostituiti con strutture ricettive di pari qualità.

## QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA

PARTENZA	QUOTA	NOTE
04-08-2019	4500.00€	Min 10, max 16 partecipanti
11-08-2019	4500.00€	Min 10, max 16 partecipanti
22-09-2019	4500.00€	Min 10, max 16 partecipanti

- Supplemento singola € 1.100
- Supplemento singola durante alta stagione € 1.250
- Alta stagione terrestre (01/05/2018 - 10/06/2018 // 01/09/2018 - 31/10/2018) € 200
- Tasse aeroportuali/fuel surcharge € 270
- Alta stagione voli (28/07/2018 - 02/09/2018) € 250,00
- Media stagione voli (16/09/2018 - 14/10/2018) € 100,00
- Prezzo Bloccato € 125,00
- Prezzo Bloccato Singola € 150,00
- Quota di gestione pratica € 80,00

### Supplementi da pagare in loco

- Visto Usd 25
- Visto Usd 95

Questi prezzi sono ancorati al rapporto di cambio (1 euro = 1,15 USD) e possono essere soggetti ad adeguamento valutario (valgono le condizioni di vendita da catalogo). La percentuale della quota pagata in valuta estera è del 55% del prezzo del viaggio.



PIANETA GAIA VIAGGI s.r.l.

Via Maria Vittoria 41 - 10123 Torino  
P.IVA 07708710012

T. +39 011 54 63 85/6  
turismo@pianetagaia.it  
www.pianetagaia.it  
blog.pianetagaia.it

## LA QUOTA COMPRENDE

- Voli di linea Milano/Muscat/Kathmandu a/r.
- Voli di linea Kathmandu/Lhasa/Kathmandu a/r.
- Trasferimenti da/per gli aeroporti all'estero.
- Trasferimento in treno da Shigatse a Lhasa
- Sistemazione in camera doppia negli alberghi citati o similari.
- A Kathmandu prevediamo il Dwarika's Hotel, la sistemazione più affascinante di Kathmandu.
- A Lhasa prevediamo il Tangka Hotel, che risulta essere ad oggi la miglior sistemazione presso la parte più autentica e sacra di Lhasa.
- Trattamento di pensione completa per tutta la durata del viaggio ad eccezione di Kathmandu e della sua valle e del pranzo del 5° giorno.
- Mezzi di trasporto in Nepal: Bus con aria condizionata durante le prime giornate dedicate alla visita classica di Kathmandu.
- Mezzi di trasporto in Tibet: bus senza aria condizionata (non riteniamo importante l'uso di mezzi con aria condizionata sul territorio tibetano in quanto il clima secco e l'aria fresca rendono inutile tale accorgimento).
- Visite ed escursioni come da programma con guida locale. Durante le visite in Nepal la guida nepalese è parlante italiano. Durante le visite in Tibet la guida tibetana è parlante inglese. L'accompagnatore Kel 12 sarà in grado di fornire ai viaggiatori tutte le informazioni direttamente in italiano.
- Accompagnatore dall'Italia al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.
- Ingressi, tasse e percentuali di servizio.
- Facchinaggio (sia negli aeroporti che negli hotel)

## LA QUOTA NON COMPRENDE

- Le bevande e le mance a guide, autisti e personale di alberghi e ristoranti.
  - I pasti a Kathmandu e nella sua valle e il pranzo del 5° giorno
  - I visti d'ingresso che si ottengono in loco (Visto Nepal = 25 \$ + Visto Cina = 95 \$.Prevedere in totale 120 USD soggetti a riconferma).
  - Eventuali tasse d'imbarco estere in uscita dal Paese.
  - Tasse aeroportuali e fuel surcharge.
  - Extra personali in genere e tutto quanto non espressamente indicato nella voce "La quota comprende".
-



PIANETA GAIA VIAGGI s.r.l.

Via Maria Vittoria 41 - 10123 Torino  
P.IVA 07708710012

T. +39 011 54 63 85/6  
turismo@pianetagaia.it  
www.pianetagaia.it  
blog.pianetagaia.it

## ALTRE INFORMAZIONI

### FORMALITÀ

Passaporto individuale con validità di almeno 6 mesi dalla data d'ingresso nel paese e almeno 2 pagine libere.

I viaggiatori che entrano in Tibet in aereo dalla Cina (Pechino, Chengdu, Guangzhou, Urumqi) hanno bisogno del visto cinese all'ottenimento del quale può provvedere la nostra organizzazione previo pagamento dei diritti dovuti. Per l'ottenimento del visto sono richiesti almeno 30 giorni prima della partenza: il passaporto, una fototessera a colori, il modulo fornito dall'Ambasciata Cinese debitamente compilato inviato al viaggiatore all'atto della prenotazione.

I viaggiatori che entrano in Tibet dal Nepal in aereo o via terra hanno bisogno del visto cinese e del permesso d'ingresso in Tibet che si ottengono esclusivamente presso l'agenzia incaricata dall'Ambasciata cinese di Katmandu pagando in loco USD 85 (cifra soggetta a variazioni). All'atto della prenotazione i viaggiatori devono inviare all'organizzazione la scansione del passaporto (pagina con i dati anagrafici ed eventuali rinnovi). E' necessario presentare in loco passaporto e 2 fototessera.

Il visto per l'ingresso in Nepal è rilasciato all'aeroporto di Kathmandu presentando all'arrivo:

passaporto, 2 fototessera a colori per persona/per ingresso, usd 25 per persona (cifra soggetta a modifiche senza preavviso).

Riassumendo per chi entra in Tibet via Nepal: portare in viaggio 4 fototessere a colori e 110 usd per i visti/permessi d'ingresso.

L'organizzazione non si assume alcuna responsabilità nel caso d'impossibilità a partire o a entrare nel paese di destinazione a causa di documenti non corretti.

Per maggiori informazioni relative alla validità del passaporto, fare riferimento al sito del Ministero degli Affari Esteri: [www.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.it)