

Programma di viaggio

1° giorno: Roma → Pechino

Partenza dall'aeroporto di Roma Fiumicino con volo di linea Air China per Pechino. Pasti e pernottamento a bordo.

2° giorno: Pechino

Arrivo all'aeroporto Beijing International e trasferimento in albergo. Il pomeriggio è a completa disposizione per attività individuali, relax o shopping. **Cena cinese a buffet** e pernottamento in albergo.

3° giorno: Pechino → Lhasa (3700 m)

Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena cinese a menù fisso in albergo – snack a bordo dell'aereo)

Di buon mattino trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per Lhasa (**Via Chengdu**). Arrivo e trasferimento in albergo per la sistemazione. Il resto del pomeriggio è dedicato solo ed esclusivamente all'ambientamento all'altitudine, è consigliabile massimo riposo e nessun tipo di attività. Pernottamento.

4° giorno: Lhasa

Trattamento di pensione completa (prima colazione in albergo – pranzo e cena in ristorante locale)

Inizia l'immersione nell'essenza tibetana percorrendo in senso orario il **Barkhor**... dove tra negozietti nascosti e animate bancarelle, cammina una mescolanza di pellegrini e tibetani di tutti i ceti e di tutte le tribù che cantano preghiere con le loro perle di meditazione o fanno girare le ruote della preghiera o eseguono prostrazioni complete in segno di adorazione. Si entra quindi nel santuario più sacro del Tibet: il **Tempio Jokhang**, dichiarato Patrimonio dell'Umanità nel 1994. Risalente al VII secolo, è un edificio di quattro piani con tetti ricoperti da tegole in bronzo dorate con una combinazione di stili architettonici cinesi, tibetani, indiani e nepalesi. Dal cuore religioso si passa alla residenza invernale del Dalai Lama: il **Potala** che troneggia sulla città del Monte Putuo e si sviluppa su tredici piani con una altezza di circa 117 metri. Il palazzo è diviso in due parti: il Palazzo Bianco era l'abitazione del Dalai Lama dove si svolgevano anche affari politici e pratiche buddhiste ed il Palazzo Rosso composto da sale buddhiste, cappelle e biblioteche. Anche il Potala è stato dichiarato Patrimonio dell'Umanità nel 1994. Si lascia il centro per quella che fu la residenza estiva del Dalai Lama: il **Norbulingka**, completamente immerso nel verde e circondato da giardini. Dichiarato Patrimonio dell'Unesco nel 2001, è il più grande giardino artificiale della regione autonoma del Tibet. La serata proseguirà con una **caratteristica cena tibetana in ristorante**, animata da danze e musiche tipiche. Rientro in albergo e pernottamento.

5° giorno: Lhasa

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena cinese a menù fisso in albergo – pranzo in ristorante locale)

La giornata è interamente dedicata alla visita dei dintorni di Lhasa con le due città monastiche più importanti: **Drepung** che letteralmente significa "chicchi di riso sparsi sulla montagna", è il più grande monastero del Tibet. Costruito nel 1416, fu la prima residenza del Dalai Lama che poi si trasferì nel Potala. Proseguimento per il Monastero **Sera** o "collina" nato ai piedi del Monte Sera Wuze. Copre un'area di oltre 110.000 metri quadrati e nei periodi di punta possono arrivare qui fino a 9.000 monaci. L'edificio è costituito da palazzi, piccole sale, cappelle e tre scuole dove studiano circa 600 monaci. Rientro in albergo e pernottamento.

6° giorno: Lhasa → (Lago Nam Tso 4700 m)

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena cinese a menù fisso in albergo – pranzo in ristorante locale)

Si lascia Lhasa e i suoi monasteri per un'intera giornata a contatto con la natura: il **lago sacro Nam Tso** (200 km, 5 ore circa), il più grande lago salato del Tibet e il secondo di tutta la Cina. Copre un'area di 1.900 chilometri quadrati con un'altitudine di 4.718 metri e qui le acque turchesi circondate da vette che arrivano fino a 7000 metri, rendono il paesaggio semplicemente mozzafiato! Rientro in pullman a Lhasa. Pernottamento in albergo.

7° giorno: Lhasa → Shigatse (3900 m)

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena cinese a menù fisso in albergo – pranzo in ristorante locale)

Partenza in pullman per la seconda grande città del Tibet: Shigatse (290 km, 5 ore circa). Arrivo e trasferimento in albergo. Pomeriggio dedicato alla visita del **Monastero Tashilhunpo**, situato ai piedi del Drolmari, è la sede del Panchen. Copre un'area di circa 150.000 metri quadrati e ha circa 57 sale e 3.600 stanze. Il monastero conserva una enorme statua d'oro del Buddha Maitreya alta 27 metri. Rientro in albergo e pernottamento.

8° giorno: Shigatse → (Sakia 4280 m)

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena cinese a menù fisso in albergo – pranzo in ristorante locale)

Giornata dedicata ad una escursione a **Sakia** (150 km, 3 ore circa), una tipica cittadina tibetana di notevole interesse storico. Visita all'omonimo monastero costruito nel 1073 e composto dalla parte Settentrionale (sul fianco della collina) e dalla parte meridionale (nella valle). Il colore grigio scuro, animato da strisce orizzontali bianche e verticali rosse, lo rendono particolare e sorprendente. Essendo il primo tempio di Sakyapa con oltre 900 anni di storia, conserva molte stupa, scritte buddhiste, thangka tibetani e tanto altro. Rientro in città e pernottamento in albergo.

9° giorno: Shigatse → Gyantse (3950 m)

Trattamento di pensione completa (prima colazione e cena cinese a menù fisso in albergo – pranzo in ristorante locale)

Partenza in pullman per la cittadina che ha subito meno di tutte l'influenza cinese: Gyantse (90 km, 2 ore circa). Arrivo e trasferimento in albergo. Si visiterà il **Monastero Pelkor**, una fusione di architettura cinese, tibetana e nepalese. È un complesso di edifici a tre piani costituito da templi, chiostrini e stupa tra i quali prevale il **Chorten Kumbum** di nove piani. Rappresenta l'universo buddhista ed è costituito da un cerchio all'interno di un quadrato per consentire al devoto di partecipare alla percezione buddhista dell'universo. Proseguimento per il **Dzong**, un vecchio forte dal quale si avrà uno spettacolare panorama di tutta la vallata. Per godere di questa vista, sarà necessaria una passeggiata di circa 30 minuti, il percorso è un po' tortuoso e considerando anche l'altitudine, è bene prendersela con calma e immergersi lentamente in questa magica atmosfera, senza nessuna fretta! Rientro in albergo e pernottamento.

10° giorno: Gyantse → (Lhasa) → Pechino

Trattamento di mezza pensione (prima colazione in albergo – pranzo in ristorante locale – snack a bordo dell'aereo)

Partenza in pullman per l'aeroporto di Lhasa (270 km, 5 ore circa). Lungo il percorso sosta fotografica al **Lago Yamdruktso**, uno dei tre laghi sacri del Tibet ed il più limpido e pulito. Il panorama è davvero magnifico qui i colori blu cristallini delle acque incontrano il verde della vegetazione dove pascolano gli yak e le vette innevate delle montagne che lo circondano. Alle sue spalle giace l'incredibile **ghiacciaio Karola** luminoso e grottesco. Si allunga dal cielo come una cascata ghiacciata fino alla vallata. A causa della vicinanza all'autostrada, è diviso in strati neri (dati dalla polvere e spesso dall'inquinamento) nella parte inferiore e da strati bianchi scintillanti nella parte superiore creando una bellezza particolare e sorprendente. Partenza con volo di linea per Pechino (**VIA CHENGDU**). Arrivo e trasferimento in albergo vicino l'aeroporto. Pernottamento.

11° giorno: Pechino → Roma

Prima colazione in albergo. Trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea Air China per Roma Fiumicino. Arrivo e fine del vostro viaggio!!!

È bene sapere che TIBET:

Clima: il periodo migliore per visitare il Tibet va da maggio ad ottobre e le temperature medie si aggirano intorno agli 8-12°. Luglio e agosto sono i mesi più caldi e a volte piovosi. Le temperature medie vanno dai 20-25° di giorno e 2-3° gradi di notte. Consigliamo un abbigliamento comodo e relativamente leggero per il giorno e molto pesante per la sera/notte (considerando sia l'escursione termica che le strutture in cui si pernotterà)

Strade e viabilità: le distanze da percorrere in pullman sono lunghe e causate soprattutto dal fatto che i limiti di velocità imposti sono di circa 50/60 km orari.

Altitudine: consigliamo un consulto medico prima di intraprendere un viaggio così pesante dovuto soprattutto all'altitudine (si raggiungeranno i 5000 metri!!!) All'arrivo è consigliabile evitare qualsiasi tipo di attività per dar la possibilità al fisico di adattarsi all'altitudine e per risolvere eventuali sintomi di mal di montagna che in genere scompaiono nel giro di un paio di giorni.

Viste le suddette specifiche, i luoghi che si visiteranno e le lunghe percorrenze in pullman (le strade in Tibet sono a volte tortuose e non asfaltate) consigliamo un ALTO SPIRITO di adattamento e una PROFONDA PREPARAZIONE per affrontare un viaggio così impegnativo!!!

