



PERSONAL TOUR

viaggi - vacanze - turismo

21100 VARESE - Italia - via Ugo Foscolo, 12 - Tel. 0332 29 89 16 / Fax 28 93 80

www.personal-tour.it e-mail: gruppi@personal-tour.it

T I B E T

Nella realtà di un sogno... dove la terra tocca il cielo!!

19 Aprile – 2 Maggio 2020

“Ci sono solo due giorni all'anno in cui non si può fare nulla. Uno si chiama ieri e l'altro si chiama domani. Quindi oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e soprattutto vivere!” ... e viaggiare!

(Dalai Lama)

Grande viaggio in TIBET, "dove l'uomo conserva immutate le fantasie ed i terrori, le immagini e le speranze che in altri luoghi il rotolo dei secoli ha trasfigurato e fatto dimenticare", alla scoperta delle antiche città monastiche, di panorami infiniti, di laghi sacri dalle acque bianche e azzurre, nel cuore dell'Himalaya, arrivando a contemplare il "tetto del mondo" giungendo fino al campo base dell'Everest.

Incontrando il fiero popolo tibetano, per vivere il misticismo ed il profondo e vitale rapporto con la natura che da sempre lo anima.

E la via del ritorno attraverso la splendida traversata sulla Via dell'Amicizia che porta a Kathmandu.

Programma

1° giorno: VARESE / MILANO / PECHINO

Ritrovo dei partecipanti a Varese e trasferimento all'aeroporto di Malpensa. Ore 22,20 partenza per Pechino con volo di linea Emirates Airline, via Dubai. Pasti e notte a bordo.

2° giorno: PECHINO

Ore 22,20 locali (+ 7 ore) arrivo a **Pechino** e trasferimento in Hotel. Pernottamento.

3° giorno: P E C H I N O

Prima colazione.

In mattinata, escursione con guida alla **Grande Muraglia**, ad una ottantina di chilometri a nord della città. La costruzione del 'Lungo Muro dei Diecimila Li' prese avvio nel 700 a.C. e fu durante le dinastie Han e Ming che ebbero luogo i lavori più consistenti. In corrispondenza del valico di Mutianiu è reso possibile percorrere un buon tratto di muraglia con le sue torri di guardia e le postazioni di avvistamento, in un paesaggio mozzafiato di grande suggestione.

Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio visita della città con guida: **Piazza Tiananmen**, oltre quaranta ettari, su cui si affacciano la grandiosa Porta della Pace Celeste - che dà il nome alla piazza stessa - il Mausoleo del Presidente Mao, la Qianmen (Porta anteriore), il Palazzo dell'Assemblea del Popolo, il Museo di Storia cinese ed il Museo di Storia della Rivoluzione cinese. Al centro l'imponente stele eretta in onore degli Eroi del Popolo. La Tiananmen dà accesso al Gugong, Palazzo Imperiale, conosciuto anche come **Città Proibita** o Palazzo d'Inverno: circondato da un fossato e da un alto muro rosso porpora fortificato con torri di guardia, è un grandioso insieme di oltre 9.000 stanze che risale al XIII secolo.

In serata, banchetto speciale in ristorante con menu a base di *Anatra Laccata*.



4° giorno: PECHINO / LHASA (3.600 m. slm)

Pensione completa.

In mattinata trasferimento in aeroporto e partenza per Lhasa. All'arrivo, trasferimento in città e sistemazione in Hotel. Resto della giornata a disposizione per il riposo necessario all'acclimattamento.

ALTITUDINE ED ACCLIMATTAMENTO

Attenzione a NON sottovalutare l'effetto dell'altitudine: anche se vi sentite bene, non riposare il giorno dell'arrivo può voler dire ipotecare l'intera vacanza! Vi preghiamo vivamente, anche se vorreste uscire subito, di stare fermi il primo giorno per acclimatarvi: vi trovate a più di 3.500 m slm e tra pochi giorni salirete ancora! Normali sintomi sono mal di testa, fiato corto, battiti del cuore accelerati, gambe molli, nausea e a volte vomito. Solitamente si presentano forti il primo giorno, ma non spaventatevi, l'effetto sarà minore già dal secondo, e dal terzo dovrebbe ritornare tutto alla normalità, MA, se non affrontate appropriatamente l'altitudine con il riposo, i sintomi potrebbero perdurare per l'intero viaggio. E' buona norma bere tanti liquidi e mai freddi (tè, acqua) e limitare la quantità di cibo ai pasti; consigliamo inoltre di non assumere se possibile medicinali per non coprire i sintomi di problemi più gravi.

5° giorno: L H A S A

Pensione completa.

In mattinata, prime visite: il Tempio Jokhang, il cuore del buddhismo tibetano, ed il mercato Barkhor Cioide.

Nel pomeriggio, visita alla città monastica di Sera.

6° giorno: L H A S A

Pensione completa.

In mattinata visita al Potala, sede storica del Governo del Dalai Lama.

Nel pomeriggio visita del Monastero Drepung, il più grande del Tibet, che arrivò ad ospitare fino a 10.000 monaci.



7° giorno: LHASA / NAMTZO

Pensione completa.

Intera giornata dedicata all'escursione al **lago Namtso**, in direzione nord-est, salendo fino a **4.750 metri slm** e valicando un passo a **5.000 metri**. Il lago, (che è il secondo lago salato più grande della Cina) funge da specchio a una catena montuosa himalayana le cui vette superano i 7.000 metri. Sarà possibile fare un piccolo trekking ('kora': pellegrinaggio a piedi) di due ore lungo le rive, in un contesto naturale superbo.

8° giorno LHASA / GYANTZE (3.900 m. slm)

Pensione completa.

In mattinata, partenza per **Gyantze**, nel distretto di Tsang. E' il primo incontro con il maestoso paesaggio tibetano e con le sue montagne: la strada attraversa i passi Kamba La (**4.794 metri slm**) e Karo La (**5.010 metri slm**) e percorre tutto il fianco dello spettacolare lago Yamdrok (**4.400 metri slm**).

Arrivo nel tardo pomeriggio a Gyantze.

9° giorno: GYANTZE / XIGAZE (3.800 m. slm)

Pensione completa.

In mattinata, visita del villaggio, del Monastero e del celebre Kumbum, lo stupa più imponente e prezioso del Tibet, quindi proseguimento per **Xigaze** (due ore circa). Sistemazione in Hotel.

Nel pomeriggio, visita al favoloso Monastero Trashilumpo, sede del Panchen Lama, la seconda autorità religiosa del Tibet.

10° giorno: XIGAZE / SAKYA / XEGAR (4.300 m. slm)

Pensione completa.

Intera giornata dedicata all'escursione alla città di Sakya, cui si giunge dopo 100 chilometri, varcando il passo Tso La (**4.500 metri slm**). Sakya è una pittoresca cittadina di montagna, le cui case dipinte di grigio fanno da cornice allo splendido monastero, appartenente alla scuola religiosa dei Sakya-Pa. Proseguimento quindi per Xegar, varcando il maestoso passo Gyatso-La, il più alto del viaggio, a **5.240 metri slm**.

11° giorno: XEGAR / RONGBUK / CAMPO BASE EVEREST (5.200 m. slm) / XEGAR

Pensione completa.

Al mattino trasferimento a **Rongbuk**, percorrendo una strada in un contesto rurale montano affascinante, lungo il quale si potranno avvistare le cime dell'Everest, del Cho Oyu, del Lhotse e dello Shishanpagma, quattro degli ottomila più suggestivi della terra.

Arrivo dopo due ore circa al Monastero di Rongbuk e da qui prosecuzione al **Campo Base dell'Everest** (a 4 chilometri dal Monastero). Tempo a disposizione per ammirare lo straordinario spettacolo dell'Everest quindi rientro a Xegar

12° giorno: XEGAR / KERUNG (2.700 m. slm)

Pensione completa.

Partenza per **Kerung**: intera giornata di trasferimento attraverso il maestoso e selvaggio altopiano tibetano nel punto più prossimo all'Himalaya. Lungo il percorso, sarà possibile avvistare le cime di tre spettacolari 'ottomila': l'Everest, il Cho Oyu e lo Shishangpagma.



13° giorno: KERUNG / KATHMANDU

Prima colazione.

Di buon mattino partenza per **Rasuwagadhi**, punto di confine tra Tibet e Nepal: attraversamento del confine, incontro con un assistente dell'agenzia nepalese e proseguimento in jeep per Kathmandu (*il tragitto durerà l'intera giornata, e per buona parte si snoderà su strada sterrata*). Pranzo lungo il percorso.

Arrivo a Kathmandu in serata e sistemazione in Hotel. Cena di arrivederci. Pernottamento.

14° giorno: KATHMANDU / MILANO / VARESE

Prima colazione.

In mattinata trasferimento all'aeroporto. Ore 9,30 partenza per l'Italia con volo di linea via Dubai. Pasti a bordo.

Ore 20,30 arrivo a Malpensa. Trasferimento a Varese.

"Possano i viaggiatori trovare la felicità ovunque vadano, e senza sforzo possano realizzare ciò che si sono prefissi, e arrivati a riva sani e salvi, possano essi riunirsi con gioia ai loro familiari"

(dal film SETTE ANNI IN TIBET)

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: Euro 4.700 (Supplemento camera singola Euro 590)
(base 15-20 partecipanti)

La quota comprende:

- Trasferimento all'aeroporto di Malpensa
- Volo intercontinentale, tasse aeroportuali *(Euro 380 suscettibili a variazioni)*
- Pernottamento e prima colazione americana negli Hotels indicati o similari della stessa categoria
- Tassa di soggiorno a Pechino.
- Trasferimenti da e per gli aeroporti previsti nell'itinerario
- Il programma di visite indicato con guida in lingua Italiana
- L'assistenza di una guida nazionale **PRIVATA** in lingua italiana per tutto l'itinerario in Tibet
- Pasti come da programma con una bevanda analcolica
- I trasferimenti da una città all'altra in aereo o con altri mezzi indicate
- Visto collettivo
- Assistenza di nostro accompagnatore per l'intera durata del viaggio **(DIMITRI)**
- Assicurazione medico-bagaglio e rischio annullamento causa malattia grave e improvvisa
- Documentazione di viaggio

La quota non comprende:

- Le bevande, Le mance, Tutto quanto non incluso alla voce "La quota comprende".

Documenti per l'espatrio: Passaporto e Visti

Cambio: valore del Dollaro Usa pari a 0,85 Euro

Hotel previsti:

PECHINO Hotel Howard Johnson Paragon, 4 stelle / LHASA Hotel Kyuchu o Dhoodgoo, 3stelle /
GYANTSE Hotel Gyantse, 3stelle / XIGAZE Hotel Manasarovar, 3stelle / XEGAR Hotel Everest, 2 stelle
KERUNG Hotel Pema, 3stelle / Katmandù Hotel Soaltee o Radisson, 5 stelle

ISCRIZIONI: fino ad esaurimento posti, entro il 21 Gennaio 2020 con acconto di Euro 2.000

(Condizioni e Regolamento, vedi nostro catalogo viaggi e sito)