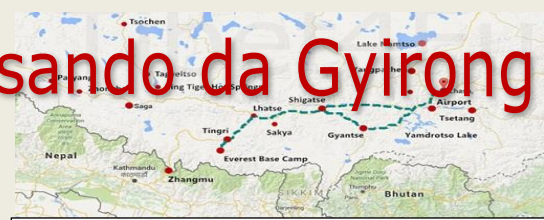


# Dal Tibet al Nepal passando da Gyirong

7 giorni- 6 notti



## Giorno 01: Arrivo a Lhasa

All'arrivo all'aeroporto/stazione di Lhasa sarete accolti dal nostro staff. Vi sarà dato un caldo "Tashidelek", (che significa benvenuto con benedizione. Trasferimento in hotel a Lhasa, a circa 2 ore dall'aeroporto e 20 min. dalla stazione, per riposare (Lhasa si trova a 3.650 metri di altitudine) è importante alleviare il mal di montagna: resistete alla tentazione di uscire e prendetevi la giornata per acclimatarvi. Ricordarsi di bere molta acqua, mangiare leggero, e non fare la doccia se si può farne a meno.

**Giorno 02: Sobborghi di Lhasa (B + D)- In evidenza: Al mattino, visita del monastero di Drepung o Drak Yerpa. Nel pomeriggio, visita del monastero di Sera.**

Il **Monastero di Drepung** è stato costruito nel 1416 ed è il più grande monastero del Gelug Sez. Si estende su una superficie di 250.000 metri quadrati. **Drak Yerpa** è un luogo che ha significati profondi nella cultura spirituale tibetano. C'è un detto: "Lhasa è il santuario del Tibet, Drak Yerpa è il santuario di Lhasa. Non vedere Drak Yerpa a Lhasa è come fare un abito senza il collare.". L'ingresso alla **Valle Yerpa** dista circa 16 km a nord est di Lhasa sulla riva settentrionale del fiume Kyichu. Da lì, sono un altro 10 km le famose antiche grotte di meditazione. **Monastero Sera**: circa 5 chilometri a nord di Lhasa, il Monastero Sera fu uno dei due grandi monasteri Gelupa di Lhasa, secondo solo a quello di Drepung. Tra le tre e le cinque di pomeriggio, da lunedì a venerdì, nel cortile del monastero si tengono dei dibattiti: una vista così straordinaria da rimanerne incantati anche se non capirete una parola di quello che viene detto. Ci sarà la cena di benvenuto, ricordiamo che è un viaggio di gruppo internazionale dove potrete incontrare amici da tutto il mondo.

**Giorno 03: Città di Lhasa(B)- In evidenza: Potala Palace, Tempio di Jokhang, Barkhor**

Giornata dedicata alla scoperta di Lhasa e alle sue bellezze storiche e culturali: **Potala Palace**: meta imperdibile di Lhasa, il Potala Palace è una delle grandi meraviglie architettoniche del mondo. Come centinaia di pellegrini prima di voi, la prima vista della struttura a fortezza sarà un momento magico, che ricorderete per molto tempo. Entrare nel palazzo vuol dire percorrere due ripide rampe di accesso, che vi lasceranno ansimanti in quest'aria con poco ossigeno. Viaggiate leggeri e non vi preoccupate di caricarvi con acqua, ci sono bottiglie in vendita su tutto il percorso fino alla cima del Potala. Nel pomeriggio, visita del **Tempio di Jokhang**, conosciuto anche in tibetano come Tsughlakhang, il Tempio di Jokhang è la struttura religiosa più venerata in Tibet. Pieno di burro di yak, mormorii di mantra e di leggeri passi di pellegrini con gli occhi spalancati, Jokhang è un'esperienza tibetana impareggiabile. Di fronte all'entrata c'è un piazzale perennemente affollato, con pellegrini che lucidano le pietre lastricate con le loro posizioni prostrate Il circuito attorno ad esso chiamato **Barkhor**, è un famoso mercato locale di artigianato, buon posto per acquistare souvenir.

**Giorno 04: Lhasa> Gyantse (3977m)> Shigatse (3836m)(B)- In evidenza: Lago Yamdrok, ghiacciaio Karola, Pelkor Chöde Monastery, Gyantse Kumbum**

Da Lhasa ci sposteremo verso Gyantse e poi Shigatse, ed ecco cosa visiteremo durante la giornata: **Yamdrokto Lake**: il luminoso lago Yamdrokto (a un'altitudine di 4.441 metri) di solito si vede per la prima volta dalla cima del passo Kumba La (4.700 metri). Il lago giace parecchi metri sotto la strada, e quando il tempo è bello si può ammirare la sua meravigliosa sfumatura turchese. Lontano si può vedere l'enorme massiccio del Monte Nojin Kangsang (7.191 metri). **Karola Glacier**: la montagna Nojin Kangsang si eleva fino a 7.191 metri tra la contea di Gyantse e la contea di Nagarze, con parecchie montagne innevate sopra i 6.000 metri che lo circondano. Vicino al monte c'è il ghiacciaio più accessibile sull'altopiano tibetano. Il famoso **ghiacciaio Kharola** (5.560 metri) si trova sotto la cresta meridionale del Nojin Kangsang. **Pelkor Chöde Monastery** e **Gyantse Kumbum**: Gyantse è un bellissimo luogo rimasto molto lontano dall'influenza cinese, evidente invece nelle altre principali città tibetane. La zona che si estende irregolarmente verso nord ospita il **Monastero Pelkor Chöde** e il monumentale Gyantse Kumbum, un chorten pieno di bei dipinti e statue. Entrambi sono meritatamente in cima alla lista delle cose che i viaggiatori devono vedere. Palkhor giace ai piedi della Dzong Hill. E' molto conosciuto per il suo Kumbum, che ha 108 cappelle nei suoi quattro piani.

**Giorno 05: Shigatse> Tingri> Rongbuk / Tent Camp (B)**

Anche se da Shigatse all' Everest sono solo circa 350 chilometri il limite di velocità è di 40km/h, e i molti controlli stradali rallentano ancora di più il percorso. Quindi, bisogna essere disposti a spendere circa 10 ~ 12 ore sulla strada. Naturalmente il panorama è indimenticabile. Si arriva al **monastero di Rongbu** nel tardo pomeriggio. Il monastero in sé è piuttosto piccolo, ma da qui la vista del Monte Everest è meravigliosa. Il Monastero di Rongbuk si trova nella regione di Shigatse, a sud-ovest della regione autonoma del Tibet e a nord del Monte Everest, la vetta più alta del mondo. Visto da qui, Mt. Everest appare come una piramide alta circondata da montagne che toccano il cielo. Dopo la visita se bel tempo, d'estate (tra maggio e ottobre), è possibile pernottare all' Everest Tent Camp; se in periodo invernale (tra novembre e aprile), il pernottamento sarà alla guesthouse di Rongbuk.

**Giorno 06: Rongbuk / Tent Camp> EBC> Gyirong**

Questa mattina la colazione non è inclusa. Se interessati la colazione tibetana, con noodle, Zanba, ecc. circa CNY 30. Vi suggeriamo di portarvi un po' di biscotti, caffè solubile. ecc. di vostro gradimento. Dall'Everest Tent Camp si prenderà il bus navetta per gli ultimi quattro chilometri tra le alte vette accorgendosi di quanto l'Everest domina questo paesaggio. Il campo base dell'Everest (5150m alt) ha un paio di strutture permanenti e una piccola base militare. Più tardi si prosegue per la cittadina di **Gyirong** per il pernottamento.

**Giorno 07: Partenza da Gyirong per attraversare il confine con il Nepal.**

Nel primo mattino, trasferimento dall'hotel al confine di Gyirong. Al confine nelle pratiche dell'immigrazione non sarà possibile darvi assistenza. Il visto per il Nepal si ottiene al confine al costo di 25 USD saranno necessarie solo 2 fototessere. Sul lato Nepalese vi aspetterà un taxi per portarvi a Kathmandu, sono 175km che si percorrono in circa 8 ~ 9 ore.

**-QUOTA TOUR- 3\* da Nov. A Giu.**

**1350€**

**-QUOTA TOUR- 4\* da Nov. A Giu.**

**1450€**

Quote al cambio 1€=1,2\$



**-LE QUOTE COMPRENDONO-**

- 5 notti in camera doppia in hotel 3-4\*, 1 notte in dormitorio in GUESTHOUSE o in tenda.
- 6 Colazioni e 1 Cena di benvenuto
- Tutti i trasferimenti previsti nel programma con minivan a seconda della grandezza del gruppo.
- Trasferimento dall'aeroporto in arrivo incluso dalle ore 10 alle 17. Trasferimenti sempre inclusi da/per la stazione ferroviaria.
- Trasferimento incluso dall'hotel all'aeroporto il giorno di partenza dalle 7 alle 12.30
- Guida locale parlante inglese professionale
- Tutti gli ingressi menzionati nel programma
- Permesso d'ingresso dal Tibet Tourism Bureau (TTB); Alien's Travel Permit(PSB)
- Quota gestione + assicurazione base medico-bagaglio



**-LE QUOTE NON COMPRENDONO-**

- Tutti i voli
- Suppl. SGL. 3\*+115€ (da Nov a Giu) +135€ (da Lug a Set)
- Suppl. SGL. 4\*+160€ (da Nov a Giu) +190€ (da Lug a Set)
- Suppl. Tour Alta Stagione 3\* (da Lug a Set) +100€
- Suppl. Alta Stagione 4\* (da Lug a Set) +100€
- Tutti i pasti nel giorno 6
- Trasferimento privato in arrivo e partenza, fuori dagli orari previsti, 60€ a tratta.
- Visto per la Cina (NON NECESSARIO CON INGRESSO DAL NEPAL)
- Pasti non previsti
- Procedimento d'urgenza per la spedizione del permesso d'ingresso in Tibet.
- Giorni extra dovuti a mal tempo e altre cause imprevedibili.
- Mance per guida e autista, consigliati CNY 50 al giorno.
- Altre Assicurazioni
- Tutto quello non previsto nella voce "Le quote comprendono"

**RICHISTE E INFO: [info@stelledoriente.it](mailto:info@stelledoriente.it)**