TOUR TREK
Mt. Everest & Mt. Kailash

-2018-		Mag/Giu/ 11-31ott	Lug/Set/ 1-10Ott	Ago
-Quota Tour in Doppia-	3*	2140€	2180€	2350€
	4*	2200€	2285€	2425€
-Supl. Sgl-	3*	210€	240€	260€
	4*	280€	345€	355€

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 Yerp**a 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 Tsuglhakhang, 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: **Yamdrotso Lake**: il luminoso lago Yamdrotso (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 Kangtsang (7.191 metri**). Karola Glacier**: la montagna Nojin Kangtsang 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 circondando. 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 Kangtsang. **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) Opzionale visita all'interno del Monastero di Rongbuk

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> Saga In evidenza: Everest Base Camp

Sveglia la mattina per ammirare l'alba sul Mt. Everest. Dopo colazione si raggiunge tramite bus l'Everest Base Camp (5150m), il quale ha un paio di edifici permanenti e una piccola base militare. Risaliamo la piccola collina addobbata con bandiere e preghiere per raggiungere il "Mt. Qomolangma Base Camp". Dopodiché raggiungeremo il bellissimo Peiku-Tso (4590m), uno dei posti "Magici" del Tibet, con sbalorditive viste dell'innevato Shishapangma (8012).

Giorno 07: Saga > Darchen (B) -In evidenza: Monastero Tashilump

Oggi ci aspetta un lungo viaggio di almeno 9 ore, ma la magnifica vista lungo la strada compenserà lautamente. Mente attraverseremo le grandi pianure avremo, a sud bellissime viste sui grandi Himalayani mentre a nord sui Trans-Himalayani. Vedremo la bellissima prateria e tipici villaggi Tibetani. Mentre attraverseremo il Mayomla Pass (5112m) potremo ammirare lo spettacolare Mt. Naimonanyi (7694m).Attraverseremo dune , montagne e valli di arenaria per raggiungere Darchen, un piccolo villaggio annidato sotto le pendici del Mt. Kalash, inoltre qui vi è l'inizio del Mt. Kalash Kora. Potrete esplorare Darchen a vostro piacimento, e se avrete bisogno di facchini o yak per i prossimi 3 giorni sul Kora, le guide vi assisteranno ad assumerne alcune qui a Darchen (a proprie spese).

Giorno 08: KORA: Darchen > Dirapuk

Presto in mattinata prenderemo il bus che ci porterà nella Sarshung Valley. Se ieri avete assunto facchini o yak, oggi si uniranno a voi per iniziare il KORA (il costo di facchini, yak o cavalli non è incluso nel nostro pacchetto). Inizieremò il trek di 13Km lungo la La-Chu Valley, da Sarshng fino al Monastero di Dirapuk. In questo punto la valle è così ampia che nella distanza si può vedere il Tarboche Flagpole (4750m), uno dei più significativi siti per il Saga Dawa Festival. Oggi prima di raggiungere il Monastero di Dirapuk avremo magnifiche viste sia della parte ovest sia della parte nord del Mt. Kilash. Il Monastero Dirapuk (5080m) è situato in una superba posizione, nella parte nord del Lha-chu. Si affaccia direttamente la sbalorditiva parte nord del Mt. Kilash, Il quale da quest'angolo ci appare come una massiccia lastra di granito nero impreziosita con bianche strisce di alabastro. Tre montagne meno famose ma ugualmente belle sono disposte in fronte al Kilash: Chana Dorie a ovest, Jampelyang ad est e il Chenresing al centro.

-LE QUOTE COMPRENDONO-

- 6 notti in camera doppia in 3*/4* a Lhasa & Shigatse;
- 1 notte in camera doppia in 3* a Gyantse;
- 1 notte in dormitorio o in tenda al campo base EBC
- 2 notti in camera doppia in 2* a Saga;
- 1 notte in camera doppia in 2*/4* a Darchen;
- 2 notti in dormitorio o tenda a Kailash;
- 1 notte in dormitorio in GUESTHOUSE a Manasarovar
- 3* 7 Colazioni e 1 Cena di benvenuto
- 4* 8 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 12:30 alle 15.30.
- Trasferimento incluso dall'hotel all'aeroporto il giorno di partenza dalle 9 alle 12.
- Guida locale parlante inglese professionale
- Tutti gli ingressi menzionati nel programma
- Permesso d'ingresso dal Tibet Tourism Bureau
- Quota gestione + assicurazione base medico-bagaglio
- Tasse governative
- Vitto e alloggio per la guida e autista

-LE QUOTE NON COMPRENDONO-

- Tutti i voli
- Trasferimento privato in arrivo e partenza, fuori dagli orari previsti.
- Nov-Apr: 70€ a tratta
- Mag-Ott: 80€ a tratta
- Ago: 90€ a tratta
- Visto per la Cina
- 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 "Incluso"

- **Supplemento con accompagnatore in italiano €250 a pax**

RICHISTE E INFO:
info@stelledoriente.it

Giorno 09: KORA: Dirapuk > Zutulpuk

Quello di oggi è il più impegnativo dei 3 giorni sul Mt. Kailash Kora, ci arrampicheremo oltre il più alto passo del Kora, il Dromala Pass (5630m). Tempo permettendo, la maggior parte dei pellegrini e degli escursionisti si fermano al passo per riposarsi e rinfrescarsi prima di iniziare la ripida discesa lungo la valle e pranzare alla Shabjay Dakpo Tent. Di seguito proseguiamo in direzione del monastero di Zutulpuk (4820m). La "Grotta del Miracolo", la quale da al monastero il suo nome, si trova dietro alla stanza principale. Qui possiamo ammirare tutt'oggi le impronte di mani e piedi di Milarepa. (famoso poeta e religioso tibetano).

Giorno 10: KORA: Zutulpuk > Darchen

Ripartendo da Zutulpuk il percorso prosegue lungo il corso del fiume per circa un'ora, per poi passare sopra il fiume ed entrare nel caratteristico Gold&Red Cliffs, uno stretto canyon con pareti colorate di viola, cobalto e ruggine. Quando il canyon si restringe cerca dei buchi scavati nelle pareti, essi non sono naturali ma bensì fatti da pellegrini alla ricerca di pietre sacre. Inoltre ammirate per le bandiere di preghiera poste lungo tutto il fiume, e in distanza potrete ammirare anche le acque blu del lago Raksas Tal.

Giorno 11: Manasarovar > Payang > Saga

Ripartenza in auto (o mezzi similari) e godetevi con tranquillità il viaggio di ritorno. I nostri veicoli si fermeranno lungo il percorso per permettervi di fare foto.

Giorno 12: Saga > Lhatse

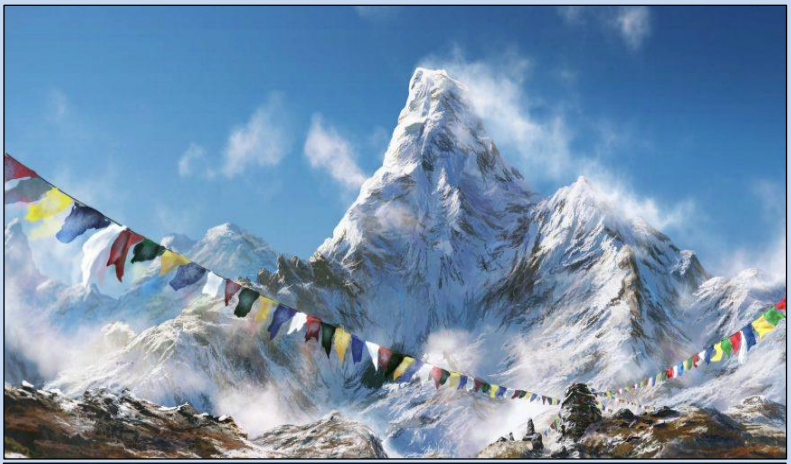
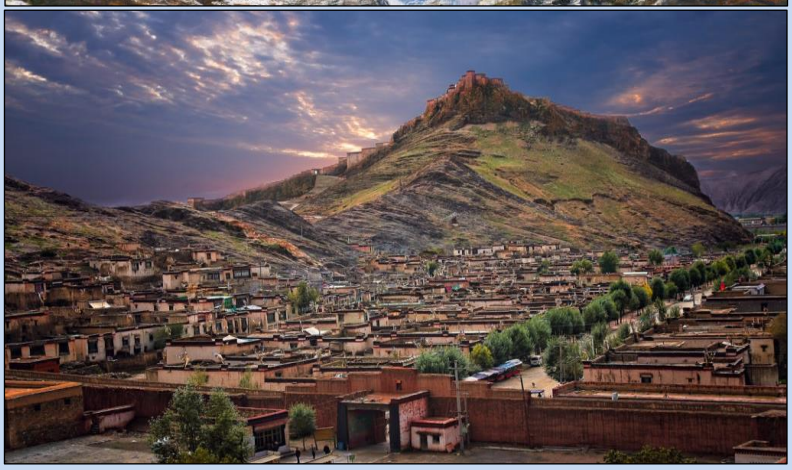
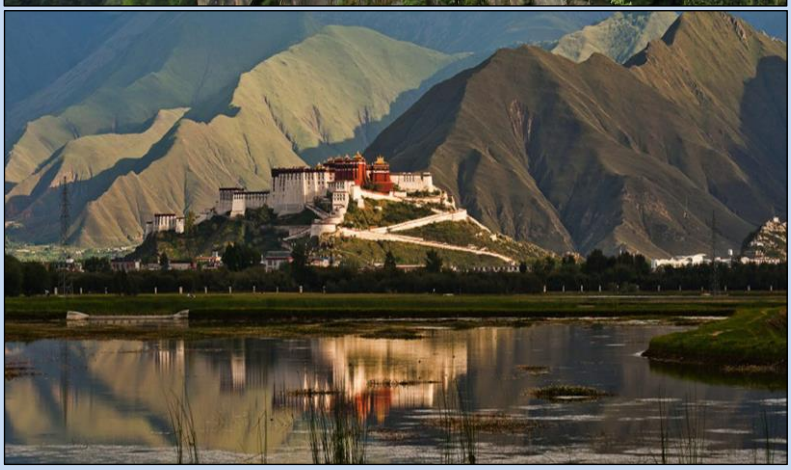
Ripartenza in auto (o mezzi similari) e godetevi con tranquillità il viaggio di ritorno. I nostri veicoli si fermeranno lungo il percorso per permettervi di fare foto.

Giorno 13: Lhatse > Sakya > Shigatse

L'immenso, grigio e massiccio Sakya Monastery è una delle costruzioni piu impressionanti del Tibet, nonche uno dei più grandi monasteri. Sakya fu fondato nel 1268 e fu progettato per avere funzioni difensive, con torri di guardia in ogni angolo delle sue alte mura. Il monastero di Tahilunpo è uno dei sei "Grandi Monasteri di Gelugpa" (o "Setta dei Cappelli Gialli"). Chiamato anche "Mucchio di Gloria", il monastero è situato ai piedi del Drolmari (Tara's Mountain), Shigatse. Fondato dal primo Dalai Lama nel 1447, la struttura del monastero fu espansa dal Quarto e dai successivi Panchen Lama. Copre un'area di circa 300.000 metri quadri. La struttura principale del monastero è composta dalla Maitreya Chapel, Panchen Lama's Palace e Kelsang Temple. Da quando il quarto Panchen prese in carico il monastero di Tashinlunpo esso è la sede dei Panchen Lama, oggi ci sono circa 800 Lama.

Giorno 14: Shigatse > Lhasa

Ripartiamo alla volta di Lhasa seguendo la parte settentrionale della Friendship Hwy, lungo la Yalong Valley. Vedremo fantastiche viste del vasto fiume di Yarlung Tsangpo.Lungo la strada visiteremo una bottega di incenso in Nyemo. Fatto con una unica ed innocua miscela, la giusta quantità di acqua, clima favorevole e varie piante, l'incenso tibetano prodotto in Tomba ha una storia di più di 1000 anni. Oltre che durante le cerimonie sacrificali, questo fragrante incenso può essere usato per prevenire infezioni e malattie come l'influenza, tra i suoi ingredienti vi sono erbe medicinali come lo zafferano, sandalo, usnea cinese e borneolo.

Giorno 15: Partenza da Lhasa

Il vostro tour finisce oggi. La nostra guida e l'autista vi prenderanno dai vostri hotel per portarvi all'aeroporto o alla stazione ferroviaria di Lhasa. Fine del tour.