



IL MEGLIO DEL NEPAL E TIBET

PROGRAMMA CLASSICO 15 GIORNI

PROGRAMMA IN BREVE

- 01° giorno Italia -Nepal
- 02° giorno Arrivo a Kathmandu
- 03° giorno Kathmandu – Pashupathinath - Bhoudanath - Swoyambhunath
- 04° giorno Volo Kathmandu – Lhasa – Mindroling - Dranang - Tsedang
- 05° giorno Tsedang – Samye – Dorje Drak - Lhasa
- 06° giorno Lhasa
- 07° giorno Lhasa
- 08° giorno Lhasa – Drak Yerpa - Ganden - Lhasa
- 09° giorno Lhasa – Gyantse
- 10° giorno Gyantse – Shigatse (Shalu)
- 11° giorno Shigatse – Sakya – Tingri
- 12° giorno Tingri – Zhangmu (grotta Milarepa)

Variante Everest

- 12° giorno Tingri- Rongphu- Visita del Campo Base dell'Everest – Tingri

- 13° giorno Zhangmu – Kathmandu –
- 14° giorno Kathmandu – Bhaktapur – Patan - Kathmandu
- 15° giorno Kathmandu-Italia

1° GIORNO Italia–Nepal

Partenza dall'Italia con voli di linea via Delhi. Pasti e pernottamento a bordo

2° GIORNO Khatmandu

Arrivo a Kathmandu, incontro con lo staff locale e trasferimento in hotel.
Giornata a disposizione per relax o per visita del centro storico a piedi
Pernottamento in hotel.

3° GIORNO Khatmandu Pashupathinath Bhoudanath - Swoyambhunath

Dopo la prima colazione partenza per la visita guidata di Pashupathinath, luogo sacro induista. Centinaia di fedeli e pellegrini si radunano sulle rive sacre assieme ai santoni e curiosi. Proseguendo, Bhoudanath. contrasta come centro buddista tibetano e con il suo stupa, il più grande del paese e circondato dal mercato tibetano e i numerosi monasteri, di cui alcuni si visiteranno. Boudanath è ideale per la pausa pranzo. Nel pomeriggio si visita lo stupa di Swoyambhunath, dal quale si gode un panorama sulla città e infine, il centro storico con la piazza Durbar, la casa della dea vivente Kumari, i templi attorno e passeggiata attraverso i mercati locali (bazar) del centro storico passando dai templi per giungere in albergo. Pernottamento in hotel.

4° GIORNO Khatmandu-Lhasa – Mindroling - Dranang - Tsedang

Dopo la colazione, trasferimento all'aeroporto la mattina presto e volo per Lhasa. Durante il volo si può vedere gli 8000la Everest, Cho Oyu, Lhotse, Makalu e Kanchenjunga. Dopo l'atterraggio e l'incontro con la guida, si prosegue per il fiume Tsangpo (Bramaputra) per Tsedang (3550 m, 90 km, ca. 1,5 ore di viaggio in vettura su strade asfaltate), all'imbocco della valle del Yarlung Tsangpo. Lungo il percorso, visita dei monasteri di Mindroling e Dranang. Tsedang (3550 m), centro storico del Tibet nella valle dello Yarlung Tsangpo. Pernottamento in hotel.

5° GIORNO Tsedang-Samye- Dorje Drak-Lhasa

La mattina si visiterà l'edificio più antico del Tibet, il castello-monastero di Jumbulakhang. Sulla via per Lhasa si attraversa il fiume Tsangpo, per visitare il monastero di Samye, e si prosegue per il monastero di Dorje Drak per raggiungere infine Lhasa (190 km, 3595 m). Pernottamento in hotel.

6° GIORNO Lhasa

Dopo la prima colazione partenza per la visita del magnifico Potala, patrimonio universale UNESCO, che sovrasta la città ed il palazzo di Norbulingka, rispettivamente le residenze invernali ed estive dei Dalai Lama fino al 1959. In seguito si visitano i due monasteri di Pabonka e Sera. Nell'ultimo, molto probabile, si potrà assistere ai famosi dibattiti filosofici dei monaci. Pernottamento in hotel.

7° GIORNO Lhasa

Dopo la prima colazione partenza per la visita al monastero di Deprung (fondato nel 1416), sede della "Setta Gialla" che era prima del 1959 il più grande del Tibet e del tempio di Nechung, sede dell'Oracolo di stato tibetano, e contiene dipinti difficilmente visibili altrove. Nel pomeriggio visita del centro storico del Barkhor, dove si visita l'Istituto della Medicina Tibetana, lo splendido monastero-tempio dello Jokhang e il tempio di Ramoche, collegio tantrico del Gyuto e il convento Ani Tshamkhung. Pernottamento in hotel.

8° GIORNO Lhasa- Drak Yerpa-Ganden- Lhasa

Dopo la prima colazione partenza per Ganden (4200 m, ca. 42 km, ca. 1 ora di viaggio) per visitare questo monastero importante della scuola Gelukpa, fondato da Tsong Khapa nel 1409. Molto bella la Kora (percorso a piedi attorno al monastero) per chi lo desidera offre bei panorami. Al rientro da Ganden, tempo permettendo si visita il Dechen (Dagtze) Dzong che contiene alcune maschere particolarmente belle. Rientro a Lhasa. Pernottamento in hotel.

9° GIORNO Lhasa- Gyantse

Dopo la prima colazione partenza per il Tsangpo a Chusul, dove si risale lungo serpentine strette al passo Kampa La (4794 m), dal quale si gode una splendida vista panoramica sulle azzurre acque del Lago di Yamdrok Tso (4450 m). Si scende e costeggiando il lago si giunge a Samding. Il convento, situato su un crinale, offre stupendi panorami sul lago. Pranzo al sacco sulle rive del lago.

Proseguendo si sale al valico del Karo La (5010 m), spettacolarmente racchiuso tra Ralung Ri (6236 m) e Nozing Khang Sa (7223 m) Arrivo alla città di Gyantse (3900 m) un tempo centro di controllo delle carovane dirette in Bhutan e Sikkim. Pernottamento in hotel.

10° GIORNO Gyantse - Shigatse

Dopo la colazione, visita dello stupa Kumbum, il più grande "chorten" esistente in Tibet con le sue magnifiche 73 camere affrescate da 27.000 figure dell'iconografia buddista espressione dell'arte Newari. Collegato al monastero di Palkor Chode. Nel pomeriggio proseguimento per Shigatse (3900 m, 90 km), con una breve deviazione per il monastero di Shalu, che conserva un'antica atmosfera con affreschi meravigliosi. Giunti a Shigatse, si visita il grandioso monastero del Tashilumpo, ricco d'ineestimabili tesori, che fu fondato dal primo Dalai Lama nel 1447, sede storica dei Panchen Lama. Pernottamento in hotel.

11° GIORNO Shigatse- Sakya -Tingri

Dopo la prima colazione, partenza per la visita al monastero di Nartang, che risale al XII secolo e contiene una preziosa raccolta di matrici di legno del Canone Buddista Tibetano. Il monastero di Sakya, edificato tra il 1268 e il 1365, tra i più interessanti del Tibet. Solamente nel 2003 si scoprì la grande biblioteca di Sakya, contenente almeno 84000 volumi, molti dei quali non toccati per centinaia di anni. Oltrepassando il **Gyatso La (5220 m)** entriamo nella catena Himalayana per raggiungere Shegar (4300 m), dove visiteremo il Shegar Dzong, un monastero spettacolarmente arroccato al monte, che si raggiunge con una camminata di 10-15 minuti. Proseguimento per Tingri (Old Tingri, 4200 m, ca. 240 km, ca. 4 ore di viaggio). La sistemazione semplice è scelta per lo stupendo panorama che spazia dall'Everest (8848 m) al Cho Oyu (8210 m)! Pernottamento in Guest House (Best Wing).

12° GIORNO Tingri -Zhangmu

Dopo colazione partenza verso Zhangmu, accompagnati dal panorama sull'Everest e Cho Oyu si prosegue oltre i due ultimi passi del Lalung La (4900 m) e Thong La (5050 m) dove, bel tempo permettendo, si possano osservare le spettacolari vette degli 8000 più conosciute: Everest, Cho Oyu e Shisha Pangma (8027 m) fino al lontano Manaslu (8163 m) e una miriade di altre vette fra i 6-7000m. Da qui inizia la discesa verso Nyalam ed infine Zhangmu (2400 m, ca. 200 km, ca. 4 ore di viaggio), non tralasciando la visita della grotta del poeta-mistico Milarepa attorno alla quale, è stato costruito un piccolo monastero. Pernottamento in hotel.

13° GIORNO Zhangmu - Kathmandu

Colazione, disbrigo delle formalità doganali di frontiera e proseguimento per Kathmandu, addentrandosi nella foresta tropicale nepalese fino a raggiungere la capitale (1340 m, ca. 140 km, ca. 4-5 ore di viaggio). Arrivo previsto nel primo pomeriggio e tempo a disposizione per visite o shopping. Pernottamento in hotel.

14° GIORNO Kathmandu- Bhaktapur-Patan

Dopo la prima colazione, partenza per la visita di Bhaktapur, cittadina magnificamente conservata e rispecchia un Nepal medioevale. Nel pomeriggio si visita la città di Patan con la Piazza Durbar e il museo di Patan, che di certo merita la visita.

In seguito rientro in albergo a Kathmandu. In serata ritrovo per il trasferimento in un ristorante di cucina tipica a conclusione del memorabile viaggio.

Pernottamento in hotel.

15° GIORNO Kathmandu-Italia

Dopo la prima colazione, tempo a disposizione in base all'operativo aereo confermato. Trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo Internazionale di rientro in Italia.

VARIANTE CON EVEREST

• 12° giorno Tingri- Rongphu- Visita del Campo Base dell'Everest – Tingri

Partenza per il magnifico passo Lamma La (4900 m) se le condizioni stradali lo consentono o via passo Pang La (5200 m) che offre con bel tempo dei panorami mozzafiato. Si giunge nella valle che porta a Rongbuk (fondato nel 1927, 4920 m, ca. 80 km, ca. 3 ore senza soste di viaggio in vettura su strade sterrate). Visita del monastero che una volta ospitava 500 monaci e visita dell'area dell'Everest Base Camp view point (5150 m, driver camp) e rientro via Rongbuk fino a Tingri dove si pernotta in semplice guest house.

NOTE IMPORTANTI

Itinerari con partenze di gruppo, ma che consentono ogni tipo di personalizzazione su base individuale. Hotel 3* e 4* e guest house obbligatorie in località dove è indicato e non esiste altro tipo di alloggio. Trattamento previsto di prima colazione e pernottamento con inclusa la cena caratteristica dell'ultimo giorno.

Guida parlante Italiano in Nepal ed Inglese in Tibet (possibile su richiesta e con supplemento) Massima altitudine prevista 5220 m al passo del Gyatso La

