



**TIBET da XINING con il treno Qinghai-Tibet  
14days Programma di viaggio YANA**

*Viaggio dalla Via della Seta cinese verso sud attraverso il buddismo tibetano mahayana. Etnie e popoli nella vita di tutti i giorni, nelle loro feste, tradizioni e ritualità. Un itinerario di rara intensità in mezzo a gente che ha dato all'umanità grandi tradizioni. Il Tibet rappresenta uno degli esempi più intensi di diffusione del buddismo fuori dall'India. Qui la raffinatezza e la monumentalità dei monasteri, l'autenticità del popolo e gli scenari naturali saranno oltre le aspettative. Il programma di viaggio non include i voli e permette di organizzare estensioni a fine viaggio in altre città cinesi. Possiamo proporre noi itinerari voli.*

---

**D1 Voli dall'Italia in base alle vostre esigenze (non inclusi) che possiamo proporvi noi.**

**D2 - ARRIVO A PECHINO/ in accordo ai voli scelti. Volo per Xining oppure Pernottamento e volo l'indomani mattina.**

**D3 Arrivo a Xining – Visite**

**Xining** la capitale del Qinghai. Questa provincia sull'altipiano è rimasta abbastanza lontana dagli itinerari turistici. Mercato alimentare, tempio Taoista (costruito su falesia rocciosa), la grande moschea islamica Dongguan del 14secolo, essendo Xining crocevia fra la Via della Seta proveniente da Ovest e l'inizio della cultura tibetana. Pernottamento.

**D4 - Escursione fuori Xining poi In serata alle 22,00 prendiamo il treno direzione sud per Lhasa  
Highlights della giornata**

- **Il Monastero di Taer** (25km a sud)

- **Monastero di Kumbum o Ta'er** uno dei più importanti monasteri buddisti "berretti gialli" del riformatore Tsongkhapa, una magnifica città di templi. Il monastero di Taer, è stato e continua ad essere il centro del buddismo tibetano del nord ovest avendo una notevole fama in Cina e in tutta l'Asia SudEst. Il monastero architettonicamente si ispira alla forma delle montagne, e degli alberi antichi: Gli stupa simulano la foresta, circondato da una situazione del paesaggio splendida. Conserva oggetti antichi le statue buddistiche, documenti e libri un vero tesoro d'arte

- **Gonlung Jampaling Monastery**

Il monastero di Gonlung è stato fondato all'inizio del XVII secolo. L'area è stata visitata dal 3° Dalai Lama nel 1584 e dal 4° Dalai Lama nel 1602 mentre erano in viaggio verso Lhasa. È uno dei più grandi monasteri della zona con una popolazione di circa 300 monaci. Al suo apice, ospitava 7000 monaci. Anche se ci sono alcuni monaci tibetani a Gonlung, la maggior parte dei monaci sono Tu. Le persone Tu sono originarie della Mongolia e si sono stabilite nella zona nel XIII secolo. Il loro linguaggio è ancora molto simile al mongolo. Oltre alla propria lingua madre, i monaci di Gonlung parlano anche tibetano. Le donne Tu indossano colorati vestiti a righe.

- **Villaggio di contadini etnia Tu** - Mercato tipico etnia Tu a Danma.

Rientro a Xining stazione procedure di imbarco. **Alle 2030 in stazione e alle 2200 parte il treno per Lhasa.** La ferrovia Qinghai-Tibet attraversa le impraticabili montagne di Kunlun con treno progettato per le altitudini, finestrini con vetri anti UV, viaggia sui 4000mt. Nella fase finale il treno può incontrare al massimo un'antilope o uno yak e lo scenario si tinge di blu cielo intenso. Il passo di TanguLa si trova a 5072 mt di altitudine e poi scende lungo il ponte ad arco di Liuwa nella nuova stazione a sette binari di Lhasa.

#### D5 – In treno (con cuccetta) Arrivo a Lhasa alle 21:30 (durata24h) - Pernottamento



**D6-D7 DUE GIORNI VISITA DI LHASA (3800mt)** Il monumentale **Palazzo Potala**, veramente una bellezza notevole, sede del potere amministrativo e del potere religioso del Lamaismo Tibetano (noterete i due colori delle due ali del palazzo ove il **Dalai Lama** divideva il suo tempo settimanale esercitando i due poteri). Il Tempio **Jokhang** e il mercato **Barkhor** intorno al tempio ove passerete molto tempo osservando autentici pellegrini devoti. Il **Monastero Drepung** e il **Monastero di Sera** luogo di formazione filosofica. Scopriremo la ricchezza della storia e cultura locale. Pernottamenti a Lhasa.

#### D8 LHASA TSEDANG

Ci dirigiamo sudest verso la cittadina di Tsedang (1ora di bus). Tsedang è la più antica città e capitale del Tibet. Interessanti fermate a Yumgbu Lhakhang e Trandruk Temple anch'esso uno dei più antichi monasteri in Tibet data al 7 secolo, regno di Songtsen Gampo. Pernottamento a Tsedang.

#### D9 TSEDANG Samye Monastery - GYANTSE (3650m – 290km)

Visitiamo il prestigioso monastero di **Samye**. Monastero con una lunga storia che data intorno a 800 d.C. rappresenta il primo monumentale insediamento della religione buddista in Tibet.

Attraversiamo il **passo Kamba 4800m** e **Karo LaKaro 5000m** toccando il **lago YamdrokTso**. I passi sono uno dei temi estetici più ricchi del viaggio, luminosi, colori turchesi intensi e aria fina, greggi di yak e pastori. Pernottamento a Gyantse.

**D10 GYANTSE SHIGATSE (3900m)** Al mattino visitiamo il monastero a **Gyantse** poi due ore di gradevole tragitto per Shigatse. Nel pomeriggio la visita alla città monastero di **Tashilhunpo il più grande del Tibet** fondato dal primo Dalai Lama, famoso per le sue liturgie, dottrine e tradizioni. Da sempre l'Abate di Tashilhunpo viene considerato la figura più importante del Tibet insieme al Dalai Lama. Poi il vivace mercato tibetano. Pernottamento a Shigatse

**D11 SHIGATSE SAKYA SHEGAR (4920m).** Si raggiunge Shegar attraverso i passi Tsou e Gyatso, lungo la strada si visita **Sakya** un paese monastero del 1070 sopravvissuto intatto alla Rivoluzione Culturale. Qui per eccezione l'Abate è carica ereditaria e non per reincarnazione. Fu l'abate di Sakya che incontrò Kengis Khan

offrendogli lo scettro del Tibet, fu l'Abate di Sakya che ricevette da Khubilai Khan la delega a governare e probabilmente Marco Polo quando cita il Tibet si riferisce a questa figura e questo monastero.  
Pernottamento a Shegar

**D12 SHEGAR EVEREST CAMP BASE SHIGATSE** - Lasciamo Shegar per il passo (Pang La 5150m) verso la catena himalayana, qui le visioni si fanno interessanti dal Makalu allo Shishapangma e altri 7000 e 8000. Appena arriviamo nella **Rongbuk Valley l'Everest** ci appare. Si organizza la visita con bus e permessi delle autorità cinesi per il Campo Base Everest (5200 m). Si torna in serata a dormire a LHATSE o SHIGATSE

**D13 RIENTRO A LHASA durante il tragitto** avremo occasione di visitare altri luoghi monasteri come Gadong e Rinpung, un itinerario pieno di scenari naturali. Pernottamento

**D14 VOLI DI RITORNO** per l'Italia (oppure per le destinazioni da voi prescelte come estensione, esempio altre città cinesi come Xian o Pechino o Hong Kong o altre di interesse)

**Esempio estensione aereo e treno LHASA XIAN PECHINO**

**D14 VOLO LHASA XIAN**

**D15 XIAN** visite (*Esercito di Terracotta e Tombe Imperiali, Sorgenti di Huaqing, Villaggio Neolitico di Banpo*)

**D16 TRENO XIAN PECHINO**

**D17-D18 PECHINO** (*Palazzo Estate, Città Proibita, Tempio del Cielo, Tempio dei Lama, Grande Muraglia, Tombe dei Ming, Piazza Tien A Men*)

**D19 VOLI DI RITORNO PECHINO ITALIA**

**La quota individuale di partecipazione 2.180€ (base 10p) comprende:**

- Veicolo con autista per tutta la durata del viaggio
- Sistemazione in hotel 4stelle a Lhasa e Xining e Boutique Hotel nei centri minori (camera e prima colazione)
- **Treno Xining/Lhasa (SoftSleeper)** info a parte
- Guide locali in inglese
- Ingressi ai siti - Permesso Base Everest
- Talvolta accompagnatore dall'Italia
- Assicurazione Medico Bagaglio (AXA1000/10000)

**Non comprende:**

- **Voli intercontinentali di linea in classe economica**
- **Voli domestici cinesi**
- I pasti (calcolate 12euro al giorno)
- Biglietti per foto nei monasteri tibetani che si pagano in contanti ai monaci.
- Mance
- Supplemento singola 40€ notte.
- Supplemento accompagnatore dall'Italia quando presente
- **Visti CINA- permessi TIBET info a parte** (Passaporto firmato con 6 mesi di validità)

**Info Xining Tibet Train**

*-Bisogna essere in possesso del permesso di viaggio Tibet prima di imbarcarsi in treno.*

*-Le carrozze cuccetta possono essere a 2 posti o 4 posti (Soft Sleeper)*

*-In treno è disponibile acqua calda, elettricità,*

*-A bordo sono disponibili ottimi pasti. Prima colazione sottaceti, dolci, uova, pane e latte, per pranzo e cena piatti cinesi o occidentali. Ogni piatto costa circa 25 RMB. (3-4€)*

*Nell'interesse dei viaggiatori, ai fini della qualità del viaggio e della sicurezza l'itinerario può essere variato se si presentano condizioni di necessità.*