

## Escursione a Lhasa P040

Un'itinerario con il trekking in Tibet. Il Tibet è una famosa e spettacolare zona autonoma della Cina, per vivere la vita locale e l'atmosfera buddista, e il viaggio di hiking è senza dubbio la scelta

### Itinerario sommario

Data	Destinazioni	Attrazioni, Pasti & Trasporto
Giorno 1	Lhasa	Arrivo a Lhasa. Pranzo a disposizione e cena libera.
Giorno 2	Lhasa	Una giornata indimenticabile comincia con una visita al monumentale <b>Palazzo Potala</b> (UNESCO), che è stato la residenza del Dalai Lama e la sede del governo tibetano. L'edificio di 13 piani è attualmente trasformato in museo, che comprende oltre 200,000 statue, templi, santuari e articoli storici tibetani. Si continua a visitare il <b>Tempio Jokhang</b> (UNESCO) di circa 1,300 anni, che è il luogo di commemorare il matrimonio tra la principessa Wencheng dei Tang e il re Songtsen Gampo. Gode del prestigio come il primo tempio buddista in Tibet e il Sacro Tempio di tutti i buddisti tibetani. Intorno a Jokhang, è una <b>Strada Barkhor</b> , il mercato storico di Lhasa. Prima colazione all'hotel, pranzo cinese in ristorante locale, cena libera.
Giorno 3	Lhasa	Comincia la visita del <b>Monastero Drepung</b> . Fondato nel 1416, il Monastero Drepung è stato riconosciuto come il monastero più grande nel mondo con più di 10,000 monaci. In seguito, si esplora il <b>Monastero Sera</b> , uno dei tre monasteri più notevoli a Lhasa. È famoso per i suoi insegnamenti tantrici. Poi, si esplora il palazzo d'estate di Dalai Lama - <b>Norbulingka</b> (UNESCO). Prima colazione all'hotel, pranzo cinese in ristorante locale, cena libera.
Giorno 4	Lhasa	Trasferimento a Ganden con la macchina. Si visita il <b>Monastero Ganden</b> – uno dei tre grandi monasteri a Tibet. Ci vogliono 3 ore per arrivare al <b>Villaggio Hebu</b> dal Passo. Per iniziare a passare il prossimo passo presto, è meglio attraversare il fiume e campeggiare vicino ai nomadi. Prima colazione all'hotel, pranzo cinese in ristorante locale, cena in ristorante.
Giorno 5	Lhasa	L'escursione da Hebu alla <b>Base Meridionale del Passo Jookar La</b> . Sarà un giorno molto faticoso. Prima ci vogliono 4 ore per salire il <b>Passo Jookar La</b> (5200m) su un ripido percorso che non è facile conoscere e poi 2 ore al meno per scendere a tornare al campeggio. Prima colazione all'hotel, pranzo cinese in ristorante locale, cena in ristorante.
Giorno 6	Lhasa	Inizia dalla Base Meridionale del Passo Jookar La alla <b>Valle Junction di Sukhe La</b> (5000m) che è più basso e facile del Passo Jookar La. Dopo il passo, la valle si restringe in una gola stretta prima di entrare nel prato aperto, e poi dopo ha attraversato le tende nomadi, si raggiunge alla Valle Junction con due ruscelli di circa 6-7 ore. Prima colazione all'hotel, pranzo cinese in ristorante locale, cena in ristorante.
Giorno 7	Tsedang	L'escursione da Valle Junction a <b>Ninggone</b> di circa 6-7 ore attraverso <b>Yemalung, Padmasambhava's meditation cave</b> . Prima colazione all'hotel, pranzo cinese in ristorante locale, cena in ristorante.
Giorno 8	Tsedang	L'escursione da Ninggone alla <b>Valle Samye</b> , 2-3 ore al <b>Monastero Samye</b> , il primo monastero buddista costruito a Tibet. I tibetani credono che gli spiriti dei defunti non saranno incarnati a meno che i defunti siano arrivati a Samye quando erano vivi. Trasferimento da Ferry a Tsedang. Sistemazione nell'Hotel Tsedang. Prima colazione all'hotel, pranzo cinese in ristorante locale, cena in ristorante.
Giorno 9	Tsedang	Trasferimento da Tsedang all'Aeroporto Gonggar. Fine dell'escursione. Buon viaggio!

## Prezzo a persona

Il prezzo di questo itinerario dipende dalle condizioni metereologiche, della strada e dalla politica. Se volete prenotare, si prega di contattarci per il preventivo.

### La Quota Comprende

- Trasporto in veicolo privato adeguato al numero dei partecipanti;
- Tutti i trasferimenti da e per gli aeroporti;
- Pasti come da programma;
- Sistemazione in hotel con servizi privati inclusa la prima colazione;
- Guida-accompagnatore locale in lingua italiana o inglese;
- Visite ed escursioni come da programma inclusi gli ingressi nei siti indicati.
- Permesso per il Tibet.

### Non Comprende

- Voli internazionali;
- Le tasse aeroportuali internazionali;
- I pasti non previsti nel programma;
- Le mance;
- Le spese a carattere personale;
- Visto d'ingresso;
- Tutti gli extra;
- Assicurazioni integrative facoltative;
- Tutto quanto non incluso alla voce "le quote comprendono".