

Viaggio in Tibet

Langtang Kailash Manasarovar

17 Maggio – 6 Giugno 2020



Attraverseremo la frontiera tra Nepal e Tibet via terra in Langtang per poi dirigerci a circoambulare il monte Kailash ed il lago Manasarovar. Tutto ciò durante il mese di maggio, quando il flusso turistico è al minimo, regalando a noi il massimo contatto con il luogo.

Il Monte Kailash

Il monte più sacro nel buddismo tibetano, induismo, bön e gianismo e considerato il centro dell'universo. Di forma incredibilmente simmetrica, questa remota montagna si trova nell'estremità occidentale del Tibet, a 1200km da Lhasa. Il Monte Kailash (6,714m) è geograficamente una delle più importanti montagne dell'Asia, ed è in prossimità delle fonti di quattro fiumi principali per il continente, ovvero Indus, Sutlej, Karnali e Tsang Po. In sanscrito Kailash significa "cristallo luminoso". Gli induisti ritengono che il monte Kailash sia la dimora di Shiva e della sua consorte Parvati. I buddisti tibetani lo chiamano invece Kang Rinpoche, "Gioiello di Neve", e lo considerano essere il mandala di Korlo Demchog e la sua consorte Dorje Phagmo (Chakrasambhava and Vajra Varahi). Per induisti e buddisti, questo è il pellegrinaggio per eccellenza, da compiere almeno una volta nella vita.

Il Lago Manasarovar

Come il monte Kailash, anche il lago Manasarovar è venerato dal mondo del buddismo, induismo, gianismo e bon. La parola Sanscrita Manasarovar è la combinazione delle due parole “Manas”, che significa mente (nel senso più ampio del termine includendo percezione, coscienza etc) e “Sarovara” che significa lago. Secondo la tradizione induista il lago fu prima creato nella mente del dio Brahma ed in seguito si è manifestato sulla terra. Si ritiene che il lago sia la personificazione della purezza e che chi beve la sua acqua dimorerà nel luogo di Shiva dopo la morte.

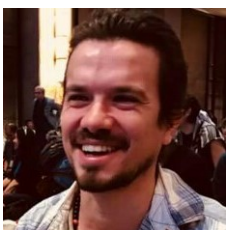
Langtang

Trekking di enorme bellezza che da la possibilità di entrare a contatto con paesaggi spettacolari e con le tre culture locali, Tamang, Yolmo e Bhotia. E' il terzo trekking più importante del Nepal dopo Everest ed Annapurna. Da un punto di vista religioso, nell'intera valle si respirano riferimenti al buddismo tibetano. Inoltre visiteremo il lago Gosainkunda, a cui fanno riferimento I testi induisti Bhagavata Purana, Vishnu Purana, Ramayana, Mahabharata in quanto lo si ritiene creazione di Shiva, che per dissetarsi dopo aver ingoiato del veleno ha colpito con il suo tridente il terreno, creando questo lago.

Spedizione di purificazione:

Tutti I viaggi per il monte Kailash ed il lago Manasarovar hanno un carattere di spedizione. Lunghe ore alla guida su strade non sempre ottime richiedono pazienza, adattabilità e poche aspettative. In cambio avremo la possibilità di entrare in contatto con paesaggi immacolati e persone genuine. Approcciato come pellegrinaggio, I grandi spazi che incontreremo possono essere di supporto ad esperienze personali profonde. Per questo motivo questo viaggio è, spesso, l'opposto della classica vacanza finalizzata a dimenticarsi di sé stessi per un po'. Piuttosto, è possibile che questa avventura dia la possibilità di vedere le cose da un altro punto di vista, più consapevole di quanto intimamente si sia connessi con tutto ciò che ci circonda.

Lo Standard Tour: include tutti le necessità di base e lascia ampio spazio personale senza rinunciare alla bellezza del luogo. Federico e la guida tibetana si occuperanno della logistica; alloggio, trasporto e costi di entrata sono già organizzati e pagati.



Guida italiana: Nato nel 1987, Federico ha viaggiato dal 2008. Dal 2016 abita tra India e Nepal, dove ha guidato piccoli gruppi fuori dalle vie più battute e collaborato con ONG locali. Praticante nel lineaggio Karma Kagyu dal 2014, appassionato di trek da sempre, si è subito innamorato della kora del monte Kailash e del lago Manasarovar ed è entusiasta di poter supportare altri nel fare questa esperienza.

Tour Operator:

Roger Pfister, svizzero, nato nel 1960 abita a Boudha, Kathmandu dal 1995. Durante questo periodo ha fondato e gestito l'agenzia Snow Jewel, specializzata nel condurre spedizioni nelle zone remote del Nepal e del Tibet. Praticante buddista ha trascorso lunghi periodi di tempo in ritiro e seguendo insegnamenti nelle tradizioni Theravada e Vajrayana.



Il viaggio inaugurale al monte Kailash si è svolto nella primavera del 1996. Da lì ha fatto più di 100 circuiti del monte e 14 del lago.

Snow Jewel ha portato oltre 2900 persone al Monte Kailash nel corso di 24 anni. In questo tempo non si è verificato alcun incidente di rilievo grazie ad itinerari pianificati nel dettaglio che permettono il tempo sufficiente all'acclimatamento.

Gruppo: minimo 7, massimo 15 persone.

Periodo: Maggio 17th – Giugno 6th 2020.

Prezzo: 2650 Euro (al cambio 7,5 CNY / EUR)

Camera singola disponibile con sovrapprezzo di 430 EUR (garantita nel 90-95% dei luoghi)

I prezzi includono

- Alloggi (camera doppia/ dormitori durante le kora),
- Trasporti,
- Guida italiana, guida tibetana, guida nepalese,
- Tutti I costi relativi a permessi di entrata ai luoghi visitati ed ai permessi per I trek
- Porter durante il trekking in Langtang (6kg max) I bagagli rimanenti vengono custoditi fino al ritorno

Esclusi

- Visto Tibet 114USD,
- Visto Nepal multientry 30 giorni 50USD
- Biglietto aereo andata/ritorno per Kathmandu
- Trasporto da e per aeroporto 10USD (facoltativo)
- Camera singola 430 euro per l'intero viaggio, possibile 90% dei luoghi (facoltativo)
- Porter in Tibet ca 50 euro/giorno per 13kg (facoltativo)
- Costo per pony e guida pony circa 80 euro/giorno (facoltativo)
- Spese personali
- Assicurazione sanitaria
- Mance ed offerte

Pasti: I costi dipendono dalle propensioni personali, tuttavia considerando un approccio moderato per coprire cibo e bevande (no alcool) sono necessari circa:

- 100/150 NRS/giorno in Tibet (ca 13/19 EUR)
- 2000/2500 NRS/giorno in Langtang (ca 16/20 EUR)

DESCRIZIONE ITINERARIO

LANGTANG – MONTE KAILASH – LAGO MANASAROVAR

21 giorni – 2650 euro (min 7 persone, massimo 15)

Date chiave

- **Maggio 17:** Ultimo giorno di arrivo possibile a Kathmandu; consegna passaporto, foto e documenti. Si consiglia di arrivare almeno un giorno prima.
- **Giugno 06:** Prima data di partenza possibile. Si consiglia di passare una notte in più per riprendersi.

Itinerario

- Giorno 1: Consegna passaporto e documentazione all'ufficio entro le 16:00 – GH
Giorno 2: Kathmandu – Langtang - Acclimatamento/ Tea house
Giorno 3: Langtang - Acclimatamento / Tea house
Giorno 4: Langtang - Acclimatamento / Tea house
Giorno 5: Langtang - Acclimatamento / Tea house
Giorno 6: Kyirong / H.
Giorno 7: Paryang / G.H.
Giorno 8: Darchen/G.H.
Giorno 9-11: Kailash Kora / trekking / G.H.
Giorno 12: Kailash Kora / Darchen / G.H.
Giorno 13: Drive to Manasarovar and rest
Giorno 14-17: Manasarovar Kora
Giorno 18: Saga / G.H.
Giorno 19: Saga – Kyirong – Rasuwa - Kalikastan.
Giorno 20: Kalikastan - KTM – 3* hotel.
Giorno 21: colazione e fine servizio

Itinerario dettagliato

Giorno 1: Benvenuti a Kathmandu! Si dorme per una notte nella GH di un monastero a Boudha, Kathmandu. Consegna passaporti all'ufficio Snowjewel entro le 16:00 per disbrigo formalità. Pick-up all'aeroporto disponibile al costo di 10\$. Ci incontreremo il prima possibile per conoscerci e prepararci alla partenza.

Giorno 2: Partenza alle 5:00 con trasporto privato in direzione Langtang, vicino alla frontiera Nepal-Tibet. Si tratta di un viaggio di 134km di circa 6-7h. Dopo pranzo,

cammineremo per circa 3,5-4,5h fino a 3300m. Dormiremo in una tea house, tipico punto di ristoro dei trek in Nepal



Giorno 3: Giorno di riposo ed acclimatamento. Nel tardo pomeriggio cammineremo per circa 1,5 h fino a 3900m.



Giorni 4/5: In queste due giornate sarà possibile riposarsi o fare dei brevi trek così da acclimatarsi al meglio. Nel pomeriggio del quinto giorno torneremo a 3300m in circa 1h.

Giorno 6: Partenza alle 5:00 e trek di 3,5h in discesa dove il nostro trasporto ci porterà alla frontiera a Rasuwa dopo 1,5h ora di guida. Passata la frontiera ci incontreremo con la nostra guida ed il nostro autista tibetani. Cominceremo il nostro viaggio in Tibet in direzione Kyrong per circa 1h di viaggio, con una vista spettacolare sull'himalaya. Dormiremo in un semplice hotel.

Giorno 7: Guideremo per 8h verso Paryang (4560m) via Saga. Scollineremo a 4800m e entreremo nel deserto del Tibet occidentale. La vista dell'altopiano himalayano qui è mozzafiato. Dormiremo in un semplice alloggio di pellegrini (no doccia).

Giorno 8: Guida fino a Darchen, ai piedi del monte Kailash dove riposarci prima della kora

Giorno 9-10: Si comincia la kora del monte Kailash! Si cammina fino a Tarpochen, ritenuto il centro dell'universo, e proseguendo passeremo accanto al monastero di Chuku (visitabile con una deviazione per chi se la sente). Dopo una camminata di 6-7h non impegnativa, arriveremo al nostro alloggio alla parete nord del monte Kailash,

nei pressi del monastero di Dirapuk (4900m) dove resteremo un giorno per acclimatarci. Durante il giorno di riposo ci sarà la possibilità di camminare fino alla parete nord, 2h, e/o visitare il monastero di Dirapuk dove si trova, tra le altre cose, una piccola caverna in cui il celebre yogi Gyalwa Gotsampa è rimasto in meditazione per anni. Con un po' di fortuna incontreremo il Lama del monastero.

Giorno 11: Siamo al cuore della Kora. Si parte con calma in direzione del passo Tara/Drölma-La (5630m) dove ci riposeremo prima di cominciare la discesa. Da qui cammineremo in discesa verso il monastero di Zutulpuk (4790m). Qui si tratta di un trek di 8h e avremo bisogno delle riserve di energia accumulate nel giorno precedente.

Giorno 12: Eccoci alla parte finale, nonché la più semplice, un trek in discesa di 3-4h verso Darchen, dove pranzeremo in un semplice ristorante ed partiremo alla volta di Thirapurti con visita al complesso del monastero.

Giorno 13: Breve guida fino al lago Manasarovar, dove ci riposeremo in vista della kora

Giorno 14-17: Kora del lago. Difficile da dire a parole, ecco qualche foto.



Giorno 18: Inizia il viaggio di ritorno. Lunga guida verso Saga. Sistemazione in hotel.

Giorno 19: Guida di 5h verso Kyirong, usciamo dal deserto ed entriamo nel verde altopiano. A Lower Kyirong/Rasuwa saluteremo la nostra guida ed il nostro autista e passati I controlli di frontiera il nostro autista nepalese ci porterà fino a Kalikastan, pernottamento in G.H..

Giorno 20: 7-8h di viaggio verso Kathmandu dove alloggeremo in un nuovo hotel 3 stelle nei pressi della Stupa di Boudha.

Giorno 21: Termine del servizio dopo la colazione. Se si desidera estendere la propria permanenza saremo lieti di aiutare. Similmente per il trasferimento all'aeroporto che può essere organizzato.

Informazioni di carattere generale

NOTA BENE

- Non siamo responsabili per costi aggiuntivi correlati a cause di forza maggiore, ad esempio frane, blocchi stradali o altre cause legate ad eventi naturali o questioni politiche internazionali o locali.
- Il cliente è responsabile per la propria salute. L'itinerario si basa su 24 anni di esperienza ed è fatto in modo tale da permettere tempo sufficiente per l'acclimatamento.
- L'alloggio è in camera doppia ed in alcuni luoghi in piccoli dormitori. In particolare durante la kora del monte Kailash, gli alloggi saranno spartani, per pellegrini. Diamo per scontata la buona disposizione del cliente a condividere stanze/tende con altre persone, indipendentemente dal genere.
- Ci riserviamo il diritto di aumentare il prezzo del tour nel caso in l'Euro si deprezzi significativamente in rispetto allo Yuan Cinese o al Dollaro USA.

VISTO E PASSAPORTO

Visto Nepal

La cosa più semplice è fare la procedura una volta arrivati all'aeroporto in Nepal. Si consiglia di portare con se una fototessera modello passaporto. Per la prima entrata nel paese nell'arco di un anno solare si può ottenere un visto multiple-entry di 30 o 90 giorni dalla data di arrivo. Il costo è rispettivamente di 50 US\$ e 125 US\$.

Visto di gruppo Tibet

Verrà conseguito a Kathmandu. Saranno necessari una fototessera modello passaporto e il modulo per il visto completato correttamente (indicazioni verranno fornite per tempo). Il costo di 114US\$ verrà pagato in contanti al momento della consegna del passaporto ai nostri uffici (cittadini USA 198US\$, Canada 156US\$)

Validità passaporto: minimo 6 mesi dalla data di entrata in Tibet

Considerazioni e suggerimenti:

- E' consigliabile arrivare un po' prima in Nepal per adattarsi all'ambiente. A questo proposito è possibile:
 - Partecipare al tour Nepal Helambu+Kathmandu con Federico 8-16 Maggio – 900 eur
 - Contattare Snowjewel per altri programmi Nepal
 - Se si desidera restare qualche giorno in più a Kathmandu o arrivare qualche giorno prima, contattare Snowjewel per camera in monastero (Singola 20\$ Doppia 28\$) o hotel. Taxi da/per aeroporto 10\$

PER MAGGIORI INFORMAZIONI / PRENOTAZIONI**ITALIANO**

Tour guide Federico travelwithfede@gmail.com

INGLESE/TEDESCO

Roger Pfister, Snow Jewel

P.O. Box 7003, Boudha, Kathmandu, Nepal

Phone: 00977-1-448 23 51 / Mobile Nepal: 00977-9851 021 989

Email: roger@snowjewel.com Webpage: www.snowjewel.com



May all beings be happy!