

CINA

Montagne Arcobaleno e Yunnan tibetano

Dal 14 maggio al 29 maggio



Perché viaggiare responsabile?

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

È un viaggio di



PROGRAMMA DI VIAGGIO:

14 maggio: Italia – Chongqing

Volo internazionale Italia – Chongqing.
Arrivo previsto il giorno successivo.

15 maggio: Chongqing - Chengdu

Arrivo a **Chongqing** (prov. Sichuan) in prima mattinata e trasferimento in hotel in zona aeroporto per qualche ora di relax. Dopo pranzo trasferimento in metro alla stazione ferroviaria e treno veloce per **Chengdu**, uno dei più importanti centri economici, chiamata anche "Terra dell'abbondanza", grazie al suo clima mite e ai generosi raccolti. Sistemazione in hotel nei pressi del centro storico e visita ai ristoranti e ai mercati delle vie del centro.

16 maggio: Chengdu

Colazione in hotel, mattinata di relax ed escursione al **Centro di ricerca dei Panda Giganti**, riserva che ha come scopo principale l'assistenza alla crescita dei panda per prepararli alla vita selvatica, ed è meta perfetta per chiunque voglia osservare i panda nel loro habitat naturale. (CNY 58). Al rientro visita al centro storico.

17 maggio: Chengdu

Colazione in hotel ed escursione in treno veloce alla montagna di **Leshan** e visita in barca alla scultura del **Buddha Gigante**, la più grande statua di pietra di Buddha del mondo. (Din. Tang – CNY 150). In serata rientro a Chengdu.

18 maggio: Chengdu - Shangrila

Colazione in hotel e visita. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto per volo per **Shangrila** (Yunnan tibetano, contea Diqing, 3300m). Sistemazione in guesthouse all'ingresso del centro storico. Passeggiata serale in centro con possibilità di assistere alle danze tibetane in piazza. La danza tibetana è un vivace ballo di gruppo in cerchio al quale partecipa tutta la gioventù del villaggio. Ritmo, movimento, respirazione e mantra la rendono una vera e propria forma di meditazione.

19 maggio: Shangrila

Colazione e visita al monastero tibetano di **SongZanLinSi** (CNY 115, din. Qing) e al parco circostante. Il monastero di **SongZanLinSi** è il più grande monastero buddista tibetano nella provincia dello Yunnan ed è a volte indicato come il Piccolo Potala. Fondato dalla setta monastica dei berretti gialli, ordine Gelukpa, alla quale appartiene il Dalai Lama. Nel pomeriggio visita ad una famiglia tibetana.

20 maggio: Shangrila - Lijinag

Colazione e bus di linea per **Lijinag**, conosciuta per la sua particolare e antica architettura Naxi e il sistema idrico speciale. Designata come area speciale protetta, è oggi inclusa nel Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. (2,5 ore, 2400 m.). Sistemazione nella cittadella medioevale e introduzione all'incontro col gruppo etnico matriarcale dei **Naxi**, gruppo la cui economia si basa sull'agricoltura, sull'allevamento e sull'artigianato.

21 maggio: Lijiang

Colazione e mattina di relax con visita al mercato all'aperto. Nel pomeriggio escursione all'antico villaggio di **Baisha**. Il villaggio fu il primo sito in cui si stabilirono le antiche etnie dopo essere scese dalla montagna del Dragone di Giada.

22 maggio: Lijiang

Colazione e trasferimento all'aeroporto per il volo per **Dunhuang** città tappa fondamentale dell'antica via della Seta, caratterizzata da panorami desertici, (prov. Gansu – deserto dei Gobi) via Lanzhou (due voli di circa 1,5h ciascuno). Sistemazione in hotel e visita ai mercatini serali.

23 maggio: Dunhuang

Colazione in hotel e visita alle **Grotte Buddiste di Mogao**, il più grande tesoro di arte buddista cinese, formato da imponenti grotte scavate nel tufo che celano al loro interno trenta chilometri di pitture murali e migliaia di sculture, fra cui 200 statue di Buddha in argilla. (Din. Wei - CNY 220) e alle dune di sabbia dorata presso l'oasi del **Lago della Luna Crescente** che deve il suo nome alla forma particolare del lago appunto a forma di luna crescente. (CNY 160).

24 maggio: Dunhuang - Zhangye

Colazione in hotel e bus di linea per **Jiayuguan** (2,5 h) e treno veloce per **Zhangye** (1,5 h - prov. Gansu). Sistemazione in hotel in centro e visita serale al parco della **Pagoda di legno**, detta anche Mù Ta, costruita nella seconda metà del '500, durante la dinastia Zhou. La Pagoda ha una forma ottagonale ed è alta circa 33 metri.

25 maggio: Zhangye

Colazione in hotel ed escursione in automezzo alle "Montagne Arcobaleno" di Danxia, che si estendono su una superficie di 510 chilometri quadrati e corrispondono a una formazione geologica le cui rocce scoscese - lisce, taglienti e alte diverse centinaia di metri - hanno colori insoliti, intrecciati a dare forma ad affascinanti arcobaleni di tinte. Il fenomeno è il risultato di depositi di arenaria rossa e di minerali avvenuti oltre 24 milioni di anni fa, sottoposte all'azione delle placche tettoniche e levigate nel tempo da vento e pioggia. (CNY 40). Proseguimento della visita alle montagne/canyon di **Pingou** e tempi permettendo al **Tempio del Buddha Sdraiato** (Din. Song, CNY 40).

26 maggio: Zhangye

Colazione in hotel ed escursione in automezzo. Visita al monastero e alle **Grotte Buddhiste di Matisi**, costruite a strapiombo su una parete e disposte su 7 livelli. Tutta la struttura è scavata nella roccia e le varie sale sono collegate da corridoi esterni e cunicoli dentro la roccia. (Di. Wei - CNY 73). Nel pomeriggio trekking facile verso i **monti Qilian** (altezza media 2500 m) nella contea **Yugur di Sunan**.

27 maggio: Zhangye

Colazione in hotel, trasferimento alla stazione per treno veloce per **Xining** (provincia Qinghai - 2300 m). Sistemazione in hotel ed escursione in automezzo alla volta del lago salato **Qinghai**, il più grande lago chiuso e salato della Cina, con una superficie di 4.500 chilometri quadrati, costellato da numerosi isolotti. Questa distesa d'acqua salata si trova sorprendentemente a 3.205 metri sopra il livello del mare.

28 maggio: Xining - Italia

Colazione in hotel. Visita al **Monastero di Ta' Er Si** (detto anche **Kumbum**), un meraviglioso complesso architettonico di 9.300 strutture costruito nel 1583 sul luogo natale di Tsongkhapa, il maestro del primo Dalai Lama e fondatore della setta monastica Gelupa detta anche "dei berretti gialli" (Buddismo Tibetano - Din. Ming - CNY 80 - altitudine 2300m). Nel pomeriggio trasferimento alla stazione ferroviaria per treno veloce (4h) per l'aeroporto di Xian da dove si prenderà il volo intercontinentale.

29 maggio: arrivo in Italia

Arrivo in Italia.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO:

Il viaggio prevede la presenza di accompagnatori italiani o che parlano italiano, che si alterneranno nelle tappe del viaggio. Alloggio in piccoli alberghi (livello medio 3 stelle).

Trasporti con mezzi pubblici e privati.

Il programma è indicativo e può subire variazioni per adeguarsi agli orari esecutivi di voli, treni e autobus. Il programma può altresì variare per cause indipendenti dall'organizzazione, come ad esempio avverse condizioni meteorologiche, inagibilità della rete stradale o ritardi e annullamenti dei voli internazionali e dei voli in Cina.

I partecipanti potranno modificare l'ordine o l'elenco dei siti da visitare nel rispetto dell'impianto originale del programma. Compatibilmente con le esigenze degli spostamenti potranno anche decidere di soffermarsi più a lungo presso siti a loro particolarmente graditi. Nel corso degli anni sono stati selezionati alberghi a gestione e di proprietà cinese con un ottimo rapporto qualità/prezzo/posizione. Non si tratta di hotel turistici o di catene internazionali ed è raro incrociare viaggiatori stranieri. La colazione è prevalentemente in stile cinese. È il viaggiatore che decide quando e che cosa mangiare. La dimensione ridotta dei gruppi offre il vantaggio di accedere a ristoranti e a sale da tè frequentati dai cinesi del posto, evitando i ristoranti "senz'anima" per le comitive. È consuetudine che il gruppo offra il pasto all'accompagnatore.

In questo viaggio è particolarmente importante il ruolo dell'accompagnatore e mediatore culturale, il cui compito è di facilitare i trasferimenti, comunicare con gli autisti e con le autorità, proteggere i viaggiatori da frodi commerciali, proporre i ristoranti, suggerire le ordinazioni e, soprattutto, informare i viaggiatori in merito a cultura, usanze e costumi locali.

PREZZO DEL VIAGGIO a persona, in camera doppia

Calcolato su 5 o più persone: € 2415

Calcolato su 4 persone: € 2615

Calcolato su 3 persone: € 2710

Calcolato su 2 persone: € 2780

Costo volo aereo a partire da 600 euro (tasse incluse)

I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 EUR = 7.50 CNY

Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.

La quota comprende:

- tutti i pernottamenti in camera doppia con prima colazione (livello medio 3 stelle)
- tre voli interni in Cina, in classe economica
- cinque tratte in treno veloce con posto a sedere
- un accompagnatore/interprete italiano o che parla italiano sempre al seguito
- tutti i trasferimenti come da programma (minibus privati, bus di linea, taxi, metropolitana...)
- assicurazione medico-bagaglio (con massimale medico euro 5.000)
- mance per la durata del viaggio (gestite direttamente dall'accompagnatore)
- organizzazione tecnica

La quota non comprende:

- volo aereo intercontinentale
- visto consolare (può essere anche fatto attraverso Planet Viaggi Responsabili)
- assicurazione contro annullamento del viaggio (facoltativa: 95,00 euro)
- pasti non specificati nel programma preventivabili in circa 120-150 euro a persona per l'intero viaggio
- biglietti di ingresso a musei / parchi / templi / aree storiche (facoltativi: circa 110 euro a persona, per l'intero viaggio)
- eventuale noleggio di biciclette, gite in barca e trasporti fuori programma
- eventuale supplemento camera singola (€ 300)

NOTIZIE UTILI

DOCUMENTI NECESSARI PER VIAGGIATORI DI NAZIONALITÀ ITALIANA: Per i cittadini italiani è richiesto il passaporto con validità di 6 mesi dalla data d'ingresso e il visto turistico. Il visto per la Cina va ottenuto prima della partenza dall'Italia.

VACCINAZIONI: Nessuna vaccinazione è obbligatoria.

Attenzione: nel caso di provenienza da paesi diversi dall'Italia, verificare di essere in possesso delle vaccinazioni necessarie.

CLIMA: l'area di **Pechino** ha un clima continentale, con inverni molto freddi ed estati calde e umide. L'estate è l'unica stagione piovosa, mentre nelle altre stagioni domina il sole.

Il cielo è spesso sereno (tralasciando i problemi legati all'inquinamento che affligge la capitale, così come anche altre città cinesi), e soffiano venti gelidi carichi di polvere del deserto della Mongolia. Le nevicate sono abbastanza rare. In primavera le temperature aumentano rapidamente, tanto che già ad aprile di giorno superano spesso i 20 gradi. A giugno è ormai già estate, poi a luglio e agosto arriva il monzone a portare piogge ed umidità.

Nell'area centrale della Cina il clima diventa più mite in inverno, dal momento che la temperatura media di gennaio è compresa tra 0 e 10 gradi, mentre l'estate diventa più calda e più lunga, con un'influenza del monzone estivo più evidente. Oltre alla temperatura più elevata, aumentano la nuvolosità e le precipitazioni durante il corso dell'anno.

Quasi metà della Cina è arida o desertica. Il clima in quest'area è fortemente continentale, con inverni gelidi ed estati calde, a volte torride soprattutto alle quote più basse, anche se va ricordato che quest'area è occupata in gran parte da altipiani intorno agli 800-1.200 metri di quota, dove il caldo estivo è sicuramente presente ma è temperato dalla quota. Il sole è frequente tutto l'anno. Il vento è spesso forte, e può essere rabbioso in inverno e in primavera.

Nella zona della città di **Xi'an**, famosa per l'esercito di terracotta, il clima diventa più mite in inverno, dal momento che la temperatura media di gennaio è compresa tra 0 e 10 gradi, mentre l'estate diventa più calda e più lunga, con un'influenza del monzone estivo più evidente. Oltre alla temperatura più elevata, aumentano la nuvolosità e le precipitazioni durante il corso dell'anno, tanto che si attestano tra i 1.000 e i 1.600 millimetri annui.

A **Shanghai** l'inverno è certamente più mite che a Pechino, ma è comunque abbastanza freddo, la temperatura media di gennaio è di 4 gradi. A differenza che a Pechino, poi, in inverno il cielo è spesso nuvoloso e le piogge, anche se non abbondanti, sono abbastanza frequenti. L'estate va da giugno a settembre, ed è calda e afosa, con piogge abbondanti.

TELEFONO: Per telefonare in Cina dall'Italia bisogna comporre lo 0086, e aggiungere 10 per Pechino, 29 per Xian, 938 per Tianshui, 571 per Hangzhou, 21 per Shanghai. Per telefonare in Italia dalla Cina bisogna comporre lo 0039 seguito da numero dell'abbonato.

LINGUA: La lingua ufficiale è il Cinese Mandarino, ma ogni regione ha i propri dialetti. La conoscenza dell'inglese, seppure in crescita, è limitata ad alcune zone dei grandi centri urbani.

FUSO ORARIO: Al suo arrivo in Cina il viaggiatore italiano deve spostare il proprio orologio avanti di 7 ore (quando in Italia sono le 12, in Cina sono le 19), di 6 ore quando in Italia vige l'ora legale.

MONETA: La valuta cinese è lo Yuan/CNY.

ELETTRICITÀ: L'elettricità è a 220 volt a 50 Hz.

COMPORAMENTI: È utile cercare di imparare la pazienza dai cinesi. Si raccomanda di attenersi alle leggi locali e di mantenere la calma nel relazionarsi con le forze di polizia.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia.

NOTA BENE: Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).

Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

Organizzazione tecnica:



PLANET VIAGGI RESPONSABILI
Via Vasco de Gama 12a - VERONA
Tel: 045 8342630 – 045 8948363
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it