

# CINA

**Uno spaccato da nord a sud della Cina antica e moderna con un'autentica esperienza rurale nella provincia del Gansu tibetano**



In qualunque periodo dell'anno, per un minimo di anche 2 sole persone.  
Il periodo migliore per l'effettuazione di questo viaggio è da aprile a ottobre.

## **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.

## IL VIAGGIO:

È una proposta di **turismo responsabile** che integra la **Cina** classica (Pechino, Xian, Hangzhou e Shanghai) con un assaggio di **cultura tibetana** e di **spiritualità buddista**, stando fuori dal costoso e controllato Tibet politico, oltre che con un'esperienza in famiglia sui bellissimi altipiani del Gansu meridionale.

L'itinerario comincia da **Pechino e dalla Grande Muraglia**. Con un treno notturno si raggiungerà **Xian**, dove si visiterà il famoso esercito di terracotta. Si prosegue in treno veloce per **Lanzhou**, il capoluogo della provincia del Gansu, si attraversa l'altopiano tibetano e dopo circa 3 ore di automezzo (prefettura di Gannan - 3000 mt), si giunge a **Xiahe**.

In questa cittadina si alloggerà in una guesthouse, nei pressi del monastero di Labrang, importante centro di cultura tibetana che richiama pellegrini da tutta la regione, circondato da magnifiche praterie.

Il programma sterza verso est nella Cina profonda degli altipiani di **Loess**, sconosciuti al turismo di massa e **autentici crocevia delle culture mongola, tibetana e cinese**.

Sono previste due notti in famiglia nella contea di **Longxi** ad un'altitudine di 2000 metri, dove si effettuerà un trekking panoramico tra i fertili terrazzamenti.



## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

### 20 marzo: Partenza dall'Italia

### 21 marzo: Pechino

Incontro con l'accompagnatore all'aeroporto della capitale e trasferimento in hotel in zona Dongzhimen (2° anello nord/est). Relax e, orari permettendo, passeggiata serale tra le antiche abitazioni tradizionali di Pechino "**Hutong**" nei pressi di **Houhai** oppure a **Sanlitun**.

*Sanlitun è una zona di ritrovo serale per giovani cinesi e occidentali ricca di locali e musica dal vivo, poco distante dall'hotel.*

### 22 marzo: Pechino

Colazione in hotel. Visita a **Piazza Tienanmen** con possibilità di ingresso alla **Città Proibita** (Din. Ming, CNY 45-60). Nel pomeriggio passeggiata attraverso i parchi **Jingshan** (Din. Ming, CNY 10-15) e/o **Beihai** (Din. Yuan, CNY 20).

*La visita alla Città Proibita viene effettuata senza accompagnatore e con audioguida/gps che consente di esplorare palazzi, cortili, giardini ed esposizioni con la massima libertà, intimità e calma.*

### 23 marzo: Pechino

Colazione in hotel. Escursione al **Palazzo d'Estate** (Din. Qing, CNY 35) e alla **Grande Muraglia** di Mutianyu a 40 km a nord di Pechino (Din. Ming, CNY 40 - salita facoltativa in cabinovia, CNY 100). Al rientro possibilità di sosta ad un centro di massaggio terapeutico e di riflessologia plantare\*.

### 24 marzo: Pechino

Colazione in hotel. Visita al **Tempio dei Lama** (Dinastia Qing, CNY 25) e al **Tempio del Cielo** (Dinastia Ming, CNY 35). Visita al **Pearl Market** e in serata treno notturno per **Xian** (provincia Sha'anxi) in cuccetta di prima classe "soft sleeper" (scompartimento a 4 letti).

### 25 marzo: Xian

Arrivo a **Xian** verso le 8:00. Trasferimento in hotel in centro nei pressi della **Torre del Tamburo** (Din. Ming - CNY 35). Colazione e mattinata di relax attraverso il bazar del **Quartiere Musulmano**. Nel pomeriggio escursione all'**Esercito dei Guerrieri di Terracotta** (Din. Qin, CNY 120) e in serata passeggiata attraverso la piazza della **Pagoda della Grande Oca Selvatica** con possibilità di assistere allo spettacolo di fontane, musiche e luci.

### **26 marzo: Xian – Zhangye**

Colazione in hotel. Visita alla **Grande Moschea** (Din. Tang, CNY 25) e trasferimento in aeroporto per volo per **Zhangye** (prov. Gansu – 1,5h). Sistemazione in hotel in centro e visita serale ai mercatini della città.

### **27 marzo: Zhangye**

Colazione in hotel ed escursione a due parchi geologici delle “**Montagne Arcobaleno**” di **Danxia** (CNY 40 cad.).

### **28 marzo: Zhangye**

Colazione in hotel e visita al monastero e alle Grotte Buddhiste di Matisi (Di. Wei – CNY 73). Nel pomeriggio trekking verso i monti Qilian nella contea Yugur di Sunan (altezza media 2500m – 2/3 ore di falsopiano). Al rientro in città visita al Tempio del Buddha Sdraiato, la rappresentazione (sdraiata) più grande della Cina (Din. Song, CNY 25).

### **29 marzo: Zhangye - Xiahe**

Trasferimento alla stazione nord per treno veloce Lanzhou (3h). Pranzo con i famosi noodles allungati a mano e trasferimento in automezzo verso il **Gansu Tibetano** (prefettura di Gannan – 3 ore circa). Arrivo a **Xiahe** nel tardo pomeriggio e sistemazione in guesthouse nei pressi del monastero lamaista di **Labrang** (3000 m).

Serata di relax nella cittadella con **lezione introduttiva sul buddismo tibetano\*\***.

### **30 marzo: Xiahe**

Visita al **Monastero di Labrang** (1710 d.C., CNY 40). Dopo pranzo escursione in automezzo alle praterie circostanti con visita ad una famiglia tibetana.

### **31 marzo: Xiahe - Longxi**

Colazione, mattinata libera e verso le 11.30 trasferimento in automezzo alla contea di **Longxi** (provincia Gansu - altitudine 2000 m - circa 4 h). Arrivo in un **villaggio rurale** sugli altipiani di “Loess” con sistemazione e cena in famiglia\*\*\*.

Incontro con il mediatore culturale locale e visita al villaggio.

### **1 aprile: Longxi**

Colazione in famiglia. **Trekking panoramico** attraverso i terrazzamenti e gli altipiani di Loess (5 km circa, dislivello 350 mt) con pranzo al sacco. Rientro nel villaggio e serata di relax.

### **2 aprile: Longxi – Pechino**

In mattinata trasferimento in automezzo all’aeroporto di Lanzhou (circa 3,5 ore).

Volo per **Pechino**. Arrivo nel tardo pomeriggio e trasferimento in hotel in zona aeroporto.

Tempo permettendo, passeggiata in area commerciale in zona **Fiera nuova**.

### **3 aprile: Pechino**

Colazione in hotel e check-out entro le 12:00. Visita al **Quartiere degli Artisti 798** o ad altra destinazione a scelta dei viaggiatori nella parte nord, nord/est di Pechino.

In serata trasferimento all’aeroporto della capitale per volo per l’Italia.

### **4 aprile: rientro in Italia**

Volo di rientro in Italia.

\* Riflessologia plantare o massaggi terapeutici corpo da CNY 100 a persona per 60 minuti.

\*\* Lezione informale e facoltativa a cura dell’accompagnatore Paolo Antonelli.

\*\*\* Nelle famiglie del **Gansu** si dorme su **letti tradizionali** in muratura “Kang” con intercapedine riscaldata a legna. Ogni letto può ospitare fino ad una famiglia di quattro persone. Sono disponibili acqua corrente fredda nel cortile, corrente elettrica e internet wireless. I bagni sono all’aperto nella stalla. Ci si potrà lavare miscelando acqua di pozzo purificata con acqua calda bollente.

Dal 1 dicembre al 1 marzo il pernottamento nel Gansu si effettua in albergo nella cittadina di Longxi (presso le famiglie farebbe troppo freddo), con sovrapprezzo.

#### **MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO:**

Il viaggio prevede la presenza di accompagnatori italiani o che parlano italiano, che si alterneranno nelle tappe del viaggio. L'accompagnatore non sarà presente sul volo per **Hangzhou** (12° giorno).

Alloggio in piccoli alberghi (livello medio 3 stelle) e presso famiglie (nel Gansu).

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: € 2280 + volo aereo**

**Calcolato su 4 persone: € 2490 + volo aereo**

**Calcolato su 3 persone: € 2640 + volo aereo**

**Calcolato su 2 persone: € 2730 + volo aereo**

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
- tutte le colazioni
- cene presso le famiglie, nel Gansu
- due voli interni in Cina in classe economica (26 marzo, 2 aprile)
- una tratta in treno notturno in cuccetta di prima classe "soft sleeper" (24 marzo)
- una tratta in treno veloce con posto a sedere (29 marzo)
- tutti i trasferimenti come da programma (minibus privati, bus di linea, taxi, metropolitana...)
- accompagnamento in lingua italiana
- organizzazione tecnica
- assicurazione medico-bagaglio (con massimale medico euro 5.000)
- mance per la durata del viaggio (gestite direttamente dall'accompagnatore)

**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 80-100 euro a persona per l'intero viaggio
- biglietti di ingresso a musei / parchi / templi / aree storiche (facoltativi: circa 80-90 euro a persona, per l'intero viaggio)
- eventuale noleggio di biciclette, gite in barca e trasporti fuori programma
- eventuale supplemento camera singola (euro 300)
- eventuale supplemento per soggiorno in hotel nel Gansu (10°,11° giorno): euro 100 a persona (obbligatorio nei mesi freddi, da dicembre a marzo)

**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 neviccate 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](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**