



## Esploriamo l'Universo

Mostre e iniziative itineranti a carattere scientifico  
[esploriamoluniverso@gmail.com](mailto:esploriamoluniverso@gmail.com)  
[www.esploriamoluniverso.com](http://www.esploriamoluniverso.com)

In collaborazione con

**GATTINONI**  
TRAVEL

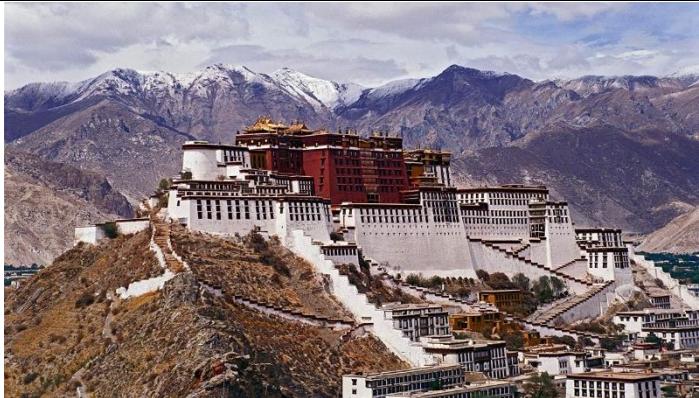
# TIBET

## Lhasa, campo base Everest a

### 5.150 metri, Kathmandu e osservazioni astronomiche del cielo dell'Himalaya

**7 / 19 Ottobre 2026**

**13 giorni / 10 notti**



#### **1° giorno, mercoledì 07/10 – MILANO / CHENGDU**

Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di Milano Malpensa in tempo per l'imbarco sul volo di linea Air China diretto a Chengdu. Pasti e pernottamento a bordo.

#### **2° giorno, giovedì 08/10 – CHENGDU / LHASA / TSEDANG (100 km / 1h30 circa)**

All'arrivo all'aeroporto di Chengdu in primissima mattinata, sbarco ed attesa per l'imbarco sul volo di linea Air China in coincidenza e diretto a Lhasa. All'arrivo, sbarco, operazioni doganali e, dopo l'incontro con la guida locale parlante inglese, immediata partenza in pullman locale riservato per la cittadina di Tsedang che si trova a sud-est di Lhasa, nella valle dello Tsang Po. All'arrivo, sistemazione nelle camere riservate in hotel e tempo a disposizione per riposarsi dopo il lungo viaggio. Cena e pernottamento in hotel.

#### **3° giorno, venerdì 09/10 – TSEDANG / LHASA**

Prima colazione in hotel e in mattinata visita guidata del palazzo di Yumbulagang, antica fortezza nella valle del fiume Yarlung Tsangpo che, secondo una leggenda, fu il 1° edificio costruito in Tibet e palazzo del primo re tibetano Nyatri Tsenpo, e del Monastero di Samye, il primo monastero costruito in Tibet ed il primo complesso completo dei tre gioielli buddisti di Buddha, Dharma e Sangha. Pranzo e, nel pomeriggio, partenza per il rientro a Lhasa. All'arrivo, sistemazione nelle camere riservate in hotel, cena e pernottamento.

#### **4° giorno, sabato 10/10 – LHASA**

Prima colazione in hotel ed intera giornata dedicata alla visita guidata di Lhasa, conosciuta anche come "Città del Sole", capitale della regione autonoma del Tibet, situata a 3.650 metri di altitudine, gode di oltre 3.000 ore di sole all'anno. Rinomata come centro sacro del buddismo tibetano, Lhasa è un centro culturale, politico ed economico che vanta paesaggi mozzafiato e una ricca storia. Al mattino, visita del Palazzo del Potala, arroccato su Marpo Ri (Collina Rossa), è una meraviglia architettonica mozzafiato che si è eretta fin dalla sua costruzione originale nel 631 d.C. Ricostruito ed ampliato nel XVII secolo dal Quinto Dalai Lama, il palazzo è un sito patrimonio dell'umanità UNESCO, noto per il suo mix di significato religioso e politico. Composto da oltre 1.000 stanze, il museo ospita il Palazzo Bianco, dove un tempo risiedevano e governavano i Dalai Lama, e il Palazzo Rosso, uno spazio sacro che ospita gli stupa dei precedenti Dalai Lama. Si potranno esplorare le sue sale intricate, i grandi affreschi e le preziose reliquie, sperimentando un profondo legame con la storia e la spiritualità tibetane. Nel pomeriggio, visita del Monastero di Drepung che nella lingua tibetana significa monastero della raccolta del riso, considerato uno dei tre grandi monasteri del Tibet, costruito per la prima volta nel 1416 e nel suo periodo di massimo splendore ospitò 7.700 monaci, e del monastero di Norbulingka che significa Giardino dei Gioielli: costruito per la prima volta nel 1751, ha preso in prestito lo stile architettonico dalle zone interne della Cina, pur mantenendo le caratteristiche etniche e religiose locali. Norbulingka fungeva da tradizionale palazzo estivo e residenza a partire dal 7° Dalai Lama, e ora è il giardino più grande del Tibet. Pranzo in corso di giornata, cena e pernottamento in hotel.

**UFFICIO GRUPPI GATTINONI TRAVEL STORE** | Via Bacchini, 15 | 41121 MODENA  
+39 059-2133701 | [ufficio.gruppi@gattinoni.it](mailto:ufficio.gruppi@gattinoni.it) [www.gattinoni.it](http://www.gattinoni.it)

**GATTINONI TRAVEL STORE SPA**

Via De' Carracci 2/10 | 40129 | Bologna  
C.F. P.IVA IT03605730377 | R.E.A. Bologna n. 304765 | Capitale Sociale € 6.500.000  
Soggetta alla Direzione e Coordinamento di Gattinoni & Co S.r.l. | Milano (MI)





## Esploriamo l'Universo

Mostre e iniziative itineranti a carattere scientifico  
[esploriamoluniverso@gmail.com](mailto:esploriamoluniverso@gmail.com)  
[www.esploriamoluniverso.com](http://www.esploriamoluniverso.com)

In collaborazione con

**GATTINONI**  
TRAVEL

### 5° giorno, domenica 11/10 – LHASA

Prima colazione in hotel e seconda intera giornata di visite a Lhasa. Al mattino, visita del Monastero di Sera, l'ultimo dei tre principali monasteri della Setta Gialla costruiti in città. Il momento clou della visita sarà osservare i monaci che dibattono all'interno del cortile ombreggiato dietro il tempio principale. Al pomeriggio, visita del Monastero di Jokhang, situato nel centro della vecchia città, è l'architettura più antica e sacra di Lhasa con una lunga storia di 1400 anni. A seguire, passeggiata lungo il Barkhor (circuito dei pellegrini) che si trova nel cuore di Lhasa e consiste in East Street, West Street, North Street e South Street, strade che mantengono l'aspetto tipico di Lhasa, costeggiate da case tibetane e dalla pavimentazione lastricata in pietra. In passato questo circuito di preghiera era considerato come una "via santa" dai tibetani. Ora è diventato anche un'area commerciale e un distretto turistico in stile tradizionale dai tipici colori tipici. Pranzo in corso di giornata, cena e pernottamento in hotel.

### 6° giorno, lunedì 12/10 – LHASA / GYANTSE / SHIGATSE (265 km / 6h00 circa)

Dopo la prima colazione in hotel, partenza per Gyantse, nel distretto di Tsang. È il primo incontro con il maestoso paesaggio tibetano e con le sue montagne: la strada attraversa i passi Kamba La (4.794 metri slm) e Karo La (5.010 metri slm) e percorre tutto il fianco dello spettacolare lago Yamdrok (4.400 metri slm). Lungo il tragitto, soste per il pranzo e per la visita del monastero di Kumbum, uno dei luoghi più straordinari del Tibet che custodisce l'arte e la cultura più autentica del paese, un'autentica meraviglia tutta da scoprire, e del Monastero di Pelkhor Chode, molto diverso dagli altri monasteri per la sua struttura unica. Presenta un mix di pagoda e monastero, il cui stile architettonico riflette la caratteristica tipica dei monasteri tra la fine del XIII secolo e la metà del XV secolo. All'arrivo in hotel, sistemazione nelle camere riservate, cena e pernottamento.

*Possibilità di osservazioni astronomiche serali.*

### 7° giorno, martedì 13/10 – SHIGATSE / XEGAR (235 km / 5h00 circa)

Prima colazione in hotel e, in mattinata, visita del monastero di Tashilhunpo, chiamato anche il mucchio della gloria, si trova ai piedi del Drolmari a Shigatse, è una delle più grandi istituzioni religiose funzionanti in Tibet ed uno dei sei grandi monasteri della scuola Gelugpa in Tibet. Pranzo e successiva partenza verso Xegar, varcando il maestoso passo Gyats-La a 5.240 metri slm. All'arrivo, sistemazione nelle camere riservate in hotel, cena e pernottamento. *Possibilità di osservazioni astronomiche serali.*

### 8° giorno, mercoledì 14/10 – XEGAR / RONGBUK / XEGAR (250 km a/r / intera giornata)

Dopo la prima colazione in hotel, trasferimento a Rongbuk percorrendo una strada in un contesto rurale montano affascinante lungo il quale si potranno avvistare le cime dell'Everest, del Cho Oyu, del Lhotse e dello Shishapangma, quattro degli ottomila più suggestivi della terra. Arrivo dopo 2h00 circa al Monastero di Rongbuk e proseguimento a bordo di ECO-minibus a batteria fino in prossimità del Campo Base dell'Everest (5.150 metri) dove ci sarà tempo a disposizione per ammirare lo straordinario spettacolo dell'Everest. Pranzo in corso d'escursione e rientro a Xegar per la cena ed il pernottamento in hotel. *Possibilità di osservazioni astronomiche serali.*

### 9° giorno, giovedì 15/10 – XEGAR / KYRONG (330 km / 6h00 circa)

Prima colazione in hotel ed intera giornata dedicata ad una lunga tappa di trasferimento che completa il percorso dell'altipiano e che porta in Nepal. Dall'ultimo passo a 5100 mt, dove si ha una visione d'insieme della catena dell'Himalaya, si scende lungo una strada che costeggia il lago Palku tso per poi scendere in maniera repentina fino al villaggio di Kyrong sul confine nepalese. Si tratta del nuovo punto di confine aperto ad ottobre 2017 dopo che Zagmo è stato chiuso a seguito del terremoto del 2015. Pranzo in corso di viaggio. All'arrivo a Kyrong, sistemazione in guest house, cena e pernottamento in hotel. *Possibilità di osservazioni astronomiche serali.*

### 10° giorno, venerdì 16/10 – KYRONG / KATHMANDU (140 km / 6-7h00)

Prima colazione in hotel e giornata conclusiva del viaggio in Tibet con il trasferimento da Kyirong a Kathmandu, in Nepal, percorrendo la celebre Strada dell'Amicizia ed attraversando il confine. Soste lungo il tragitto per il pranzo e per visite panoramiche d'interesse. All'arrivo a Kathmandu, sistemazione nelle camere riservate in hotel, cena e pernottamento.

### 11° giorno, sabato 17/10 – KATHMANDU

Prima colazione in hotel e mattinata dedicata alla visita guidata di Kathmandu, la capitale del Nepal, sorge a 1400 metri di altitudine ed è circondata dalle alte montagne innevate dell'Himalaya. È una vibrante e caotica città di oltre un milione di abitanti, ricca di antichi palazzi, templi ad ogni angolo, pagode dorate, dedali di viuzze con centinaia di negozi. Pranzo in ristorante locale e pomeriggio a disposizione per attività/visite libere e facoltative. Cena e pernottamento in hotel.

### 12° giorno, domenica 18/10 – KATHMANDU / CHENGDU

Prima colazione in hotel e trasferimento in aeroporto in tempo per l'imbarco sul volo di linea Air China diretto a Chengdu. All'arrivo, sbarco ed attesa per l'imbarco sul volo in coincidenza ed in partenza per il rientro in Italia. Pasti e pernottamento a bordo.

### 13° giorno, lunedì 19/10 – CHENGDU / MILANO

All'arrivo all'aeroporto di Milano Malpensa, sbarco e fine dei servizi.

UFFICIO GRUPPI GATTINONI TRAVEL STORE | Via Bacchini, 15 | 41121 MODENA  
+39 059-2133701 | [ufficio.gruppi@gattinoni.it](mailto:ufficio.gruppi@gattinoni.it) [www.gattinoni.it](http://www.gattinoni.it)

GATTINONI TRAVEL STORE SPA

Via De' Carracci 2/10 | 40129 | Bologna  
C.F. P.IVA IT03605730377 | R.E.A. Bologna n. 304765 | Capitale Sociale € 6.500.000  
Soggetta alla Direzione e Coordinamento di Gattinoni & Co S.r.l. | Milano (MI)





# Esploriamo l'Universo

Mostre e iniziative itineranti a carattere scientifico  
[esploriamoluniverso@gmail.com](mailto:esploriamoluniverso@gmail.com)  
[www.esploriamoluniverso.com](http://www.esploriamoluniverso.com)

In collaborazione con

**GATTINONI**  
TRAVEL

## NOTE

- 1) Per motivi tecnico/organizzativi, l'ordine cronologico delle visite previste durante il tour potrebbe essere cambiato, senza che questo comporti alterazione nel contenuto del programma di viaggio. Tutte le visite previste nel programma sono garantite. È tuttavia possibile che a causa di eventi speciali, di manifestazioni pubbliche o istituzionali e di lavori di ristrutturazione o manutenzione, alcuni edifici, parchi o luoghi di interesse storico, naturalistico o culturale vengano chiusi al pubblico anche senza preavviso.
  - 2) Gli orari di partenza precisi verranno riconfermati sul foglio notizie che verrà consegnato ai partecipanti prima della partenza.
  - 4) Le quote del volo e servizi a terra sono calcolate in base alle migliori tariffe disponibili ad oggi (Gennaio 2026), pertanto soggette a riconferma in vista di eventuale variazione del costo del trasporto, del carburante, dei diritti e delle tasse di imbarco o sbarco.

**PIANO VOLI (soggetto a riconferma all'atto della prenotazione)**

07/10	MILANO Malpensa (h. 13.00) – CHENGDU (h. 05.40*)	CA 446 * arrivo la mattina successiva, 08/10
08/10	CHENGDU (h. 09.35) – LHASA (h. 13.50)	CA 2535
18/10	KATHMANDU (h. 11.55) – CHENGDU (h. 17.25)	CA 438
19/10	CHENGDU (h. 01.45) – MILANO Malpensa (h. 06.55)	CA 445

**QUOTA di PARTECIPAZIONE minimo 10 paganti € 4.350,00**  
**Supplemento camera singola € 450,00**

**La quota comprende:** \* voli di linea Air China come da prospetto in classe economica con tariffa che include tasse aeroportuali (€ 555,00 circa ad oggi e soggette a riconferma ad emissione biglietti), 1 bagaglio 23kg da stiva e 1 bagaglio a mano \* sistemazione per un totale di 10 notti in hotels/guest house 3\*\*\* (classificazione locale) in camere doppie standard, nelle località come da programma (1 notte Tsedang, 3 notti Lhasa, 1 notte Gyantse/Shigatse, 2 notti Xegar, 1 notte Kyrong, 2 notti Kathmandu) \* trattamento di pensione completa come da programma \* pullman locale riservato e accompagnatore locale parlante inglese ad uso esclusivo del gruppo per tour, visite, escursioni e trasferimenti come da programma \* ingressi a siti/monumenti previsti nel programma \* ***guida astronomica/accompagnatore dall'Italia*** \* telescopio a disposizione dei partecipanti per possibili osservazioni astronomiche \* *osservazioni astronomiche da definire in loco in base al meteo e telescopio a disposizione dei partecipanti* \* assicurazione medico-bagaglio e annullamento-viaggio a favore di ciascun partecipante.

**La quota non comprende:** \* trasferimenti da/per aeroporto di partenza/arrivo in Italia \* eventuale adeguamento carburante e tasse \* peso eccedenza bagagli (da pagare al check-in) \* bevande ai pasti \* altri ingressi a musei, monumenti e siti d'interesse non menzionati \* eventuali spostamenti per osservazioni astronomiche \* visite, escursioni ed attività extra \* tutto quanto non espressamente indicato alla voce la quota comprende

**ISCRIZIONI: entro venerdì 03/07/26 con contestuale versamento caparra confirmatoria di € 250,00 (dopo tale termine, iscrizioni su richiesta e fino ad esaurimento posti)**

## NOTIZIE UTILI

**PASSAPORTI E VISTI:** per l'ingresso in Cina e Mongolia non è più necessario il visto consolare, a patto che il soggiorno non superi i 30 giorni: basta il passaporto con una validità non inferiore a sei mesi dalla data di partenza e con due pagine completamente libere. Per l'ingresso in Tibet è richiesto un permesso speciale di ingresso, che va richiesto entro massimo 25 giorni dalla data di partenza.

**STAGIONI E CLIMI:** il Tibet è visitabile senza problemi da aprile agli inizi di ottobre, considerando che ad agosto possono verificarsi piogge. **VACCINAZIONI:** al momento, nessuna particolare vaccinazione è richiesta. **ELETTRICITÀ:** 110/220 volt. Consigliamo di munirsi di un adattatore per le prese.

**UFFICIO GRUPPI GATTINONI TRAVEL STORE** | Via Bacchini, 15 | 41121 MODENA  
+39 059-2133701 | [ufficio.gruppi@gattinoni.it](mailto:ufficio.gruppi@gattinoni.it) | [www.gattinoni.it](http://www.gattinoni.it)

GATTINONI TRAVEL STORE SPA

Via De' Carracci 2/10 | 40129 | Bologna  
C.F. P.IVA IT03605730377 | R.E.A. Bologna n. 304765 | Capitale Sociale € 6.500.000  
Soggetto alla Direzione e Coordinamento di Gattinoni & Co S.r.l. | Milano (MI)

