

CHINA

Yunnan y Tibet

Embárcate en un fascinante viaje explorando la rica diversidad de Yunnan y la majestuosidad del Tíbet. Desde la encantadora ciudad de Kunming, conocida como "La ciudad de la Eterna Primavera", hasta las espectaculares terrazas de arroz de Yuanyang. Sumérgete en la antigua arquitectura de Jianshui y pasea por las callejuelas empedradas de Lijiang. En Shangri-La, descubre la serenidad en el Valle de Songzanglin y maravíllate ante la imponente Garganta del Salto del Tigre del río Yangtzé. Adéntrate en el corazón tibetano de Lhasa, explorando el Palacio del Potala y los monasterios de Sera y Tashilhunpo. Disfruta de los paisajes alpinos del Lago Yamdrok y el glaciar en Gyantse cerca de las cumbres del Himalaya. Un viaje épico que fusiona la cultura, la naturaleza y la espiritualidad en una experiencia inolvidable.



DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTO
1	Kuming	C	Hotel 1ª categoría
2	Kunming/Bosque de Piedra / Yuanyang	D	Hotel 1ª categoría
3	Yuanyang	D	Hotel 1ª categoría
4	Yuanyang/Tuanshan/Puente Shuanglong/Jianshui	D	Hotel 1ª categoría
5	Jianshui /Kunming	D	Hotel 1ª categoría
6	Kunming/Lijiang/Shuse	D	Hotel 1ª categoría
7	Shuhe/Salto del Tigre/Shangri La	D	Hotel 1ª categoría
8	Zhongdian/Lago Napa/Curva del Yangtze/Monasterio Dongzhulin	D	Hotel 1ª categoría
9	Vuelo Shangri La/Lhasa	D	Hotel turista
10	Lhasa	D	Hotel turista
11	Lhasa. Pueblo Dadong/M. Sera	D	Hotel 1ª categoría
12	Lhasa/L. Yamdrok/ Gyantse/Shigatse	D	Hotel 1ª categoría
13	Shigatse/Lhasa	D	Hotel turista
14	Lhasa	D	Sin Alojamiento

ALIMENTACIÓN Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C

ITINERARIO

DIA 1: KUNMING

Cuando llegues a Kunming, capital de la provincia de Yunnan, descubrirás que es

conocida en China como "La ciudad de la Eterna Primavera". Su ubicación te permitirá disfrutar de un clima templado durante todo el año. Después de tu llegada, te trasladarás al hotel.

Tu cena de bienvenida se llevará a cabo en una preciosa casa tradicional/restaurante que perteneció a un importante gobernador de Kunming. Allí, tendrás la oportunidad de degustar especialidades locales que te sorprenderán.

Te alojarás en Kunming.

DIA 2: KUNMING/BOSQUE DE PIEDRA/YUANYANG

Después de disfrutar de tu desayuno, iniciarás tu camino hacia la zona de Yuanyang (aproximadamente 6/7 horas de trayecto). En esta pequeña población, ubicada a 1800m de altura y hogar de las minorías Yi y Hani, encontrarás las terrazas de arroz más bellas y espectaculares del mundo, incluidas en la lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO desde 2013.

En la ruta, visitarás Shilin o Bosque de Piedra, también incluido en la lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO en el año 2007. Este lugar es uno de los ejemplos más espectaculares de paisaje kárstico y se considera un fenómeno natural extraordinario y una referencia geológica mundial. Tendrás tiempo libre para la visita. Luego, llegarás a Yuanyang y te alojarás allí.

DIA 3: YUANYANG

Hoy, dedicarás el día a descubrir los alrededores de Yuanyang con sus espectaculares terrazas de arroz y auténticos pueblos que parecen haberse quedado anclados en el pasado. También explorarás sus mercados, donde las etnias locales, principalmente Yi y Hani, se acercan a comprar sus provisiones para la semana o a vender sus productos. El mercado es para ser saboreado por su ajetreo y bullicio tradicional, así como por sus colores brillantes y vivos. Te alojarás en Yuanyang.

DIA 4: YUANYANG/TUANSHAN/PUENTE SHUANGLONG/JIANSUI

Por la mañana, saldrás hacia la población de Jianshui. Desde esta antigua ciudad situada en la ruta de la Seda del Sudoeste de China, se controlaba el flujo de pasajeros hacia Vietnam, convirtiéndose en el S.XIII en un centro político y militar muy activo. Hoy en día, esta pequeña ciudad es como un verdadero museo de arquitectura antigua.

En la ruta, visitarás la población de Tuanshan, paseando por sus antiguas calles perfectamente conservadas y disfrutando de su magnífica arquitectura tradicional de la época Ming. También visitarás el magnífico puente de Shuanglong o de los Dos Dragones, construido durante la Dinastía Qing y considerado una obra maestra entre los puentes de China. Llegarás a Jianshui y te alojarás allí.

DIA 5: JIANSHUI /KUNMING

Por la tarde, visitarás el Templo de Confucio, el segundo más importante del país, con un hermoso parque donde florece el loto durante los meses de junio, julio y agosto. También explorarás la casa jardín de la Familia Zhu, gobernadores de Jianshui durante la dinastía Qing. Esta casa espectacularmente conservada te invitará a fotografiar cada rincón. Luego, regresarás a Kunming y te alojarás allí.

DIA 6: KUNMING/LIJIANG/SHUHE (2500M)

Por la mañana, te trasladarás a la estación para tomar el tren rápido hacia Lijiang. Esta población conserva intacto el casco antiguo, con pequeñas callejuelas empedradas, casas tradicionales centenarias y pequeños canales con agua pura y helada procedente de la Montaña del Dragón de Jade (5550m), que sirve como símbolo de la minoría Naxi, los habitantes de Lijiang. Fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1999 y se ha convertido en uno de los destinos preferidos por el turismo nacional.

Llegarás a Lijiang y visitarás la ciudad antigua, luego te trasladarás a tu encantador hotel en la población de Shuhe, un poco menos turística que Lijiang. Te alojarás en Shuhe.

DIA 7: SHUHE/SALTO DEL TIGRE/ SHANGRI-LA (3200M)

Hoy te dirigirás hacia Shangri La, una población ubicada en un valle rodeado de montañas a 3200 metros de altura sobre el nivel del mar. Este lugar marca el inicio del mundo tibetano y es conocido también como Shangri-La, tierra de paz y serenidad gracias a la novela de James Hilton "Lost Horizon". En la ruta, visitarás la impresionante Garganta del Salto



del Tigre, donde las aguas del río Yangtzé han creado una de las gargantas más profundas del mundo.

Luego, te trasladarás al hotel y visitarás el Monasterio Songzanglin, también conocido como el "Pequeño Potala". Este monasterio tibetano es el más grande e importante de la provincia y cuenta con más de 300 monjes. Te alojarás en Zhongdian.

DIA 8: ZHONGDIAN/L. NAPA/CURVA DEL YANGTZE/DONGZHULIN

Por la mañana, te dirigirás a la Reserva Natural del Lago Napa, una de las praderas más grandes de la zona, con maravillosos paisajes y una gran variedad de animales, como caballos, yaks, ovejas y patos salvajes.

Luego, saldrás hacia la población de Benzilan, situada en un valle a orillas del río Yangtzé. Este lugar es conocido por su monasterio Dongzhulin, popular entre los tibetanos locales y construido en 1667, siendo un importante centro de peregrinación. Aquí se celebra cada año la ceremonia de la Danza de las Máscaras o Gedong Festival, que atrae a miles de seguidores. Visitarás el Monasterio Dongzhulin y disfrutarás del impresionante paisaje del río Yangtzé en uno de sus famosos meandros. Regresarás a Shangri La y te alojarás allí.

DIA 9: VUELO SHANGRI LA/LHASA (3680M)

Después del desayuno y a la hora acordada, te trasladarás al aeropuerto de Shangri La para tomar tu vuelo hacia Lhasa, la capital de Tíbet. Llegarás y te trasladarás al hotel. El resto del día será libre para aclimatarte a la altura. Te alojarás en Lhasa.

DIA 10: LHASA. MONASTERIO DE SERA

Después del desayuno visitarás el increíble Palacio del Potala, el palacio más grande del mundo transformado hoy en un museo. Fue la residencia del 5º Dalái Lama desde 1649 y también la de todos sus sucesores hasta el exilio del 14º Dalái Lama en 1959. A medida que vamos ascendiendo hasta su puerta principal, tenemos una vista espectacular de la ciudad de Lhasa. Después de explorar sus numerosas e interesantes habitaciones y de aprender un poco más sobre la cultura, tradición e historia tibetana, nos dirigiremos hacia el monasterio de Sera. La principal atracción de este monasterio es presenciar los grupos de monjes realizar sus debates filosóficos en el patio situado detrás del templo principal. Cada día excepto los domingos, cientos de monjes con sus ropas color azafrán se reúnen en pequeños grupos y ponen en práctica sus conocimientos sobre la filosofía

budista. Sera es uno de los tres monasterios más importantes de la Escuela Gelupa o del Sombrero Amarillo (la encabezada por el Dalái Lama). A continuación, visitaremos el antiguo barrio de Barkhor y el templo de Jokhang, considerado como “el alma del budismo”, el templo más sagrado e importante para los tibetanos. Caminaremos con los peregrinos siguiendo el camino de circunvalación o “Kora” que rodea el templo. Alojamiento en Lhasa.

DIA 11: LHASA/L. YAMDROK/GYANTSE/SHIGATSE (3845M)

Por la mañana, visitarás el pueblo de Dadong, uno de los pueblos más bonito de Lhasa. Situado a 25 kilómetros al suroeste del centro de Lhasa, el pueblo de Dadong es un antiguo pueblo tibetano bien protegido que está rodeado de valles. Aquí visitaremos el Monasterio de Nyimatang (construido en el siglo XI) y daremos un paseo por el pueblo. A continuación, visitaremos el Monasterio de Sera, que es uno de los "tres grandes" monasterios de la Escuela Gelupa o del Sombrero Amarillo de Tíbet. La mayor atracción de este lugar es el debate de los Monjes. Alojamiento en Lhasa.

DIA 12: LHASA. L. YAMDROK/GYANTSE/SHIGATSE (3845M)

Hoy te dirigirás hacia la población de Gyantsé siguiendo las antiguas rutas comerciales de Nepal e India. Cogemos el camino serpenteante hasta el paso de montaña de Gampa La de 4794m de altitud desde donde ya tendremos una vista maravillosa del Lago Yamdrok (4447m), uno de los cuatro grandes lagos sagrados, de aguas turquesas y rodeado de picos nevados. A continuación, pasaremos por el paso de montaña de Karo La a 5159m donde podremos disfrutar de un precioso glaciar que se desliza sobre las laderas de la montaña Nyenchen Khangsa. Gyantse considerada históricamente como la tercera población de Tibet y dominada por el Dzong, una fortificación desde donde se divisa todo el valle es sin duda la única población que actualmente conserva su carácter tibetano con su espléndido Kumbun, la mayor estupa de la provincia, 32 metros situada en el Monasterio Pelkor Chode, visita. Llegada a Shigatse y alojamiento.

DIA 13: SHIGATSE /LHASA

Hoy visitarás Shigatse, la segunda población más importante de Tíbet, que fue capital de la región de Tsang y sede tradicional del Panchen Lama. Visitarás el monasterio de Tashilhunpo, cuya fundación se remonta al s. XV. Acompañarás a los peregrinos tibetanos realizando el Kora alrededor del monasterio y visitarás el mercado local. Luego, regresarás a Lhasa y te alojarás allí.

DIA 14: LHASA

A la hora acordada, te trasladarás al aeropuerto para tomar tu vuelo. Fin de los servicios

FECHAS DE SALIDA 2024

04/08/2024

08/09/2024

06/10/2024

GRUPO MINIMO 6 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

Grupo	Precio por persona
GRUPO DE 6 A 7 PERSONAS	3500 €
GRUPO DE 8 A 9 PERSONAS	3180 €
GRUPO DE 10 A 12 PERSONAS	2940 €
<hr/>	
SUPL. HABITACIÓN INDIVIDUAL	731 €
<hr/>	

SERVICIOS INCLUIDOS

Vuelo Zhondiang/Lhasa

Todos los servicios en privado

Alojamiento y desayuno en hotel indicado o similar, en habitación estándar doble. hoteles con encanto y carácter local en las poblaciones de Yuanyang, Jianshui, Shuhe (Lijiang) y Zhongdian (Shangri La).

Transporte por tierra en coche privado con aire acondicionado.

Guía local/acompañante española durante todo el recorrido por Yunnan.

Gran conocedora de la cultura y lengua china y con una gran experiencia acompañando grupos por Yunnan. En Tíbet guía local de habla inglesa.

Cena de bienvenida en Kunming.

Todas las visitas y entradas a monumentos según itinerario.

Billete de tren rápido Kunming – Lijiang (primera clase)

Agua mineral durante todo el recorrido.

Permiso de entrada a Tíbet

Seguro de asistencia en viaje

SERVICIOS NO INCLUIDOS

Vuelos Ciudad de origen/Peking/Kunming-Lhasa/Peking/Ciudad de origen
Almuerzos y cenas.

Visitas opcionales y las no especificadas.

Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.

Propinas.

Visado.

Tasas aéreas.

Tasas de aeropuerto.

Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor con una validez mínima de seis meses y páginas en blanco

Visado necesario: No

SANIDAD

No es necesario vacunación adicional

SEGURO

En este viaje hemos incluido un seguro con AXA de asistencia en viaje con cobertura de cancelación de hasta 2000 € por 34 supuestos especificados en la póliza.

Puedes consultar las condiciones de ambos en nuestra página web:

www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf

CLIMA

Yunnan:

Diversidad Climática: Yunnan goza de una diversidad climática debido a su topografía montañosa. Puedes experimentar desde un clima subtropical en el sur hasta un clima alpino en el norte.

Estaciones Marcadas: Las estaciones están bien definidas. El verano (junio-agosto) es cálido y húmedo, mientras que el invierno (diciembre-febrero) puede ser fresco, especialmente en las áreas más altas.

Lluvias en Verano: La temporada de lluvias es especialmente pronunciada en verano. Si visitas durante esta época, asegúrate de llevar ropa impermeable y estar preparado para algunas precipitaciones.

Tíbet:

Altitud Extrema: Debido a su gran altitud, el clima en el Tíbet es generalmente fresco o frío. Las altitudes extremas pueden afectar tu cuerpo, así que es esencial aclimatarse gradualmente.

Estaciones Secas y Frías: El invierno (noviembre-febrero) puede ser extremadamente frío, con temperaturas bajo cero. El verano (junio-agosto) es más templado, pero aún fresco debido a la altitud.

Radiación Solar Intensa: La radiación solar es intensa debido a la menor atmósfera. Usa protector solar, ropa que te proteja del sol y mantente bien hidratado.

EQUIPO RECOMENDADO

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima variable cálido en Yunnan y frío en Zhondiang y Tibet.

Mochila pequeña para efectos personales/ botas ligeras de montaña tipo trekking/ forro polar/ chaqueta goretex/ guantes/ pañuelo para el cuello/ gorro de sol/ gafas de sol para montaña/ navaja/zapatillas de deporte/ sandalias de goma.

Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema de protección solar y protección labial).

Prismáticos y material fotográfico

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (aspirina, gelocatil, nolotil...)
/paracetamol con codeína (mal de altura) / antiácido/ anti-inflamatorio/
antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/

algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo.

RESERVA

1. La reserva se puede formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

info@trekkingyaventura.com - telf. 91 522 86 81

Datos para reservar:

- **Nombre y Apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.
- Teléfono de contacto y correo electrónico.
- Pasaporte escaneado en color (en su defecto una foto del mismo con imagen nítida y sin brillos).

2. Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona.

NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.

Formas de Pago:

- Transferencia bancaria Banco Santander
Titular: Trekking y Aventura
Datos bancarios: ES0600750349460601118121 (BIC):
BSCHEMMXXX.
- Tarjeta de crédito Visa y/o MasterCard y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS de LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**

3. A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado y un código de cliente que junto con tu número de DNI, permitirá el acceso al Área Reservada de Clientes en nuestra web www.trekkingyaventura.com, donde podrás actualizar tus datos personales, consultar algunos datos de tu reserva y descargar la documentación en el momento que todo lo tengamos preparado, además podrás comunicarte con nosotros de manera más rápida y eficaz. En caso de que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA.

***Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.**

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

[Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.](#)