

## TIBET

## Aventura en cotxe per l'Himàlaia

VIATGE EN GRUP – 11 DIES

## ●● Per què proposem el Tibet?

El Tibet és una terra meravellosa, amb muntanyes i llacs sagrats, praderies infinites, monestirs preciosos i budistes devots. Sens dubte, el tret distintiu d'aquesta regió és l'espiritualisme: els mantrès ressonen entre les parets dels temples mentre que els monjos oren i l'olor d'encens es propaga per tot arreu. La ciutat sagrada de Lhasa, la capital i la segona ciutat més alta d'Àsia (3.700 m), acull l'increïble Palau de Potala, la residència dels Dalai Lama. De la identitat tibetana es pot destacar la inseparable unió amb el budisme tibetà i la seva tradició, per això la pràctica religiosa i els principis budistes formen part de la vida quotidiana d'aquest poble.

 [Mapa de la ruta](#)

DIA	ITINERARI	MENJARS	ALLOTJAMENT
1	Barcelona o Madrid → Katmandú		
2	Katmandú	E	Hotel
3	Katmandú 🚗 Rasuwa Gadi	E	Hotel
4	Rasuwa Gadi 🚗 Gyirong	E	Hotel
5	Gyirong 🚗 Mont Everest 🚗 Tingri	E	Hotel
6	Tingri 🚗 Shigatse	E, S	Hotel
7	Shigatse 🚗 Gyantse 🚗 Lhasa	E, D	Hotel
8	Lhasa	E, S	Hotel
9	Lhasa	E	Hotel
10	Lhasa → Barcelona o Madrid	E	
11	Barcelona o Madrid		

E: Esmorzar D: Dinar S: Sopar

## Dia 1 | BARCELONA o MADRID → KATMANDÚ

Vol a Katmandú. Nit a bord.

## Dia 2 | KATMANDÚ

Arribada a l'aeroport de Katmandú i trasllat a l'hotel. Allotjament a l'[Hotel Aloft Katmandú Thamel](#) o similar

## Dia 3 | KATMANDÚ 🚗 RASUWA GADI

Esmorzar. Al matí, trasllat en jeep a la frontera entre el Nepal i la Xina. Després d'un viatge de 130 km (aprox. 7 hores), arribarem a la ciutat fronterera nepalesa de Rasuwa Gadi, on passarem la nit i ens prepararem per entrar al Tibet l'endemà. El camí des de Katmandú fins a la frontera pot estar ple d'obstacles, però gaudirem dels espectaculars pics nevats i els boscos dels contraforts meridionals de l'Himàlaia. Allotjament al Bund-Riverside hostel o similar.

## Dia 4 | RASUWA GADI 🚗 GYIRONG

Esmorzar. Al matí, el personal fronterer nepalès ens acompanyarà per entrar al Tibet i ens trobarem amb el guia turístic tibetà en la frontera. Durant aquest primer dia ens anirem adaptant a la pressió atmosfèrica i a l'ambient de l'altiplà. El guia es portarà fins al lloc secret a la frontera del Tibet, la vall de Gyirong, on visitarem a peu les aldees tibetanes dels xerpes i gaudirem del dens paisatge de les muntanyes nevades i els boscos de la vall. Allotjament al Pengcuo Kansang Hotel o similar.

## Dia 5 | GYIRONG 🚗 MONT EVEREST 🚗 TINGRI

Esmorzar. Trasllat per carretera (330 km) fins al cim del món, el mont Everest. De camí, passarem pel llac Pekutso i el mont Shishapangma. Farem tot el possible per arribar a la plataforma d'observació de l'Himàlaia més bonica del món abans del vespre: el mirador del Pas Gawula. Més tard, arribaràs al Camp Base de l'Everest (5200 m), que és la segona plataforma d'observació de la muntanya Everest.

Aquí, admirem el pic més alt del món des del peu del vessant nord de l'Everest i visitem el temple més alt del món, el Monestir de Rongbuk (5154m). Després de visitar el Camp Base de l'Everest, continuarem el nostre viatge cap a Tingri (4300m). Allotjament al [Tingri Everest Hotel](#) o similar.

---

**Dia 6 | TINGRI 🚗 SHIGATSE**

Esmorzar. Al matí, sortida de Tingri direcció est cap a Shigatse (3900m), la segona ciutat més gran del Tibet. En arribar a Shigatse, visitarem el monestir més gran de la part occidental del Tibet, el monestir de Tashilhunpo. Aquest monestir, adornat amb or i colors intensos, ha servit de residència als Panchen Lama al llarg de la història tibetana. Alberga l'estàtua de Buda de coure daurat més gran del món, stupes que contenen les relíquies dels antics Panchen Lamas i exquisits murals budistes. Allotjament al [Shigayagcha Hotel](#) o similar.

---

**Dia 7 | SHIGATSE 🚗 GYANTSE 🚗 LHASA**

Esmorzar. Sortida per carretera (aprox. 1 hora) per visitar el monestir de Pelkor Chode a Gyantse. Aquest monestir és únic al Tibet, ja que s'hi reuneixen diferents sectes per practicar. L'enorme stupa de Pelkor Chode conté centenars de sales que alberguen unes cent mil estàtues de Buda. De camí de Gyantse al llac Yamdrok visitarem una de les glaceres més boniques del Tibet, la glacera Karola. Situada al vessant sud del mont Noiijin Kangsang (7.191 m), aquesta enorme llengua de la glacera s'estén fins a la vora de la carretera, semblant a una cascada gelada suspesa al capdamunt. En arribar al llac Yamdrok, gaudirem d'un pintoresc passeig amb cotxe per la riba del llac durant uns 20 km fins a arribar al mirador del pas de Gangbala, amb vista al llac. Ens aturarem per visitar les cases dels grangers riberencs, experimentar la seva vida familiar i gaudir d'un deliciós dinar de granja. Finalment, arribarem a la capital del Tibet i, per primera vegada, serem testimonis del majestuós Palau de Potala, que s'alça orgullós al capdamunt dels turons vermells del centre de la ciutat. Allotjament al [Lhasa GangGyan Hotel](#) o similar.

---

**Dia 8 | LHASA**

Esmorzar. Aquest dia visitarem els monestirs de Drepung i Sera, dos dels més característics de Lhasa, que ofereixen una visió única del budisme tibetà. Visitarem les sales budistes, els col·legis budistes i la cuina dels monjos i serem testimonis de com participen en debats especials per estudiar l'ensenyament budista. El monestir de Sera és famós pels seus animats debats budistes, que mostren l'essència del budisme tibetà. Els monjos empren un llenguatge corporal exagerat i participen en discussions sobre filosofia budista, i demostren els seus coneixements de forma animada. Sopar de benvinguda. Allotjament.

---

**Dia 9 | LHASA**

Esmorzar. Dia dedicat a explorar els tresors de Lhasa com el Palau de Potala, antiga residència del Dalai Lama i declarat el palau més alt del món. El temple de Jokhang i el carrer Barkhor, centre de la fe tibetana, formen part del Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO. El Palau de Potala, que s'alça majestuós sobre els turons vermells del centre de Lhasa, va ser un dia el centre religiós i polític del Tibet. Un total de 365 esglaons condueixen a l'edifici principal, on explorarem l'antiga sala política del Dalai Lama, les sales de pregària i el stupa de la tomba. Hi trobarem notables murals i estàtues de Buda exquisides que mostren la riquesa i els tresors acumulats de l'antic Tibet. El temple de Jokhang, venerat per albergar l'estàtua de Shakyamuni, de 12 anys d'antiguitat, es considera el lloc més sagrat del Tibet i destí de pelegrinatge de tota la vida per als tibetans. Podrem unir-nos als pelegrins per passejar pel carrer de Barkhor i experimentar l'ànima de la ciutat. El guia també ens acompanyarà a una casa de te tibetana local que ens oferirà una visió de la cultura social. Tot seguit, el guia els acompanyarà a una de les cases de te tibetanes interiors més animades de Lhasa. Assaboriu el tradicional te dolç tibetà al costat dels tibetans locals mentre us expliquen la dinàmica social i la vida quotidiana tibetanes. Allotjament.

---

**Dia 10 | LHASA → BARCELONA o MADRID**

Esmorzar a l'hotel i temps lliure fins a l'hora del trasllat a l'aeroport. Vol de tornada.

---

**Dia 11 | BARCELONA o MADRID**

Arribada i fi dels serveis.

**●● PREU PER PERSONA 2025****SERVEIS DE TERRA**

Mínim 2 persones: 1.425€

Suplement sortides abril, maig i octubre: 105€

Suplement sortides de juny a setembre: 210€

Suplement individual: 300€

**Revisió de preus:** El preu del viatge es podrà modificar per variacions del preu del transport derivat del cost del combustible, de les taxes i impostos inclosos en el contracte, incloses les taxes, impostos i recàrrecs turístics, d'aterratge i d'embarcament o desembarcament en ports i aeroports, així com per la variació en el tipus de canvi aplicat al febrer 2025. En cap cas, es revisarà a l'alça durant els 20 dies anteriors a la data de sortida del viatge.

## ●● SERVEIS INCLOSOS / NO INCLOSOS

### INCLOU

- Trasllat d'arribada.
- 1 nit a Katmandú amb esmorzar.
- 7 nits en hotels al Tibet amb esmorzar.
- 1 dinar i 2 sopars.
- Recorregut en vehicle privat amb xofer i guia local de parla anglesa.
- Permís d'entrada al Tibet.
- Visites i entrades segons itinerari.
- Trasllats.
- [Assegurança d'assistència en viatge i anul·lació fins 1.000€ \(gratuïta\)](#)

### NO INCLOU

- **Vols i taxes:** (Tarifes calculades en base a la companyia LUFTHANSA en classe S+Q). Sortides Barcelona/Madrid: 1.640€ (taxes incloses calculades al febrer/25). L'opció d'una altra companyia o tipus de tarifa comporta una variació del preu.
- Visat de Nepal.
- Menjars i begudes.
- Propines.
- Despeses addicionals derivades de circumstàncies fora del control de l'agència com ara cancel·lació o retard dels vols, vagues o lliscaments de terra.
- Qualsevol altre servei no especificat.

## ●● SORTIDES 2025

### Dia 3 de l'itinerari (inici tour Tibet)

Febrer 27

Abril 8, 22 i 29

Maig 10 i 24

Juny 14 i 28

Juliol 12 i 26

Agost 9 i 23

Setembre 13 i 27

Octubre 11, 18 i 25

Novembre 15 i 29

## ●● GRUP MÍNIM / MÀXIM

La realització d'aquest viatge requereix la participació d'un mínim de 2 persones i màxim 12 persones. De no arribar a aquest mínim, l'agència te dret a anul·lar el viatge a més tardar fins 20 dies naturals abans de l'inici del viatge.

## ●● PÒLISSES OPCIONALS DE DESPESES D'ANUL·LACIÓ, MORT O INVALIDESA I AMPLIACIÓ DE COBERTURES

Degut a que tant les companyies aèries com els prestadors dels serveis tenen condicions d'anul·lació molt estrictes, Altair Viatges posa a la vostra disposició assegurances especials de despeses d'anul·lació per cobrir les quantitats que considereu segons els vostres interessos. Queden excloses les activitats físicoesportives en el medi natural i esports d'aventura. [Consulteu suplement i el detall de les cobertures en cada cas.](#)

## ●● CANCEL·LACIONS

El viatger en qualsevol moment abans de l'inici del viatge pot resoldre el contracte havent d'abonar una penalització que equivaldrà al preu del viatge combinat menys l'estalvi de costos i els ingressos derivats de la utilització alternativa dels serveis de viatge.

## ●● PERSONES MOBILITAT REDUÏDA (PMR)

Persona la mobilitat de la qual per participar en el viatge es troba reduïda per motius de discapacitat física, sensorial o locomotriu, permanent o temporal; discapacitat o deficiència intel·lectual; o qualsevol altra causa de discapacitat, o per l'edat, i la situació de la qual requereixi una atenció adequada i l'adaptació a les seves necessitats particulars del servei posat a disposició de la resta de participants. Si algun dels interessats en fer un viatge a mida és PMR haurà d'informar-nos per poder consultar si el viatge a mida pot ser o no dissenyat per cobrir les seves necessitats.

## ●● RESERVES I FORMES DE PAGAMENT

Per formalitzar la reserva s'abonarà un dipòsit mínim del 40% del preu total del viatge. Aquest percentatge podrà variar en funció de les condicions dels diferents proveïdors. La resta es liquidarà com molt tard 10 dies abans de la data de sortida. S'accepten com mètodes de pagament: transferència bancària, xec nominatiu o targeta (exceptuant Amex i Dinners). Per pagaments en efectiu consultar condicions legals.

## ●● INFORMACIÓ PRÀCTICA

### VISATS

**Nepal:** cal tenir un passaport amb una validesa mínima de sis mesos. Cal obtenir un visat que es pot tramitar a l'arribada a l'aeroport de Katmandú. Té un preu de 30 USD per a estades de 15 dies i de 50 USD per a estades de 30 dies. Es pot pagar directament en euros. Cal emplenar un formulari i lliurar una foto. També es pot tramitar en línia abans de l'arribada: <https://nepaliport.immigration.gov.np/entry-visa-processing>. En cas de tramitar-ho a través d'Altair Viatges, el preu es veurà incrementat en 35€ per persona, en concepte de despeses de gestió.

**Tibet:** no cal visat de la Xina.



Recomanem consultar la web del Servei d'Atenció al Viatger Internacional del [Nepal](#) i la [Xina](#). Amb la col·laboració del Servei de [Salut Internacional de l'Hospital Clínic de Barcelona](#).

### CARACTERÍSTIQUES DEL VIATGE

Viatge en grup amb sortides per a un mínim de 2 persones amb guia local de parla anglesa al Tibet. El Nepal i el Tibet xinès estan separats per l'Himàlaia. La forma més còmoda i eficaç d'entrar al Tibet des de Katmandu és per carretera, que només requereix un dia de viatge. El viatge surt de Katmandu, entrarà al Tibet pel port de Gyirong i passa per punts com l'Everest, Shigatse, Gyantse, el llac Yamdrok i finalment s'arribarà a Lhasa.

**Propines:** és obligatori donar propina al guia i al conductor si està satisfet. Es recomana deixar una propina de 7 dòlars per persona i dia a repartir entre el conductor i guia.

### DIVISES

La moneda nacional de Nepal és la rúpia nepalesa (NPR), consulteu el canvi a: [XE converter](#).

La moneda utilitzada al Tibet és el iuan Renminbi xinès (CNY), consulteu el canvi a: [XE converter](#).

### CLIMA

**Nepal:** el monsó es produeix del juny al setembre, aproximadament. Durant aquesta època, el cel es manté sempre cobert i plou de manera abundant, sobretot a la nit. La millor temporada per viatjar és de l'octubre al març, quan el clima és fresc, sec i clar. De l'abril al juny fa molta calor. Per fer trekkings, l'època ideal és del març a l'abril i de l'octubre al novembre. Del desembre al març algunes zones de trekking poden estar col·lapsades per la neu.

**Tibet:** el clima no és tan dur com molta gent s'imagina, però cal estar preparat per als canvis forts de temperatura, sobretot a la nit. La millor època per viatjar és de maig a novembre. Al maig i juny es produeixen sovint tempestes de pols i molt vent. Juliol i agost són època de pluges i durant aquests dos mesos cau tota la pluja que rep el país durant l'any. Durant el recorregut, i a causa de les pluges, es poden produir esllavissades de terra sobre les carreteres que poden arribar a tancar-les temporalment. Durant les nits pot fer molt de fred (fins i tot a l'agost) a causa de l'altitud i la proximitat de les muntanyes. Pot nevar fins i tot en alguns ports de muntanya, per la qual cosa es recomana portar roba abrigada.

### SEGURETAT

Sobre qüestions de seguretat, recomanem consultar la pàgina web del Ministeri d'Afers Exteriors de la [Xina](#) i el [Nepal](#).

## ●● PER SABER MÉS DEL TIBET

Utilitza l'ampli fons bibliogràfic de la Llibreria Altair. Hem recopilat un conjunt de guies, mapes i llibres sobre el [Tibet](#) que pots consultar amb la finalitat de submergir-te en el territori a través de la literatura.

●● **CONDICIONS GENERALS** Les condicions generals es troben a la nostra [web](#).