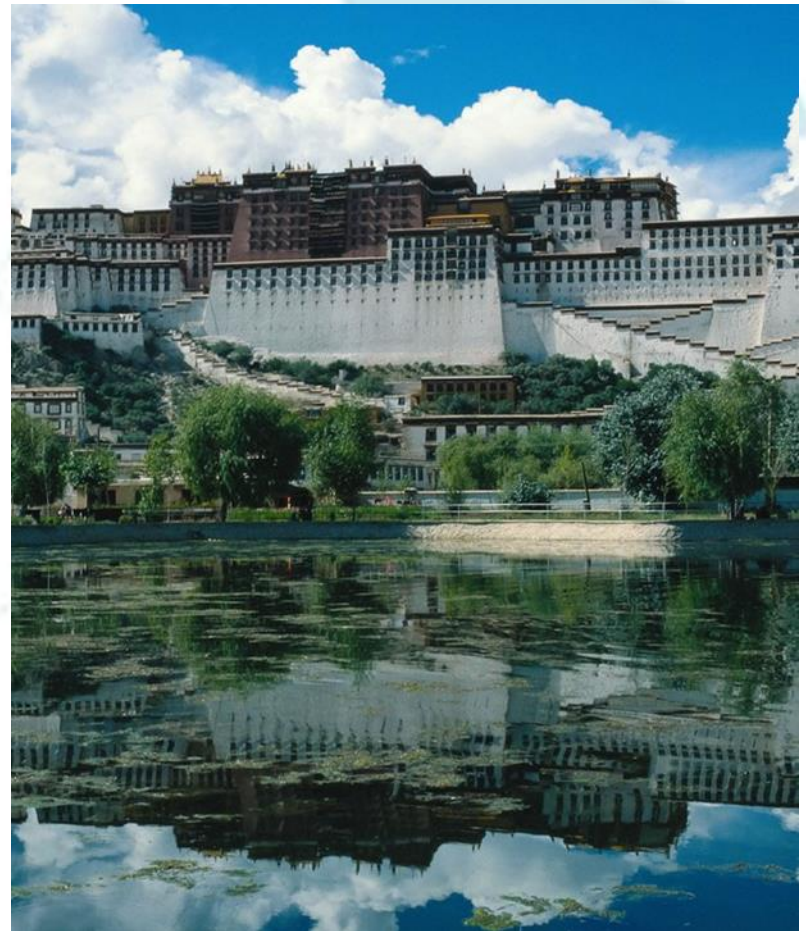


Tibet

Aislado entre las imponentes cumbres del Himalaya, el altiplano tibetano es el destino ideal para los viajeros más espirituales.

Plagado de magníficos monasterios, senderos de peregrinos y de salvajes valles, lagos e impresionantes montañas, cualquier recorrido por este país será memorable.



SITUACIÓN - El Tíbet ocupa una extensa meseta en altura, que se encuentra entre Nepal y China.

ÉPOCA RECOMENDADA - El viaje se puede realizar todo el año, aunque es mejor hacerlo entre marzo y septiembre, porque hay un clima más benigno.

CLIMA - En Tíbet clima semiárido. El Himalaya actúa como barrera natural para el monzón, por lo que disminuyen las precipitaciones de sur a norte. Las nieves perpetuas se encuentran a 4.800 metros de altitud, no bajando en la cordillera de los seis mil metros. En verano la temperatura media es de 14°C. En el Terai y el Valle de Katmandú, los veranos son calurosos y lluviosos y los inviernos son fríos. Monzones entre junio y septiembre.

DOCUMENTACIÓN - Todos los extranjeros que deseen viajar a la Región Autónoma de Tíbet necesitan, además de su visado chino, un permiso de viaje para Tíbet (que no es un visado tibetano). La única manera de conseguir este permiso es a través de una agencia de viajes

VACUNAS - Ninguna obligatoria.

IDIOMA - En Tíbet se habla tibetano aunque el idioma oficial es el chino.

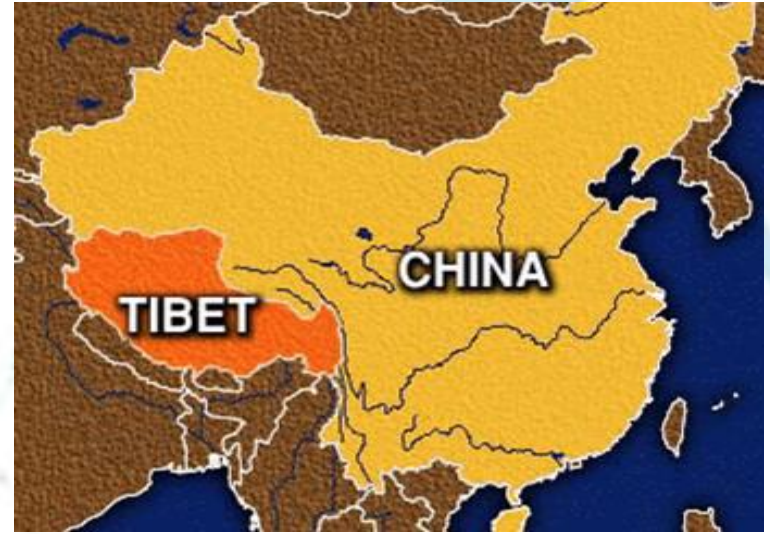
MONEDA - Yuan Chino. En Tíbet es conveniente llevar dinero en efectivo.

DIFERENCIA HORARIA - GMT + 8:00

ELECTRIDAD - 220 V/50 Hz. Es necesario adaptador para los enchufes.

QUÉ LLEVAR - Ropa cómoda y de abrigo, botas tipo trekking, calzado cómodo, forro polar o jerseys, gorro, guantes, sombrero para el sol, gafas de sol, crema de protección solar, prismáticos y cámara de fotos o vídeo.

OBSERVACIONES - En Tíbet se está a gran altitud por lo que pueden aparecer dolores de cabeza y los síntomas propios del mal de altura.



Itinerario Básico*



Día 1: Llegada a Lhasa (Tíbet)

Día 2: Lhasa

Día 3: Lhasa

Día 4: Lhasa – Gyantse

Día 5: Gyantse – Shigatse

Día 6: Shigatse - Tingri

Día 7: Tingri – Campo base del Everest – Tingri

Día 8: Tingri – Zhangmu

Día 9: Zhangmu – Dhulikel

Día 10: Dhulikel - Katmandú

Día 11: Regreso a casa

***Este itinerario se puede mezclar con cualquier otro de Asia y adaptar la cantidad de días y/o destinos**