heartrek

IN CAMMINO SULLE (ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

Itinerario del viaggio – 10 giorni (dal 22 Aprile all'1 Maggio 2016)

1° giorno, venerdì **22 Aprile**: ROMA-PECHINO. Partenza in tarda serata dall'Italia con volo di linea della AIR CHINA (Airbus 330) per Pechino. Pasti e pernottamento a bordo;

2° giorno, sabato **23 Aprile**: PECHINO. Dopo l'arrivo nella tarda mattinata, si dà corso alla prima visita della Capitale del Nord con il **Tempio del Cielo o del Paradiso** (UNESCO). Esemplare pressoché unico di architettura classica cinese, viene realizzato intorno al 1420 e consta di tre corpi principali: l'Altare circolare, per i sacrifici imperiali al cielo; il Tempio del Dio dell'universo, circondato dal Muro dell'Eco; e dalla Sala della Preghiera per i buoni raccolti, costituita da una grande struttura circolare a tre piani. A seguire, la sistemazione in albergo ed un po' di sano relax prima della cena nel ristorante interno;

3° giorno, domenica **24 Aprile**: PECHINO-CITTÀ PROIBITA. La mattinata, dedicata alla visita del centro storico, inizia dalla **Piazza Tien'anmen**, centro nevralgico di Pechino e simbolo della nazione cinese che, in virtù della sua area (occupa ben 440 ettari), è considerata a ragione la piazza pubblica più grande del mondo, e prosegue con la **Città Proibita** (UNESCO), l'enorme e variegato complesso dove hanno vissuto 24 imperatori delle dinastie Ming e Qing ognuno dei quali ha fatto aggiungere sale o padiglioni così da estenderlo su un'area di ben 72 ettari con 90 palazzi e cortili, 980 edifici ed un totale di 8.704 vani/ambienti. Il pomeriggio è riservato alla visita del Museo Antropologico di Zhoukoudian (UNESCO), meglio noto come **Museo dell'*Homo Erectus Pekinensis***, con i calchi di teschi umani fossili risalenti al Pleistocene (780.000-680.000 anni), dacché gli originali, rinvenuti con gli scavi eseguiti tra il 1923 ed il 1927, sono andati perduti. In serata, cena a base di "anatra laccata" in un tipico ristorante e, quindi, rientro in albergo e pernottamento;

4° giorno, lunedì **25 Aprile**: GRANDE MURAGLIA CINESE. La giornata contempla una delle sette meraviglie del mondo: la **Grande Muraglia** (UNESCO), costruita a partire dal III secolo a.C. per volere dell'imperatore Qin Shi Huang (quello dell'esercito di terracotta) che, secondo una rilevazione a raggi infrarossi degli scorsi anni Novanta, sarebbe lunga ca. 9.000 chilometri e non 6.000 come sin qui ritenuto. Per quanto ci riguarda è previsto un suggestivo e salutare hiking (4 ore a/r) nel tratto che da Jinshanling conduce a Simatai Ovest (3,5 km.), con le eventuali soste/pause per ammirare il grandioso panorama e scattare delle foto. Il resto del tempo è assorbito dal non breve trasferimento (120 km.) di andata e ritorno in pullman da Pechino. In serata, rientro in albergo con cena e pernottamento;

5° giorno, martedì **26 Aprile**: DATONG-YUNGANG-HENGSHAN. Di buon mattino breve volo di un'ora da Pechino a **Datong** (Shanxi) e, appena arrivati, trasferimento in pullman alle vicine (16 km.) e famose **Grotte di Yungang** (UNESCO), il complesso rupestre scavato tra il 460 ed il 525 costituito da 252 caverne e da oltre 51 mila statue del Buddha di varie dimensioni: in alcuni casi, addirittura colossali (fino a 13,5 metri di altezza!). Dopopranzo, partenza per il canyon Jinlong (100 km. – un paio d'ore) dove si trova lo straordinario **Tempio Sospeso di HengShan** (UNESCO). Il monastero, arditamente costruito a 50 metri d'altezza lungo la parete della montagna sacra, è l'unico esempio in Cina di convivenza o sincretismo tra religioni e scuole di pensiero diverse: il Confucianesimo, il Taoismo ed il Buddhismo. Al momento, purtroppo, non è visitabile e si può solo fotografare, a causa della frana che di recente ne ha ostruito l'imbocco della scalinata d'accesso intagliata nella roccia (non è però escluso che nel frattempo non si sia provveduto a rimuoverla). Al rientro, sistemazione in albergo, cena e pernottamento;

6° giorno, mercoledì **27 Aprile**: NINGWU-PINGYAO. Nella prima mattinata partenza in direzione di **NingWu** (180 km. – ca. 3 ore), per l'esaltante visita delle **Grotte di Ghiaccio di Wannian** (2.300 m/slm), con le spettacolari e perenni formazioni/concrezioni originatesi 3 milioni di anni fa. Da qui si prosegue per **Ping Yao** (300 km. – 4 ore), la piccola ed antica città fondata nella seconda metà del XIV secolo che conserva ancora l'impianto urbanistico, lo stile architettonico delle costruzioni e l'atmosfera inconfondibile della Cina imperiale, peraltro a sera ravvivata dalle caratteristiche lanterne rosse (dal '97 dichiarata Bene Protetto dall'UNESCO). All'arrivo, sistemazione in albergo, cena e pernottamento;

7° giorno, giovedì **28 Aprile**: MIANSHAN-PINGYAO. Di buon mattino partenza verso **MianShan** (40 km. – mezz'ora), per la visita della montagna sacra (500 a.C.) costellata di templi rupestri che si affacciano, con vista mozzafiato, sulla rigogliosa valle Shuitao: come il Palazzo Daluo, il più grande tempio taoista della Cina, e lo stupefacente Ponte del Cielo, sospeso a 300 metri d'altezza sulla parete della montagna. Al ritorno a **Ping Yao** ci si concede un giro della cittadina medievale con la visita della **Rishengchang,** ritenuta la prima banca aperta in Cina, dell'antico Ufficio Amministrativo, del **Tempio di Confucio** e delle ben conservate **Mura Ming**, alte 12 metri con 76 torri di guardia ed un perimetro di ca. 6 km. In serata, cena in un tipico ristorante e poi rientro in albergo per il pernottamento;

8° giorno, venerdì **29 Aprile**: XI'AN. Trasferimento mattutino alla stazione ferroviaria da dove, con il Treno Superveloce (08:40-11:55), ci si porta a **Xi'an** (Shaanxi), una delle quattro grandi capitali dell'antica Cina e meglio nota come "culla della civiltà cinese" (1.100 a.C.). Dopo la sistemazione in albergo, si va in pullman ad ammirare da vicino l"ottava meraviglia del mondo": il **Mausoleo dell'imperatore Qin Shi Huang** (UNESCO), con il famoso "esercito di terracotta", costituito da oltre 6.000 statue di guerrieri a piedi ed a cavallo, tutti a grandezza naturale e ciascuno con una propria fisionomia, che da oltre Duemila anni vigila sulla sepoltura imperiale (III secolo a.C.). Al ritorno, una rinfrancante passeggiata tra le viuzze ed i vicoli del pittoresco Quartiere Musulmano di Xi'an. Quindi, rientro in albergo con cena e pernottamento;

9° giorno, sabato **30 Aprile**: SWARC-XI'AN. Il penultimo giorno riserva l'eccitante visita dello **SWARC** (Shaanxi Wild Animal Conservation Research Centre) che custodisce gelosamente alcune specie autoctone, come il Panda Gigante (anche quello raro "bruno") e la Scimmia Gialla. Al rientro, visita di rito di **Xi'an**, con l'antica **Cinta Muraria Ming** (XIV secolo); la **Pagoda della Piccola Oca Selvatica** (VII secolo), con pianta quadrata, 43 metri d'altezza e 13 dei 15 piani originari; e infine la **Foresta di Stele**, la più grande biblioteca su pietra (3.000 stele epigrafiche) dove si conserva, tra l'altro, la preziosa **Stele Nestoriana** (eretta nel 781) che non solo testimonia la remota presenza siriaco-cristiana in Cina ma rivela anche il riconoscimento nel 635 della Chiesa Assira d'Oriente da parte dell'imperatore Tai Zong. In serata è prevista una cena speciale a base di ravioli accompagnata da uno spettacolo tradizionale di musiche, canti e danze al Tang Dinasty Palace. Al termine, rientro in albergo e pernottamento;

10° giorno, domenica **1 Maggio**: XI'AN-PECHINO-ROMA**.** Nella prima mattinata, trasferimento in aeroporto e, con volo nazionale dell'AIR CHINA, partenza per Pechino e dopo un paio d'ore per l'Italia, dove si arriva in serata.

Scheda tecnica

Categorie di alberghi previsti:

Datong, YUN GANG MEIGAO HOTEL****
Pechino, INNER MONGOLIA GRAND HOTEL****
Pingyao, YUN JIN CHENG HOTEL****
(Antico albergo in stile cinese – camera Deluxe)
Xi'an, TITAN TIMES HOTEL****

Piano dei voli intercontinentali e nazionali:

22 Aprile, Roma/Fiumicino-Pechino/Capital	20:55	13:10[+1]	(del 23 Aprile)
26 Aprile, Pechino/Capital-Datong	06:15	07:20	
1 Maggio, Xi'an-Pechino/Capital	08:40	10:30	
1 Maggio, Pechino/Capital-Roma/Fiumicino	13:40	18:55	

Il programma contempla:

- I passaggi intercontinentali in classe turistica con voli di linea della AIR CHINA da/a Roma per Pechino;
- I passaggi interni con voli nazionali dell'AIR CHINA e via ferrovia con Treno Superveloce (2ª cl.);
- La franchigia per il bagaglio fino a 20 kg.;
- I trasferimenti autostradali con minibus privato;
- La sistemazione in camera doppia (non matrimoniale) di tipo standard o deluxe (solo Pingyao);
- Il trattamento alberghiero con pernottamento, prima colazione a buffet e cena serale con menu cinese o internazionale e bevande incluse;
- I pasti leggeri/veloci di metà giornata ed alcune cene serali in ristoranti tipici;
- Le tasse aeroportuali e locali (400,00 Euro);
- L'assicurazione globale ALLIANZ "medico, bagaglio e rimborso in caso di annullamento" (100,00 Euro);
- I biglietti per l'accesso ai siti a pagamento;
- La percorrenza/attraversamento di Tre province (Beijing, Shanxi e Shaanxi) per oltre 1.200 chilometri;
- L'accompagnamento quotidiano ed esclusivo di una guida cinese specializzata (lingua italiana);
- L'assistenza di guide locali (Datong, Pingyao e Xi'an);
- Le visite, le escursioni e l'hiking come da programma;
- Il gruppo formato da un minimo di 15 partecipanti.

Quota individuale di partecipazione:

- in camera doppia: **2.850,00** Euro
- in camera doppia uso singola: **3.200,00** Euro

La quota non include:

- Il visto individuale d'ingresso (140,00 Euro);
- I servizi, le mance d'uso e quant'altro di extra non espressamente indicato;
- Le partenze/arrivi da località diverse da Roma per le quali si può interpellare la WALK TRAVEL.

N.B. I prezzi indicati sono stati calcolati utilizzando il seguente parametro: 1,00 EUR = 1,084 USD. Eventuali adeguamenti valutari verranno applicati entro 21 giorni dalla data di partenza, mentre nessuna variazione potrà essere effettuata nei 20 giorni che la precedono.

Condizioni di partecipazione

Per la partecipazione sono richiesti:

1. alla prenotazione (**15 Febbraio 2016**):
    - un anticipo di **1.000,00** Euro (in doppia) e **1.100,00** Euro (in doppia uso singola)
    - nome e cognome, come da passaporto, per registrare correttamente la prenotazione aerea
    - la residenza ed il codice fiscale (del partecipante o di un componente della coppia) per attivare la copertura globale assicurativa obbligatoria
2. quaranta giorni prima della data di partenza (**15 Marzo 2016**):
    - il saldo di **1.850,00** Euro (in doppia) e **2.100,00** Euro (in doppia uso singola)

Penali di annullamento:

- 25% della quota di partecipazione sino a 61 giorni di calendario prima della partenza
- 50% della quota di partecipazione da 60 a 45 giorni di calendario prima della partenza
- 75% della quota di partecipazione da 44 a 31 giorni di calendario prima della partenza
- 100% della quota di partecipazione dopo tali termini

N.B. Il seguente programma di viaggio prevede la conferma dei servizi che, sulla base di una offerta speciale, impegna il Tour-Operator all'immediata emissione della biglietteria aerea. Pertanto, in deroga alle normali/vigenti condizioni generali del contratto di viaggio, in caso di cancellazione obbliga il T.O. alla corresponsione di una penale di annullamento pari al 100% dell'importo del volo. La copertura assicurativa è, quindi, un prerequisito per la conclusione del contratto e non sarà in alcun caso rimborsabile. Il calcolo dei giorni per l'applicazione delle penali di annullamento s'intende a partire dal giorno successivo alla data di comunicazione della cancellazione e non include il giorno della partenza.

Modalità di prenotazione/adesione

Per prenotare/aderire va necessariamente inviata una email a iviaggidiodisseo@heartrek.it, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia di camera prescelta, recapito telefonico personale e non trascurando di indicare anche la residenza ed il codice fiscale (del singolo partecipante o di uno dei componenti della coppia) per l'attivazione della copertura globale assicurativa, **entro** e non oltre il prossimo **15 Febbraio 2016** allegando anche l'attestato dell'anticipo anzidetto effettuato mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO* c/o BancoPosta Roma-Centro, e fermo restando che il saldo andrà corrisposto e attestato entro il **15 Marzo 2016**.

*Nell'intestazione del bonifico si prega di non aggiungere altra dicitura al nominativo del beneficiario.

Ulteriori informazioni e/o approfondimenti

Per gli aspetti meramente organizzativi chiamare SALVATORE/ODISSEO al **338 9642361** (12/24) mentre per quelli strettamente operativi rivolgersi a LUCA DI MARTINO, responsabile della Walk Travel, allo **06 8602274** (da Lunedì a Venerdì, ore 09:00-13:00 e 15:00-19:00).

Notizie utili

VISTO

Per andare/viaggiare in Cina è richiesto il passaporto in corso di validità ed il visto d'ingresso rilasciato dai CVASC (Chinese Visa Application Service Center) dell'Ambasciata Cinese di Roma o dei Consolati di Milano e Firenze, in base alla rispettiva competenza territoriale (Regione di residenza). Per richiedere il visto individuale è necessario presentare il passaporto con almeno sei mesi di validità residua dalla data d'ingresso in Cina ed un paio di pagine vuote, una foto a colori formato tessera (sfondo bianco/neutro), copia del biglietto aereo a/r e della prenotazione alberghiera, oltre al modulo ufficiale debitamente compilato. Nella fattispecie, per agevolare la pratica, quaranta giorni prima della data di partenza si possono inviare passaporto, foto e modulo direttamente alla WALK TRAVEL Viale Somalia, 187 – 00199 Roma che provvederà a farsi rilasciare il visto ed a riconsegnare il passaporto il giorno della partenza.

BAGAGLIO

Secondo i regolamenti cinesi tutto il bagaglio deve essere munito di chiusura con chiave o combinazione, etichetta con il nome, cognome e indirizzo del proprietario. In aereo e in treno è consentito portare gratuitamente solo 20 chilogrammi di bagaglio; per quanto riguarda quello a mano bisogna attenersi alle norme di sicurezza internazionali.

FUSO ORARIO

La Cina segue l'orario della Capitale come standard per l'intera nazione che corrisponde a 7 ore in avanti rispetto all'Italia o +6 quando in Italia vige l'ora legale. In Cina si lavora cinque giorni a settimana, dal lunedì al venerdì. L'orario di lavoro per gli organi governativi va dalle 08:00 del mattino alle 17:00 del pomeriggio, ed è prevista un'ora di sosta per il pranzo a mezzogiorno.

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

Fermo restando l'utilizzo di un abbigliamento pratico e informale, in autunno e primavera le temperature sono molto simili a quelle dell'Italia, ecco perché sono consigliabili abiti di mezza stagione, come pile leggero, maglietta o camicia, pantaloni lunghi, giacca a vento e/o k-way sempre a portata di mano, calzature comode chiuse. L'equipaggiamento, invece, deve opportunamente comprendere: scarponcini da trekking leggero, zainetto, borraccia per l'acqua, copricapo, occhiali da sole e, per le pelli sensibili, crema solare. E come eventuali optional: binocolo e fotocamera (da usarsi con discrezione). In generale, né il clima né le condizioni ambientali sono tali da poter provocare disturbi o malattie. È tuttavia prudente, come per tutti i viaggi intercontinentali, approvvigionarsi di qualche analgesico o antidolorifico, oltre ad eventuali farmaci contro il raffreddore o i disturbi gastrici/intestinali.

ELETTRICITÀ

La tensione elettrica in Cina è di 110/220 Volt. Le prese sono di tipo americano ma, per lo più, tutti gli alberghi sono provvisti di adattatore.

VALUTA

La valuta ufficiale della Cina Popolare è il Renminbi (RMB) chiamato dai cinesi Yuan. Lo Yuan è suddiviso in 10 Jiao a loro volta suddivisi in 10 Fen. Un Euro equivale a 7 Yuan. In Cina sono accettate tutte le carte di credito sia negli hotel che nei negozi di lusso. I Traveller Chèque sono convertibili in Yuan, ma non in dollari o in qualunque altra valuta estera, per farlo ci vuole in ogni caso il numero del passaporto. L'Euro, come il Dollaro americano, è accettato e cambiato in qualsiasi sportello di cambio.

MANCE

All'inizio del tour è buona consuetudine costituire/consegnare alla guida ufficiale un fondo per le mance (guide, autisti, camerieri, facchini). In Cina, infatti, la mancia è considerata un vero e proprio compenso che deve essere corrisposto alle guide ed agli autisti: per una assurda politica del turismo cinese, le guide non vengono pagate dall'agenzia che le impiega, perché ci si aspetta che quanto ricavato appunto dalle mance sia più che sufficiente. Generalmente, si consiglia di calcolare 2,00 Euro per persona al giorno per gli autisti e 4,00 Euro per persona al giorno per le guide.

TELECOMUNICAZIONI

Dagli alberghi si può chiamare comodamente l'Italia. Per telefonare dall'Italia 0086 + prefisso città senza lo zero + numero utente. Le chiamate internazionali possono essere effettuate direttamente dalla camera d'hotel, digitando il prefisso internazionale "00" più il codice del Paese (per l'Italia 0039), il prefisso dell'area e il numero telefonico dell'abbonato. Le carte telefoniche magnetiche per chiamate internazionali, ed anche nazionali, sono disponibili nei maggiori hotel e negli uffici di telecomunicazione. Le carte telefoniche sono soprattutto emesse per offrire un servizio di telefonata internazionale (ed anche nazionale) diretta, effettuabile da ogni telefono di città abilitato.

ACQUISTI

La Cina è il paese dello shopping: tappeti, antiquariato, giada, seta, cashmere, perle, avorio, lacca, oro, argento; i negozi e i mercati ne sono stracolmi, i prezzi sono per tutte le tasche e per ogni esigenza. Gli acquisti migliori si possono fare nei grandi alberghi, nei grandi magazzini, nei negozi dell'amicizia e nei mercati, dove è ancora possibile trovare interessanti articoli d'antiquariato recente (dal 1850 in avanti).

GASTRONOMIA

La cucina cinese è legata alla filosofia e alla medicina. Gli alimenti *yin*, femminili, umidi e teneri dunque rinfrescanti, sono i legumi ed i frutti. Gli alimenti *yang*, maschili, fritti, speziati o a base di carne hanno un effetto riscaldante. Un pasto deve quindi non soltanto armonizzare i gusti, ma verosimilmente trovare un equilibrio tra il freddo e il caldo. Insomma, in nessun paese come in Cina la cucina può definirsi un'arte: gusti raffinati, sapienti accostamenti di profumi e sapori, grande attenzione alle virtù salutari dei cibi e all'eleganza della presentazione visiva. Sebbene preparati in maniera diversa, gli elementi basilari sono gli stessi dei nostri: pollo, maiale, vitello, pesce, riso (anche la pasta si fa con il riso), tutti i tipi di verdure. Meno comuni le uova ed i pomodori. La cucina cinese non prevede pane e tantomeno formaggio o suoi derivati. Inoltre, se non ci si vuole cimentare con le bacchette, si possono richiedere le posate, ormai disponibili dappertutto. Ma in ogni caso si sconsiglia vivamente il consumo di cibi preparati per strada, perché spesso non garantiscono quegli standard minimi d'igiene cui si è abituati.