

# Tibet

## De Pekín al corazón del Himalaya

Salidas diarias de Abril a Noviembre



Este viaje nos llevará desde Pekín hasta el "Techo del Mundo", combinando la grandeza histórica de la capital china con la espiritualidad del Tíbet. Exploraremos iconos mundialmente famosos como la Ciudad Prohibida, la Gran Muralla China, el Palacio de Potala y el templo Jokhang. Visitaremos monasterios tibetanos milenarios, mercados locales y podremos admirar el majestuoso Monte Everest desde su campamento base.



Autor: Alejandro Melian



Autor: Alejandro Melian



Autor: Montserrat Torra

### Lo más destacado

#### *Pekín*

la capital de China, una fascinante mezcla de historia y modernidad, con visitas imprescindibles a la Ciudad Prohibida, la Plaza de Tiananmén, la Gran Muralla China y los hutongs tradicionales.

#### *Lago Yamdrok*

ubicado a 4.440 m sobre el nivel del mar, es uno de los tres lagos sagrados más grandes del Tíbet, destaca por sus aguas turquesas y su importancia espiritual para los budistas tibetanos.

#### *Monasterio de Sakya*

El monasterio destaca por su imponente arquitectura y su invaluable biblioteca, que alberga una vasta colección de textos budistas y seculares.

## Fechas salida

Salidas diarias de Abril a Noviembre

## Grupo Mínimo



2 viajeros

## Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Llegada a Pekin	A	Hotel
2	Pekin	D - A	Hotel
3	Pekin. Vuelo a Lhasa (3.650 m)	D	Hotel
4	Lhasa ( <b>Palacio de Potala</b> )	D	Hotel
5	Lhasa	D	Hotel
6	Lhasa - Gyantse (3.980 m)	D	Hotel
7	Gyantse - Shigatse (3.800 m)	D	Hotel
8	Shigatse - Shegar (4.300 m)	D	Hotel
9	Shegar - Campo Base Everest (5.150 m)	D	Guesthouse
10	Campo Base Everest - Shigatse	D	Hotel
11	Shigatse. Tren a Lhasa	D	Hotel
12	Lhasa. Regreso	D	-

**COMIDAS:** Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

## Precio del viaje

POR PERSONA	Precio 0 primeras plazas	Precio base
En base a grupo de 03 a 04 personas		3130 €
En base a grupo de 02 personas		3780 €

SUPLEMENTOS Y TASAS POR PERSONA	Precio base
Suplemento Temp. Alta (Julio a Septiembre)	450 €
Suplemento Hab. Individual	480 €
Supl. Hab. Individual Temp. Alta (Julio a Septiembre)	70 €

### Notas salidas y precios

Los precios indicados **NO** incluyen los vuelos internacionales y nacionales.  
En el momento de la publicación de esta información, pueden encontrarse plazas disponibles a un precio final (tasas y emisión incluidas) aproximado de 1.200 €  
A petición del viajero, V. Tuareg puede ocuparse de la gestión de los vuelos; también de la reserva de alojamientos pre o post-viaje.

## Servicios incluidos

- Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto
- Transporte en vehículo privado acondicionado durante todo el programa
- Alojamiento en hoteles categoría turista en base a habitaciones dobles y con desayuno incluido
- Guía local de habla española en Pekín y de habla inglesa en Tibet
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario con entradas incluidas
- Permiso de entrada al Tibet
- Pasaje de tren en segunda clase desde Shigatse a Lhasa
- Seguro de asistencia en viaje.
- Impuestos e IVA en caso de ser aplicables.

## Servicios NO incluidos

- Vuelos Internacionales ciudad de origen - Pekín y Lhasa - ciudad de origen.
- Vuelo internacional de Pekín a Lhasa.
- Comidas y bebidas no especificadas



- Propinas y extras personales, como lavandería, teléfono, etc...
- Visado de China (en caso de superar los 30 días de estancia)
- Cualquier otro concepto no especificado como incluido.

## Itinerario detallado

# De Pekin al corazón del Himalaya



12 días

DÍA

1

Incluido  
Almuerzo

### Llegada a Pekín

Llegada a Pekín, después de los trámites aduaneros y la recogida del equipaje, nos encontraremos con nuestro representante local. En nuestro primer día, tendremos un primer contacto con la historia imperial y la vida local. Por la mañana, la visita comienza en la Plaza Tiananmen, la plaza más grande del mundo, donde destaca el Mausoleo de Mao Zedong y su icónico retrato. Atravesando la Puerta de Tiananmen, se accede a la Ciudad Prohibida, un inmenso complejo palaciego que fue centro de gobierno y residencia de la familia imperial durante siglos, con más de 9.000 habitaciones y 70 palacios que reflejan la grandeza de las dinastías Ming y Qing. Por la tarde, el recorrido continúa en el Templo del Cielo, un centro de culto histórico donde los emperadores realizaban rituales para solicitar buenas cosechas. Finalizaremos las visitas del día con un agradable paseo por el parque circundante, donde podremos observar la vida local con escenas cotidianas como grupos de música tradicional, jugadores de cartas, danzas espontáneas y personas haciendo volar cometas, lo que ofrece una experiencia auténtica de la cultura china contemporánea.

DÍA

2

Incluido  
Desayuno  
Almuerzo

### Pekín

Después del desayuno, saldremos para visitar la Gran Muralla (no incluye teleférico), en un tramo muy auténtico poco restaurado y transitado, la sección de Mutianyu, donde se podrá hacer una caminata de una hora aproximadamente. Finalizada la visita, regresaremos a Pekín, para visitar el famoso Palacio de Verano o Jardín de la Salud y la Armonía, un gigantesco parque que servía a los antiguos emperadores Qing de lugar de veraneo en su búsqueda por un lugar fresco que cumpliera los preceptos del feng shui. En este parque veremos la Colina de la Longevidad Milenaria, con sus palacios y jardines, el inmenso Lago Kunming, con sus puentes y el antiguo Barco de Mármol inmóvil al lado de una de sus orillas, y el Gran Corredor, con sus fantásticos murales con pinturas clásicas chinas de una gran maestría técnica. Al finalizar regreso al hotel.



Gran Muralla China

Autor: Archivo Tuareg



Autor: Maria Jose Cabrera



DÍA

3

Incluido  
Desayuno

#### Pekin. Vuelo a Lhasa (3.650 m)

Desayuno y a la hora prevista, traslado al aeropuerto y embarque en el vuelo con destino a Lhasa. A la llegada, recogida del equipaje y encuentro con nuestro representante local para el traslado al hotel. Resto del día libre para descansar o hacer un breve paseo por la ciudad, lo que nos ayudará para irnos adaptando poco a poco a la altura.

**Lhasa**, la "ciudad santa" del Tíbet a 3.650 metros de altitud, es el corazón espiritual de la nación tibetana. Hogar de monasterios como Sera, Ganden y Drepung, destaca por el Palacio de Potala, antigua residencia del Dalai Lama y Patrimonio de la Humanidad, con más de 1000 habitaciones y tesoros incalculables. También alberga Norbulingka, el Palacio de Verano con jardines y un zoológico, y el Monasterio de Jokhang, centro de peregrinación que alberga la estatua Jowo Buda Shakyamuni. Lhasa es la sede tradicional de los lamas y el centro más sagrado del budismo tibetano.

DÍA

4

Incluido  
Desayuno

#### Lhasa (Palacio de Potala)

Después del desayuno iniciaremos las visitas de hoy por la ciudad de Lhasa, empezando por el famoso e icónico Palacio de Potala, antigua residencia invernal del Dalai Lama, ubicado en la Montaña Roja a 3.700 metros de altitud. Este palacio nos deslumbrará con sus más de 1.000 habitaciones y sus impresionantes vistas panorámicas de la ciudad. Luego, nos sumergiremos en la espiritualidad del Templo de Jokhang, un centro espiritual clave, construido en el siglo VII, donde podremos admirar la valiosa estatua del Buda Sakyamuni. Para finalizar, daremos un paseo por la animada calle Barkhor, donde conectaremos de lleno con la vida local y las tradiciones tibetanas.



Palacio de Potala

Autor:Archivo Tuareg



Lago Yamdrok

Autor:Archivo Tuareg

DÍA

5

Incluido  
Desayuno

#### Lhasa

Desayuno y día de visitas por los alrededores de Lhasa empezando por el Monasterio de Drepung, el más grande del Tíbet y conocido como la "Nalanda del Tíbet", fundado por un discípulo de Tsongkhapa y hogar de miles de monjes. Posteriormente, nos maravillaremos con Norbulingka, el Palacio de Verano del Dalai Lama, una joya arquitectónica y Patrimonio de la Humanidad. Por la tarde, para finalizar la jornada de visitas, acabaremos en el Monasterio de Sera, famoso por sus vibrantes debates monásticos, una práctica única donde los monjes demuestran su profundo conocimiento de los sutras budistas con gestos rituales. Regreso a Lhasa y alojamiento.

DÍA

6

Incluido  
Desayuno

### Lhasa - Gyantse (3.980 m)

En el día de hoy, nos embarcaremos en una inolvidable travesía desde Lhasa hasta Gyantse, cruzando el majestuoso Paso Gangbala y contemplando las impresionantes vistas panorámicas del lago Yamdrok, uno de los tesoros paisajísticos del Tíbet. Una vez llegados a Gyantse, nos sumergiremos en la historia visitando el Monasterio Pelkor, una joya arquitectónica que fusiona estilos tibetano, nepalí y Han, y podremos admirar la imponente estupa Kumbum, con sus intrincados murales y capillas. Además, tendremos la oportunidad de disfrutar de una vista panorámica del Dzong de Gyantse.

*Trayecto Lhasa - Gyantse: 290 kms*



Monasterio de Sakya

Autor: Archivo Tuareg



Monasterio de Rongbuk

Autor: Archivo Tuareg

DÍA

7

Incluido  
Desayuno

### Gyantse - Shigatse (3.800 m)

La ruta de hoy nos llevará hasta Shigatse, la segunda ciudad más grande del Tíbet y nos llevará unas 2 horas aproximadamente. Aquí, visitaremos el Monasterio Tashilhunpo, fundado en 1.447 por el primer Dalai Lama y sede del Panchen Lama y uno de los seis monasterios Gelug más importantes que llegó a albergar hasta 4.000 monjes y cuatro universidades tántricas. Caminaremos junto a los peregrinos y admiraremos las impresionantes estatuas doradas, incluyendo un Buda gigante. Finalizaremos con un paseo por el mercado local de Shigatse, donde podremos encontrar una variedad de productos locales, y observar como interactúan lo lugareños.

*Trayecto Gyantse - Shigatse: 95 kms*

DÍA

8

Incluido  
Desayuno

### Shigatse - Shegar (4.300 m)

El trayecto hasta Shegar nos llevará a través del corazón del Tíbet. En el camino, nos desviaremos para descubrir el Monasterio de Sakya, un tesoro cultural único que nos sorprenderá por su rasgo arquitectónico. Finalizada la visita continuaremos nuestro camino hasta llegar a Shegar, también conocida como New Tingri, una ciudad que sirve como puerta de entrada al majestuoso Monte Everest.

El **Monasterio de Sakya**, sede principal de la escuela Sakyapa del budismo tibetano, fue fundado en 1.073 por Konchok Gyelpo, este monasterio es conocido como el "Segundo Dunhuang" debido a su vasta colección de escrituras budistas tibetanas, murales y thangkas. Su arquitectura, es única, con sus muros pintados en rojo, blanco y gris, simbolizando a los Bodhisattvas Manjusri, Avalokiteshvara y Vajradara respectivamente. Esta combinación de colores lo distingue de otros monasterios tibetanos.



Tibet Camp base Everest

Autor: Josep Paga

DÍA

9

Incluido  
Desayuno

### Shegar - Campo Base Everest (5.150 m)

Después del desayuno emprenderemos nuestra ruta hacia el Campo Base del Everest a través de una impresionante subida en zigzag de más de 900 metros de altitud, revelando paisajes himaláyicos de ensueño. Nuestra primera parada será el Monasterio Rongbuk, situado a 5.009 metros sobre el nivel del mar y considerado uno de los monasterios más altos del mundo. Desde aquí, si la climatología lo permite, podremos disfrutar de unas vistas espectaculares del Monte Everest, contemplando su majestuosidad y la inmensidad de la cordillera con una puesta de sol que pintará los picos de tonos dorados y rosáceos. En el día de hoy, nos alojaremos en una guesthouse con servicios muy básicos.

Esta experiencia de hoy, no solo será un desafío físico por la altitud, sino también un viaje que nos acercará a la grandeza de la naturaleza.

*Trayecto Shegar - Campo Base Everest: 110 kms*

El **Monasterio de Rongbuk**, es el monasterio más alto del mundo situado, al pie norte del Monte Everest. Perteneciente a la escuela Nyingma del budismo tibetano, es un lugar único donde conviven monjes y monjas, ofreciendo vistas espectaculares de la montaña más alta del planeta. Con una estructura de cinco niveles y actualmente dos pisos en uso, sirve como punto de descanso para expedicionarios, alberga importantes ceremonias budistas y celebra festivales tradicionales.

DÍA

10

Incluido  
Desayuno

### Campo Base Everest - Shigatse

Bien temprano por la mañana y si el tiempo lo permite, podremos ser testigos de uno de los amaneceres más impresionantes del planeta sobre el pico más alto del mundo. Este espectáculo matutino, nos ofrecerá además, unas vistas impresionantes de la cordillera del Himalaya iluminada por los primeros rayos del sol.

Después, nos espera un largo trayecto que nos llevará de regreso a la ciudad de Shigatse, haciendo algunas paradas por el camino para disfrutar de los paisajes y entornos naturales.

*Trayecto Campo Base Everest - Shigatse: 345 kms*

DÍA

11

Incluido  
Desayuno

### Shigatse. Tren a Lhasa

Desayuno y tiempo libre hasta la hora prevista para el traslado a la estación y embarcar en el tren de alta velocidad con destino a Lhasa. A la llegada, traslado al hotel y resto del día libre.

*Duración del trayecto de tren Shigatse - Lhasa: 3, 5 hrs.*



DÍA  
**12**

Incluido  
Desayuno

### Lhasa. Regreso

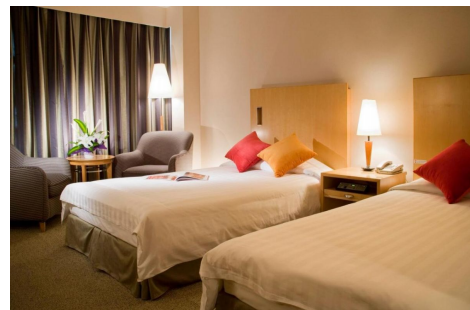
Desayuno y tiempo libre hasta la hora prevista para el traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios.

## Alojamientos previstos o similares

En Pekín hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles cubre los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. Utilizamos los de categoría Turista Sup. (equivalente 3\*\*\* ) con todo tipo de servicios y facilidades.

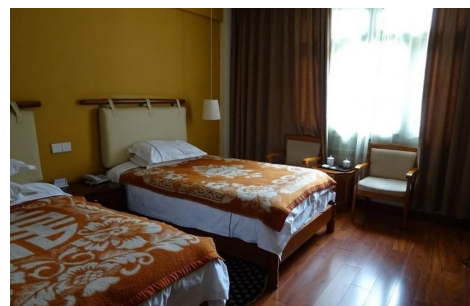
En Tibet en general los hoteles son bastante más sencillos, excepto en Lhasa. Los alojamientos durante la ruta, se podrían catalogar como de 2\*\*(Estándar). Las habitaciones, austeras y sencillas pero con baño. En el Campo Base del Everest, dormiremos en una guesthouse muy básica.

LOCALIDAD	HOTEL
Pekín	<a href="#">Novotel Xinqiao</a>
Lhasa	<a href="#">Shambala Palace Hotel</a>
Shigatse	<a href="#">Gesar Hotel</a>
Shegar	<a href="#">Yanglifang Hotel</a>
C. B. Everest	<a href="#">Guesthouse</a>
Gyantse	<a href="#">Nyangchu Manor Hotel</a>



Novotel Xinqiao

Autor:Archivo Tuareg



Hotel Kyichu\_Lhasa

Autor:Archivo Tuareg

## Transporte

Durante el itinerario de Tibet y en función de la composición del grupo se utilizan minivan o autobús acondicionado. También tendremos un trayecto de Shigatse a Lhasa que aunque no es específicamente de alta velocidad, ofrece un viaje rápido y cómodo entre estas dos importantes ciudades tibetanas. Esta línea ferroviaria, es parte de las extensiones completadas recientemente, inaugurada en agosto de 2014.



## La Gran Muralla China y El Palacio de Potala

La **Gran Muralla China**, es mucho más que una simple construcción histórica: es un viaje a través del tiempo. Construida durante siglos para proteger el imperio chino, esta monumental obra arquitectónica se extiende por más de 21.000 kilómetros, atravesando montañas, valles y paisajes espectaculares. Declarada Patrimonio Mundial de la UNESCO en 1987, representa una de las obras más impresionantes de la humanidad.

El **Palacio de Potala**, una joya arquitectónica única en el corazón de Lhasa, fue declarado Patrimonio de la Humanidad en 1994. Este majestuoso complejo de más de 1.000 habitaciones se eleva a 3.700 metros sobre el nivel del mar, ofreciendo una experiencia cultural extraordinaria. Sus imponentes muros blancos y rojos albergan tesoros históricos, murales antiguos, estatuas de Buda y manuscritos que narran siglos de tradición tibetana. Un recorrido de una hora nos permitirá explorar los Palacios donde en cada rincón se respira espiritualidad e historia. El Palacio de Potala no es solo un monumento turístico, es un viaje que eleva el espíritu, combinando arquitectura, cultura budista y paisajes impresionantes.



Palacio de Potala

Autor: Archivo Tuareg

### Dificultad / condiciones de viaje

Esta ruta no tiene ningún tipo de dificultad, salvo las molestias que pueda ocasionar la altura a la llegada a Lhasa situado a 3.650 m y en el que pueden aparecer molestias provocadas por el "mal de altura" (dolor de cabeza, mareos...).

Se puede combatir con remedios locales o con los medicamentos habituales para paliar sus efectos. Se aconseja tomar mucho líquido, no hacer comidas abundantes y no hacer ningún esfuerzo físico innecesario.

[Consejos para la prevención del Mal de Altura](#)

### Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses posteriores a la fecha de entrada en el país de destino y con un mínimo de dos páginas en blanco.

**El Gobierno de China ha anunciado que, a partir del 30 de noviembre del 2024 hasta el 31 de diciembre 2025, los ciudadanos españoles, no requerirán de visado para entrar en el país siempre que su estancia no supere los 30 días.**

Para las estancias que superen los 30 días, consultar los trámites a seguir.

**Permiso de Tíbet**



Para visitar la región de Tíbet, es necesario un permiso especial que nosotros mismos gestionaremos a través de nuestro corresponsal en destino, pero para ello necesitaremos que nos hagáis llegar por e-mail, una foto escaneada en color y con fondo blanco y una copia escaneada en color del pasaporte.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

## Sanidad

No hay ninguna vacuna obligatoria.

Recomendable la vacuna antitetánica.

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales.

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

## Información adicional

### Clima

La región autónoma del Tíbet goza de un clima continental frío y seco durante todo el año. Las condiciones geográficas de esta región, que se caracteriza por contar con diferentes formas de relieve a distintas alturas, dan lugar a una amplia variedad climática. La temperatura en Lhasa durante el mes de agosto varía entre los 12°C (mínima promedio) y los 23°C (máxima promedio), con temperaturas similares en las poblaciones de Gyantse y Shigatse. La zona cercana al Monte Everest (Campamento Base Norte y Monasterio de Rongbuk), debido a la altitud, presenta temperaturas algo más frías.

### Las estaciones en el Tíbet:

**Primavera (abril-mayo):** *En estos meses, las temperaturas son agradables y existe menos aglomeración de viajeros, por el contrario, algunas zonas de gran altitud podrían ser inaccesibles debido a la nieve.*

**Verano (junio-agosto):** *Las temperaturas son más cálidas, ideales para practicar senderismo y/o actividades al aire libre, pero son los meses en las que hay mayor probabilidad de lluvia (aunque mínima en comparación con otras regiones). Es la temporada alta, por ser la más concurrida.*

**Otoño (septiembre-octubre):** *Época de impresionantes paisajes otoñales con temperaturas agradables y cielos despejados. A mediados de octubre, las temperaturas comienzan a bajar y algunas zonas de gran altitud podrían volver a cerrar.*

**Invierno (noviembre-febrero):** *Otra época de impresionantes paisajes, esta vez nevados. Meses de menos turismo y buena oportunidad de presenciar festivales tibetanos únicos, pero en este caso, las temperaturas son muy frías y muchas carreteras y monumentos permanecen cerrados.*

[Información sobre el clima](#)

### Corriente eléctrica

En Tíbet el voltaje común es 220 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo A / C / I. En las imágenes siguientes pueden ver los tipos de enchufes (clavijas y tomas de corriente).

[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)

### Moneda y horario:

[Información sobre moneda y cambio de divisas](#)

[Información sobre zonas horarias](#)

*Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic*





10057|2025035URQ