中国国旅 天下一家

CITS, Host to the World

CITS
中国国旅

中国国际旅行社总社有限公司
CHINA INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE LIMITED, HEAD OFFICE

cdf 中国免税 CHINA DUTY FREE

中国国际旅行社总社有限公司战略合作伙伴
Strategic Partner of CITS

中国北京东城区东单北大街1号国旅大厦 (100005)
CITS Building, 1 Beidajie, Dongdan, Dongcheng District, Beijing 100005, China
电话 (Tel): 8610-6522 2991 8610-8511 8522 (7x24h)
E-mail: support_en@cits.com.cn
Website: www.cits.net

Shangri-La





中华人民共和国国家旅游局
Amministrazione Nazionale del Turismo
della Repubblica Popolare Cinese

Il Lago Napa in Shangri-La

Sommario

- Prefazione 4
- Mappa turistica di Shangri-La 6
- Shangri-La – Sichuan 8
  Garze 8 (Kangding 9/ Daocheng 11/ Litang & Batang 14/ Luding 18/ Jiulong 19) Liangshan 20 Panzhihua 26
- Shangri-La – Yunnan 28
  Deqen 28/ Lijiang 38/ Dali 48/ Nujiang 58
- Shangri-La – Tibet 64
  Nyingchi 64 (Bome 68)/ Qamdo 72
- Itinerari turistici consigliati 79

Il paesaggio luongo il fiume nello Yunnan

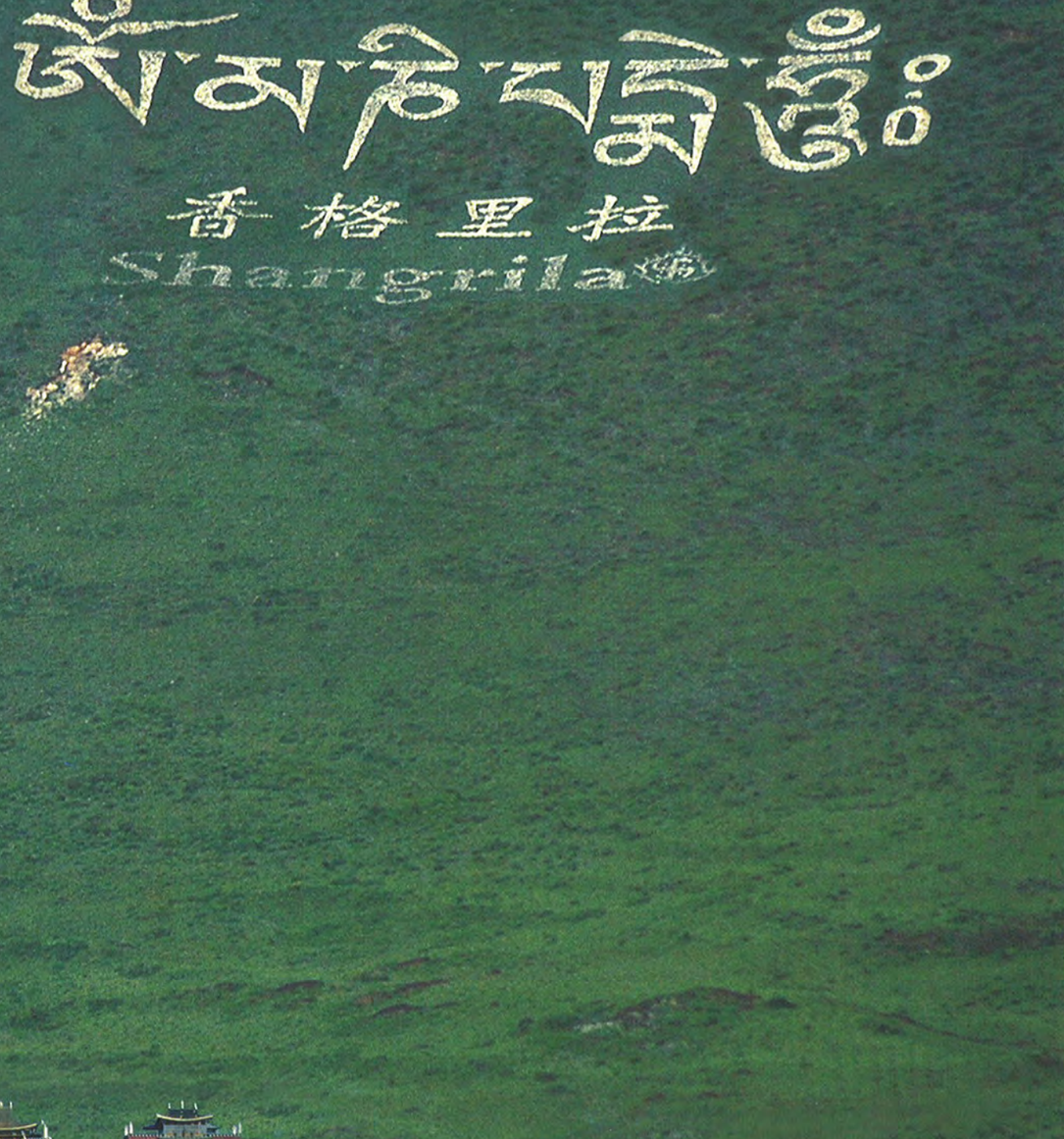
Prefazione

Cinquant'anni fa, nel suo romanzo "L'orizzonte perduto" lo scrittore inglese James Hilton descrisse un luogo immaginario ai confini occidentali dell'Himalaya, dai meravigliosi paesaggi e dove il tempo si era quasi fermato, in un ambiente di pace e tranquillità: Shangri-La. Qui viveva una comunità perfetta, dalla quale erano bandite, non a nome di legge, ma per convinzione comune, tutta una serie di debolezze umane, un paradiso terrestre materiale e spirituale dove l'occupazione degli abitanti era quella di produrre cibo nella misura strettamente necessaria al sostentamento e trascorrere il resto della giornata nell'evoluzione della conoscenza interiore della scienza e nella produzione di opere d'arte.

Oggi, questo paradiso che si estende fra il Sichuan, lo Yunnan e il Tibet si svela da sé, così meraviglioso che è difficile poterlo descrivere a parole, regno misterioso di Shanbala descritto nel classico del buddhismo tibetano, itinerario d'oro della civiltà umana, area naturale intaccata: l'affascinante e misteriosa Shangri-La.

Qui, sotto il cielo azzurro si trovano alte montagne sacre perennemente innevate, ghiacciai, laghi dalle acque limpide, valle profonda, foreste lussuregianti, aria pura, lussureggianti praterie dalle terre fertili, foclore e abitudini uniche, ricca e sacra tradizione religiosa, animi semplici: tutti questi elementi combinati insieme creano un'atmosfera di totale serenità, libertà, lontananza dal resto del mondo, tranquillità e pace. Qui la creazione della natura e la concentrazione dei tesori naturali sono un patto segreto armonioso tra Dio e l'uomo, destinazione ideale.

Chi voglia ammirare bei paesaggi, conoscere paradiso degli immortali, percepire il mistero e tornare alla natura, deve giungere in questo paradiso terrestre per realizzare un sogno.



La città di Shangri-La, a Zhongdian, nello Yunnan

Cartina turistica di Shangri-La



Leggenda

- Centro amministrativo provinciale
- Città turistica
- Altre città
- Patrimonio mondiale
- Attrattive turistiche
- Aeroporto
- Via carovania del Tè e del Cavallo
- Confini
- Linea dei confini provinciali
- Linea dei confini regionali
- Ferrovia
- Autostrada
- Strada statale
- Strada provinciale

Shangri-La—Sichuan >>>

Garze >>

La Prefettura Autonoma Tibetana di Garze, nella provincia del Sichuan si trova nella parte sud-orientale dell'altopiano Qinghai-Tibet, conosciuta comunemente con il nome di regione Kamba o Kam, è una giurisdizione a capo di 18 contee, fra cui vi sono Kangding, Danba, Luding, Litang, Daocheng, Xiangcheng, Derong e Batang, comprendente un'area di più di 152.629 chilometri quadrati e una popolazione locale di 920,000 di persone. Questa prefettura è casa di numerosi gruppi etnici, fra cui la maggioranza è tibetana, e Kangding è la capitale, nonché centro politico, economico e culturale di Garze.

Situata fra la zona di transizione dell'altopiano Qinghai-Tibet e il Bacino del Sichuan, la prefettura di Garze è caratterizzata da aree climatiche, da un territorio e da una conformazione topografica complessi, che nell'insieme costituiscono splendidi scenari caratterizzati da montagne e laghi. Garze comprende numerosi luoghi conosciuti in tutto il mondo, tenuti sotto la protezione statale e provinciale e più di 500 monasteri tibetani buddisti. Numerose, svariate e preziose sono le tradizioni tibetane, le culture etniche locali e le arti che abbondano in queste aree ricche di interesse storico-culturale. Garze è il luogo ideale per viaggiare, recarsi in pellegrinaggio, trarre ispirazione per creare opere letterarie o artistiche, scalare montagne, andare a caccia, e andare in esplorazione.



Kangding

Chiamato anticamente "Dajianlu" (forno in cui si forgiano le freccie), Kangding si trova nella parte orientale della prefettura di Garze, nella zona di transito fra l'altopiano Qinghai-Tibet e il bacino del Sichuan, in cui il territorio scosceso si estende da ovest ad est. Kangding è il centro politico e culturale della regione Kamba, oltre che essere stato in passato un sito importante dell'antico itinerario a cavallo della Via carovaniera del Tè. Con le sue montagne innevate, gli splendidi ghiacciai, i laghi, le sorgenti termali e la splendida cultura di Kamba, Kangding è un sito di interesse storico e panoramico. Fra i cinesi è molto popolare la《Canzone d'amore di Kangding》molto apprezzata e così famosa da aver dato a Kangding la fama d'essere la terra delle canzoni romantiche. I famosi monti Paoma, l'immensa prateria Tagong, i magnifici monti Kongkar alti 7.556 metri, la pittoresca prateria Yulongxi, l'antico Lago Moge Co e lo stagno di Quanhua dalle acque colorate sono tutte frutte della creazione della natura.

Attrazioni turistiche

L'Area turistica del lago Moge Co

Situato nell'area della giurisdizione della città di Yagla, a 26 chilometri a nord della sede della contea di Kangding, l'Area turistica del lago Moge Co copre una superficie di 500 chilometri quadrati e consiste in un'ampia area lacustre adatta per la pratica di attività sportive. Fra i siti più noti vi sono il Lago dei Sette Colori, la Gola delle Azalee, il Lago Moge Co, il Lago Rosso, la Vetta Senza-Nome. A costituire quest'area d'altopiano vi sono foreste primordiali, sorgenti d'acque termali, vette innevate, rocce dalle forme bizzarre e cascate.



Il Lago dai Sette Colori



Il lago Moge Co



Sorgente termali per terapie mediche

◎ Il Lago Moge Co

Conosciuto anche come il "Lago dell'Uomo Non civilizzato" o "Piccola Jiuzhai", il Moge Co è il maggiore lago alpino del Sichuan nord-occidentale, con un'area di 4 chilometri quadrati e una profondità massima di 70 metri. Circondato da pioppi alpini, abeti rossi, azalee e ampie aree di palude erbosa. In quest'area naturale sono presenti paesaggi mozzafiati come le "Tigri distesi che ammirano la Luna" "Il Buddha di pietra che controlla il mare", "La fitta nebbia che scende sul mare" e "La marea Bores nel lago Moge".

◎ Il Lago dai Sette Colori

È un lago alpino in cui si riversano fonti termali, circondato da foreste e palude erbosa, serene e tranquille. L'acqua del lago è limpida e trasparente dai colori che variano in base ai cambiamenti del clima e alla luce del sole. Una gita in barca lungo le sue acque è un vero piacere per rilassarsi, ammirare numerosi punti particolari del paesaggio fra cui "I fiori di loto al tramonto", "I fiori di loto avvolti dalla nebbiolina" e "Immagine riflessa del Cammello".

◎ La Gola delle Azalee

È un corridoio nell'Area naturale del lago Moge Co. Le cascate lunghe 8.000 metri iniziano alla fine della gola e si riversano nel lago. Su entrambi i lati delle cascate si alternano foreste primordiali e foreste di azalee. In estate quest'area si presenta con una distesa di azalee, vette e rocce dalle forme bizzarre, corsi d'acqua trasparente e sorgenti.

◎ Sorgente termali per terapie mediche

Quest'area è caratterizzata dalla presenza di numerose sorgenti termali in cui l'acqua può raggiungere fino a una temperatura di 90°C. I minerali e le proprietà benefiche per la salute variano a seconda della fonte termale da cui provengono per cui hanno proprietà curative diverse: ve ne sono adatte per la cura di malattie degli occhi, per i disturbi allo stomaco e per i reumatismi. La sorgente termale Dujuanping è di grande portata e costituisce un luogo ideale dove riposarsi ed effettuare cure terapeutiche.

Informazioni turistiche

Trasporto

Con gli autobus diretti a Kangding in partenza dalla Stazione degli autobus Xinnanmen a Chengdu che effettuano servizio di trasporto pubblico in partenza dalla stazione alle ore 6:30 del mattino e alle 16:00, e il viaggio dura 8 ore.

L'area di Kangding è servita dagli autobus in partenza da Chengdu diretti a Ya'an, Luding, Kangding, Bamei, Danba, Xiaojin e Siguniangshan, che effettuano servizio di andata e ritorno.

In auto la strada statale n.318 si dirige da Chengdu a ovest. In 2-3 ore di autostrada si giunge a Ya'an (Yucheng), e dopo aver attraversato il tunnel Erlangshan e il ponte Luding si arriva a Kangding.

Dove alloggiare

A Kangding sono presenti strutture ricettive di vario tipo e livello. L'Hotel Great Wall, sul lato destro della strada a 10 minuti a piedi dalla stazione, offre stanze doppie a 40 yuan a persona. Oltre ad esso si può scegliere fra l'Hotel Jiaotong (0086-836-2821688), l'albergo Kangding (0086-836-2833048), l'Hotel Gesar (0086-836-2825777) e altri ancora.

Suggerimenti di viaggio

☆ Solitamente la neve ricopre la zona panoramica del lago Moge Co dalla fine di ottobre all'inizio di marzo e all'inizio di aprile le temperature sono ancora rigide. La media di quelle della stagione estiva e autunnale è compresa fra gli 8°C e i 14°C, con una differenza notevole fra il mattino e la sera, per cui è suggeribile portarsi abbigliamento adatto.

☆ Per recarsi a Kangding si può scegliere l'opzione dei viaggi di gruppo, oppure di recarvisi con gli autobus suggeriti in auto intitolato come arrivarci. Il prezzo dei biglietti varia a seconda del tipo di mezzi.

☆ Per informazioni di interesse turistico nell'area di Kangding si può contattare l'Ufficio amministrativo del Turismo del distretto di Kangding (0086-836-2822928).

☆ Per reclami il numero telefonico è 0086-836-2822914.

☆ E per visitare le aree limitrofe si può prendere i Taxi.



L'Area naturale di Yading



Daocheng

Daocheng si trova sul confine della provincia del Sichuan sud-occidentale, nella parte sud-orientale dell'altopiano Qinghai-Tibet. Le più alte montagne del distretto di Daocheng si trovano nelle parti settentrionale e occidentale, mentre le parti meridionale e orientale sono pianeggianti. Su una superficie di 7.323 chilometri quadrati vivono 30.000 abitanti, di cui il 96 per cento è di etnia tibetana.

La bellezza del luogo divenne nota nel 1928, a seguito dell'esploratore americano di origine austriaca Yoseph Rock, che scattò dei fotogrammi in bianco e nero dei monti Xiannairi e Yangmanyong. Le immagine dei picchi innevati, dei ghiacciai, delle cascate, delle foreste, della paluda erbosa costuiscono un paradiso terrestre che ispirò l'autore del noto romanzo "L'orizzonte scomparso" in cui narrò della mitica Shangri-La.

Attrazioni turistiche

L'Area naturale di Yading

Conosciuta anche come Nyainqenkonggarrisumkongbo, l'area si trova nella contea di Riwa della città di Daocheng nella parte meridionale della prefettura di Garze e si eleva da 2.900 metri (allo sbocco del fiume Konggar) fino a 6.032 metri (il Monte Xiannairi) ricoprendo una superficie di 560 chilometri quadrati. Le tre cime innevate, Xiannairi, Jangbenya e Xarnadoje si alzano lungo l'asse nord-sud a forma del carattere cinese "品". I corsi d'acqua zigzanti scorrono fra le praterie e il territorio costituito da picchi innevati, ghiacciai, foreste, cascate, praterie e laghi, in cui vivono animali selvatici di diverse specie conferendo all'insieme una combinazione perfetta fra dinamismo e stabilità.

"Risumkongbo" (le Tre montagne Sacre) è molto amata dal popolo tibetano che qui vive in comunità compatte. Gli splendidi scenari naturali e l'affascinante cultura religiosa che vi si respira ne fanno un luogo sacro continuamente visitato dal flusso continuo di pellegrini.

Il monte Oco, conosciuto anche come "Montagna Splendente" è caratterizzato da ampie aree di foreste primitive in cui crescono principalmente abete rosso, larici e quercie, e dalla presenza di verde palude erbosa, corsi d'acqua e gole. Circondata dai tre monti sacri, la prateria Logrong è attraversata dal fiume Konggar; i corsi d'acqua scorrono tranquilli nelle foreste; le abitazioni in legno si ergono fra i terreni da pascolo creando nell'insieme un'immagine poetica incantevole. La gola Kasi è profonda e stretta e si eleva fino a 3.800 metri sopra il livello del mare partendo da una base

di 2.900 metri sopra il livello del mare. Questo territorio è riccamente rivestito da dense foreste, rocce dalle forme insolite e curiose, sorgenti e cascate. La foschia presente nella gola cambia di intensità continuamente facendo emergere o nascondendo forme di ogni genere.

Gli abitanti locali amano la natura sulla quale dipendono per vivere e le loro case e i monasteri di quest'area si presentano in uno stile architettonico tibetano unico.

Informazioni turistiche

Trasporto

Kangding dista da Litang di 285 chilometri, mentre Litang dista da Daocheng di 148 chilometri e da qui la distanza da Yading è di 110 chilometri. Tutti questi luoghi sono raggiungibili attraverso le strade e le autostrade statali. Fra Kangding e Daocheng si effettua servizio di trasporto di autobus locali che fanno avanti e indietro, così come da Daocheng all'area panoramica di Yading.

Ci si può quindi recare a Daocheng con un tour organizzato oppure prendendo la linea degli autobus Chengdu-Daocheng in partenza dalla stazione degli autobus Xinnanmen a Chengdu. Un'altra opzione è quella di un volo diretto per la contea di Shangri-La nello Yunnan e quindi da lì proseguire in autobus per Daocheng via Xiangcheng.

Dove alloggiare

Nella sede della contea di Daocheng vi sono numerose strutture ricettive e nel villaggio di Yading, nella valle di Konggar e nella fattoria Logrong si trovano prodotti alimentari, souvenir locali e guide. Fra gli hotel principali nella contea di Daocheng vi sono: l'Ostello governativo (0086-836-5728274), il Blue Sky Valley (0086-836-5728260), il Villaggio tibetano Xibori (0086-836-5728668), l'Hotel Sunshine (0086-836-5728484) e numerose abitazioni private tibetane in grado di ospitare i visitatori.

Suggerimenti di viaggio

★ Lungo il tragitto compreso fra Kangding e Daocheng, e nelle zone panoramiche, la temperatura varia notevolmente dal mattino alla sera così come dal giorno alla notte, per cui è suggeribile portarsi dell'abbigliamento invernale adatto.

★ La strada che gira attorno alla zona naturale non è asfaltata proprio per proteggere l'ambiente naturale, per cui ci si muove a piedi o a cavallo. Portare con sé l'abbigliamento adatto e delle scarpe da trekking è quindi una buona idea.

★ Nell'altopiano i raggi ultravioletti sono molto forti: occhiali da sole, cappello e protezione solare non dovrebbero mancare fra le cose da portarsi.

★ Inoltre, per prevenire le reazioni dovute all'altitudine, è bene portarsi dei medicinali come delle pastiglie di inosine (o in forma liquida da ingerire), vitamine, ed altri medicine.

★ Numero di telefono di Daocheng per le informazioni turistiche e per i reclami: 0086-836-5728888

Daocheng in autunno



La pagoda bianca a Litang



Il monastero Kor dell'Eterna Giovinezza



Durante il Festival di Gare di cavallo

Litang & Batang

Le contee di Litang e Batang lungo l'itinerario di Shangri-La costituiscono dei punti di accesso e uscita al/dal Tibet. Grazie all'abbondanza delle risorse turistiche le due contee costituiscono le maggiori destinazioni turistiche della regione Kamba. Vantano luoghi di interesse naturalistico e storico, fra cui il Lago Copu (il più importante lago sacro del Tibet orientale), la sacra montagna Genian (alta 6.204 metri sopra il livello del mare), la vetta Goigang, il Monastero Kor dell'Eterna Giovinezza e il Monastero Kangnyin. A Litang il 1 agosto ogni anno si tiene una gara di cavalli che costituisce l'evento più importante e grandioso di queste aree tibetane.

Attrazioni turistiche

La Zona panoramica di Genian

Si trova nella città di Rakor, nella contea di Litang e si estende su un'area di 500 chilometri quadrati. Di grande dimensione il centro di quest'area è il Monte Genian alto 6.204 metri. In quest'area sono presenti alte vette, foreste dense, praterie, laghi, fonti d'acqua calda e monasteri in cui l'atmosfera è ricca del fascino delle tradizioni tibetane.

Conosciuta per il suo fascino, per la sua bellezza e la sua eleganza, quest'area vanta la presenza della sacra montagna ricoperta da foreste primordiali in cui crescono abete rosso, cipresi e querce e dove scorrono le acque di fonti e di cascate. Ai piedi della montagna si estendono vasti spazi di praterie e foreste che conferiscono splendore e bellezza ai laghi dalle acque trasparenti sparsi qua e là. Il territorio caratterizzato da forme insolite presenta un ecologia in buono stato di conservazione. Qui vivono specie di animali allo stato brado fra cui pecore, cervi muschiati, orsi e alcune specie rare di uccelli si muovono all'interno delle foreste, si abbeverano lungo le rive dei laghi e possono comparire all'improvviso sul ciglio della strada facendo la gioia dei visitatori amanti della natura. Grazie all'abbondanza delle sorgenti d'acqua calda quest'area è conosciuta per essere una terra di "sorgenti geotermali".

◎ La Sacra Montagna Genian

Considerata sacra dal popolo tibetano, la Montagna Genian si trova fra le aree Ding Qu e Rag Qu dell'altopiano di Litang ed è alta 6.204 metri. Più di dieci vette intorno alla montagna sono alta 5.000 metri. Situata al centro della catena di Sarloli e all'estremità meridionale del Monte Haizi, la Montagna Genian ha la cima perennemente coperta di neve e presenta una topografia diversificata estendendosi per oltre 500 chilometri. La foresta primordiale presente nella parte bassa della sua superficie è così fitta da non far penetrare al suo interno la luce del sole: intorno alle foreste si estendono poi praterie e cespugli. Nelle fertili vallate che la circondano si estendono verdi aree alpine da pascolo formate da numerosi terreni erbosi e corsi d'acqua zigzaganti.

◎ Il Monastero Kor dell'Eterna Giovinezza

Conosciuto come "Terra sacra della setta Gialla del Kamba meridionale" il Monastero Kor dell'Eterna Giovinezza è chiamato Maitreya Dharma in cinese, ed è il più grande della setta Gelu. Gli edifici che lo costituiscono sono disposti in ordine a livelli. Passeggiando al suo interno e giungendo nella parte più alta si ha la sensazione di avvicinarsi al paradiso, con il cielo azzurro e le nuvole dai colori brillanti.

◎ Il Parco della Pagoda Bianca

La Pagoda Bianca del Tesoro è la più importante all'interno del parco, alta 33 metri e circondata da 119 altre piccole pagode alte 2 metri e mezzo ciascuna, a formare una vera e propria foresta di pagode. La Pagoda Bianca del Tesoro conserva al suo interno dei preziosi tesori di antica data, fra cui le leggendarie perle luminose, una perla di drago di fuoco e altro ancora. La leggenda narra che la scultura della gru pronta a spiccare il volo sia l'incarnzazione della canzone d'amore del VI Dalai Camyang Gyaco. Caratterizzato da un ambiente isolato e tranquillo il parco dalle numerose pagode conserva una mescolanza di prodotti dell'arte antica e moderna e di cultura etnica e religiosa. Ecco perché si tratta di una meta turistica molto apprezzata.

L'Area naturalistica di Copu

Situata nella cittadina di Calo, nella contea di Batang, la Zona naturalistica di Copu si trova a 120 chilometri dalla sede della contea di Litang e a 105 chilometri dalla sede della contea di Batang. Quest'area è caratterizzata principalmente dai laghi dell'altopiano, dalle foreste primordiali, dalle fonti d'acqua calda e dai monasteri buddisti tibetani. La Valle di Calo abbonda inoltre di fonti d'acqua calda la cui temperatura supera i 60°C.

◎ La Sacra montagna di Zaqen Gyabo

La Montagna sacra di Zaqen Gyabo presenta precipizi e sporgenze rocciose dalle forme grottesche che la fanno distinguere da altre montagne presenti nell'altopiano.

◎ Il lago Copu

Lo scenario intorno al lago Copu è affascinante. A sud di esso si trova il monte Nyete Kangri che si eleva per 5.833 metri. Il lago dalle acque limpide e ricco di pesci è circondato da pendii ricoperti di erba lussureggiante e foreste primordiali in cui vivono numerose specie di uccelli e animali. Situato fra i Monti Hengduan e Sarloli il lago Copu è il più bello di quest'area, così come più affascinante è qui la montagna sacra di Zaqen Gyabo. Il popolo tibetano che considera particolarmente sacri questo lago e questa montagna vi giunge regolarmente per celebrarvi feste e festività.

◎ Le fonti termali

Batang presenta anche fonti geotermiche e d'acqua calda. Nella valle Copu è presente il gruppo di fonti termali più grande della provincia del Sichuan che costituisce il territorio geotermico più affascinante delle aree tibetane. La temperatura dell'acqua si mantiene intorno ai 90 °C tutto l'anno. Sotto un diripo di fronte al ponte di un corso d'acqua sono presenti dieci grandi fonti termali di cui alcune spruzzano acqua a intervalli regolari ogni 10 minuti e le altre soltanto alcune volte al giorno a un'altezza che va da alcuni centimetri fino a due metri. Alcune altre spruzzano l'acqua tutto l'anno. L'acqua di fonte che scorre lungo le montagne dà aumentare la temperatura della terra e ricoprire il suolo di musco. Sfruttare le acque di quest'area sia per il bagno che per bere fa sempre bene la salute.



L'opera tibetana

Costumi e tradizioni etnici

La gara dei cavalli

Quest'importante evento del popolo tibetano si tiene nella prateria Muyang il primo agosto di ogni anno. Prima della gara dei cavalli diverse centinaia di persone si uniscono nella danza detta di "Sgor-bro". Prima gli uomini e le donne cantano dopo di che ballano tutti insieme. Questa danza ha caratteri forti e ritmi vivaci, con passi vigorosi e canti sonori e potenti. La gara dei cavalli che dura circa cinque giorni include la gara di velocità e quella di abilità dei cavalieri. In occasione di questa festa i giovani colgono l'occasione per incontrare il fidanzato, si svolgono attività commerciali di scambio e tutti i partecipanti si vestono con i loro colorati costumi tibetani tipici dell'area di Kamba ricchi nei tessuti e di ornamenti e pettinature particolari.

L'opera tibetana di Litang

Il 5° mese dell'anno del Drago di Ferro (1940) del calendario tibetano, Lorong Dengzen Chine Gyaco, Xangkain Lama di Litang, giunse a Dongkarba, paese natale del settimo Dalai Garsang Gyaco, presso il Mona-

stero Kor dell'Eterna giovinezza, partecipò alla cerimonia di inaugurazione del gruppo teatrale dell'Opera tibetana di Litang. Da allora si avviò la tradizione di rappresentare questo genere di opera per sei giorni a partire dalla "Festa di Rigyao" che cade l'11° giorno del 5° mese del calendario lunare.

Passeggiate intorno alla montagna

Oltre alla gara dei cavalli, si tiene un'altra attività, detta "Passeggiata intorno alla montagna". Tenuta da un monaco eminente o un Buddha vivente, prima che i pellegrini inizino a percorrere il percorso stabilito il Buddha vivente tocca le loro fronte ad uno ad uno per augurare loro buona fortuna e mandare via la cattiva sorte. Quindi, con a capo il Buddha vivente tutti i pellegrini girano intorno alla sacra montagna Zigkar accompagnati dal canto delle sacre scritture e dal suono delle trombe tibetane, gli stendardi colorari e le preghiere di stoffa tibetane che sventolano e fumo di rami bruciati che profumano l'aria e si elevano verso l'alto. La montagna si avvolge di un'atmosfera sacra e misteriosa. Quest'evento ha la funzione di mandare via da Litang disastri e demoni e far sì che vi continui a brillare il sole, e ci sia serenità e gioia continuamente.

Abitazioni civili a Batang

Come le abitazioni di gran parte delle aree tibetane, le residenze civili di Batang si trovano fra le montagne vicino a corsi d'acqua e fiumi. Qui sono però diverse dagli edifici di legno della contea di Daofu o da quelle di pietra della prefettura di Aba. Gran parte di esse a Batang ha muri di terra battura, e pavimenti infissi e scale di legno. Il piano terra funge da stalla per gli animali domestici e da magazzino. Mentre al primo e al secondo piano sono presenti, l'ambiente di condivisione e la cucina e le stanze da letto. Al piano superiore si fanno essiccare i raccolti. L'area della vita comune sono splendidamente decorate con sculture e dipinti colorati, tipiche della tradizione artistica tibetana. Ogni famiglia fa uso di scale di legno per muoversi da un piano all'altro di cui la parte bassa, in legno è decorata secondo uno stile molto popolare nelle aree tibetane. Stretta e ripida questa scala non ha ringhiere per cui è bene fare attenzione quando se ne fa uso.

L'arte Raspa di Batang

Raspa è una forma d'arte che comprende opera, canzoni, danze ed acrobazie, la più classica fra le danze e quella della Campana e del tamburo. I danzatori sono audace e sfrenato. Di solito gli uomini danzano tenendo delle campane di rame, mentre le donne tengono fra le mani dei Tamburi. Insieme danzano girando continuamente a ritmi molto veloci e potenti con movimenti semplici ed essenziali.

Informazioni turistiche

Trasporto

Per recarsi a Litang e Batang si possono prendere gli autobus in partenza dalla Stazione di autobus di Chengdu oppure partendo da Kangding. Sempre dalla Stazione di autobus da turismo di Chengdu partono anche dei mezzi diretti alla Stazione di Kangding. Per informazioni, tel: 0086-28-85446979

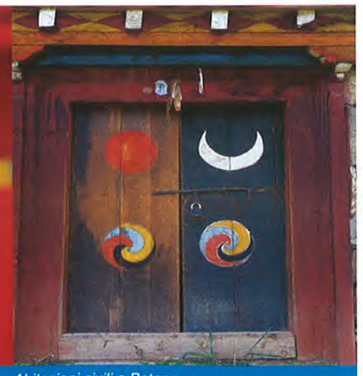
Dove alloggiare

Hotel principali:
Hotel Litang Wulianghe
(0086-836-5321630)
Hotel Litang Gaocheng
(0086-836-5322706)
Hotel Batang Jinsui (0086-836-5622008)

Suggerimenti di viaggio
★ Il numero di telefono per informazioni turistiche e reclami:
0086-836-5623868 (Batang)
0086-836-5321066 (Litang)



Passeggiate intorno alla montagna



Abitazioni civili a Batang



La valle Copu a Batang

Luding

Situata nella parte orientale della prefettura di Garze, Luding costituisce il portale d'accesso orientale di Garze. Qui, nel 1706, durante il regno dell'Imperatore Kangxi della dinastia Qing fu edificato il ponte di collegamento di Luding per migliorare le comunicazioni fra il Sichuan e il Tibet. L'Armata Rossa buttò giù questo ponte dopo una lunga guerra. Ora Luding è conosciuta per il ghiacciaio della Fossa di Conchiglia e il Parco forestale che presenta ghiacciai a bassa altitudine, fonti termali e foreste primordiali. Luding è il luogo ideale per gli amanti della natura.

Attrazioni turistiche

Il Ghiacciaio di Fossa di Conchiglia e il Parco Forestale

Situata lungo la Vallata del Monte Konggar, nell'area comunale di Moxi, nella Contea di Luding, il Ghiacciaio di Fossa di Conchiglia e il Parco Forestale distano 53 chilometri dalla sede della contea di Luding. Il parco è rinomato per la presenza al suo interno di un ampio ghiacciaio moderno a bassa altitudine lungo 14,7 chilometri, di cui sei chilometri all'interno della foresta. Il parco comprende foreste primordiali, piante e animali di specie rare, sorgenti termali e cascate, e si distingue da altri parchi e ghiacciai presenti sia in Cina che nel mondo.

Il punto più basso del Ghiacciaio di Fossa di Conchiglia si trova a un'altitudine di 2.850 metri sopra il livello del mare. I movimenti del ghiacciaio hanno creato forme di ghiaccio affascinanti e insolite, fra cui funghi, scalinate, figure umane e animali dall'aspetto vivido. La cascata ghiacciata nel parco alta 1.080 metri e larga altri 1.100 metri ed è la maggiore del suo genere in Cina, 10 volte più grande delle cascate di Huangguoshu in Guizhou, per cui costituisce una vera propria meraviglia. La foresta comprende piante di diverso tipo, dai generi presenti nelle aree subtropicali a quelle delle zone rigide alpine, e conserva numerosi fossili del periodo Quaternario. Il parco ospita più di 4.880 tipi di piante e più di 400 specie di animali, fra cui rettili, uccelli e insetti. Inoltre vi sono specie di alberi dalle forme particolari, oltre a svariate specie di fiori selvatici fra cui azalee, magnolie, fiori primaverili, orchidee e genzie selvatiche.

La Fossa di Conchiglia è anche ricca di fonti termali dove sono state realizzate delle piscine per nuotare con una temperatura dell'acqua di 40°C – 60°C. La fonte termale di Eryingdi (Secondo Campeggio) ha un flusso di oltre 8.900 tonnellate d'acqua al giorno, con una temperatura di 80°C, tale da poter bollire delle uova o delle patate. Questo genere di fonte è particolare e raro.

Informazioni turistiche

Trasporto

1. Partendo da Chengdu si attraversa il tunnel del monte Erlang nella città di Ya'an, quindi si arriva a Gangudi e infine a Fossa di Conchiglia.

2. In treno da Chengdu, scendere alla Stazione ferroviaria Wusihe, quindi proseguire in autobus. Si passa il ponte Daduhe e si arriva a Fossa di Conchiglia. Ogni giorno sono numerosi autobus che collegano quest'area.

3. I punti forti di quest'area panoramica sono: i 13 chilometri di itinerario compresi fra il ponte Daduhe e la città di Moxi; 14 chilometri dalla città di Moxi al Primo Campeggio; 7 chilometri dal Primo Campeggio al Secondo Campeggio; altri 7 chilometri dal Secondo Campeggio al Terzo Campeggio; e 2,5 chilometri dal Terzo Campeggio al ghiacciaio.

Dove alloggiare

Principali hotel alla Fossa di Conchiglia: Hotel Ghiacciaio (0086-836-3266418), Hotel Jinshan (0086-836-3266433), Hotel Lunga Marcia (0086-836-3266168) Hotel Moxi (0086-836-3266188) Hotel Conchiglia (0086-836-3266297)

Comitato amministrativo della Fossa di Conchiglia, tel.: 0086-836-3266203 /3266205

Hotel nella città di Moxi: Hotel Ghiacciaio, Ville del Giardino Moxi e Centro vacanze e turismo internazionale forniscono servizio ricetttivo di alta e media categoria, cucina di ottima qualità, una sala da riunione oltre al centro generale di servizi, centri commerciali, il Museo del ghiacciaio, sedi teatrali per rappresentazioni di balli e canti, campi da tennis, e altre strutture per attività culturali, ricreazionali e sportive.

Agenzie Viaggio

Società Turistica della Contea di Luding, Agenzia Viaggi Fossa di Conchiglia, Agenzia Viaggi Kangding Paomashan, Società Turistica del Ghiacciaio e altre agenzie viaggio sono in grado di ricevere turisti individuali e in gruppi e fornire servizi di diverso genere.

Prodotti e piatti locali

Nell'Area di Fossa di Conchiglia sono presenti funghi di una specie particolare detta "dei millepiedi" in cinese, molto impiegati in cucina così come tuberi, loti di neve e altre erbe medicinali preziose; castagne cinesi, noci, yangtao, cachi ed altri tipi di frutta.

Fra i piatti locali sono particolarmente noti: il pollo stufato con funghi cinesi millepiedi, oca con funghi cinesi millepiedi, cosciotto di maiale e tuberi, fagioli della neve e cosciotto di maiale, e altre specialità preparate con erbette medicinali e selvatiche.

Suggerimenti di viaggio

★ Per recarsi da Luding a Fossa di Conchiglia ci si può unire a un tour organizzato oppure prendere gli autobus in partenza dalla Stazione di autobus Xinnanmen a Chengdu, quindi proseguire per Moxi (Luding). Il costo della corsa varia a seconda del tipo di autobus impiegato.

★ Numeri di telefono del centro turistico di Luding per informazioni e reclami: 0086-836-3266203 0086-836-3266205



La montagna d'oro sotto la luce del sole



Abitazioni civili a Daofu

Jiulong

Ricca di risorse naturali e culturali, Jiulong è una delle attrazioni turistiche principali della "Linea circolare occidentale del Sichuang" per cui occupa una posizione particolare nel mercato turistico della prefettura di Garze e funge da centro del Sichuan Occidentale che collega la prefettura di Liangshan, la provincia dello Yunnan e Daofu a nord dell'Area turistica-culturale di Kangding. I siti più conosciuti di interesse storico fanno parte di una zona naturalistica che comprende il lago Wuxu, il monte Wahui, il Monte del Galletto Brutto, la Valle del Fiume Yalong, il Tempio Huiyuan, i Monti innevati Yala, le residenze civili di Daofu, la prateria di Yuke a Daofu, ecc.

Attrazioni turistiche

L'Area paesaggistica del lago Wuxu

25 chilometri a nord della sede della contea di Jiulong e a ovest del Monte Konggar, l'Area paesaggistica del lago Wuxu comprende una superficie di 150 chilometri quadrati a un'altitudine media di 3.500 metri. Quest'area comprende la Valle Wuxu, il lago Wuxu, la Vette delle 12 Fate e Riluku. Il lago Wuxu copre un'area di 1,2 chilometri quadrati e raggiunge una profondità massima di 30 metri. La popolazione locale lo chiama "lo specchio della fata". Circondato da foreste primordiali e da un'ampia area di palude erbosa, il lago ha acque verdi e limpide, immerso in un ambiente sereno e tranquillo. In estate e in autunno ogni anno la superficie del terreno si riveste di fiori colorati; inoltre gli antichi alberi che qui abbondano hanno radici attorcigliate e rami dalle forme che ne rivelano la loro lunga esistenza; i rami sono attorcigliati con canne di retta e le azalee si allungano fino al lago conferendo all'insieme un quadro affascinante.

La Vetta delle 12 Fate, bella ed elegante aggiunge fascino al lago Wuxu, da lontano. Al mattino presto il lago è avvolto da una leggera foschia e si può immaginare di intravedere vicino alle sue rive delle giovani donne fatate che fanno il bagno. Al tramonto sull'acqua si riflette l'immagine del monte, creando una visione mozzafiato. Intorno al lago Wuxu sono presenti inoltre numerosi siti speciali come il ponte Tiansheng, la Grotta del Naso del Buffalo, le cascate e degli antichi ghiacciai che insieme alle tradizionali abitazioni tibetane creano un fascino speciale nutrito dalle numerose leggende e narrazioni di personaggi fatati.

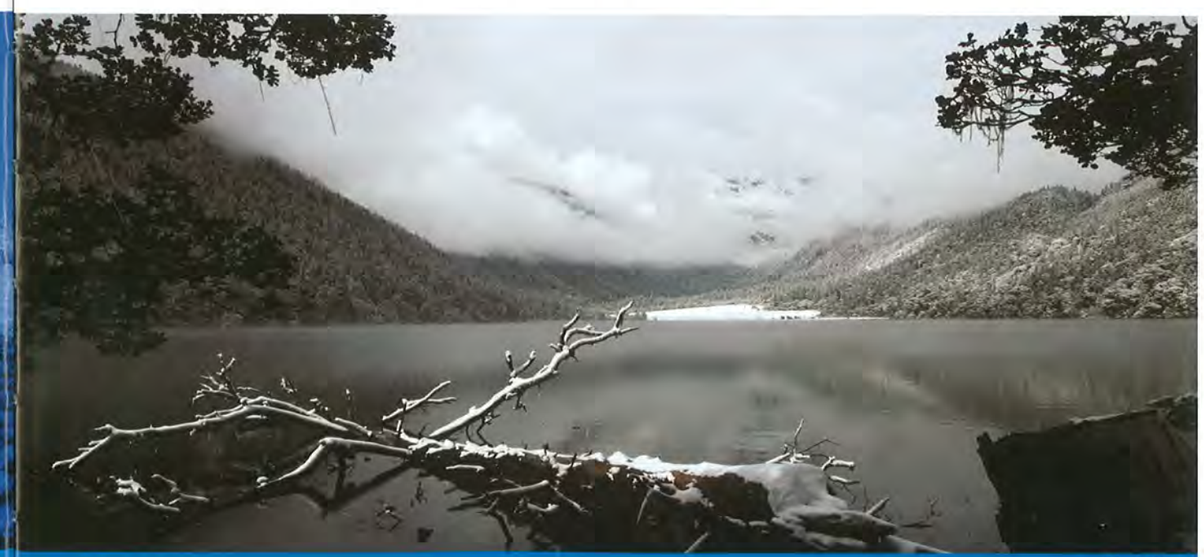
Informazioni turistiche

Da Kangding alla contea di Jiulong ci sono 236 chilometri di distanza e 25 chilometri dalla sede della contea di Jiulong al lago Wuxu. Per il pernottamento entrambe le località, la contea, e l'area del lago offrono strutture ricettive fra cui: l'Hotel Jiulong Culture ed Educazione (0086-836-3323160) l'Hotel Xiangbala (0086-836-7122222), l'Hotel Daofu (0086-836-7122486).

Suggerimenti di viaggio

★ Grazie alla posizione geografica insolita di Daofu e Jiulong, è possibile raggiungere queste località direttamente da Chengdu, dalle prefetture di Aba e di Liangshan e da Kangding.

★ Numeri di telefono per informazioni turistiche e reclami: Daofu (0086-836-7123149); Jiulong (0086-836-3323577)



Il lago Wuxu

Liangshan >>

La prefettura autonoma di Liangshan- Yi si trova nella parte sud-occidentale del Sichuan, e nell'area di transito fra la sezione settentrionale del monte Hengduan all'estremità orientale dell'altopiano Qinghai-Tibet e il Bacino del Sichuan, con un'area di 60.100 chilometri quadrati. La prefettura ha la giurisdizione di una città e 16 contee, ed è un'area in cui il popolo Yi vive in comunità compatte. La capitale della prefettura è la città di Xichang. Fin dall'antichità Liangshan è stata un punto di passaggio per il confine sud-occidentale, l'Asia sud-orientale e l'Asia Meridionale. In passato l'antica "Via della Seta Meridionale" passava attraverso questa prefettura. Ora è attraversata dalla rete ferroviaria Chengdu-Kunming, dall'autostrada statale n.108 e l'autostrada Ya'an-Panzhihua (in costruzione).

La prefettura di Liangshan abbonda di risorse turistiche, con più di dieci aree naturali e 63 punti di interesse naturalistico, fra cui il lago Qionghai, il monte Lushan e i monti Luoji. Le tradizioni folcloristiche del popolo Yi a Liangshan sono molto particolari: come i prodotti della tradizione alimentare detti Tuotuo (un tipo di carne) e il vino Zhuanzhuan. Il popolo Mosuo, una ramificazione dell'etnia Naxi, porta avanti la tradizione del sistema matriarcale conosciuta come "Axia", o del "matrimonio passeggiando".

La prefettura di Liangshan è un componente importante della parte occidentale di Panzhihua, un tesoro di risorse naturali della Cina caratterizzato da una vasta varietà e abbondanti riserve di risorse minerali, da cui deriva il nome di "Urali della Cina". Grazie alla luce e alla temperatura elevata, al clima e alla Valle del fiume Anning la prefettura di Liangshan è la riserva base dello sviluppo agricolo della Cina sud-occidentale, con un vasto territorio, suddiviso a livelli diversi, un clima complesso, ambiente naturale vario e fauna e flora molto ricche.

Attrazioni turistiche

Il Monte innevato di Qalangdo'gye

A circa 210 chilometri a ovest della contea di Muri, il monte Qalangdo'gye è rivestito di neve tutto l'anno e include il bel fiume Baishui, le ac-

Costumi del gruppo etnico Yi



Il monte sacro Qalangdo'gye

que misteriose celesti, il fiume Qagmo, profonde grotte carsiche e altri siti naturali pittoreschi. Quest'antica montagna è il luogo ideale per effettuare ricerche scientifiche ed esplorazioni: vi sono giunti infatti esperti di alpinismo dagli Stati Uniti, dalla Nuova Zelanda, dall'Italia che ne hanno scalato delle parti senza tuttavia averne raggiunto la cima.

La Catena dei monti Luoji

Il monte Luoji comprende una città e due contee, rispettivamente Puge, Dechang e Xichang, e la sua vetta principale ha forma di un conchiglia in volo nero o del boccolo dei capelli di una donna da cui il nome Luoji (che significa boccolo). La zona panoramica consiste principalmente del monte Luoji e del lago Qionghai diventata area panoramica di categoria provinciale di interesse storico e naturalistico per volere del governo popolare della provincia del Sichuan nel novembre del 1986, e passata in seguito a categoria nazionale nel 2002. Lunga 64 chilometri da nord a sud e larga 35 chilometri da est a ovest, la Catena dei monti Luoji copre un'area di 2.240 chilometri quadrati, dei quali 1.086 fanno parte dell'area panoramica. Nel corso degli ultimi 20 anni quest'area è stata visitata da esperti cinesi e internazionali che sono giunti alle seguenti conclusioni: i monti Luoji comprendono 33 laghi/ghiacciaio di diverse dimensioni; il più antico ghiacciaio del mondo; un gran numero di vette ghiacciate, una vasta varietà di azalee; famose fonti termali e cascate del Sichuan. Il monte Egehai è la vetta principale della catena Luoji, compreso nell'area della contea di Puge, ed è alto 4.359 metri sopra il livello del mare, contornato da cime di diverse altezze. Vicino ad esso si trova antico Grande Tempio Luoji.

Monte e Montagna della contea di Yanyuan

Queste due vette, ritenute un maschile e una femminile si trovano a cinque chilometri a sud-ovest dalla sede della contea di Yanyuan su un'area di tre chilometri quadrati a un'altitudine di 2.530 metri. Entrambe di colore marrone-rossastro e distanti fra loro diverse centinaia di metri, il monte è alto circa 40 metri, ripido e scosceso che punta verso il cielo. La montagna è alta circa 100 metri, larga alla base e tonda in cima. Una spaccatura naturale parte dal basso, larga così da permettere il passaggio di una persona. Queste due montagne sono considerate sacre per il Confucianesimo, il Buddismo e il Taoismo, ed è un luogo di preghiera per la nascita dei bambini. Vi sono presenti splendidi templi dalle travi intarsiate, pilastri dipinti e tegole invetriate. Fra di essi vi sono, nascosti fra le foreste il Tempio di Baoen, il Tempio dell'Imperatore di Giada, il Tempio dell'antenato Lei, il Tempio dell'Offerta dei Bambini e il Palazzo Wenchang.

Il lago Yihai

Conosciuto anche come Lago dei Pesci e chiamato Supin dalla popolazione locale di etnia Yi. Situato fra le montagne Yangpingzi del comune di Yihaizi a 40 chilometri a nord della sede della contea di Mianning, questo lago si trova a un'altitudine di 2.280 metri sopra il livello del mare, caratterizzato da un clima tiepido e fresco, cielo limpido e aria frizzantina tutto l'anno. Formatosi da flussi di roccia fangosa e acque sotterranee 15.000 anni fa, il lago Yihai è a forma di lingotto d'oro cinese, largo nella parte meridionale e stretto nella parte settentrionale. Ricopre un'area di 155.000 metri quadrati, profondo mediamente 9,8 metri. Sulla sua superficie la brezza forma delle increspature di colore azzurro circondato da pini e piante sempreverdi. Grazie all'ambiente naturale di quest'area qui vivono numerose oche selvatiche.

I laghi dei monti Luoji

Fra i monti Luoji sono sparsi qua e là 33 laghi ghiacciaio di diverse dimensioni, a un'altitudine che varia dai 3.500 ai 4.000 metri. Il maggiore fra essi ricopre un'area di 330.000 metri quadrati e il più piccolo misura intorno ai 600 metri quadrati. I più conosciuti fra di essi sono quelli chiamati Laghi delle Perle.

Il lago Lugu

Il lago Lugu dista 118 chilometri dalla sede della contea di Yanyuan e si trova sotto la giurisdizione di entrambe le provincie del Sichuan e dello Yunnan. Il lago copre un'area di 50.8 chilometri quadrati, ha una superficie di acqua erbacia di 7,07 chilometri quadrati. Ha un profondo mediamente di 40,3 metri, la parte più profonda misura intorno ai 93 metri. Il lago è situato in un'altitudine di 2.688 metri sopra il livello di mare. Il lago è conosciuto come "Perla sull'altopiano". Nel lago dalle rive irregolari sono presenti sette isolotti ricoperti di verde e alberi lussureggianti e l'acqua è limpida e blu, profonda dai 6 ai 12 metri. Circondato da montagne, a nord-ovest si trova il monte Gemu. Attorno al lago vive il popolo Mosuo, un gruppo etnico legato al gruppo dei Naxi, che porta avanti una tradizione matriarcale che fa della donna la capofamiglia. Il matrimonio locale è detto "a passeggio", per cui gli sposi la sera vanno a casa della sposa e lasciano la loro amante al mattino. Grazie a queste antiche tradizioni e all'affascinante cultura che le caratterizza, il lago Lugu è diventato un'attrazione turistica molto famosa in Cina (NB: da non confondere con il lago Lugu a Lijiang, nella provincia dello Yunnan).

Fantastici fenomeni metereologici

Le particolari condizioni metereologiche di quest'area danno vita a una serie di fenomeni variabili fra cui distese di nuvole, albe e tramonti dai toni colorati speciali, una luna brillante la notte, l'alone che circonda il Buddha, ghiaccio, neve e nebbia. Alcune aree panoramiche sono particolarmente rinomate e sono state intitolate in maniera poetica: "la luce del sole nella Vallata del fiume" di Anning, "La luna brillante sul lago Qionghai di notte", "Le nuvole e la pioggia" di Xichang e il "pino, il vento, l'acqua e la luna" del monte Lushan. I monti Luoji sono conosciuti per le cime innevate, l'alba, l'alone del Buddha e la distesa di nuvole, e i monti Dafengding e Longzhou, il monte Qalangdo'gye, e la Vetta di Ghiaccio.

Costumi e tradizioni etnici

La prefettura di Liangshan è l'area maggiore della Cina dove il popolo Yi vive in comunità compatte da generazioni e generazioni portando avanti un'antica cultura, leggende legate agli scenari pittoreschi per diversi anni e tradizioni legate a una cultura unica.

Il Festival delle Torcie

Si celebra il 24° giorno del 6° mese del calendario lunare, ed è la festività più importante per il popolo Yi che in quest'occasione si raduna nelle praterie di Liangshan e partecipa alle diverse attività caratterizzate da tradizioni etniche locali. Vi si tengono la lotta fra tori, e gare di bellezza, di lotta e di ballo. La notte si accendono torcie che la gente porta con sé camminando intorno ai villaggi, e cantando e danzando intorno al fuoco acceso.

La lotta fra tori è uno degli eventi importanti di questa festività, che consiste in una gara durante la quale vengono eliminati i perdenti. Se un toro si rifiuta di entrare nell'arena, lo si convince con una mucca in calore che viene portata nell'area della gara. Quindi inizia la lotta fra due tori che si contendono la mucca. Di solito sono diverse centinaia di tori che partecipano alla gara che può durare fino a diversi giorni.

La gara di cavalli che si tiene in occasione del Festival delle Torcie è particolare. Nella prateria viene preparata una pista da corsa di



Durante la lotta fra tori



Il lago Diecui al monte Luoji



Una zattera nel lago Lugu

grandi dimensioni. Tutti i partecipanti a cavallo aspettano il fischio dell'inizio della gara sulla linea di partenza.

La lotta libera è praticata soltando dagli uomini e si usano diverse tecniche in base alla località di provenienza dell'area di Liangshan. In alcune località chi cade al suolo perde; in altre perde chi con le spalle e la schiena tocca il suolo. Qualcuno ha detto una volta " sembra facile buttare il proprio sfidante al suolo" ma in realtà vincere questa gara richiede delle capacità speciali.

Con lo sviluppo economico e il progresso sociale della prefettura di Liangshan il popolo Yi locale si è impegnato per mantenere i festeggiamenti del Festival delle Torcie e rafforzare l'apertura al mondo esterno, dare spazio agli scambi commerciali e favorire entrate di affari e capitale. A Xichang, Puge e Butuo si tengono importanti festeggiamenti ogni anno a cui partecipano a decine di migliaia visitatori locali e provenienti da fuori, per assistere alle tradizioni del popolo Yi.

Informazioni turistiche

Trasporto

◎ In aereo

L'Aeroporto di Xichang è uno dei maggiori aeroporti della Cina Sud-occidentale, in cui possono atterrare aerei di grande portata come i Boeing 747. Ogni giorno si effettuano voli di collegamento fra Chengdu e Xichang e fra Xichang e Kunming.

◎ In treno

La ferrovia Chengdu-Kunming attraversa cinque contee e una città della prefettura è ora ad alimentazione elettrica. I treni passeggeri giungono a Pechino, Chengdu, Kunming, Chongqing e Xi'an.

◎ In auto

Le strade della prefettura comprendono un totale di 18.000 chilometri di lunghezza diretti verso tutte le direzioni. La sezione di Liangshan dell'autostrada Ya'an–Panzhihua è in fase di costruzione e il suo completamento fornirà collegamenti più pratici con Liangshan.

Gastronomia

◎ Prodotti a base di grano saraceno del popolo Yi

La base dell'alimentazione del popolo Yi della prefettura di Liangshan è il grano saraceno. che si divide in tipo amaro e dolce. Qui si preparano torte, pagnotte a vapore, frittate tutte a base di riso. In occasione di festività e celebrazioni importanti come matrimoni e funerali si usa preparare piatti a base di grano saraceno insieme con fagioli, patate, grano e riso per offrirli come sacrifici agli antenati.



Articoli di lacche fabbricati dal popolo Yi

Shopping

◎ Prodotti locali rinomati

La prefettura di Liangshan è nota per la sua frutta fra cui mele, melagrane e arance. I prodotti artistici e artigianali della popolazione dei gruppi etnici tra cui la lacca sono molto apprezzati dai turisti.

Itinerari turistici

◎ Itinerario esplorativo fra i monti Luoji

Xichang –la città di Luojishan–la valle Qingshui – Dahaizi –il Lago delle Perle –il Lago delle Sorelle – Vetta principale –il Lago dei Cinque Colori – Jinchangba- Ganhaizi - Baibaiding –Xichang

◎ Itinerario turistico Luoke

Antico villaggio Konggar – Sacra Vetta dei Tre fratelli – Grotta degli Immortali lungo il Fiume Baishui – il fiume Chongtian– i confini di Daocheng– il Tempio di Kulu – Pascolo di Kangwu– le fonti termali (femminile e maschile) di Xuanwa – il Tempio minore Kubadian – il Tempio Muli – la Grotta dell'Immortale Bodianlamu del monte Xilin– la cittadina di Wujiao– Kejiazui – il Tempio Renjiang– il Tempio frontale e posteriore – il Tempo Zhamen – Yongning – il Lago Lugu – Ninglang – Lijiang.

◎ Cinque giorni: tour delle tradizioni etniche intorno a Xichang e al Lago Lugu

Primo giorno: arrivo a Xichang, gita intorno al monte Lushan e visita al Museo della società schiavista del popolo Yi dopo colazione; nel pomeriggio il lago Qionghai.

Secondo giorno: la contea di Yanyuan per una visita ai Monti Maschio e Femmina dopo colazione. Visita al Lago Lugu dopo pranzo. Spettacolo di danze del gruppo etnico locale in serata e visita notturna al Giardino Musuo.

Terzo giorno: un giro in barca nel lago, visita all'isoletta di Liwubi, e alle famiglie locali, proseguimento a bordo della barca nel mare d'acque d'alghe e in serata partecipazione a una festa intorno al fuoco.

Quarto giorno: visita dello scenario compreso fra il lago Lugu e Xichang.

Quinto giorno: visita al centro satellitare, acquisti nella città di Xichang e partenza in serata.

Dove alloggiare

Prefisso della città di Xichang: 0086-834

Nome	Categoria a stelle	Indirizzo	Tel.
Conily Inn	★★★★	Via Shengli, 88, Xichang	3200888
Hotel Liangshan Telecom	★★★	Via Chang'an Ovest, Xichang	2680046
Hotel Jiaojian	★★★	Viale Hangtian, Xichang	2503666
Hotel Shunhua	★★★	Via Chang'an, Xichang	2507686
Hotel Zuitaiping	★★	Via Haibin, Xichang	3952488
Hotel Quanming	★★	Via Shengli Est, 13, Xichang	3236888
Hotel Shangri-la	★★	Di fronte allo Stadio etnico, Jiankang	8888833
Hotel Renhe	★★	Via Wenhui, Xichang	3204345

Agenzie Viaggi a Xichang

Prefisso della città di Xichang: 0086-834

Nome	Indirizzo	Tel.	Fax
Xichang International Travel Service	Via Xiyanjing Nord, 2	3223061	
Xichang Xinlong International Travel Service	Via Chang'an Est	3243666	3236688
Xichang Hangtian Travel Service	Via Sanchakou, 107	3227887	
Xichang Jiaotong Travel Service	Via Chang'an Est, 84	3235295	
Liangshan Sunshine Travel Service	Via Shengli Est, 16	3226733	3224861
Xichang Jinying Travel Service	Via Chang'an, 131	3228857	3228157
Daliangshan Travel Service	Dacheng Fangchan (1° piano)	3229399	3833771
Xichang Education Travel Service	Via Renhe (parte centrale)	2505579	2505579
Xichang Nature Travel Service	Hotel Xingye (3° piano)	3221001	3221001
Xichang Railway Travel Service	Via Shengli, 28	8632995	



Una veduta notturna di Panzhihua

Panzhihua >>

Situata fra la giuntura del fiume Jinsha e del fiume Yalong sul corso superiore del fiume Azzurro nella parte sud-occidentale della provincia del Sichuan, Panzhihuan è la località più vicina dal Sichuan alla Cina Meridionale, alle aree di confine fra la Cina e altri paesi dell'Asia sud-orientale e le città costiere. Questa città in passato fu un centro di comunicazioni, di raccolta e distribuzione della "Via della Seta meridionale". Oggi Panzhihua è diventata una città turistica vitale e un'importante attrazione turistica dell'Area ecologica e turistica di Shangri-La".

Panzhihua è ricca di risorse turistiche in cui si combinano montagne, foreste, gole, grotte carsiche, fossati, alti alberi, vette avvolte nella foschia, splendide albe, rocce dalle forme insolite e corsi d'acqua. Situata nella valla Ganre del fiume Jinsha la città è una località ideale per le vacanze estive. Il suo clima è splendido, tanto che quando la Cina settentrionale è avvolta dal freddo invernale a Panzhihua le giornate sono assolate e rinfrescate da una brezza gentile. Inoltre le risorse turistiche e culturali di Panzhihua sono numerose: più di 70 ponti di diverse dimensioni costruiti sui fiumi Yalong e Anning, che attraversano la città, per cui Panzhihua è conosciuta come "Museo dei Ponti".

Panzhihua è abitata da 34 gruppi etnici fra cui il gruppo Han costituisce la maggioranza. Qui si raccolgono culture e tradizioni che arricchiscono la città, e alcuni gruppi etnici portano avanti uno stile di vita unico e antichi usi e costumi.

Grazie allo sviluppo di un decennio Panzhihua ha visto migliorare la qualità dei suoi prodotti alimentari, dell'abbigliamento, dei servizi turistici e ricettivi e delle attività ricreative. Panzhihua dà il benvenuto ai visitatori provenienti da ogni luogo del mondo che desiderano vedere i suoi paesaggi, luoghi insoliti di interesse storico e conoscere tradizioni etniche di lunga data.



Musicista del popolo Yi

Attrazioni turistiche

Parco forestale nazionale Ertan

Situato nella zona della Stazione idroelettrica di Ertan nella parte settentrionale della città di Panzhihua nella provincia del Sichuan, il Parco forestale nazionale di Ertan è un'ampia area naturale dalle caratteristiche uniche della Cina sud-occidentale. Qui presenta un bacino d'acqua che copre un'area di 63,4 chilometri quadrati, un'area ampia di foreste primordiali, e alcuni siti di interesse naturalistico. L'area si suddivide in nove zone panoramiche fra cui vi sono la Roccia del Buddha, il Lago Sereno sulla Diga Alta, l'isola naturale e la Grotta dell'Immortale Jinghe. Il parco copre un'area di 732 chilometri quadrati di cui il 67 per cento è coperto da foreste. Il lago all'interno del parco è di grandi dimensioni con acque limpide e ospita una ricca fauna e piante di diverso genere. In inverno non fa molto freddo e in estate non fa caldo e il sole risplende tutto l'anno il che lo rende un luogo ideale per una vacanza in ogni periodo dell'anno.

Lo Stagno del Drago e la Grotta carsica a Miyi

Situata nel circolo del Turismo ecologico della vasta area di Shangri-La compresa fra Sichuan, Yunnan e Tibet, quest'area è servita da servizi di trasporto e di comunicazione efficienti, alberghi, ville e altre strutture ricettive.

Grazie ai "tre caratteristiche favorevoli", lo Stagno del Drago e la Grotta Carsica dell'area sono conosciuti per essere "la grotta magica della Cina". Prima di tutto perché al suo interno la grotta ha colori brillanti e splendenti. Solitamente le stalattiti e le stalagmiti all'interno delle grotte carsiche sono di colore bianco mentre qui sono colorate. E ancora, una grotta è detta Palazzo del Drago, dove si sentono le onde e una cascata che fa pensare al ruggito di un drago. La parte più interna della grotta è come un Palazzo celeste in cui sono presenti le residenze degli immortali. E terzo, all'interno della grotta sono presenti numerose cascate e fonti d'acqua. All'interno esiste un itinerario turistico lungo 1.800 metri in cui sono presente sette sale, nove stagni, quattro cascate e 21 punti spettacolari che rappresentano certamente un'attrattiva di grande interesse.

L'Area eco-turistica di Yanwa

Si trova nella parte nord-occidentale di Panzhihua e copre una superficie di 339 chilometri quadrati. Caratterizzato da un clima umido subtropicale con una temperatura annua media di 20°C. Grazie alla notevole differenza di altitudine esiste un detto che dice "quattro stagioni in una sola montagna in un territorio di 10 *li* (1 *li* corrisponde a ½ chilometro)".

È l'area più vasta di Panzhihua in cui vivono le comunità del gruppo etnico Yi che porta avanti tradizioni di antica data. Le loro abitazioni sono costruite con assi gialle, mangiano carne Tuotuo e bevono vino Zhuanzhuan. In quest'area vivono diverse centinaia di persone del popolo Mosuo che conduce uno stile di vita, porta avanti tradizioni e costumi e parla lingue identiche a quelle del popolo Mosuo che vive attorno alle rive del Lago Lugu.

L'Area panoramica di Haita

Situata lungo il corso del fiume Longdong quest'area si trova fra le montagne e ricopre una superficie di 30 chilometri quadrati, a forma di barca. La leggenda narra che in passato una persona avesse fatto costruire una pagoda esagonale fra le montagne a cui ancorò la barca per evitare che si allontanasse. La pagoda è circondata da montagne di diversa altitudine, corsi d'acqua e vallate serene. E a circa 150 metri di distanza da essa si trova la "Grotta dell'Immortale" e di fronte a questa grotta si trovano rocce dalle forme bizzarre e antichi alberi. Camminando nella grotta per 15 minuti si giunge a una sala molto spaziosa in cui possono stare 100 persone insieme. All'interno della grotta sono presenti numerose canne di bambù di pietra, stalattiti e stalagmiti e i muri sono colorati come se fossero affreschi naturali come quelli artistici di Dunhuang. Inoltre vi scorrono numerosi corsi d'acqua zigzaganti che sembrano draghi che si gettano sul mare.

Feste e festività

Festa Internazionale di Panzhihua di flutazione lungo il fiume Azzurro (Yangtze)

Dove: Base di flutazione del fiume Yangtze, Panzhihua
Quando:Maggio

Festival cinese della Melagrana nella parte occidentale di Panzhihua

Dove: Città di Datian, distretto di Renhe
Quando: Settembre

Festival del Turismo ecologico nella parte occidentale di Panzhihua

Dove: Città di Yankou, contea di Yanbian
Quando: Agosto

Festival delle Torcie

Dove: Aree dell'etnia Yi, la città di Pingdi ne costituisce il centro
Quando: Luglio

Festa della Fioritura dei Peschi

Dove: Città di Wuben
Quando: Marzo

Festa delle barche del Drago

Dove: Centro vacanze tradizioni Bainagu, distretto di Renhe
Quando: Giugno

Lo Spettacolo dei Fiori Suoma

Dove: Città di Yankou, contea di Yanbian
Quando: Maggio

Informazioni turistiche

Trasporto

Esistono voli di collegamento con Panzhihua da Chengdu, Chongqing, Pechino, Guangzhou, Shenzhen e altre città.

In treno, lungo la linea ferroviaria Chengdu-Kunming che passa per Panzhihua.

In auto, numerose autostrade collegano l'area verso tutte le direzioni.

Gastronomia

Spuntini locali: Gelatina condensata di toufu Inghe, Pesce Yajiang, Zongzi (preparati a base di riso glutinoso a forma di piramide avvolti in foglie di bambù o di canna e cotti a vapore) ripieni di carne di pollo, involtini primavera di riso, ecc.

Itinerari turistici

Un giorno nel Parco della Foresta Ertan
Un giorno alle Fonti Termali Hongge
Un giorno di viaggio con zattere lungo il fiume Jinsha
Un giorno all'Acciaieria Panzhihua e Ertan
Un giorno al Festival dell'Acqua Bainagu
Due giorni alle Grotte carsiche dello Stagno di Drago e alla Gola Longyin

Dove allogiare

Prefisso della città di Panzhihua: 0086-812

Nome	Categoria a stelle	Indirizzo	Tel.
Hotel Panzhihua	★★★★	Bingcaogang	3336631
Hotel Nanshan	★★★	Nanshan	2222900
Hotel Sunshine	★★	Distretto Est	2232355
Hotel Panzhihua Jiaotong	★	Via Xinhua, East Dist.	3332771
Hotel Giardino Ricreativo Qinglong	★	Monte Qinglong, Yutang	6601018

Agenzie Viaggi a Panzhihua

Prefisso della città di Panzhihua: 0086-812

Nome	Indirizzo	Tel.
Pangang Intern. Travel Service	Via Chaoyangxia, n. 28	3397975
Panzhihua West Sichuan Travel Service Co., Srl.	4° piano, via Renmin, n.13	3339780
Panzhihua Blue Sky Travel Service Co., Ltd.	Compagnia di Trasporti	2223430
Panzhihua Sunshine Holiday Travel Service	Via Jiaolu	3339842
Panzhihua Education Travel Service	Via Xinhua, 96	3353579
Panzhihua Forest Travel Service Co.,Ltd.	Teatro Huguang, Zhuhuyuan	3339243
Panzhihua Sanwei Jinsha Travel Service Co., Srl.	Villaggio Guangming, 8 Distretto Occidentale	5500498

Shangri-La — Yunnan >>>

Deqen >>

In lingua tibetana Deqen significa "prezioso palazzo portafortuna". Situata nello Yunnan nord-occidentale alla giuntura fra Yunnan, Sichuan e Tibet, Deqen, con un'area di 23.870 chilometri quadrati, è l'unica prefettura autonoma tibetana nella provincia dello Yunnan e ha la giurisdizione di tre contee: Shangri-La, Deqen e la contea autonoma di Weixi-Lisu in cui vive una popolazione di 360.000 persone appartenenti a 25 gruppi etnici fra cui tibetani, Lisu, Naxi e Bai.

Situata al centro dell'Area Naturale dei Tre Fiumi Paralleli (che fa parte della Lista dei Patrimoni del Mondo) Deqen comprende nel suo territorio alte montagne, grandi fiumi e canyon, vaste aree di paludi erbose e terreni ondulati. La sua posizione geografica speciale e il clima hanno dato vita a un territorio complesso caratterizzato da più livelli e a luoghi naturali in cui vivono numerose specie di flora e fauna che costituiscono una ricca fonte di risorse turistiche. A causa dell'incredibile diversità fra l'alta altitudine e la bassa latitudine, Deqen presenta ambienti climatici estremamente distinti fra loro che hanno dato vita a diverse specie di piante. Fra le alte montagne e le profonde vallate di Deqen sono presenti dense foreste primordiali che coprono il 36,4 per cento del totale della sua superficie. In questo territorio crescono diverse varietà di vegetazione, da quella subtropicale a quella delle aree fredde più rigide.

Fin dall'antichità Deqen è stata il corridoio di passaggio per gli scambi fra il popolo tibetano e le popolazioni di altri gruppi etnici per cui un viaggio a Deqen è una festa per gli occhi di chi vi giunga grazie agli splendidi scenari naturali che essa offre, e alle forti tradizioni etniche impregnate di cultura religiose in cui si portano avanti da sempre antichi costumi folcloristici.



La prima deviazione del fiume Yangtze in Shangri-La



Attrazioni turistiche

La Riserva naturale dei monti innevati Baimang

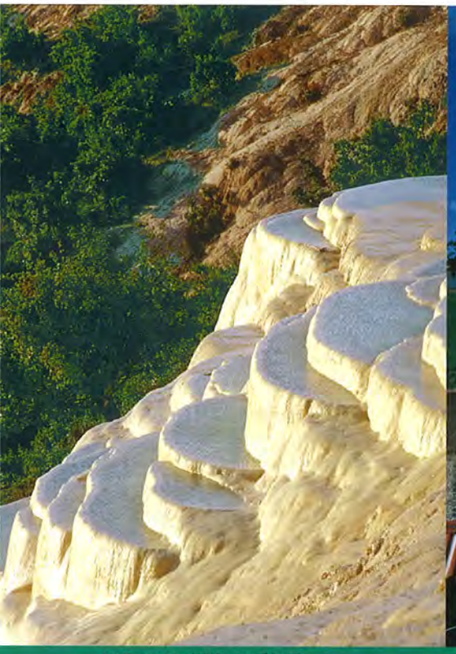
Situata nella parte sud-orientale della contea di Deqen, la Riserva naturale dei monti innevati Baimang copre un'area di 1.880 chilometri quadrati ed è la più grande riserva naturale a tale altitudine nella provincia dello Yunnan. La topografia al suo interno discende da ovest a sud-est. Più di 20 picchi superano i 5.000 metri di altezza con notevoli differenze verticali. All'interno della riserva cresce una vasta varietà di azalee fra cui alcuni tipi di rododendri dalle foglie più grandi fra tutti i tipi di azalee presenti al mondo e le specie *R.alutaeceum* e *R.lacteum* classificate come piante di terza classe e tenute sotto la protezione statale. Da aprile a giugno ogni anno fra le montagne le azalee fioriscono trasformando la riserva in un'esplosione di colore. Delle 10 comunità ecologico-faunistiche presenti in Cina questa riserva appartiene alla comunità di animali da deserto freddo con foreste d'alta montagna, praterie e paludi erbose. Essa è casa di più di 6.000 esemplari di scimmie d'oro dello Yunnan tenuti sotto la protezione statale, e classificati animali di prima categoria; la loro presenza qui corrisponde a circa la metà degli esemplari presenti in tutta la Cina. Inoltre sempre qui è presente un altro centinaio di animali di terza classe sotto la protezione di stato fra cui il leopardo maculato, il leopardo delle nevi, il condor, il fagiano tibetano con le orecchie e l'aquila dorata.

La Terrazza dall'Acqua Bianca

Situata nel villaggio Baidi nell'area comunale di Sanba a 101 chilometri a sud-est della sede della Contea di Shangri-La,



Il monte Baimang coperto di neve



La Terrazza dell'Acqua Bianca



Il tempio Feilai



Il monte Meili coperto di neve

la Terrazza dall'Acqua Bianca si eleva fino a 2.380 metri e occupa un'area di sei chilometri quadrati vantando una storia che va dai 200.000 ai 300.000 anni.

Conosciuta come "campi lasciati dagli immortali" questa è un luogo dallo scenario spettacolare. Dirigendosi a est dal villaggio Baidi si giunge alle cascate omonime, alte più di 60 metri, avvolte dalla foschia formata dal gettito dell'acqua. La Terrazza dall'Acqua Bianca è anche il luogo d'origine della religione Dongba e dei caratteri pittografici del popolo Naxi, per cui un luogo ritenuto sacro dai seguaci della religione Dongba. L'8° giorno del 2° mese lunare, ogni anno i Naxi si radunano qui per celebrare il pellegrinaggio annuale.

Il tempio Feilai

Situato a otto chilometri a sud dalla sede della Contea di Deqen si trova di fronte al monte innevato Meili. Su un'area di circa cento metri quadrati la sala principale del tempio conserva statue di Sakyamuni, del maestro Padmasalbhava, di Kargebo e di Dio del monte Taizi. Gli affreschi del tempio Feilai sono i migliori conservati fra gli affreschi buddisti tibetani a Deqen. Essi raffigurano Zongkaba, il fondatore della Setta Gialla e Milarepa (fondatore della Setta Bianca) e la Dea della Misericordia dagli 11 volti. A circa un centinaio di metri dal luogo in cui è situato il tempio, si trova un punto ideale per avere una visione spettacolare a distanza della vetta Kargebo e del monte Meili. Qui è presente anche una pagoda buddista eretta in commemorazione della visita effettuata dal decimo Panchen Lama a Deqen; e vi si trova anche un padiglione edificato per ammirare la vista panoramica con un telescopio.

La Riserva naturale dei monti innevati Haba

In lingua Naxi Haba significa "fiori d'oro". Situata nella parte sud-orientale della contea di Shangri-La, questa riserva naturale dista 120 chilometri dalla città di Jiantang dove ospita la sede governativa della prefettura di Deqen. Quella di Haba è una riserva naturale provinciale e comprende un'area di 219,8 chilometri quadrati. Lo spettacolo offerto a chi vi giunga è quello di foreste alpine distribuite verticalmente. Questa è anche un altro paradiso per la presenza al suo interno di diverse specie rare di animali nell'area di Shangri-La.

Coperta dalla neve e dal ghiaccio tutto l'anno, la cima principale è circondata da altre quattro cime minori, che insieme costituiscono un'immagine grandiosa ed elegante. I laghi morenici sono sparsi qua e là nel territorio a un'altitudine superiore ai 3.500 metri sopra il livello di mare lungo il lato settentrionale del Monte Haba fra cui i laghi Cerchio Nero, Giallo e Doppio lago sono i più rinomati.

Il Monastero Kangpo Shougo

Il Monastero Shougo era uno dei 13 monasteri principali edificati dalla setta Garma Kajud nello Yunnan nord-occidentale. Prima edificato nel VII anno del regno di Yongzheng (1729) della dinastia Qing, il monastero è di forma quadrata e consiste in un portale, la sala principale e le sale laterali distribuiti su un'area di 2.600 metri quadrati. Le sale mostrano la combinazione delle caratteristiche architettoniche Han e tibetana. La sala principale, che ha il tetto di forma piramidale e tre livelli di grondaie, conserva le statue del Buddha del Passato, del Presente e del Futuro, e quelle del Primo Sovrano della legge, del Secondo Sovrano della Legge, del Maestro Padmasalabhava, oltre a una serie di affreschi colorati realizzati su pannelli e sui muri che narrano le storie della tradizione buddista, e le storie di Milarepa e del Dio della montagna. Gli edifici principali e gli affreschi sono in ottimo stato di conservazione.

I monti innevati Meili

Situati nella giuntura fra la contea di Deqen della prefettura autonoma di Deqen - Tibetana nello Yunnan e la contea di Zayu in Tibet, nell'area dei Tre Fiumi Paralleli, i monti Meili, un ramo della catena dei monti Hengduan, distano 849 chilometri da Kunming. I monti Meili sono una delle otto montagne sacre del buddismo tibetano. Il monte Karwagarbo, la vetta principale di questa catena montuosa che si eleva fino a 6.740 metri è anche il più alto nella provincia dello Yunnan. In lingua tibetana, Karwagarbo significa Dio del monte innevato. Caratterizzato dalla conformazione di un ghiacciaio moderno, di cui i ghiacciai Mainyang e Siqa sono i più spettacolari, si estendono da un'altitudine di 5.500 metri fino all'area della foresta, situata all'altitudine di 2.700 metri, a soli 800 metri di distanza dal fiume Lancheng. Si tratta di ghiacciai marini a bassa latitudine ed elevata altitudine molto rari al mondo. I monti Meili, particolarmente rispettati per le loro connotazioni culturali, costituiscono un'importante area scenica nazionale di interesse naturale e storico. Nel 2005 sono stati nominati "una delle dieci più belle montagne della Cina".



Il ghiacciaio Mainyang

Il ghiacciaio Mainyang

Situato ai piedi di uno dei picchi dei monti Meili, questo ghiacciaio ha il nome omonimo di un villaggio circostante. Si tratta di un tipo raro di ghiacciaio al mondo giacché si trova a una bassa latitudine ma ad una bassa altitudine. Formato da ponti, grotte ed eleganti spruzzi di ghiaccio di varie forme, è uno scenario spettacolare, dove il suono delle valanghe e delle esplosioni di ghiaccio forte e potente rimbomba ovunque. I locali dicono che solo le persone fortunate riescono ad assistere allo spettacolo di un'esplosione di ghiaccio.

Il lago Qianhu

Il lago Qianhu si trova ad un'altitudine di 3.900 metri. Intorno ad esso sono sparsi più di altri cento laghi, ciascuno ha un'area di oltre 6.600 metri quadrati e numerosi altri laghetti sparsi come stelle nel cielo. Tutti questi laghi sono alimentati continuamente, hanno acque limpide e una ricca varietà di piante e animali acquatici, e sono circondati da una lussureggiante vegetazione; di forme svariate sono spesso avvolti dalla foschia e sono circondati da foreste primordiali.

Parco nazionale Pudga-tso

Situato nella parte centrale dell'area dei Tre Fiumi Paralleli (patrimonio naturale del mondo), il Parco nazionale del lago Pudga è costituito da due parti: la Riserva naturale Bitahai (importante area paludosa internazionale) e l'Area di larici cinesi. Il parco nazionale dista

22 chilometri dalla sede della contea di Shangri-la e comprende un'area di circa 300 chilometri quadrati. Situato fra la zona fredda sub-alpina e la zona temperata della foresta di conifere, è il primo parco nazionale della Cina caratterizzato da sette diverse protezioni, per la cultura ecologica, l'educazione ambientale e al servizio della comunità. A nord del parco si trova il lago Duhu e a sud il lago Bitahai. Fra i due laghi si trovano il Villaggio etnico-ecologico-turistico-culturale Luorong e il pascolo subalpino Militang che insieme sono le attrazioni principali del parco.

Il Parco nazionale Pudag-Tso, che presenta scenari di spettacolare bellezza, ha acqua e aria di qualità di primo livello. I suoi laghi sono specchi risplendenti, il cielo è azzurro e le foreste dense e di grandi dimensioni attraversate da corsi d'acqua e ricche di uccelli cinguettanti e fiori profumati: certamente il luogo ideale per immergersi nella natura e dedicarsi alla meditazione.

Qoidengejang

Situato nel villaggio di Zongding della città di Shengping, nella contea di Deqen, Qoidengejang si trova lungo l'itinerario di pellegrinaggio alla sacra montagna Taizi. La leggenda vuole che un monaco giunto nella regione tibetana vi portò un tesoro di cristallo che lasciò qui quando ripartì. La gente locale edificò allora una pagoda bianca ed un tempio per conservare questo prezioso tesoro buddista. Il tempio presenta inoltre una statua di Kargebo (il dio del monte Taizi) e le statue di alcuni maestri del buddismo tibetano. Qui i pellegrini compiono 100 giri in senso orario per cui il tempio è detto "delle cento circumambulazioni".

La Riserva naturale Samage

Con un'area di 2.700 chilometri quadrati la riserva naturale comprende una vasta fascia di foresta vergine dove gli alberi, alti e compatti fra loro, impediscono alla luce solare di penetrare. Qui crescono principalmente grossi e forti abeti e svariate erbe medicinali. La foresta ospita scimmie d'oro, panda di piccole dimensioni, zibetti e altre specie rare di animali tenute sotto la protezione statale. La Riserva naturale Samage è anche un'importante fonte d'acqua dei fiumi Kegong e Lapu dell'area urbana di Tacheng.

La chiesa Cizhong

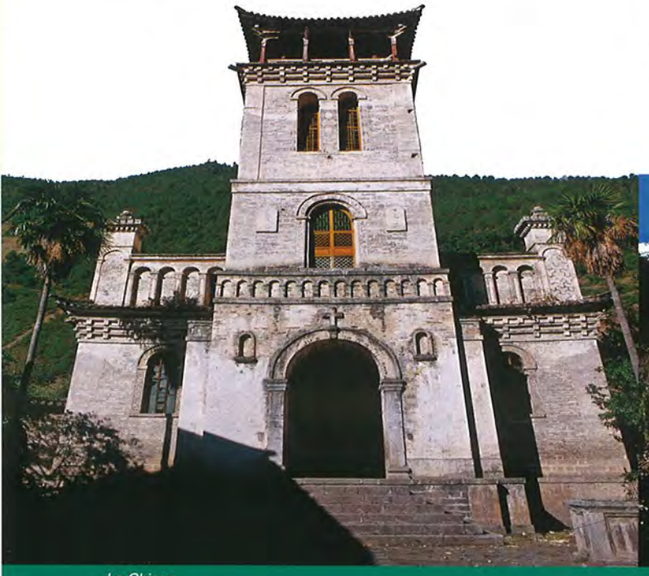
Situata nel villaggio Cigu, questa chiesa fu edificata il sesto anno del regno Tongzhi (1867) della dinastia Qing. Realizzata in mattoni e legno, la chiesa presenta il carattere dello stile architettonico cinese e occidentale. Nel dicembre del 1987 il governo popolare della provincia dello Yunnan la nominò sito culturale e la pose sotto la protezione provinciale. Il complesso di influsso architettonico francese è realizzato a forma di croce, rivolto a oriente e costituito dal portale, dal cortile, dalla chiesa, dalla corte posteriore, dalle celle, dal giardino e da un orto. La chiesa, situata al centro del complesso è profonda 22 metri e larga 12,7 metri, sostenuta da sei pilastri a base quadrata disposti su due file. Il tetto è rivestito di tegole invetriate che rivelano una grande abilità artigianale.

L'Area paesaggistica della Valle della Luna Blu

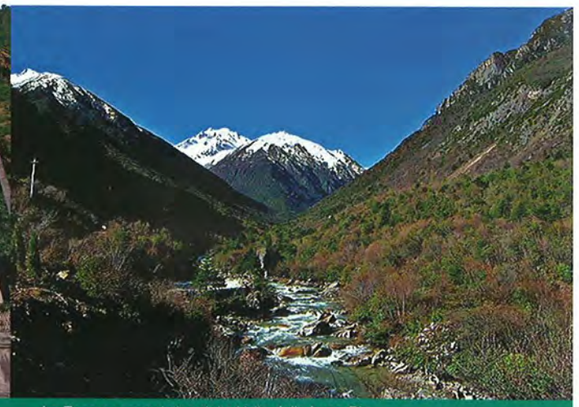
Situata alla confluenza fra Yunnan, Sichuan e Tibet, all'interno dell'Area nazionale storico-naturale dei "Tre Fiumi Paralleli" (Nujiang, Lancang e Jinsha), l'Area paesaggistica della Valle della Luna Blu, fama attrazione turistica mondiale, si trova nel cuore della zona di Shangri-La. Con una superficie di 65 chilometri quadrati quest'area si trova nella parte meridionale della contea di Shangri-La, a 7,34 chilometri dalla sede della contea, dista 4,5 chilometri dall'Aeroporto di Shangri-La, è un'area turistica della prefettura più vicina all'aeroporto. L'area presenta splendide risorse turistiche naturali fra cui alte cime ricoperte di neve, canyon maestosi, laghi dalle acque limpide, paludi erbosi, azalee colorate ed il folcloro delle popolazioni etniche locali lungo l'antica Via carovaniera del Tè e del Cavallo che ancora oggi porta avanti antiche tradizioni. Tutto ciò corrisponde alla descrizione del famoso romanzo *Orizzonte Scomparso* scritto nella prima metà del secolo scorso da un noto autore inglese. Oggi qui è presente una funivia lunga 4.157 metri, l'unica zona panoramica con la funivia nella prefettura di Deqen.

Il canyon Meili sul fiume Lancang

Il fiume Lancang, che giunge a sud fino alla Birmania dopo avere attraversato il Qinghai, il Tibet e lo Yunnan, scorre per 150 chilometri nella contea di Deqen. In questo tratto il fiume che si trova a un'altitudine di 2.006 metri sopra il livello del mare passando attraverso il cima Karwagarbo, che si eleva fino a 6.740 metri. Il grand canyon del fiume Lancang è alto 4.734 metri, famoso per essere profondo e per la lunga vallata che da esso si allunga verso il basso. In inverno il fiume scorre veloce con acque pure, mentre in estate è torbido e rombante e l'acqua si



La Chiesa



La Zona paesaggistica della Valle della Luna Blu

Il lago Bitaihai

riversa lungo le rive creando un suono forte. Le montagne scoscese, la stretta vallata e la meravigliosa struttura geologica creano nell'insieme uno scenario raro e pittoresco.

La città di Jamtang

Jamtang è la sede della contea di Shangri-La, situata a 3.300 metri d'altezza. Circondata da alte montagne, in passato era un importante punto di sosta lungo l'antica Via carovaniera del Tè e del Cavallo del servizio postale, lungo la strada Yunnan-Tibet. La città è costituita dalla parte antica, Dogkazong, e dalla città nuova. Sulla Collina della Grande Tartaruga, la città antica di Dogkazong è il più gande complesso di abitazioni tibetane in stato di ben conservazione, era il centro delle vie commerciali del tè e di comunicazione nel passato. Qui è inoltre presente un edificio commemorativo della Lunga Marcia dell'Armata Rossa, realizzato da una combinazione degli stili architettonici dei gruppi etnici Han, Bai e Naxi, considerato oggi un monumento storico importante sotto la protezione statale. L'antico e semplice Tempio della Collina della Tartaruga si trova ai piedi della collina. In cima all'edificio dell'antico tempio si può ammirare il panorama della Città del Sole e della Luna.

Negli anni '50 fu edificata una nuova città tra i piedi del monte Jila a nord e la città antica e lungo entrambi i lati della strada Xiangde: processo di sviluppo che ha determinato il trasferimento della città a nord. Negli anni '90, prese forma la sede di una nuova contea. Entrando nella città distretturale di Shangri-La, i visitatori trovano una nuova città edificata sull'altopiano con caratteristiche distintive della cultura tibetana.

Costumi e tradizioni etnici

La popolazione locale di Deqen rivela il suo particolare interesse per l'artigianato e le belle arti. Nei monasteri tibetani e nelle abitazioni civili sono presenti affreschi e dipinti solitamente ricchi di contenuti e temi buddisti, decorati con vivaci colori, insieme a diversi tipi di sculture, thanka, fiori di burro, tappeti, dipinti Dongba e vasellame di ceramica. La vasta varietà di prodotti artigianali folcloristici riflette l'amore dei diversi gruppi etnici presenti a Deqen per l'arte e la cultura tradizionale e per la vita.

Il buddismo occupa un posto importante nel cuore del popolo tibetano. Quasi tutti i tibetani di Deqen praticano la fede buddista tibetana ecco perché in queste aree sono presenti sontuosi monasteri, pagode bianche, bandiere di preghiere e monaci ovunque. Il Buddismo tibetano ha una forte influenza sulla vita del popolo tibetano per ciò che riguarda l'aspetto decorativo delle loro abitazioni, dei loro abiti, della vita quotidiana, delle festività, delle cerimonie di nozze e funerali, nell'educazione dei loro figli. Fra il gran numero di monasteri presenti nella prefettura di Deqen, il Songzanlin, detto anche "Piccolo Potala" e il Dongzhulin sono i più famosi a Deqen.

Il popolo Naxi che vive a Deqen è concentrato nell'area comunale di Sanba nella contea di Shangri-La e in alcune altre località lungo il fiume Jinsha e lungo il fiume Lancang nelle contee di Weixi e Deqen. Nel corso della loro storia il popolo Naxi ha sempre praticato la religione Dongba, il cui nome deriva dal nome del maestro Dongba incaricato di svolgere i riti sacrificali. Baidi, nell'area comunale di Sanba, è il luogo sacro della religione Dongba per cui esiste un antico detto: "Coloro che non hanno mai visto Baidi non sono veri seguaci della religione Dongba". Ecco perché i praticanti di questa fede seguono la tradizione per cui devono recarsi a prestare omaggio nell'area circostante Baidi, studiare le sacre scritture e imparare l'arte. La leggenda vuole che il maestro Dongba vivesse nella "Grotta dell'anima di Shiluo" e che praticasse la religione Dongba proprio a Baidi.

Informazioni turistiche

Trasporto

Aereo e treno sono i due mezzi di trasporto che collegano meglio la contea di Deqen. Sono attive nove rotte aeree che la collegano con Lhasa, Kunming, Shanghai, Shenzhen e con altre città.

◎ In strada da Kunming a Deqen

1. Da Kunming a Shangri-La ci sono 700 chilometri di strada, che passa per Chuxiong e Dali. Ogni giorno autobus diretti a Deqen sono in partenza dalla Stazione degli autobus di Kunming. Ci sono corse di autobus notturni con cuccetta in partenza fra le 13:00 e le 18:00, e il biglietto è di 134 yuan a persona. Fra essi tre autobus partono dalla Stazione degli autobus Panjiawan e uno da Nanyao. Oppure si può scegliere di volare prima a Dali o a Lijiang da dove poi proseguire in autobus per Shangri-La. Inoltre è possibile, per chi abbia a disposizione tempo limitato può volare direttamente da Kunming a Shangri-La.

2. La strada da Lijiang alla contea di Shengri-La è lunga 200 chilometri. Ogni giorno dalle 7:00 alle 15:00 sono da 3 a 5 autobus in partenza da Lijiang diretti a Shangri-La, e il biglietto costa 25 yuan a persona. Per raggiungere Dali da Kunming ci sono più autobus cuccetta notturni, in partenza ogni sera dalle 18:00 alle 22:00 il cui biglietto costa da 40 a 60 yuan. Le corse in autobus in programma ogni giorno in partenza da Kunming sono più di 30.

3. La strada da Dali a Shangri-La è lunga 300 chilometri, e un minibus che collega le due località costa 35 yuan a persona.

◎ Treni in partenza dal Sichuan per Deqen

I treni numero 117 e 118 fanno avanti e indietro fra Panzhihua e Beijing tutti i giorni; i treni espresso numero 203 e 204 fra Panzhihua e Chongqing. I treni numero 165 e 166 fra Kunming e Xi'an e i treni espresso numero 207 e 208 da Kunming a Chengdu che passano da Panzhihua.

Gli autobus da Panzhihua alla contea di Shangri-La percorrono 470 chilometri di distanza. Una cuccetta costa 90 yuan, un posto a sedere 60 yuan. Fra la Stazione ferroviaria Jinjiang a Panzhihua e la Stazione ferroviaria di Shangri-La partono autobus ogni giorno.

Gastronomia

◎ Spuntini speciali

Prodotti di latte, carne pipa, carne di yak, tortine di grano saraceno, tortine di riso glutinoso, tè al burro, vino qingke, carne tuotuo, crema di mais, tortine fritte, toufu di Weixi, la pentola piccante, fegato stufato, funghi, erbette selvatiche medicinali.

Itinerari turistici

◎ Informazioni di viaggio

Da aprile a luglio ogni anno sbocciano 160 varietà di azalee rosse, gialle, bianche, viola e altri colori tipici dell'altopiano nevoso che ha il gusto degli scenari fantastici di Shangri-La caratterizzati dalla varietà di vegetazione. Da maggio a settembre è la migliore stagione per recarsi in vacanza a Shangri-La e ammirare le diverse colorazioni degli strati d'erba che rivestono le paludi che assumono l'aspetto di terre fatate, ricoperte di fiori multicolori e gli animali al pascolo nelle praterie. Fra settembre e ottobre si può godere della visione autunnale dorata di Shangri-La quando il cielo azzurro è segnato dalle nuvole di colore bianco intenso e dai colori dell'altopiano innevato che sembrano quadri. Da novembre ad aprile dell'anno seguente Shangri-La presenta scenari maestosi di ogni genere: il ghiacciaio Mainyang assume forme ondulate, la vetta Karwagarbo si bagna di caldi toni dorati e d'argento. In inverno Shangri-La sembra un paese incantato.

◎ Tour di un giorno a Deqen

Itinerario 1: Shangri-La; lo scenario di azalee della Piccola Zhongdian (o della palude erbosa dai sette colori, o lo scenario dell'Altopiano Rosso); i rododendri nel monte Qianhu (scenario incantevole in autunno), e barbecue all'aperto; la vecchia città di Dogkezong o la bella Shangri-La; in serata, spettacolo di canti e danze del Centro artistico di Langnyi Ngabin di Shambhala.



Monastero Songzanlin



Scenario dell'altopiano Deqen



I tibetani danzano

Itinerario 2: Shangri-La; la foresta di azalee nei monti Baimang; l'antica città di Dogkezong nell'area urbana di Jamtang; in serata, spettacolo di canti e danze del Centro artistico di Langnyi Ngabin di Shambhala.

Itinerario 3: Shangri-La; lo scenario di azalee dell'area panoramica della Valle della Luna Blu (o diversi fiori che crescono fra le montagne); in serata, spettacolo di canti e danze del Centro artistico di Langnyi Ngabin di Shambhala.

Itinerario 4: Shangri-La; Parco nazionale Pudga-Tso; Shangri-la. In serata spettacolo di canti e danze del Centro artistico di Langnyi Ngabin di Shambhala.

◎ Tour di due giorni di Deqen

Itinerario 1:

Primo giorno: Shangri-La; il Monastero Songzanlin a Jamtang; nel pomeriggio visita a Deqen; foresta di azalee fra le montagne Baimang (o lo scenario pittoresco in autunno); pernottamento a Deqen.

Secondo giorno: le Montagne innevate Meili e la Montagna dorata (a seconda del clima) al monastero Feilai; il Canyon Meili sul Fiume Lancang, uno fra i più bei 10 canyon presenti in Cina. In serata, a Shangri-La spettacolo di canti e danze del Centro artistico di Langnyi Ngabin di Shambhala.

Itinerario 2:

Primo giorno: Shangri-La; il Parco nazionale Pudga-Tso; la Terrazza dell'Acqua Bianca. Pernottamento alla Terrazza dell'Acqua Bianca.

Secondo giorno: La Terrazza dell'Acqua Bianca; il Villaggio Haba; Longwangbian; la Gola della Tigra che spicca un salto, una delle dieci più belle gole presenti in Cina.

◎ Tour di tre giorni a Deqen

Itinerario 1:

Primo Giorno: Shangri-La; la foresta di azalee nella piccola Zhongdian (o la Palude dei Sette Colori; o lo Scenario dell'Altopiano Rosso); barbecue all'aria aperta presso la vecchia città di Dogkezong, presso Jamtang; oppure, in serata spettacolo di canti e danze del Centro artistico di Langnyi Ngabin di Shambhala.

Secondo giorno: Shangri-La; la foresta di azalee del monte Baimang; Shangri-La.

Terzo giorno: Shangri-La; l'Area naturale della Valle della Luna Blu; Shangri-La.

Itinerario 2:

Primo giorno: Shangri-La; il Monastero Songzanli; pranzo a Deqen; nel pomeriggio visita della foresta di azalee dei Monti Baimang (o il pittoresco scenario autunnale); pernottamento a Deqen.

Secondo giorno: Monti Meili e Dorati illuminati dal sole (a seconda del clima) dal monastero Feilai; vista da lontano della Gola Meili sul fiume Lancang; visita del ghiacciaio Mainyang fra i monti Meili; Deqen.

Terzo giorno: Deqen, esplorazioni nella gola Meili sul fiume Lancang a Weixi.

Itinerario 3:

Primo giorno: la Gola della Tigre che spicca il salto; l'area di azalee della Piccola Zhongdian (o le Paludi dei Sette Colori, o lo scenario dell'Altopiano Rosso); il monastero Songzanlin. In serata spettacolo a Shangri-la di canti e danze del Centro artistico di Langnyi Ngabin di Shambhala.

Secondo giorno: Shangri-La; foresta di azalee presso i Monti Baimang (or lo splendido scenario autunnale); i monti Meili; Deqen e pernottamento al villaggio Mainyang nelle montagne Meili.

Terzo giorno: il ghiacciaio Mainyang nei monti Meili; la gola Meili sul fiume Lancang; Deqen; Shangri-La.

Dove alloggiare

Prefisso telefonico locale: 0086-887

Nome	Categoria a Stelle	Tel.
Hotel Sightseeing	★★★★	8230698
Hotel Longfengxiang	★★★★	8229788
Hotel Deqen Guotou	★★★	8227599
Hotel Huantai	★★★	8229999
Hotel Salong	★★★	8227858
Hotel Xinhua	★★★	8288111
Hotel Regione Nevosa	★★	8231588
Hotel Kangba	★★	8228000
Hotel Yuntong	★★	8228815
Hotel Songzan Lvgu	★★	8288889
Hongda Garden	★★	8288599
Hotel Shambhala	★★	8224510
Hotel Jamtamg	★★	8223646
Hotel Cross-century	★★	8222681

Agenzie Viaggi

Prefisso telefonico locale: 0086-887

Nome	Tel.
Karwagarbo International Co., Ltd.	8288520
Deqen Sacred Land Travel Service Co.,Ltd.	8227866
Deqen Kangzhub Travel Service	8222218
Deqen Qingnan Aviation Travel Service	8222218
Shangri-La Travel Service Co., Ltd.	8223321
Merchants Travel Service	8223113
Pudag Co Travel service	8230949
Meili Snow capped Travel Service	8289253
Tea and Horse Post Road Travel Service	8227771
Deqen Biye Travel Service Co., Ltd.	8227098
Esplorazioni Altopiano Travel Service	8228459
Deqen Travel Service	8224648

Negozi di prodotti particolari

Prefisso telefonico locale: 0086-887

Nome	Tel.
Centro commerciale South Asia Plaza	8231188
Centro Commerciale Birong	8229347
Geologia Plaza	8230488
Centro commerciale Boda	8289468
Negozio di Medicina Tibetana di Shangri-La Co.,Srl.	8229068
Tibetana di medicina di Shangri-La, Ltda.	8223321
Shangri-La Azienda di Prodotti animali	8230318
Centro acquisti Goqab Riwang	8289299
Città culturale Wangma Coka	8223599
Centro Commerciale Zanglung	8232519

Suggerimenti di viaggio

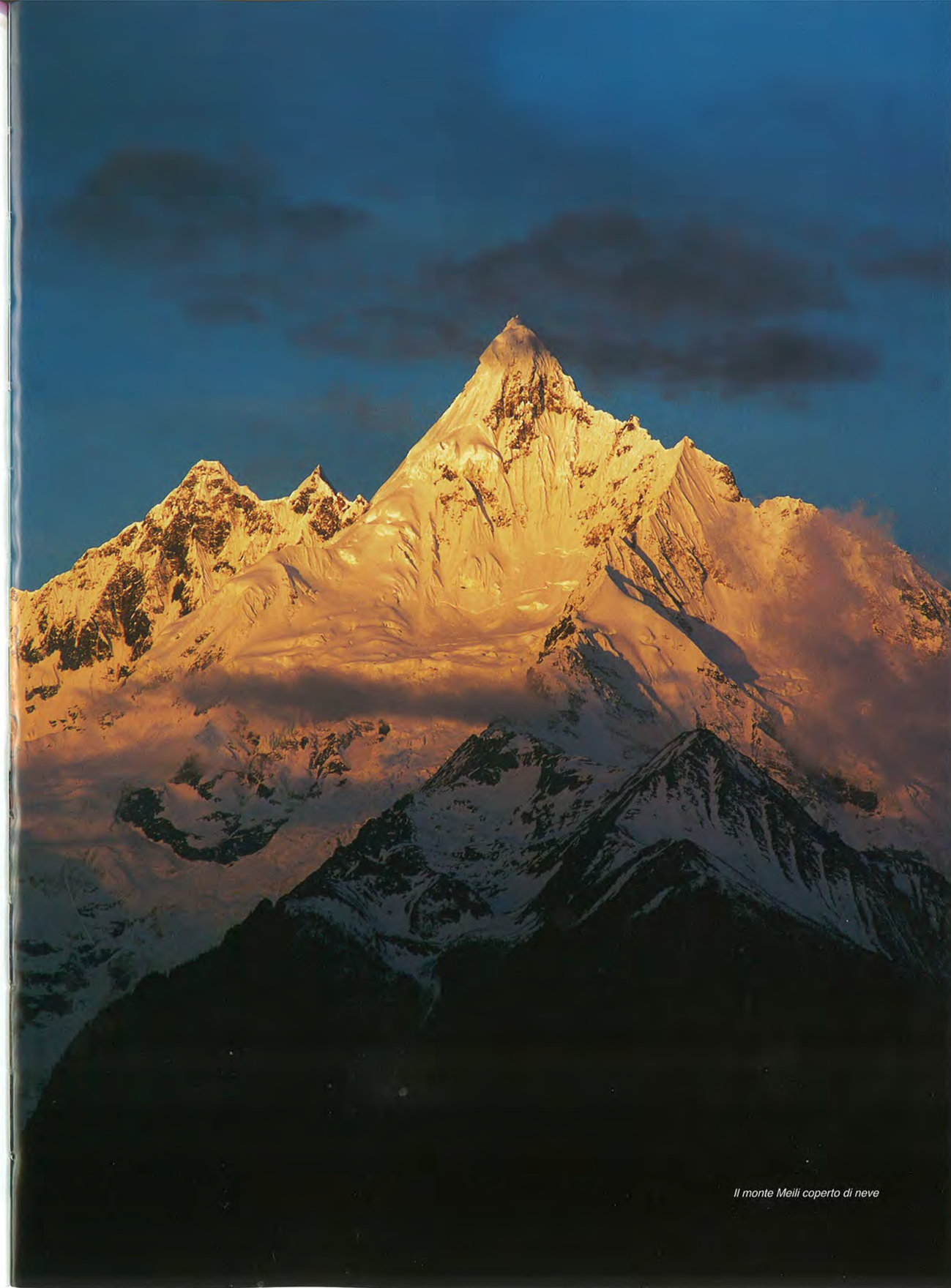
★ Misure preventive per la sindrome acuta da altitudine

(1) Prima di recarsi nell'altopiano è necessario fare un controllo delle condizioni di salute per accertarsi se si è in buono stato per poter affrontare l'altitudine.

(2) Giungere ad alta quota in maniera graduale, per dare modo al proprio corpo di adattarsi.

(3) Chi dovesse trasferirsi rapidamente a un'altitudine di 3.000 metri deve portare con sé scorte di ossigeno e vitamine.

(4) Dopo essere arrivati ad alta quota muoversi lentamente ed evitare di prendere freddo all'apparato respiratorio superiore.



Il monte Meili coperto di neve



L'antica città di Lijiang



Il monte Yulong coperto di neve



Architettura a Lijiang

Lijiang >>

Lijiang significa letteralmente "Il bel fiume (Jinsha)". Sull'Altopiano nord-occidentale della provincia dello Yunnan, Lijiang si trova lungo il corso media del fiume Jinsha alla giuntura fra Yunnan, Sichuan e Tibet. Lijiang in passato era un luogo di importanza strategica lungo l'antica "Via carovania del Tè e del Cavallo". È la grande differenza di altitudine delle montagne che circondano Lijiang. L'area è caratterizzata da un clima tridimensionale, senza distintivi cambiamenti stagionali ma con nette differenze fra la stagione secca e quella umida. Lijiang ricopre un'area di 21.219 chilometri quadrati con una popolazione di 1,13 milioni di persone di 22 gruppi etnici, fra cui Naxi, Yi, Bai e Lisu.

Lijiang vanta una lunga storia e un'altrettanto antica cultura, paesaggi meravigliosi, forti tratti folcloristici e abbondanti risorse naturali e culturali. Lijiang conserva la sua antica e misteriosa bellezza e chi vi giunge resta affascinato dalle sue ricche risorse turistiche e naturali, fra cui i Tre Fiumi Paralleli, piccoli ponti sui corsi d'acqua che attraversano l'antica cittadina, fiori colorati, le splendide montagne Yulong, la prima deviazione maestosa del fiume Yangtze (Azzurro), la cultura Dongba, l'antica musica Naxi, il magnifico lago Lugu, misteglioso popolo Mosuo, ospitalità popolo Naxi e un gran numero di specialità alimentari. Tutti questi elementi conferiscono a Lijiang un tale fascino da far desiderare a chi la visita di non andarsene più.

Attrazioni turistiche

Antica cittadina di Lijiang

Situata nella parte centrale dalla diga di Lijiang nello Yunnan nord-occidentale, l'antica cittadina di Lijiang, conosciuta anche come Dayan ha una storia di 800-1.000 anni, e un'area di 3,8 chilometri quadrati. Alta nella parte nord e bassa a sud, Lijang ha un clima piacevole tutto l'anno con inverni tiepidi ed estati fresche. Tutte le strade e gli edifici sono stati edificati lungo i corsi d'acqua in uno stile armonico fra uomo e natura. La cosiddetta Sifangjie (strada quadrata) è la piazza centrale dell'antica città dove convergono tutte le strade che al suo interno portano in ogni direzione. Questa da sempre è il centro di raccolta e distribuzione di prodotti e d'incontro degli abitanti locali. Segnata dai corsi d'acqua affiancati dai salici piangenti, l'antica cittadina costuisce un'immagine incantevole con i ponticelli che passano sopra i corsi d'acqua limpida. Una delle più note cittadine storico-culturali della Cina, Lijiang fu inclusa nella lista dei patrimoni culturali del mondo dall'UNESCO nel 1997.

I monti Yulong (del Drago di Giada)

I monti Yulong dispongono lungo l'asse nord-sud e distano 17 chilometri dalla città di Lijiang. Tutti i punti panoramici di quest'area montuosa si trovano a oltre 4.000 metri di altitudine. Innevati tutto l'anno, i monti Yulong sono maestosi, ripidi e imponenti: 13 vette di fianco l'una all'altra, spesso coperte, a metà della loro elevazione, da nuvole e foschia. L'aspetto di queste montagne, viste da distanza, fanno pensare a un grande drago di giada, da cui, appunto, il nome che è stato loro attribuito. A sud, la vetta maggiore, Fan, che si eleva per 5.596 metri, è ancora un territorio immacolato. I monti Yulong sono eleganti, misteriosi e considerati sacri dal popolo Naxi che ritiene siano l'incarnazione di "Sanduo", il loro Dio protettore. Essi sono inoltre la fertile terra in cui crescono più di 3.200 specie di piante da sementi e più di 300 tipi di erbe medicinali e sono casa di una vasta varietà di animali di rara specie, fra cui la scimmia d'oro, il leopardo delle nevi, il piccolo panda e altri ancora.

Ai piedi meridionali dei monti cresce un albero di camelie. Ogni anno fiorisce da 20.000 a 30.000 camelie: si tratta di un albero non molto alto il cui tronco robusto è formato da due alberi. Gli esperti di giardinaggio hanno intrecciato i rami per formare una capannone proteggerli dal vento. La leggenda narra che questo albero di camelia origine dall'epoca del regno di Yongle (1403-1424) della dinastia Ming. Nei cento giorni dall'inizio della primavera all'inizio dell'autunno ogni anno le camelie continuano a fiorire, addirittura per oltre venti volte, ogni volta con più di 1.000 fiori, e quando ciò accade, è una visione spettacolare.

Yushuizhai

Yushuizhai fa parte del primo gruppo di zone panoramiche di categoria AA riconosciute dallo stato, di cui fanno parte l'allevamento dei salmoni, i riti sacrificali Dongba del popolo Naxi, affreschi, lo spettacolo dell' "elegante

L'antica città di Lijiang

musica Baisha", lo stile di vita tradizionale del popolo Naxi e le lussureggianti paludi d'alta montagna. Qui è presente una fonte d'acqua ritenuta sacra in cui si usa fare offerte sacrificali al Dio della natura, luogo in cui i seguaci della religione Dongba tengono le loro cerimonie: luogo di bellezza naturale in cui si esprime il concetto tradizionale del popolo Naxi di "armonia fra uomo e natura".

Il villaggio Yuhu

Situato ai piedi dei monti Yulong e conosciuto anche con il nome di Xuesong, il villaggio Yuhu conserva numerosi siti storici e residenze civili antiche. Sulle rive intorno al lago i pastorelli portano al pascolo le greggi e le mandrie di buoi. Agli inizi del XX secolo qui visse, per 27 anni, Joseph Rock, un biologo americano di origini austriache, esploratore ed etnologo. La sua opera "L'antico regno dei Naxi nella Cina sud-occidentale" viene particolarmente apprezzata e conosciuta in tutto il mondo. La sua residenza è stata trasformata in un museo intitolato allo stesso Joseph Rock, meta ambita di esperti e studiosi provenienti da tutto il mondo.



La prima deviazione del fiume Yangtze (Azzurro)

Questa deviazione si trova a un'altitudine di 1.850 metri fra il villaggio Shasongbi a sud della contea di Shangri-La e la città di Shigu nell'area giurisdizionale di Lijiang. Quando le acque del fiume Yangtze, e del fiume Jinsha nel territorio di Lijiang scorrono da nord-ovest, sono blocate in pietra da una roccia di grandi dimensioni nella cittadina di Shigu e si girano rapidamente a nord-est formando una deviazione di grandi dimensioni a forma di "V". Questo punto è chiamato "prima deviazione del fiume Yangtze dei 10.000 *li*".

La Gola della Tigre che spicca il salto

Situata all'incrocio fra gli altopiani Qinghai-Tibet e Yunnan-Guizhou, la Gola della Tigre che spicca il salto è la più grande del suo genere al mondo, lunga 17 chilometri. La sua base è situata a 1.800 metri di altezza. Caratterizzata da 18 rapide e da una caduta di 200 metri, la gola si suddivide in tre parti: una superiore, una media e una inferiore. La parte superiore è la più stretta, bloccata in parte da una roccia di grandi dimensioni nel corso del fiume. La leggenda da cui deriva il nome della gola vuole che una tigre feroce un giorno vi saltò. Le acque ondate del fiume lungo la gola, riversandosi dal paradiso; le sue onde si infrangono sulle rive e vanno aumentando, provocando un suono tonante. Che vista magnifica.

Il Lago Lugu

Situato fra le montagne dell'area comunale di Yongning nella parte settentrionale della contea autonoma del Ninglang – Yi e sul lato sinistro della contea di Yanyuan della provincia del Sichuan, il lago Lugu dista 73 chilometri dalla sede della contea di Ninglang, a un'altitudine di 2.680 metri. Il lago copre un'area di oltre 50 chilometri quadrati e ha una profondità media di 45 metri. Si tratta di uno dei laghi d'acqua dolce tra i più profondi della Cina. Circondato da montagne, è punteggiato da isolette e padiglioni che si riflettono sulla superficie dell'acqua. All'alba la foschia sulla superficie del lago si confonde e si unisce al cielo. Il lago Lugu attrae un gran numero di visitatori che vi giungono per conoscere le belle ragazze Mosuo, praticare del canotaggio, e sentire i canti dei pescatori che ascendono e diminuiscono come onde. L'area del lago Lugu è molto rinomata per le tradizioni etniche del popolo che vi abitano attorno. I Mosuo portano avanti la loro antica tradizione di un sistema sociale matriarchale, e praticano il matrimonio detto, nella loro lingua, "Azhu" ovvero "matrimonio a passeggio" secondo cui gli uomini si recano a casa delle donne. Lo scenario pittoresco e i costumi etnici insolti di questo popolo costituiscono quindi un fascino irresistibile. (NB: il lago Lugu dello Yunnan non va confuso con quello, diverso, presente a Liangshan, nella provincia del Sichuan).

Una scultura dell'uccello sacro nella mitologia di Naxi nel villaggio di Yushuizhai

La Prima deviazione del fiume Yangtze

Il monastero Wenfeng

La zona turistica del monastero Wenfeng si trova fra i monti Wenbi, a sud-ovest della diga di Lijiang, a un'elevazione di 4.350 metri. Costruito per la prima volta il quarto anno del regno di Qianlong (1739) della dinastia Qing, e restaurato durante l'ottavo anno del regno di Daoguang (1828), in origine comprendeva cinque sale principali e 24 aree per la vita dei monaci, che ne faceva il più grande dei templi presenti allora a Lijiang. Oggi si sono conservati soltanto due strutture della sala centrale, la quale a forma di padiglione, ha una copertura a tre livelli di grondaie, in una combinazione fra architettura in stile tibetano e Naxi e tratti tipicamente locali. Il monastero Wenfeng rappresenta la maggiore accademia dei 13 principali monasteri buddisti della Setta Bianca dello Yunnan nord-occidentale, e gode di un'alta reputazione nello Yunnan, in Sichuan e in Tibet, così come nei circoli buddisti dell'India, del Nepal, della Birmania e di altri paesi. La zona turistica di Wenbishan è un luogo religioso tradizionale e allo stesso tempo una zona per le vacanze di Lijiang. Il fascino del buddismo tibetano e la varietà di culture presenti a Lijiang attraggono numerosi visitatori, colpiti anche dagli splendidi scenari naturali.

Lo Stagno del Drago Nero

Lo stagno si trova all'interno del parco Yuquan che fu realizzato durante il regno di Qianlong (1737-1795) della dinastia Qing, presso cui lo stesso imperatore fece un'iscrizione di quattro caratteri cinesi che dicono "La fonte di Giada e il Dio Drago". Situato ai piedi del monte Yulong (Drago di Giada), lo stagno è a forma di una luna crescente e costituisce la fonte dei fiumi nella città antica, occupando una superficie di 76 metri quadrati. L'acqua ha una temperatura mite in inverno e fresca in estate; inoltre si dice che faccia bene alla pelle, che sia benefica aiuti a curare malattie dello stomaco e la tracheite. Lo scenario nel parco varia a seconda delle quattro stagioni. E il riflesso del monte Yulong nello stagno costituisce una vista splendida.

Ufficio governativo del capo ereditario della minoranza

Ufficio governativo del capo ereditario della minoranza è il "Giardino dalla Grande Vista" della cultura dell'antica cittadina di Lijiang. All'angolo sud-occidentale dell'antica città di Lijiang, esso occupa un'area di 30.000 metri quadrati: rivolto a oriente cosicché ogni giorno è avvolto dalla luce del sole, l'asse centrale del complesso architettonico è lungo 369 metri. Sull'arco d'accesso in legno sono incisi quattro caratteri che in lingua Naxi significano "andare a scuola" che indica l'importanza attribuita dal popolo Naxi all'istruzione. L'arco di pietra a tre piani è un opera architettonica di rilievo in Cina. La sala da riunione è solenne, spaziosa, grandiosa, dove il responsabile discuteva gli affari politici con i suoi subordinati. All'interno del palazzo Wanjuan si conservano 1.000 volumi di scrittura Dongba, 100 volumi del Tripitaka, collezioni di poesie scritte dal capo e dipinti e opere calligrafiche di letterati famosi. Inoltre è presente il luogo dove il capo Mu offriva sacrifici al cielo, agli antenati e alla natura. Questo complesso rappresenta lo spirito del popolo Naxi che accoglie culture diverse.

Affreschi Baisha

Baisha, antica città situata a 10 chilometri a nord della città di Lijiang è la località in cui, nell'area della diga di Lijiang vive la popolazione Naxi, nonché il luogo di origine del capo ereditario del clan Mu. Oggi si conservano fino ai nostri giorni dall'epoca della dinastia Ming degli affreschi su muro presso la Sala Invetriata, il Grande Palazzo Baoji e il Padiglione Dading, opere di grande valore storico-culturale tenuti sotto la protezione dello stato.



Lago Lugu

Costumi e tradizioni etnici

Il Festival di Sanduo

Questa festività tradizionale del popolo Naxi si tiene l'8° giorno del 2° mese lunare. In questa occasione si tengono grandi festeggiamenti duranti i quali i Naxi offrono sacrifici al loro Dio protettore "Sanduo". Oltre ai festeggiamenti nel Tempio Beiyue, è tradizione Naxi quella di praticare delle cerimonie private anche a casa, organizzare diverse attività ricreative e sportive, fare dei picnic ed effettuare diverse attività commerciali.

La Festa di Zhuanshan

Questa festa occorre il 25° giorno del 7° mese lunare, quando il popolo Mosuo presta omaggio alla Montagna del Leone (detta anche Gemu) presso il lago Lugu, dove ci si reca a cavallo o a piedi. La Montagna del Leone rappresenta la Dea Gemu, la protettrice più importante del "Regno delle Donne" dei Mosuo. In occasione di questa festa il popolo Naxi scala la montagna, brucia incensi, appende le bandiere colorate di preghiere e offre sacrifici alla dea. Inoltre si organizzano diverse attività fra cui una gara di cavalli, lotte, canti e picnic. Per i giovani è un'ottima occasione per incontrarsi e formare nuove coppie di innamorati.

La fiera "Bangbang"

Si tiene il 15° giorno del 1° mese lunare e in quest'occasione gli abitanti di Lijiang si recano alla fiera presso cui possono comprare attrezzi per lavorare la terra da usare nell'anno appena iniziato e sculture di radici di alberi. E ovviamente si tratta di un'occasione gioiosa

La Fiera di Marzo

Questa fiera si tiene ogni anno nel mese di marzo e dura una settimana. In origine si trattava di una festività di un solo giorno durante il quale si offrivano sacrifici al Dio Drago e si pregava per avere le pioggie. La fiera si tiene presso il "Tempio del Dio Drago " al tempio della Fonte di Giada e del Dio Drago vicino allo Stagno del Drago Nero e vi si tengono riti sacrificali, si tratta la compravendita di muli, cavalli e diversi altri prodotti per cui è diventata oggi una vera e propria "Fiera dei muli e dei cavalli". Nella settimana di festeggiamenti oggi si tengono diverse gare sportive, di canto e spettacoli di musica antica per cui la popolazione locale vi partecipa all'atmosfera di festa.

Informazioni turistiche

Trasporto

Essendo Lijiang, una nota destinazione turistica situata dove lo Yunnan, il Sichuan e il Tibet si incrociano, è servita da un'ottima rete di comunicazioni che comprende autostrade, collegamenti aerei e fluviali. L'autostrada giunge e si dirige verso ogni direzione. È possibile giungere a Lijiang in aereo o con gli autobus a lunga distanza con servizio cuccette. Inoltre a Lijiang è presente un gran numero di taxi la cui tariffa di partenza è di sei yuan. Dall'antica cittadina di Lijiang all'aeroporto la distanza è di 25 chilometri per cui occorre soltanto mezz'ora. I voli da/per Lijiang la collegano con Guangzhou (Canton), Beijing (Pechino), Shenzhen, Chengdu, Chongqing e Kunming.

Shopping

Prodotti speciali di Lijiang sono: il ginseng, il *Cordyceps sinensis*, la *Gastrodia elata*, il tè della neve, le sorbe e tutta una serie di prodotti alimentari etnici.

Artigianato: tappeti e drappi di stoffe con decorazioni Dongba, tappeti, cuscini, sciarpa, vasellame di rame e prodotti di pelle creati dal popolo Naxi.

Itinerari turistici

◎ Tour di un giorno

1. Lijiang—Antica città—Sede governativa del capo ereditario della minoranza—Parco dello Stagno del Drago Nero
2. Lijiang—Affreschi murali Baisha—Tempio Yufeng—Ganhaizi—Fiume Baishui—Yunshanping (ghiacciaio sui monti Yulong)
3. Visita al villaggio folcloristico etnico nella contea di Huangshan.
4. Lijiang—Prima deviazione del fiume Yangtze (Azzurro)—Gola della Tigre che spicca il salto
5. Antica città di Lijiang—Affreschi murali Baisha—Giardino dei 10.000 Dei Dongba—Yushuizhai

◎ Tour di due giorni

1. Lijiang—Pilastro di Giada che sostiene il cielo (villaggio Yuhu ed ex residenza di Joseph Rock)—visita a piedi del Monte Yulong
2. Lijiang—Liming
3. Lijiang—Monte Laojun

◎ Tour di tre giorni

1. Lijiang—Liming
2. Lijiang—Monte Laojun
3. Lijiang—Monti Yulong—Lago Lugu

◎ Tour da quattro a sette giorni

1. Antica città di Lijiang—Monti Laojun—Liming—Tratto superiore della Gola della Tigre che spicca il salto—Tratto inferiore della Gola della Tigre che spicca il salto—Lijiang
2. Lijiang—Monti Yulong—Città di Pietra Baoshan—Yongning—Lago Lugu—Lijiang
3. Lijiang—Gola della Tigre che spicca il salto (tratti superiore, medio e inferiore)—Daju (in battello)—Changsong—Città di Pietra Baoshan—Lijiang

Dove alloggiare

Prefisso telefonico locale: 0086-888

Nome	Categoria a Stelle	Tel.
Hotel Guanfang Lijiang	★★★★★	5188888
Hotel Guanguang	★★★★	5160188
Hotel Senlong	★★★★	5120666
Hotel Adange	★★★★	5166666
Hotel Gelan	★★★	5128888
Hotel Heibaishui	★★★	5126688
Hotel Kaitian	★★★	5165555
Hotel Liyuan	★★★	5169999

Agenzie Viaggi

Prefisso telefonico locale: 0086-888

Nome	Tel.	Fax
Agenzia Viaggi Internazionale Cervo Bianco	5163878	5161112
Agenzia Viaggi Intern.le Yunnan Nord-Occidentale	5168365	5168365

Negozi di prodotti particolari

Prefisso telefonico locale: 0086-888

Nome	Indirizzo	Telefono
Prodotti e Medicinali	Palazzo Wangxue, Centro Materiali Baishui, Villa di Montagna, Lijiang	5134004
Negozio di medicina cinese Ganoderma e prodotti tradizionale Cinese	Lato nord dell'Istituto turistico di Lijiang	5120200
Sala d'esposizione della geologia e minerale Lijiang Co.,Ltd.	Cortile della Corporazione materiale, Via Xiangshan orientale	5170488 5170489
Centro Acquisti Yutong	Hotel Guanfang	5156881
Centro Acquisti Baoyuan	Antica cittadina di Lijiang	5163658
Centro Commerciale Viaggi Turismo di Lijiang	Viala Shangri-La, Lijiang	5163638
Centro Comm.le Cuiyuan	Palazzo delle Poste, 1° piano, Via Xiangshan Ovest	5167288

Suggerimenti di viaggio

★ 1. Il particolare ambiente geologico e il clima di Lijiang possono determinare dei problemi all'apparato respiratorio per cui al fine di prevenire raffreddamenti è suggeribile portare con sé abbigliamento caldo, zucchero e prodotti alimentari ad alto potere calorico che aiutano a superare problemi quali effetti da scarsità di ossigeno, nausea e altri leggeri sintomi da avvelenamento da alcali. Si consiglia di bere bevande aspre e di evitare quelle alcoliche. Il freddo rigido dell'altopiano e l'aria rarefatta e le forti radiazioni dei raggi ultravioletti possono causare arrossamenti alla pelle e il sole che si riflette sulla neve può creare problemi alla vista: non possono mancare nello zaino schermo solare ad alta protezione, cappelli di colore chiaro e occhiali da sole.

★ 2. Le usanze e i tabù delle minoranze etniche sono parte integranti della loro cultura e della loro religione. Prima di giungere a Lijiang, è bene informarsi sugli usi e sulle tradizioni locali. Lijiang è abitata principalmente dal popolo Naxi, aperto e ospitale che dà importanza ai valori e alle virtù della buona educazione, al rispetto degli anziani e l'amore per i giovani. Le azioni che il popolo Naxi ritiene estremamente offensive sono le seguenti: lavare pannolini nel fiume, gettare rifiuti o sputare nel fiume, entrare nella stanza da letto di una donna, sedersi sulla soglia dell'entrata di casa, tagliare gli alberi che circondano la palude. Le azioni ritenute estremamente offensive per il popolo Yi sono le seguenti: camminare sul gradino della cucina, passare sul fuoco e camminare di giorno tenendo in mano una torcia. Quando si entra a casa di una famiglia Yi ci si deve sedere a lato destro dell'ospite. Azioni offensive per il popolo Lisu: mangiare carne di cani, di muli, di cavallo, uccidere cuculi ed entrare nella stanza di una donna che abbia partorito da meno di un mese.



Shopping



Durante la cerimonia di sacrificio di Dongba



Antica musice di Naxi

un anziano Naxi

Lo stagno del Drago Nero



Il tempio Chongsheng



Il lago Erhai al piede della montagna



L'antica città di Dali

Dali >>

Situata nella parte occidentale del centro dell'altopiano dello Yunnan, la Prefettura Autonoma di Dali-Bai è stata un'importante stazione di passaggio lungo gli antichi itinerari del Tè e del servizio postale a cavallo del Sichuan nel passato. Oggi Dali è un centro di comunicazione e di raccolta e distribuzione dei prodotti dello Yunnan occidentale. Fondata il 22 novembre del 1956, la Prefettura autonoma di Dali – Bai ha giurisdizione su 12 città e contee, fra cui Dali, la contea autonoma di Yangbi-Yi e le contee di Xiangyun e Binchuan. Dali ricopre un'area di 29.459 chilometri quadrati, ha una popolazione di 3,37 milioni di persone, di cui il 49,22 per cento è costituito da 13 gruppi etnici, fra i quali i Bai costituiscono un terzo del totale della popolazione della prefettura, l'unica prefettura autonoma Bai della Cina. Altri gruppi etnici presenti a Dali sono, Han, Yi, Hui e Lisu. La sede governativa della prefettura è la città di Siaguan, ovvero la città di Dali, che dista 377 chilometri da Kunming, il capoluogo di provincia dello Yunnan. Le autostrade Yunnan-Birmania e Yunnan-Tibet e diverse reti ferroviarie passano da Dali. Si può giungere a Dali da Kunming in aereo, in autobus o in treno e Dali ha buoni servizi di trasporto.

La prefettura di Dali presenta un clima subtropicale, d'altopiano e monsonico per cui sembra primavera tutto l'anno. La prefettura vanta abbondanti risorse turistiche fra cui più di 130 luoghi di interesse storico e panoramico. Dali, città principale della prefettura fa parte del primo gruppo di città turistiche della Cina, famosa per essere un'importante centro storico e culturale del paese. I monti Cangshan e la zona panoramica del lago Erhai sono una riserva naturale nazionale.

I pittoreschi siti storici di Dali, le ricche tradizioni etniche, le arti e l'artigianato locale e le culture Nanzhao rendono Dali diventando un luogo ideale per viaggiare, trascorrere le vacanze, fare esplorazioni e studi scientifici. La città di Dali, terra della storia di Cinque fiori dorati dà il benvenuto a tutti!

Attrazioni turistiche

Le tre Pagode al Tempio Chongsheng

Il Tempio Chongsheng fu un tempio reale all'epoca degli antichi regni di Nanzhao e di Dali. Tutte le strutture del tempio distribuite lungo tre linee assiali presentano tratti architettonici risalenti alle dinastie Tang (618-907), Yuan (1271-1368), Ming (1368-1644) e Qing (1644-1911). Le tre pagode presenti all'interno del tempio hanno lo stesso nome del tempio e sono una grande e due di dimensioni più piccole. La grande è anche detta pagoda Qianxun, e dista 70 metri dalle altre due, disposte una a sud e una a nord di essa. A base quadrata ha 16 piani ed è alta 69,13 metri, cava all'interno, una struttura architettonica tipica della dinastia Tang. Le due pagode piccole hanno base ottagonale, sono di mattoni e alte 42,19 metri, ciascuna a dieci piani e hanno una forma conica, tipiche strutture della dinastia Song. Secondo i dati storici le piccole pagode furono edificate durante il regno di Dali (938-1254). Nel mese di marzo del 1961 le tre pagode furono incluse nel primo gruppo storico chiave di monumenti storici sotto la protezione statale dal Consiglio di Stato.

La ricostruzione del tempio Chongsheng è stata completata nel mese di aprile del 2005, su una superficie di 20.080 metri quadrati. La cerimonia di inaugurazione si è tenuta nel mese di luglio del 2006, mostrando i nuovi tratti della "capitale del Buddismo" al mondo.

Il lago Erhai e il monte Cangshan

Conosciuto anche come Diancang, il monte Cangshan è la vetta principale dei monti Yunling, si estende per 50 chilometri da sud a nord. Alta in media di 3.500 metri fra cui la vetta più alta raggiunge i 4.122 metri. 19 ripide cime che stanno una di fianco all'altra, formano uno schermo naturale. Fra ogni due vette scorre un corso d'acqua, per un totale di 18 corsi di rapide. Ogni vetta e ogni corso d'acqua presenta punti di interesse naturalistico e scenografico unici e spettacolari che può essere costruito da una roccia, da foreste o da fonti d'acqua. La vetta delle montagne è innevata tutto l'anno e spesso le montagne sono coperte le nuvole a metà della loro altezza, per cui si presentano come delle vere e proprie opere d'arte dipinte. Al monte Cangshan crescono numerose rare specie di fiori e piante per cui è conosciuta come "giardino botanico naturale".

Situato ai piedi del monte Cangshan il lago Erhai ha acqua dolce d'altopiano su un'area di 251 chilometri quadrati, ha una forma di mezza luna che avvolge il monte Cangshan. Al lago Erhai sono presenti così come dice un antico detto: "tre isolette, quattro banchi di sabbia, cinque laghi e nove curve" e anche grotte; ogni elemento caratterizzato dal proprio fascino. Le isolette Dorata, Yuji, Chiwen sono conosciute per il loro ambiente sereno e l'ambiente pittoresco. Il lago Erhai presenta una miriade di scenari incantevoli che variano in base al clima e alla stagione.

Inoltre il monte Cangshan e il lago Erhai sono la terra originaria degli antenati del popolo Bai. Ci sono più di 30 siti risalenti alla Nuova età della pietra e alla cultura del bronzo riscoperti nei pressi del lago e lungo le pareti scoscese del monte Cangshan.

Tre pagode al Tempio Chongsheng

Il monte Weibao

A circa 10 chilometri a sud-est dalla sede della contea di Weishan, il monte Weibao copre un'area di 19,4 chilometri quadrati e la vetta principale si eleva fino a 2.569 metri sopra il livello del mare. Fra le ripide pareti del monte crescono rigogliosi alberi antichi e spesso li avvolgono strati di nuvole dai toni di colore diversi. Gli antichi credevano che la montagna conservasse un prezioso tesoro, da cui il nome di Weibao (tesoro). Questa montagna è una delle 14 famose montagne taoiste della Cina, ed anche la terra d'origine del potente regno di Nanzhao. Il suo forte sapore religioso ha dato vita a numerosi siti storici e le sue vette avvolte da nuvole e foschia presentano diversi punti panoramici molto noti così chiamati: Veduta da lontano della Città ad Arco, bel panorama del Portale Celeste, la Bella giovanetta che osserva le nuvole, la luna d'autunno sullo stagno del Drago, il fiume di Camelie Rosse, il Padiglione della Gru e gli antichi germogli di susino, le Gru sotto il sole mattutino, la Fonte eterna dell'antica grotta.

L'antica città di Dali

Conosciuta anche Yucheng, l'antica città di Dali si trova ai piedi del pittoresco monte Cangshan, a 13 chilometri di distanza da Xiaguan. La storia di Dali può essere tracciata indietro all'epoca del regno Tianbao (742-756) della dinastia Tang, quando il sovrano Geluofeng del regno di Nanzhao fece costruire la città di Yangjumie. L'attuale città di Dali fu fatta edificare nel 15° anno del regno di Hongwu (1382) della dinastia Ming ed è una delle città storico-culturali riconosciute e inserite nella lista di primo gruppo come tali dal governo cinese.

L'antica città di Dali costeggia a est con il lago Erhai e a ovest con il monte Cangshan e presenta splendidi torri d'accesso e uno scenario pittoresco. Di grandi dimensioni, antica città è serena e tranquilla. Le antiche mura di cinta sono alte 7,5 metri, spesse sei metri e aperte su ogni punto cardinale da un portale di accesso in cima al quale è presente una torre. La città è attraversata da corsi d'acqua e le semplici antiche abitazioni del popolo Bai sono sparse un po' ovunque. Tutti i cittadini locali, che siano ricchi o poveri, hanno l'abitudine di tenere dei fiori e piante nei loro cortili, proprio come l'antico detto: "ogni famiglia a Dali ha acqua che scorre e fiori". Giardini e case da tè che sono allineate lungo i viali, sono i locali ideali dove rilassarsi. La nuova via Yangren è molto battuta dai turisti provenienti da ogni parte del mondo. Fra i numerosi localini e le case da tè il più noto è il "Tè a tre portate".

I Monti Jizhu a Binchuan

Situati all'angolo nord-occidentale della contea di Binchuan, a Dali, i monti Jizhu distano 100 chilometri dalla città di Dali e 400 chilometri da Kunming. Si affacciano sul lago Erhai ed hanno alle spalle il fiume Jinsha, occupando un'area totale di 2.822 chilometri quadrati. Questa catena montuosa è costituita da tre file di vette disposte di fronte e da una sul retro, e creano una forma di zampa di pollo, da cui appunto deriva il nome in cinese di Jizhu (che significa appunto Zampa di pollo). La cima più elevata è il Pilastro Celestre, alto 3.248 metri sopra il livello del mare. I monti Jizhu in passato costituirono il luogo in cui Kashyapa, discepolo del Buddha storico Sakyamuni, trovò l'illuminazione, per cui si tratta di una delle cinque montagne sacre buddiste in Cina nonché una terra considerata sacra dai buddisti nell'Asia sud-orientale. Questi monti vantano la fama di avere "quattro viste meravigliose" : l'Alba a est, le Nuvole di Buon-Augurio a sud, il monte Cangshan e il lago Erhai a ovest e i Monti innevati di Yulong a nord e otto siti panoramici : la Luce del Buddha in cima al Pilastro Celestre, Tuoni a cielo sereno al Portale di Huashou, la Neve nel monte Cangshan, la Foschia che avvolge il lago Wehai, le Cascate fra le nuvole, il Sussurro del Vento fra i pini delle vallate, la Luce del Sole che si riversa sui precipizi e le Pagode sotto la luce della luna in autunno. Coperti di una ricca vegetazione, questi monti sono luoghi di interesse storico e importanti per il Buddismo in cui sono integrati scenari naturali a elementi culturali-religiosi.

La Fonte della Farfalla

Situata ai piedi del monte Shenmo, sull'estremità settentrionale del monte Cangshan, la Fonte della Farfalla è famosa per "la fonte, le farfalle e gli alberi". Per il popolo Bai la fonte simbolizza la fiducia in amore. I giovani Bai giungono qui per lanciare delle pietre nell'acqua della fonte e vedere quanto a fondo riusciranno a incontrare l'amato/l'amata attraverso le canzoni.

L'antica fiera Shaxisi Dengjie

L'antica fiera Shaxisi Dengjie si trova nella parte sud-orientale della Riserva naturale dei Tre Fiumi Paralleli. Essa costituisce un punto di passaggio nella valle occidentale del monte Cangshan, l'unica fiera rimasta lungo l'antica Via carovania del Tè e del Cavallo. Il tempio Xingjiao lungo la strada è l'ultima terra sacra della setta Azhali del Buddhismo esoterico. Costituita da monasteri, teatri e locande edificati durante le dinastie Ming (1368-1644) e Qing (1644-1911), la fiera che collega il Tibet e l'Asia Meridionale, ha alto valore culturale. L'area Shaxisi Dengjie è stata inserita nella lista di Patrimoni del mondo dalla Fondazione Mondiale per la Protezione Architettonica Commemorativa l'11 ottobre del 2001.

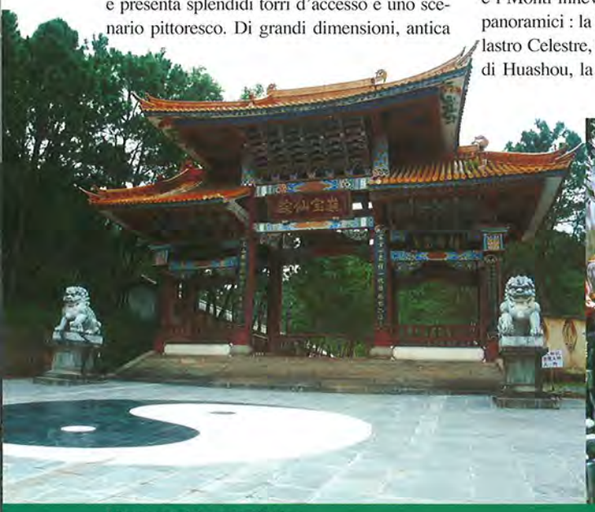
Grotte nella Montagna dell'Orologio di Pietra

L'area panoramica del monte Shibao a Jianchuan di cui le Grotte della Montagna dell'Orologio di Pietra sono l'attrazione principale si trova a 131 chilometri a nord della città di Dali e a 25 chilometri a sud della sede della contea di Jianchuan. Con un'area di 25 chilometri quadrati, quest'area panoramica è costituita dal monte Laojun che comprende la cima Buddista, il Monte dell'Ombrello di Pietra, la Montagna dell'Orologio di Pietra, Shadengqing ed altri siti panoramici. L'area naturale del Monte Shibao è stata un'antica attrazione turistica dello Yunnan occidentale da tempi remoti grazie ai suoi lussureggianti alberi, alle rocce di forme curiose e insolite sparse ovunque, alle grotte scolpite, azalee colorate in primavera e in estate, al fogliame rosso d'autunno e in inverno.

Situate nel Monte dell'Orologio di Pietra le grotte sono sparse fra il Tempio dell'Orologio di Pietra, il Passo del Leone e Shadengqing. Le sculture nelle grotte furono realizzate durante il periodo medio e tardo del regno di Nanzhao e completate durante il periodo del regno di Dali, in un corso di più di 500 anni. La grotta più antica ha una storia di 1.200 anni. Le 16 grotte racchiudono 139 statue e sono considerate le più belle della Cina del sud, da cui deriva il soprannome di "gemma del sud della Cina". Grazie al loro prezioso valore storico-artistico le grotte sono state inserite nel primo gruppo dei monumenti storici importanti sotto la protezione statale dal Consiglio di Stato il 4 marzo del 1961.

Shimenguan a Yangbi

Situato ai piedi della pendice occidentale della Vetta Yuju del monte Cangshan, Shimenguan si trova di fronte alla funivia Dali Gangtong dall'altro lato della montagna a un'altitudine che varia dai 1.760 metri e 2.546 metri. Shimenguan dista 24 chilometri da Dali, 8 chilometri dalla sede della contea di Yangbi e 4 chilometri dall'autostrada di seconda classe Dayang. Shimenguan ha la struttura tipica di un canyon. Il fiume Jinzhan che origina dalla cima Yuju del Monte Cangshan scorre dal centro del canyon formando una "V". Il punto più alto delle mura di pietra a nord (Tempio di Jin'an)



L'ingresso del monte Weibao



La Fonte della Farfalla



Grotta nella Montagna dell'Orologio di Pietra



L'antica città di Dali

è alto 2.321,8 metri; e quello dei muri di pietra a sud è alto 2.300 metri. Due vette scoscese che si elevano erette dal suolo all'entrata del canyon, sono disposte l'una di fronte all'altra. Sembrano due portali che si aprono all'improvviso, da cui il nome Shimenguan (Passo del Portali di Pietra). Il canyon di Shimenguan è alto 300 metri, largo circa 100 metri e lungo più di 1.000 metri. Fiancheggiato da profondi precipizi, presenta numerose rocce dalle forme bizzarre, corsi d'acqua, cascate, rampicante che nell'insieme le conferisce un'aspetto spettacolare. Le rocce di Shimenguan sono marmi. I monti Cuiping e Qingliang sono situati rispettivamente a sud e a nord di Shimenguan, dove si trovano la vegetazione lussurgiante di pini secondari dello Yunnan, Yunnan keteleeria, platani selvatici, noci *wing nuts* e altri alberi tropicali a foglia larga.

Le residenze civili dell'etnia Bai a Xizhou

Dista 16 chilometri a nord dell'antica città di Dali, Xizhou è una contea famosa presso Dali e nella parte occidentale dello Yunnan. Le residenze civili a Xizhou rappresentano le caratteristiche e lo stile delle abitazioni dell'etnia Bai a Dali.

In generale una residenza civile è costituita da un complesso architettonico formato da "tre archi commemorativi, uno muro di schermo e cinque cortili". Il popolo Bai fa molto attenzione alla decorazione dei muri -schermo, delle finestre, delle porte, dei timpani e degli archi dei portali d'entrata. I muri-schermo sono principalmente di due tipi, di solito presentano una terrazzina di fiori di fronte ad esso. I portali e le finestre, in particolar modo il portale della sala principale sono di legno pregiato come l'abete rosso, e intarsiati con motivi decorativi beneaugurali. Molti di essi sono forati ed sono scolpiti a tutto tondo. I timpani è dipinta di bianco con un triangolo (come un timpano) in cima e decorazioni di motivi come nuvole e fiori di loto. La base dei portali è di pietre del monte Qingshan a Haidong, decorati con dei motivi circolari neri. Gli archi in cima al portale di accesso sono intarsiati con grande cura, così come il sistema di mensole di sostegno delle colonne, delle grondaie dalle estremità puntate verso l'alto.

A Xizhou sono presenti 88 residenze civili dell'etnia Bai e ognuna di esse presenta uno stile unico. Fra esse le residenze delle famiglie Yan, Dong e Yang sono le più notevoli.

Feste e festività

Festival etnico di Strada del Terzo Mese, a Dali

Conosciuto originariamente come "Strada del Terzo Mese di Dali", è un'antica e ricca fiera dello Yunnan occidentale, nonché un grande evento annuale della tradizione del popolo Bai. Dura sette giorni, dal giorno 15 al giorno 21 del terzo mese lunare e in quest'occasione, fuori dal portale occidentale dell'antica città di Dali, i locali fanno compravendita di bestiame, di erbe medicinali cinesi, di prodotti locali di ogni genere; inoltre si tengono numerose attività tradizionali fra cui la corsa a cavallo e la gara di barche-drago. Divenuta oramai un mezzo che dà modo a tutti i visitatori di conoscere le tradizioni locali, questa festa permette a Dali di aprire le sue porte a un pubblico internazionale e promuovere al tempo stesso il suo sviluppo economico.

Grande evento Raosanling a Dali

Il Raosanling trae le sue origini all'epoca del regno di Nanzhao durante la dinastia Tang, e in passato si trattava della pratica da parte del popolo Bai, di pregare per la pioggia. Nel tempo questa tradizione è andata evolvendosi in quello che è ora il "Raduno di Canti e Balli folcloristici di Raosanling" che si svolge ogni anno fra il giorno 23 e 25 del quarto mese del calendario lunare, quando il popolo Bai delle aree circostanti il lago Erhai giunge in gruppi ai templi Chongsheng, Shengyuan e Jingui per partecipare al grande evento in cui si canta, si danza e si suona.

Il Raduno delle Farfalle

Questo raduno si tiene ogni anno il giorno 15 del quarto mese del calendario lunare per commemorare l'amore fra Xialang e Wengu, due giovani dell'etnia Bai.

Il festival Benzhu

Benzhu è un "Dio Locale" che protegge un villaggio o un'area, tradizione derivata da una credenza religiosa del popolo Bai. In questa occasione si svolgono dei riti sacrificali, si canta, si suona e si danza.

Il festival Shuahai

È un evento tradizionale del popolo Bai tanto importante quanto la Festa di Primavera (il capodanno del calendario lunare). In questa occasione le famiglie Bai ospitano giovani donne e altri ospiti. L'8°dell'ottavo mese lunare si svolgono diverse attività sia a Dali che a Xiaguan, fra cui gare di barche, giochi nel lago, canti e la gara di barche-drago.

Raduno di canto al monte Shibao

È una festa tradizionale di grande portata che si tiene nelle aree in cui vivono il popolo Bai, e si concentra nel monte Shibao, nella contea di Jianchuan. È il "San Valentino" del popolo Bai dello Yunnan occidentale. Il raduno dura dal giorno 26 del settimo mese lunare fino al 1° dell'ottavo mese lunare. I Bai provenienti da Jianchuan, Eryuan, Dali, Lijiang e Lanping si radunano qui per cantare e fare una gita.



Residenze civili dell'etnia Bai



Durante il Festival etnico di Strada del Terzo Mese a Dali



Batik dei Bai

Informazioni turistiche

Trasporto

◎ In aereo

1. Il volo da Dali a Chengdu dura 80 minuti.
2. Il volo da Dali a Chongqing dura 80 minuti.
3. Il volo da Dali a Kunming dura mezz'ora.
4. Il volo da Dali al Xishuangbanna dura 50 minuti.
5. Presto saranno attivati i voli di collegamento fra Dali e Shanghai.

Numeri di telefono per informazioni
Dali (0086-872) 2315335 2315339

NB: gli orari dei voli seguono nelle pagine seguenti.

◎ In treno

NB: gli orari dei treni seguono nelle pagine seguenti.

◎ Collegamenti via terra/autobus

Dali-Kunming: 20 corse al giorno - Orario: 7:30 -20:00, uno ogni mezz'ora

Dali-Lijiang: 6 corse al giorno - Orario: 8:30-19:30

Tutti gli autobus sono di categoria lusso e forniti di aria condizionata. In caso di variazioni si prega fare riferimento alle note.

Numero di telefono Informazioni:
Stazione di Kunming: (0086-871) 3544574

Centro servizi Passeggeri: (0086-871) 3544574

Stazione degli autobus di Dali: (0086-872) 2123436

Informazioni: Gruppo Comunicazioni e Trasporti (0086-872) 2128961

Shopping

Grandi e rapidi progressi sono stati fatti nel processo di sviluppo, di produzione e marketing dei prodotti turistici. Il risultato è una varietà di prodotti dalle caratteristiche locali che vanno dall'artigiano fatto con le pietre di Dali, al Tè da Tre Portate, ai coltelli, ai tessuti folcloristici tinti a mano, ai ricami, ai boccioli di susino intagliati, ai prodotti del latte, al tè Tuo di Xiaguan, alle sculture in legno, ai cestini di paglia, ai mobili ed ai souvenir. Oggi Dali ha 15 negozi di prodotti turistici specializzati e numerosi centri commerciali che offrono ai turisti una vasta scelta di prodotti da acquistare per ricordare il viaggio a Dali.

Gastronomia

Dali è il luogo in cui vive il gruppo etnico di Bai che si occupa principalmente di agricoltura e coltivazione del riso. I prodotti speciali locali di Dali includono buoi di Dengchuan, il cavallo di Dali, il prosciutto di Heqing, i rotoli di maiale di Yidu, il pesce Gong di Dali, il tè Tuo di Xiaguan, l'arancio di Binchuan, marmo e coltelli di Dali, ecc..

Il popolo della pianura prende il riso e il grano come base alimentare; e chi vive fra le montagne spesso fa uso di mais, patate e grano saraceno, oltre al riso cotto a vapore come base alimentare. Il popolo Bai fa molto uso di riso glutinoso con cui prepara torte, il cosiddetto erkuai (un piatto locale a base di riso cotto a vapore), spaghetti, minestre, riso dolce, ravioli di farina di riso in zuppa, ed altro ancora; per ogni pasto si preparano inoltre verdure fresche, sottaceti e salse di fave. La carne di maiale è preferita dai Bai, usa anche carne di manzo, di montone, di pollo, di oca, volatili e pesce. Inoltre a Dali esiste un'ottima tradizione nella preparazione dei prosciutti, della conservazione del pesce e della carne, di pollame, fegato, e di salsicce di riso. Il maiale conservato e il latte detto fan (preparato con latte di pecora e acqua cagliata) sono prodotti locali molto conosciuti. I Bai utilizzano diverse tecniche di cucina e la cucina tipica fa uso di alimenti aspri e piccanti. Fra i più famosi piatti locali vi sono il Pesce di Dali cotto nella pentola di coccio, la testa di maiale stufata con foglie di salice piangente, il latte Fan e Pollo freddo, Cactus fritti, la carne cotta a vapore in una giara, involtini di latte Fan, pure di pesce, riso a vapore, shengpi (maiale o pecora interi cotti al forno) e Ersi di Dali (un tipo di tortino di riso).

Con la rapida crescita del turismo e delle strutture ricettive, i servizi di ristorazione sono progrediti e aumentati di numero, oggi Dali conta infatti 46 ristoranti ufficialmente riconosciuti, per un totale di 4500 posti a sedere. La via Canglang e la via meridionale (Nanlu) Erhe a Xiaguan, la via Yu'er e la "Via degli Stranieri" nell'antica città di Dali, e il villaggio Zhoucheng delle tradizioni etniche sono diventati vie gastronomiche molto famose. Qui i ristoranti prestano particolare attenzione alle condizioni di igiene e preparano piatti della tradizione cinese, piatti occidentali e piatti locali.

Itinerari turistici

◎ Itinerari turistici eccellenti di Dali:

I. Tour panoramico di Dali

Escursione in barca sul lago Erhai (compreso lo spettacolo di canzoni e danze del popolo Bai, il Tè dalle Tre Portate, e altri programmi culturali) - Isola delle tradizioni Nanzhao – Fonte delle Farfalle - Tre Pagode al tempio Chongsheng - Antica città di Dali.

II. Tour culturale di Dali

1. Funivia Gantong – Parco nazionale geologico del monte Cangshan – Città Tianlongbabu – Antica città di Dali – Tre Pagode al tempio Chongsheng – Fonte delle Farfalle.

2. Funivia Cangshan- Parco nazionale geologico del monte Cangshan- Città Tianlongbabu – Antica città di Dali- Tre Pagode al tempio Chongsheng – Antica città di Dali –Fonte delle Farfalle.

3. Città Tianlongbabu –Tre Pagode al tempio Chongsheng –Antica città di Dali – Fonte delle Farfalle – Fiori di Shangguan

III. Tour del folclore di Dali

1. Funivia Gantong – Parco nazionale geologico del monte Cangshan - Antica città di Dali – Tre Pagode al tempio Chongsheng – Abitazioni civili dell'etnia Bai a Xizhou.

2. Funivia Cangshan – Parco nazionale geologico del monte Cangshan - Antica città di Dali –Tre Pagode al tempio Chongsheng – Abitazioni civili dell'etnia Bai a Xizhou – Fonte delle Farfalle.

IV. Tour del lago Erhai di Dali

1. Escursione in barca sul lago Erhai (compreso lo spettacolo di canzoni e danze Bai, il Tè dalle Tre Portate, e altri programmi culturali) – Isola delle tradizioni Nanzhao– Tre Pagode al tempio Chongsheng – Antica città di Dali – Città Tianlongbabu.

2. Escursione in barca sul lago Erhai (compreso lo spettacolo di canzoni e danze Bai, il Tè dalle Tre Portate, e altri progetti culturali) – Isola delle tradizioni Nanzhao– Tre Pagode al tempio Chongsheng – Antica città di Dali – Funivia Gantong – Parco nazionale geologico del monte Cangshan.

3. Escursione in barca sul lago Erhai (compreso lo spettacolo di canzoni e danze Bai, il Tè dalle Tre Portate, e altri progetti culturali) – Isola delle tradizioni Nanzhao– Tre Pagode al tempio Chongsheng – Antica città di Dali –Funivia del monte Cangshan – Parco nazionale geologico del monte Cangshan.

4. Escursione in barca sul lago Erhai (compreso lo spettacolo di canzoni e danze Bai, il Tè dalle Tre Portate, e altri programmi culturali) – Isola delle tradizioni Nanzhao – Fiori a Shangguan - Tre pagode al tempio Chongsheng – Antica città di Dali.

◎ Itinerari turistici raccomandati

1. Museo della prefettura – Monti Longshan – Villaggio pescatori dell'isola di

Jinsuo – Piccolo Padiglione Tianjing – Piccolo Putuo – Isola delle tradizioni Nanzhao – Fonte delle Farfalle – Residenze civili dell'etnia Bai a Xizhou (fra cui residenza della famiglia Yan, Casa da tè a Tre Portate oppure Cerimonia del tè Baochengfu oppure Tre Portate di Wenxiaolou) – Giardino Dong- Tre Pagode al tempio Chongsheng – Antica città di Dali.

2. Museo della prefettura – Tavolette Dehua di Nanzhao – Tre Pagode al Tempio Chongsheng – Residenza del maresciallo Du Wenxiu – Giardino Dong – Fonte delle Farfalle.

Dove alloggiare

Attualmente ci sono più 100 hotel di categoria a stelle nella città di Dali, fra cui 1 a cinque stelle, tre a quattro stelle, 19 a tre stelle, e 74 a due stelle, oltre a tutte le strutture di alto livello. In generale Dali ha buone strutture ricettive.

Prefisso telefonico locale: 0086-872

Nome	Categoria a stelle	Tel.
Hotel Regent	★★★★★	2666666
Hotel Manwan	★★★★	2188188
Hotel Meideng	★★★★	2138999
Hotel Yaxing	★★★★	2670009
Hotel Xianghe	★★★	2327888
Hotel Vacanze Terme della Fenice	★★★	2316888
Hotel Longshan	★★★	2318666
Hotel Dali	★★	2125035

Agenzia Viaggi

Prefisso telefonico locale: 0086-872

Nome	Tel.
Dali Travel Service Operation and Management Co., Ltd.	2328710
Dali Camelia International Travel Service	2169628
Dali Three-Pagoda International Travel Service	3186866
Dali Overseas Travel Service Co., Ltd.	2195555
Dali CITS Co., Ltd.	2191985
Dali Tianlongbabu Travel Service	3107295
Dali Golden Flower Travel Service	2318538
Dali Cangshan Travel Service	2124771
Dali Dayun Travel Service	2122903
Dali China Travel Service	2323889
Dali Aviation Travel Service	2317472
Dali Xidian Haixing Travel Service	2174385
Dali Golden Island Travel Service	2318904

Orario dei voli

Nr./Frequenza	L.	M.	M.	J.	V.	S.	D.
Dali-Kunming	4	4	4	4	4	4	4
Dali-Xishuangbanna	3	3	2	3	2	2	2
Dali-Guangzhou		1		1			1

Orario dei treni

Treno Nr.	Part.	Part. (ora)	Des.	Arr. (ora)
N981/N984	Dali	22:20	Kunming	06:31
N982/N983	Kunming	22:36	Dali	06:10
N985/N988	Dali	21:40	Kunming	06:13
N986/N987	Kunming	21:30	Dali	05:30
N991/N994	Dali	23:00	Kunming	07:41
N992/N993	Kunming	23:17	Dali	07:30
N995/N998	Dali	10:10	Kunming	16:43
N996/N997	Kunming	09:01	Dali	15:40



Danza del drago



Gran Canyon di Nujiang



La prima deviazione del fiume Nujiang

Hylobates hoolock



Nujiang >>

La prefettura autonoma di Nujiang -Lisu, è l'unica in Cina ad aver preso il nome di un fiume. Situata nella frontiera della provincia dello Yunnan nord-occidentale, è un'importante località di passaggio dallo Yunnan verso nord per il Tibet, e verso ovest per la Birmania. Parte integrante dell'Area eco-turistica di Shangri-La, Nujiang comprende al suo interno i Tre Fiumi Paralleli (patrimonio naturale mondiale) e una riserva naturale.

Nujiang vanta magnifici scenari di cui fanno parte i quattro grandi monti: Dandalika, Goligong, Biluo e Yunling e tre fiumi maggiori: Dulong, Nujiang e Lancang. Le cime innevate torreggiano maestose e ondulate e i fiumi scorrono impetuosi incessantemente, formando uno dei più splendidi canyon al mondo fra alte cime. Il Gran Canyon di Nujiang, lungo 310 chilometri all'interno della prefettura, è fiancheggiato da scoscesi precipizi che costituiscono punti scenici spettacolari come la Pietra della Luna, il Passo del Portale di Pietra, la prima deviazione del fiume Nujiang ed altre meraviglie della geologia. Nujiang in passato ha funto da corridoio culturale. Già 7.000 anni fa qui si registrò presenza umana. Ed oggi è il luogo in cui vive la gente dei gruppi etnici Lisu, Dulong, Nu e Pumi, fra i quali i Nu e i Dulong sono originari di Nujiang. Conducendo la vita in quest'antica e vasta terra questi gruppi etnici hanno dato vita a ricche e interessanti culture. Nujiang comprende inoltre la Riserva naturale del monte Gaoligong, la maggiore del suo genere presente in Cina, nonché una delle dieci aree centrali in cui vivono svariate specie viventi, caratterizzata da un clima vario dell'emisfero settentrionale e ambienti ecologici diversi da quelli tipici dell'Europa e dall'Asia; vi crescono inoltre più di 6.000 specie di piante di alto livello suddivise in 1.200 categorie, di oltre 200 famiglie e una vasta varietà di animali selvatici che costituiscono nell'insieme il 25 per cento del totale presente in Cina, così da costituire una vera e propria banca genetica delle specie animali.

Una visita a Nujiang significa immergersi nella natura: territorio ecologico ideale, è un vero paradiso terrestre.

Attrazioni turistiche

Gran Canyon di Nujiang

Situato nella prefettura di Nujiang il canyon è lungo 310 chilometri, con una profondità media di 2.000 metri, per cui si tratta di uno dei più profondi canyon al mondo. Il suo territorio comprende montagne torreggianti, ripide vallate e rapidi impetuose. Su ogni lato crescono fiori profumati. Le foreste primordiali si trovano a metà altezza delle montagne. In inverno e in primavera il canyon è coperto di neve e si presenta come uno scenario sorprendente.

Prima deviazione del fiume Nujiang

La prima deviazione del fiume Nujiang si trova a sud di Bingzhongluo, 40 chilometri dalla sede della contea. Quando il fiume Nujiang scorre da nord a sud al villaggio Zidang viene bloccato dalla roccia Wangqi ed è costretto a deviare da est per continuare a scorrere verso ovest. Dopo altri 300 metri è bloccato dal pendio Dala ed è costretto ancora una volta a cambiare direzione, questa volta da ovest verso est. Ma non finisce qui: viene bloccato ancora una volta dalla roccia Wangqi e non può che girare verso sud. Per queste costrizione il fiume for-

ma una deviazione semi-circolare, detta Prima deviazione del fiume Nujiang. L'altitudine del fiume qui è di 1.710 metri sopra il livello di mare con un gettito di oltre 1.000 metri fra le montagne che lo fiancheggiano ai due lati. Il villaggio Kantong, circondato dalle sue acque su tre lati si trova a più di 50 metri rispetto al fiume Nujiang. Grazie allo spazio e al territorio aperto e all'affascinante scenario è detto "terra dei boccioli di pesco". Una veduta della Prima deviazione dalla cima del monte Gongdang si vede la forma come di metà statua di un antico gigante formato dal tratto deviato e dai crinali dei monti Wangqi.

Il canyon Dulongjiang

Gli esperti lo hanno soprannominato "Museo Naturale di piante selvatiche". Questo canyon è una delle regioni in cui è presente la natura primitiva meglio conservatasi in Cina. Situato sul confine dello Yunnan nord-occidentale e la Birmania, il canyon Dulongjiang ha montagne ondulate innevate, scoscese vallate, ed è poco conosciuta. I monti Gaoligong sul lato orientale fanno da schermo al passaggio verso l'esterno e i monti Dandanglika sul versante occidentale formano una barriera naturale sulla linea di confine. Da ottobre a maggio dell'anno seguente il canyon è bloccato dalla neve e diventa una terra isolata dal resto del mondo.

Riserva naturale nazionale dei monti Gaoligong

La Riserva naturale nazionale dei monti Gaoligong situata sul versante occidentale del fiume Nujiang ricopre un'area di 1.200 chilometri quadrati. La montagna ripida e scoscesa, dallo scenario tipico dei canyon visti dall'alto, e abitata da diverse specie di animali e ricca di flora. Presenta una vasta varietà di foreste e di vegetazione distribuita verticalmente: occorre un giorno intero per vedere i diversi scenari a Yaojiaping: la cima dei monti Gaoligong sembra una grande muraglia di ghiaccio e neve, le doppie cascate sul fiume Dishui, il lago Tingming, un lago alpino formatosi dal ghiaccio eroso. In estate il canyon diventa il luogo ideale per sfuggire al caldo e trascorrervi delle vacanze all'aria fresca e limpida.

Dulongjiang: la Via postale del Cavallo e del Tè

Fin dai tempi antichi era la sola via postale per il canyon di Dulongjiang. Più di cento anni fa da qui passavano persone, file di cavalli carichi di prodotti locali che percorrevano questo percorso di su e giù. Sono luoghi che sanno raccontare storie felici ed anche storie tristi e drammatiche. Gli scenari presenti lungo quest'itinerario sono affascinanti, caratterizzati dall'abbondante presenza di cascate e di rare specie di flora e fauna. Camminando per tre giorni a piedi si arriva al fiume Dulong, dove il popolo omonimo conduce una vita a stretto contatto con la natura, in un'atmosfera di totale serenità e tranquillità che la sera le porte di casa vengono lasciate aperte. La popolazione


La chiesa Baihanluo

dei Dulong è entrata nel sistema socialista passando da uno stato di società primitiva che affascina chiunque abbia modo di conoscerla, con le sue tradizioni etniche e gli splendidi scenari della loro terra d'origine.

Il canyon Dimaluo

Situato nel villaggio Dimaluo nell'area comunale di Pengdang, nella contea autonoma di Gongshan - Dulong e Nu, il canyon Dimaluo dista 29 chilometri dalla sede della contea. Sebbene la sezione anteriore del canyon sia stretta, è ricca di fiori profumati, alberi lussureggianti e attraversata da corsi d'acqua e abitata da uccellini cinguettanti. La parte posteriore del canyon include pascoli alpini e campi coltivati a granoturco dei più alti al mondo. Alla parte centrale del canyon si trovano le chiese Congni e Baihanluo, qui presenti da oltre cent'anni.

La Luna di Pietra

Detta Yahaba in lingua Lisu, la Luna di Pietra è il simbolo dell'area naturale della montagna omonima. Si erge sul versante occidentale del fiume Nujiang nell'area comunale di Shiyueliang, della contea di Fugong fra i monti Gaoligong, ad un'altitudine che varia dai 2.720 ai 2.850 metri. Questa grotta carsica attraversa la montagna lunga 32,70 metri da est a ovest, alta 60 metri e profonda 196 metri. Davanti alla grotta si trova un pino alto 20 metri. Da lontano si ha l'impressione di vedere la luna di grandi dimensioni fra i monti e le foreste.

Il fiume Yaguan

Alla giuntura del Jiangdong e del Tibet lungo il fiume Yaguan si riversano numerose cascate. La vallata più profonda misura più di 800 metri, e le cascate sono più alte di 10 metri. Una cascata si riversa sulla vallata per più di 400 metri di profondità. La sezione di Qiunatongnakaluo è fiancheggiata dalle montagne innevate alte fra i 5.000 e i 6.000 metri, ma la superficie dell'acqua è a 2.000 metri di altezza. Qui si trova una miriade di splendidi scenari.

I monti Biluo

I monti Biluo si estendono per 142 chilometri a Lanping. Fra 15 vette più alte, ciascuna, di 4.000 metri, il monte Laowo è il più elevato ed il più bello. Si trova a 4.500 metri sopra il livello del mare ed a 3.200 metri più in alto rispetto al fiume Lancang. Il sistema ecologico primitivo di quest'area è bel conservato fra le montagne, caratterizzato da clima variabile, un gran numero di laghi e numerose cascate. E allora è splendide la vista di albe e tramonti dalla cima delle montagne. Quando la primavera giunge a termine per dare spazio all'estate le nuvole e la foschia si elevano verso l'alto e le cime innevate dei monti Yulong, Haba e Jinsichang insieme ai monti Laojun e Xuebang sembrano piccole isole in un mare di nuvole. Una vista magnifica.

Il lago Tingming

Situato nella parte nord-orientale dell'area comunale di Pianma nella contea di Lushui, il lago Tingming dista circa 7 chilometri dal monte Gaoligong a un'altitudine di circa 3.540 metri. Il lago è circondato da dense foreste in cui vivono numerose specie di animali selvatici tenuti sotto la protezione di stato fra cui fagiani grigi, asinelli di montagna, scimmie d'oro, piccoli panda e antilopi. Lo scenario del lago varia a seconda della stagione. In estate e in autunno l'acqua è scura e brillante, le nuvole irregolari che vi si riflettono in un paesaggio da favola. In primavera e in inverno il lago è ricoperto di neve e ghiaccio, quando si trasforma in una pista di pattinaggio naturale. Una particolarità è che bisogna parlare con un tono di voce basso altrimenti il vento causerebbe pioggia e grandine che vi si riversano immediatamente. Ecco perché è anche chiamato "Lago enigma". Proprio perché le onde sonore causerebbero piogge e grandinate.

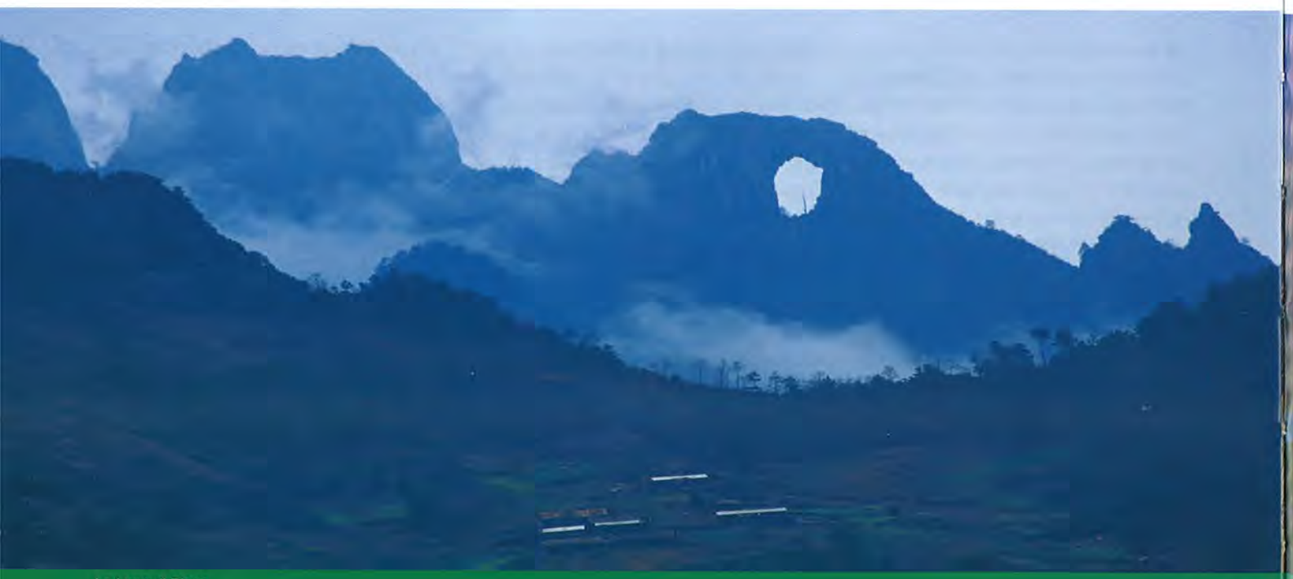
L'Isola dei Boccioli di Pesco

L'Isola dei boccioli di pesco si trova nel villaggio di Zhalatong a est di Bingzhongluo. Il flusso del Fiume Nujiang ha dato vita a una penisola in cui crescono numerosi alberi di pesco, da cui il nome. Ancora oggi nel villaggio si portano avanti le antiche tradizioni popolari della celebrazione della Festa dei Boccioli di Pesco.

Costumi e tradizioni etnici

Festival dei Fiori Freschi del popolo Nu di Gongshan

Il 15° giorno del terzo mese lunare, ogni anno il popolo Nu di Gongshan celebra una festività tradizionale: il Festival dei Fiori Freschi (anche detto "della Fata"). La mattina i Nu si recano di buon'ora alla più vicina grotta carsica, portando con sé offerte sacrificali quali cibo, bevande e fiori freschi, con cui prestano omaggio all'eroina "Dea Ahrong" e poi fanno


La Luna di Pietra


L'isola dei Boccioli di Pesco

un picnic nella valle dove mangiano piatti deliziosi, bevono vino, cantano e ballano in un'atmosfera festiva di antica tradizione.

Usi e costumi folcloristici speciali

Le case dai mille trampoli

Così dice un antico detto: "Il popolo Nu vive in cima alla montagna, in case costruite di listarelle di bambù". Gran parte delle abitazioni dei Nu della contea di Gongshan si trova lungo le pendici scoscese delle montagne, edificate in legno oppure in legno e terra. Le dimensioni delle case sono piuttosto grandi con muri di tronchi di legno e il tetto coperto da lastre di pietra. I Nu di Fugong e Lushui vivono invece in case costruite con listarelle di bambù, di dimensioni piuttosto piccole. Di solito anche i muri sono di bambù e il tetto è coperto di assi di legno o di lastre di pietra. Di solito a due piani, al piano superiore ci sono due stanze: nella stanza esterna si intrattengono gli ospiti; quella interna è la camera da letto e la dispensa. Il piano di sotto è usato come stalla per gli animali o come magazzino per gli attrezzi. Il pavimento è fatto di assi di legno o di bambù in cui sono inseriti numerosi trampoli che insieme ai pilastri, a centinaia sostengono la casa, da cui il nome "case con 1000 trampoli". Questo tipo di strutture in legno o in bambù hanno una struttura semplice, facile da costruire e smontare, ideale al clima montano in cui spesso piove e c'è nebbia. Secondo la tradizione, quando una famiglia costruisce una casa tutti gli abitanti del villaggio partecipano a dare una mano d'aiuto così che in un solo giorno si è in grado di completarla.

Cavi di scorrimento nel canyon

I cavi di scorrimento sono un mezzo di trasporto indispensabile per il popolo Nu. Solitamente fatti con cavi d'acciaio o di bambù, sono grossi quanto un polso e attraversa la larghezza del fiume, fissati a un grosso albero, e dall'altra riva a una pila di legno o a una roccia. Con una tavoletta lunga 4 cm e larga 2 cm, si scivola lungo questo cavo per arrivare dalla parte opposta. La tavoletta è un di legno duro, con una scanalatura che dietro ha due fori simmetrici per legarvi una corda. Per prima cosa si inserisce il cavo di scorrimento nella scanalatura della tavoletta di quindi si passa la corda di canapa o di pelle attraverso i due fori, si lega la corda alla vita, si tiene la tavoletta e si scivola lungo il cavo. Vi sono due tipi di cavi di scorrimento : a un livello o scosceso. Il primo tipo, fa uso di un solo cavo, senza pendenza, che può andare avanti e indietro, ma richiede uno grosso sforzo fisico. Al centro il cavo va verso il basso per cui arrivare fino all'altra parte del fiume usando la forza delle braccia e delle gambe. Per l'altro tipo di cavo di scorrimento sono necessari due cavi, uno più in alto e uno in basso, con una certa pendenza. Scivolando con questo tipo di cavo si raggiunge rapidamente e senza sforzo alcuno, l'altra parte del fiume. Ma ci si può fare del male facilmente, per cui è bene prestare particolare attenzione.

A seguito dello sviluppo sociale sono stati costruiti numerosi ponti moderni sul fiume Nujiang, eppure i cavi di scorrimento sono ancora ampiamente impiegati per attraversare i fiumi. Quelli di bambù, facili a rompersi sono però stati sostituiti con altri in ferro.

Il vino per "un unico cuore"

I Nu amano bere il vino che preparano loro stessi. Solitamente producono i vini Gudu, Zhuo e quello di sorgo. Il Gudu si prepara con il riso Gudu (farina di mais e farina di grano seraceno). Si fa raffreddare il riso Gudu e lo si mischia con lievito, lo si mette in un cestino di bambù, lo si copre e lo si lascia fermentare. Alcuni giorni più tardi si versa il liquido fermentato all'interno di una giara e lo si sigilla per più di 10 giorni. Prima di consumarne lo si filtra e vi si aggiunge dell'acqua sterilizzata fredda, miele o zucchero e in alcuni minuti il vino è pronto. Dolce, aromatico e pastoso è molto amato dai Nu. Dissetante, si dice faccia bene alla salute.

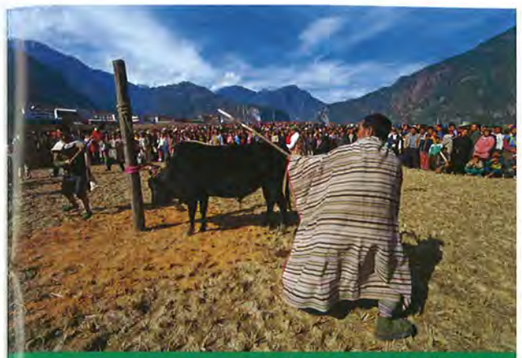
Il vino viene consumato giornalmente dal popolo Nu che usa offrirne ai propri ospiti d'onore, con i quali ama chiacchierare mentre lo si beve. Fra amici si deve bere il vino secondo la tradizione detta "il vino da un solo cuore" secondo cui due uomini si tengono per la spalla con una mano e bevono da un bicchiere di vino che tengono con l'altra mano. È una tradizione che esprime profondi sentimenti di amicizia, per cui anche chi non è abituato a bere non può rifiutare, per non offendere chi propone questa sorta di brindisi. Con questo gesto si diventa amici del cuore secondo il popolo Nu.



Bevono il vino per "un unico cuore"



Cavo di scorrimento nel canyon



Sgozzare un bue dà offrire al cielo

Sgozzamento di un bue in offerta di sacrificio al Cielo del popolo Dulong

Nell'area del fiume Dulong il più importante evento celebrativo è la tradizione di "Sgozzare un bue dà offrire al cielo". La cerimonia è solitamente presieduta dal capo clan. Un bue viene legato a un cavicchio di legno al centro di una piazza e le donne gli appendono fili di perle fra le corna e gli coprono la schiena con un pezzo di tessuto di fibra di lino. Dopo di che un giovane cacciatore fora il ventre del bue con uno spiedo affilato e all'improvviso inizia la musica a suon di gong e tamburi, e si dà inizio alla danza detta Sgor-bro in cui si agitano coltelli ed archi camminando in cerchio. Dopo di che gli uomini tagliano la carne che viene divisa fra tutti i presenti. Si prosegue bevendo vino, cantando e ballando per pregare perché nell'anno che seguirà il villaggio abbia garantito un florido raccolto e prosperità.

Informazioni turistiche

Trasporto

Liuku dista 600 chilomentri da Kunming. La corsa in autobus non è diretta per cui è necessario cambiare mezzi lungo il percorso.

1: Kunming – Baoshan (c'e anche il volo da Kunming a Baoshan)– Liuku

2: Kunming –Dali (si può scegliere di volare fra Kunming e Dali)– Liuku

Inoltre gli autobus a lunga distanza partono con regolarità dalla Stazione ferroviaria di Kunming e dalla Stazione ferroviaria Ovest di Kunming diretti a Liuku.

Numero telefonico per informazioni: 0086-871-3163620

Gastronomia

◎ Prodotti tipici del popolo Nu

Granturco, grano saraceno e miglio sono le basi dell'alimentazione per i Nu. Nell'area di Gongshan coltiva anche qinglimian. La piccola parte fra loro che pratica la fede lamaista consuma burro e tortini di riso glutinoso. Inoltre i Nu coltivano verdure, cavolo cinese, rape, meloni, fagioli e peperoni. Sia gli uomini che le donne Nu bevono vino.

◎ Spuntini principali

Pollo al vino, bambù agro, carne al vino, uova preparate nel tè al burro e vino, lastre di pietra Baba (tortini di riso glutinoso), foglie di bambù, ecc.

◎ Prodotti tradizionali da acquistare

Costumi etnici, coperte Dulong, archi, pipe di bambù, cestini di bambù di vario tipo, funghi gialli, funghi neri, asparagi al tè, olio di lacca, miele Yabazi, ecc.

Itinerari turistici

I collegamenti fra Kunming e Baoshan si possono effettuare in treno o in aereo e quindi si prosegue per Liuku. Dove si può compiere il tour di tre giorni del Gran Canyon Nujiang.

Primo giorno: nella contea di Lushui si può assistere a uno spettacolo canoro dei Lishu, vedere i resti degli aerei militari americani rimasti dalla Seconda Guerra Mondiale e visitare l'ambiente naturale di Pianma.

Secondo giorno: contea di Fugong, Montagna della Luna, la Roccia volata al fiume Pihe, il giardino ecologico primitivo Yaping, veduta del Gran Canyon Nujiang a Laomudeng, monte Gaoligong. Brindisi del "vino da un solo cuore" con il popolo Nu e pranzo a base di riso che si mangia con le mani così da percepire appieno la tradizione originaria della vita a Shangri-La.

Terzo giorno: visita dalla contea di Gongshan a Bingzhongluo per vedere lo scenario dell' "Uomo e degli immortali che vivono insieme" e la "Terra dei Boccioli di Pesco", quindi Passo del Portale di Pietra, l'Isola dei Boccioli di Pesco" e Prima deviaione del fiume Nujiang.

Dove alloggiare

Prefisso telefonico locale: 0086-886

Nome	Indirizzo	Tel.
Hotel Jinmeng	Via del People, contea di Liuku	3627988
Hotel Minzheng	Via Chuancheng, contea di Liuku	3630168
Hotel Yongle	Via Xiangyang, n.176, contea di Liuku	3628241
Hotel Jiaotong Nujiang	Via Chuancheng, contea di Liuku	3620046
Hotel Nujiang	Via Chuancheng, n.126, contea di Liuku	3626888
Hotel del Governo del Popolo della Prefettura di Nujiang	Via del popolo, contea di Liuku	3622589
Hotel Nujiang Yindu	Via del Popolo, contea di Liuku	3622810
Grand Hotel Nujiang	Via del Popolo, n. 38, contea di Liuku	3625999

Shangri-La—Tibet >>>

Nyingchi >>

Conosciuto in passato come Gongbo, Nyingchi è considerato il "Tibet a sud del fiume Yangtze". Situato nella parte sud-orientale del Tibet, Nyingchi confina con Lhasa, Shannan, Qamdo e Nagqu, e con l'India e la Birmania. La prefettura di Nyingchi ha una popolazione di circa 170.000 e copre un'area di 116,000 chilomentri quadrati a un'altitudine di 2.900 metri sopra il livello del mare. È una valle ricca di risorse biologiche, gruppi etnici e un ambiente naturale ben conservato.

A Nyingchi cresce una ricca varietà di piante, che vanno dal Loto della Neve della zona fredda ai banani e alle palme della zona sub-tropicale. Lo scenario qui è completamente diverso da quello di altre aree del Tibet e comprende dense foreste, ghiacciai, laghi d'acqua limpida e alte montagne. Tipici di quest'area sono il Basum Co, conosciuto anche come "Jiuzhaigou del Tibet" e per essere un lago sacro per i tibetani; i monasteri della Setta Rossa del Buddismo Tibetano che attrae pellegrini durante tutto il corso dell'anno; il Gran Canyon Yarlung Zangbo definito "l'ultimo luogo misterioso dell'umanità", il rinomato Parco Geologico Nazionale di Yi'ong; e il Parco Forestale nazionale Segyila; oltre alle rovine di misteriosi forti, antiche tombe e templi. Nyingchi è abitata dai popoli Lhoba, Monba e altri gruppi etnici. I popoli dei gruppi etnici con il carattere semplici, ospitali e diretti vivono sulla caccia e l'agricoltura. Nyingchi situato in una valleta nella parte sud-orientale del Tibet ha una temperatura media sopra i 0°C in inverno, e 20°C in estate e stagioni miti.

A Nyingchi è possibile trascorrere la notte nelle case di bambù dei villaggi di montagna, cantare fra le montagne avvolte nelle nuvole e immergersi nelle acque termali. Luogo ideale anche per scattare fotografie, effettuare ricerche scientifiche ed esplorazioni.



Il Basum Co



Attrazioni turistiche

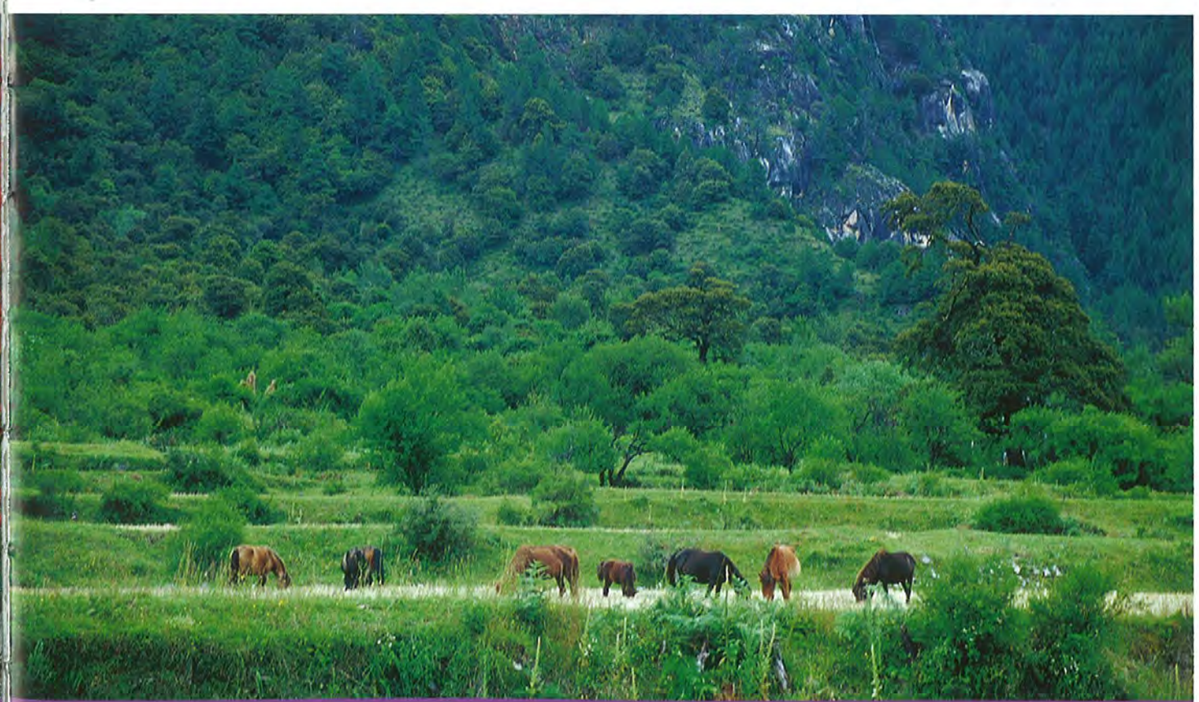
Il gran Canyon Yarlung Zangbo

Si trova 5 gradi a nord del Tropico del Cancro, lungo 504,6 chilometri e una profondità media di 5.000 metri, più grande del Gran Canyon del Colorado negli Stati Uniti (lungo 349 chilometri e profondo 1.800 metri) e del Gran Canyon Colia in Peru (profondo 3.200 metri). Primo per dimensioni al mondo.

Alle estremità orientale e occidentale del gran canyon Yarlung Zangbo si ergono due noti monti: il Namjagbarwa (7.782 metri) nel territorio cinese e il monte Namjag Parbat (8.125 metri) nel Kashmir. La precipitazione annuale nel gran canyon è superiore a 4.000 mm e l'intera area è molto umida. La vegetazione che lo riveste è ricca e varia, per cui è chiamato "Museo Naturale di specie floreali di montagna".

Basum-Tso

Il Basum-tso è anche detto lago Tsogo-tso (lago), che in lingua tibetana significa lago dalle Acque Verdi. Dista a più di 50 chilometri dalla contea di Gongbo' gyamda ed è un lago sacro della Setta Rossa. Bello come il Jiuzhaigou nel Sichuan, il lago sembra la luna inserita nella profonda vallata per un'area totale di quattro milioni di metri quadrati. L'acqua del lago è così limpida che se ne può vedere il fondo: vi si riflettono le montagne e le foreste e vi nuotato papere, gabbiani e gru bianche e una



Paesaggio di Nyingchi

ricca varità di pesci. Nell'isola Zhaxi, sul lago, è presente il monastero Cozhumgongba, edificato all'epoca della dinastia Tang (618-907): una struttura di legno e di terra a due piani che racchiude la statua di Qamba, Dea della Misericordia dalle 1.000 braccia e gli attendenti uomo e donna. Intorno al lago fioriscono numerosi fiori che, insieme alle montagne che lo circondano creano un quadro affascinante.

Montagna sacra Burmi

Situata a sud-est di Pulung, la sede della contea di Nyingchi e sul lato settentrionale del fiume Yarlung Zangbo, la sacra montagna torreggia fra le nuvole rivestita da dense foreste e fiori tutto l'anno. In primavera i fiori esplodono in colori; in estate, quando è fresco e piove ovunque sono in fiore le azalee; in autunno la montagna è coperta di fogliame rosso e frutta selvatica; in inverno è un bianco mondo incantato.

La vetta Namjagbarwa

Situata nella parte sud-orientale del Tibet, la vetta Namjagbarwa è alta 7.782 metri sopra il livello del mare. Caratterizzata da una struttura geologica complessa e forti movimenti è una zona naturale verticale ricca di foreste che favoriscono lo sviluppo di una serie di economie diversificate tipiche delle aree tropicali e le zone di freddo rigido. Dal Gran Canyon si eleva aria secca e umida al tempo stesso a nord-est e a ovest che determinano la formazione di uno scenario naturale a Nyingchi, e a Bome, come quello della Cina Meridionale.

L'Area panoramica del Burrone Nyangbo

A circa 50 chilometri a nord-ovest della contea di Congbo'gyamda, il Burrone Nyangbo fa parte del fiume Nyang, ed è formato dalle parte superiori dei burroni Yang'o, Gyaxing e Burog. Il Burrone Yang'o a nord-ovest della cittadina di Nyangbo comprende numerose cime dalle forme bizzarre, e il monastero Baga edificato nel periodo del V Dalai Lama, ai piedi delle montagne. Questo monastero appartiene alla Setta Gialla del Buddismo Tibetano. In una caverna naturale situata al di sopra del monastero sono presenti affreschi di animali e immagini di Budda. Nella caverna ci sono inoltre una piccola cava e un ponte. In basso al monastero Baga si trova una fontana che spruzza acqua sei volte al giorno e non si asciuga, né si congela tutto l'anno. In autunno le foglie rosse cadono e formano un lungo burrone rosso. I ciottoli sparsi qua e là lungo dai corsi d'acqua creano una "spiaggia di perle". Lo scenario del burrone è certamente una visione splendida.

Antichi castelli del villaggio Xuba

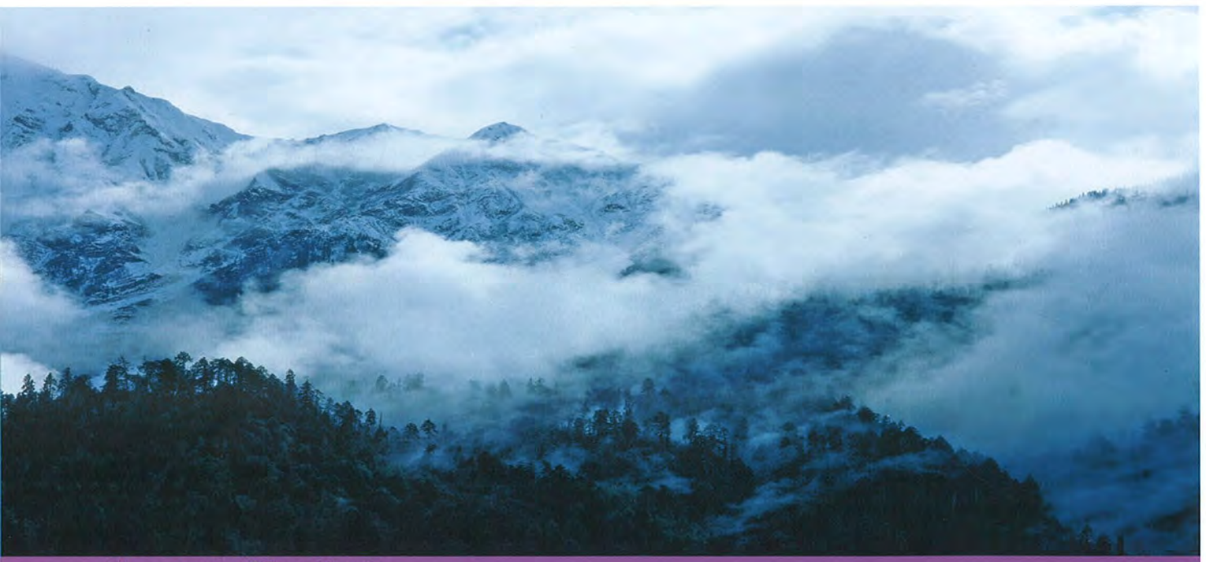
Nel villaggio Xuba nella contea Gongbo Ggyamda sono presenti cinque antichi castelli e dei tratti di muri di cinta per un'area di più di 800 metri quadrati. Gli antichi castelli fatti di lastre di pietra e legno a 12 lati e nessuna copertura. Esistono numerose leggende legate a questi castelli. C'è chi dice che siano simboli delle spedizioni di Songzan Ganbo; altri sostengono che siano strutture difensive edificate in epoca Yuan (1279-1368); e altri credono che siano torri di allarme dato con il fuoco risalenti alla dinastia Qing (1644-1911). Questi castelli rivelano le alte capacità edilizie del popolo tibetano.

L'Area scenica della città di Bayi

La città di Bayi che dista 406 chilometri a est di Lhasa, si trova nella sede in cui è presente dell'Ufficio Amministrativo della prefettura di Nyingchi. Vicino alla città sono presenti numerosi siti panoramici come le "Cascate in Estate e il Ghiaccioi d'Inverno", il "Lago Rigyimoco" e la "Grande foresta di cipressi di Bayi". La più bella è quella nella città di Pagqi situata a un'altitudine di 3.040 metri. Con un'area di 100.000 metri quadrati i cipressi della foresta sono alti 30 metri e hanno un diametro medio di un metro. Uno fra essi è alto addirittura più di 50 metri con un diametro di 5,8 metri e un'età di 2.500 anni ed è chiamato "il cipresso più antico della Cina". E non è l'unica. Nel villaggio di Bangnag da 1.600 anni cresce un gelso bianco alto 7,04 metri e con un diametro superiore a 13 metri. È detto "il Re dei Gelsi".

Lunang

In tibetano Lunang significa "valle del Re di Drago" o "luogo dove non ha la nostalgia del paese natio". Situata a 3.700 metri d'altezza,



L'Area panoramica del Burrone Nyangbo



Picco Namjagbarwa

Lunang che dista circa 8 chilometri dalla città di Bayi, è attraversata dall'autostrada Sichuan-Tibet. È una stretta area paludosa alpina, lunga circa 15 chilometri e larga mediamente un chilometro. Il suo aspetto pittoresco è costituito da montagne innevate, immense foreste, campi, fiori di montagna, paludi erbose, fonti e villaggi.

Il monastero lamaista Puqu

Situato su un territorio a tre livelli sul tratto inferiore del fiume Nyang, il monastero lamaista Puqu è circondato su tre lati da montagne, e di fronte al delta del fiume Nyang. Appartenente alla Setta Rossa, il monastero è di terra e legno, con sporgenze verso l'alto e pilastri dipinti, in una mescolanza di caratteristiche architettoniche dei gruppi etnici tibetano e Han. Inserito in un ambiente sereno, fra alberi e corsi d'acqua, il monastero è un luogo ideale per camminare nell'immensa foresta e ammirare il delta del fiume Nyang a distanza.

Bome

Bome, conosciuta in passato come "Po'og" significa "antenati" in lingua tibetana. Favorita da un clima ideale, da una terra fertile e ricche risorse naturali, Bome occupa un'importante posizione geografica. Nella storia Bome si distaccò dall'amministrazione del governo locale tibetano per un lungo periodo e divenne un regno indipendente godendo di un elevato livello di autonomia nel Tibet sud-orientale. Oggi Bome si trova sotto la giurisdizione della prefettura di Hyingchi. La storia speciale di Bome ha dato vita ai suoi usi e costumi unici diversi da quelli dell'area di Kamba e delle contea di Gongbo'gyamda.

Attrazioni turistiche

Il lago Galang

Situato nell'omonimo villaggio a 30 chilometri dalla sede della contea di Bome questo lago misura due chilometri quadrati. Lungo le sue rive crescono verdi alghe acquatiche e fiori colorati ed è casa di papere gialle, anatre selvatiche, e gru dalla corona nera. Di fronte al lago la vista è splendida con le montagne innevate, le foreste, i villaggi, i campi che creano un'ambiente sereno e tranquillo.

Il lago Guxang

Situato nell'antico villaggio di Guxang a 35 chilometri ad est dalla contea di Bome ed è una sezione del fiume madre del popolo Bome, il fiume Parlungzangbo. I dati rivelano che il lago Guxang si trova a 2.600 metri sopra il livello del mare, lungo cinque chilometri e largo da uno a due chilometri. Il punto più profondo misura più di venti metri. Da quando nel 1653 il ghiacciaio Xonglokenyi si spaccò un grosso ammasso di fango bloccò il fiume Parlungzangbo e diede vita al lago Guxang. È uno dei laghi d'acqua dolce più noti nel Tibet sud-orientale.

La Riserva nazionale Bomekang

Sul lato meridionale del fiume Parlungzangbo, 22 chilometri a ovest della sede della contea di Bome, questa riserva naturale ricopre un'area di 46 chilometri quadrati a un'altitudine di 2.700 metri. Fra montagne e laghi crescono alti alberi antichi molti dei quali sono preziosi abeti rossi cinesi e pini. La quantità di abeti rossi cinesi in questa riserva naturale è pari a quattro, cinque volte quelli della Cina nord-orientale e tre volte quelli presenti nell'America Settentrionale e nell'Europa Occidentale.

La sorgente Longya "del grido"

Spostandosi 28 chilometri a est rispetto alla contea di Bome, e proseguendo lungo l'autostrada Sichuan-Tibet al villaggio Longya, e scalando la montagna sul lato sinistro si giunge a un alto precipizio sotto al quale si trova la famosa sorgente Longya. Se si grida "Che l'acqua venga fuori!" o se si lancia una pietra nel precipizio immediatamente inizia a scorrere un corso d'acqua da una frattura alla base del precipizio che va aumentando via via di volume. Un grido permette al corso di fluire per 40 minuti di seguito. Dopo che si va via il corso smette di fluire.

Il ghiacciaio Mimai

Il ghiacciaio Mimai si allunga oltre i villaggi Mimai e Midoi nell'area comunale di Yupu: è un importante ghiacciaio oceanico e il più basso presente in Tibet. La vetta principale dell'estremità orientale dei monti Nanshan è alta 6.800 metri e la neve si trova fino a 2.400 metri. La parte inferiore del ghiacciaio è costituita da foreste di conifere e alberi a foglia larga.

Parco geologico nazionale Yi'ong

Caratterizzato da un ambiente naturale sub-tropicale, questo parco è ricco di dense foreste, splendide montagne, fiumi e presente un clima piacevole durante tutto il corso dell'anno. Le attività geologiche all'interno del parco sono molto attive e le formazioni del terreno si presentano in numerose forme particolari di ogni tipo. Fondato nel 2002, all'entrata del parco sono presenti i resti del famoso lago Yi'ong e proseguendo per circa dieci chilometri dal villaggio Yi'ong si apre uno scenario spettacolare di alte montagne, profonde vallate, ripidi precipizi e rocce di ogni forma. Le montagne sembrano tagliate da una lama e le acque sembrano venire giù dal paradiso in cui, vuole la leggenda, il maestro Padmasalbhava un giorno avesse fatto un bagno. All'interno del parco è inoltre presente il ghiacciao Karqen, il maggiore ghiacciaio oceanico della Cina.

Un ricordino tipico di quest'area sono i coltelli tibetani di Yi'ong, molto apprezzati in Tibet.

Costumi e tradizioni etnici

Il Festival Nyangbo Lusoi

In tibetano Nyangbo Lusoi significa (il popolo) Nyangbo cerca il tesoro. Festa tradizionale della religione Bon, di grande portata dura a lungo tempo e attrae un gran numero di fedeli che vi partecipano. Con una storia di oltre seicento anni questa festività tradizionale si celebra il 10° giorno dell'8° mese dell'anno del cavallo del calendario tibetano. Secondo la leggenda, il cosiddetto "tesoro" era una pietra preziosa molto importante per i raccolti e per la felicità del popolo dell'area Gongbo. Dopo che questa pietra preziosa fu acquitata dal popolo di Dengqen, la popolazione di Gongbo subì gravi disastri e prevalsero le pestilenze. In occasione del festival Nyangbo Lusoi gli abitanti locali invitano i dei protettori a governare su di loro. Si dice che quando la pietra fu venduta, il 10° giorno dell'8° mese del calendario lunare la pietra volò per indietro a Gongbo. Dopo quest'evento la gente locale istituì questa celebrazione ufficialmente. Durante il Nyangbo Lusoi si svolgono numerose attività fra cui: offerte agli dei protettori, gare di cavalli, canti, danze e anche fiere di scambio commerciale nella prefettura di Nyingchi.

Informazioni turistiche

Trasporto

L'autostrada Sichuan-Tibet è la via di passaggio che attraversa la prefettura di Nyingchi. In viaggio lungo l'autostrada Dongkar si può raggiungere Lhasa via Bayi, Qamdo e Chengdu.

Gli autobus in partenza dalla città di Bayi diretti a Lhasa e Nyingchi sono frequenti e regolari. Sono 407 chilometri da percorrere per arrivare a Lhasa e il biglietto costa 153 Yuan a persona.

Per recarsi al lago Basum-tso vi è un autobus in partenza dalla città di Bayi diretto a Lhasa: scendere alla fermata del ponte di Bayi, quindi si può proseguire in taxi, chiedere un passaggio o prendere un minibus a Bahe con cui raggiungere l'area del lago.

Shopping

Nyingchi è ricca di risorse naturali della foresta fra cui banane selvatiche, ananas selvatiche, funghi commestibili, germogli di bambù, *Chinese prickly ash*, *anice*, *Hodgsonia macrocarpa* che contiene il 70 per cento di olio, *fragrant gynocardia*, *dichotomous cordial*, *indofevillea*, vigne bianche che crescono per più di cento metri di lunghezza, piante di carta orientale, *common yam*, *Taiwan helicia*, oltre a mille specie di piante medicinali fra cui il *Hainan plumyew*, *tschonosk trillium*, *bulbi di fritillaria* e loti della neve.

Nyingchi è anche conosciuta per il suo artgianato particolare fra cui le scodelle Monba di legno e prodotti intrecciati di bambù, pentole di pietra Lhoba e vasellame di ceramica.

Essendo un importante centro di scambio, nella città di Bayi sono presenti prodotti

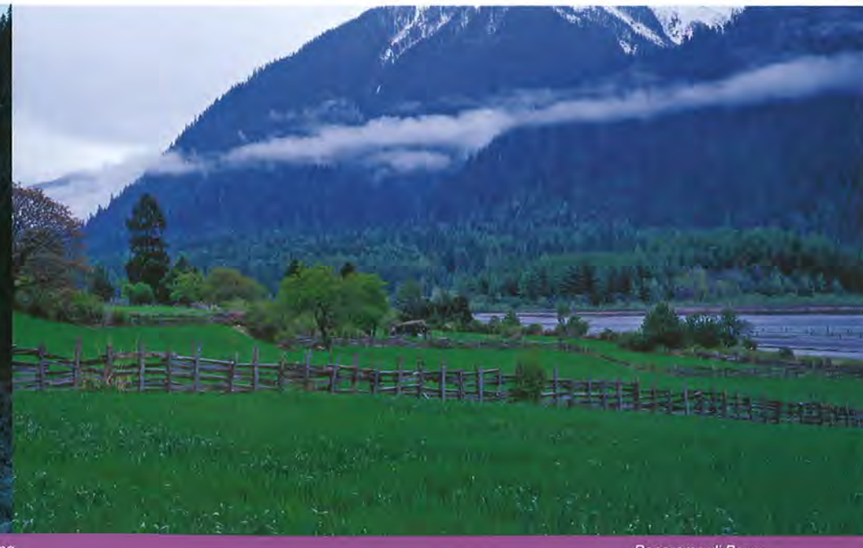


Il monastero lamaista Puqu

Lunang



Parco geologico nazionale Yi'ong



Panorama di Bome

artigianali e della vita quotidiana che da qui vengono distribuiti in tutto il paese. Durante il Festival di Nyangbo Lusoi a Nyingchi si tengono inoltre diverse fiere.

Gastronomia

Se si eccettuano piatti e bevande tradizionali tibetani come il qingke (orzo d'altopiano), il tè al burro, il zanba (pappa di farina di orzo e malto) e burro salato, la popolazione locale di Nyingchi fa uso anche di altre tradizioni di alcune popolazioni etniche. I Lhoba di Nyingchi sono bravi nella preparazione di vino bianco e giallo. Per prima mischiano granoturco e miglio con lievito che lasciano fermentare in un grande recipiente e lo sigillano. Dopo questa fase di fermentazione al preparato viene aggiunta acqua; e si filtra il tutto con un imbuto di bambù. E a questo punto il vino giallo è pronto. Il vino bianco è un distillato di quello giallo.

La base dell'alimentazione del popolo Lhoba è il riso cucinato anche con mais trittato, e poi meloni, verdure, carne arrosto, peperoni, ecc. Il capo famiglia divide il pasto in porzioni uguali e li versa dentro a pezzi di bambù e quindi si mangia con le mani.

Itinerari turistici

◎ Tour di due giorni di Nyingchi

Primo Giorno: per arrivare a Nyingchi, prima si passa da Lhasa e si prosegue fino a Nyingchi in autobus. La prima corsa in partenza da Lhasa per Bayi di Nyingchi è alle 8:00 e il biglietto costa 155 Yuan a persona. Si scende alla fermata del ponte Bayi, si può acquistare il biglietto di entrata al lago Basum-tso, che costa 20 yuan. La distanza dal ponte Bayi al Basum-tso è di circa 40 chilometri. Se si va a piedi occorrono circa 8 ore. Ma si può affittare una Jeep all'Ufficio postale della città di Bayi per 700 yuan per due giorni. Una Jeep può portare sei persone. E si può trascorrere la notte al Centro di vacanze di Basum-tso, dove i prezzi di un hotel vanno da 20 a 200 yuan al giorno. Oppure si può campeggiare al lago Basum-tso.

Secondo giorno: rientro dal lago Basum-tso alla città di Bayi e lungo il percorso visita agli antichi castelli e ai giardini ecologici sulla via.

◎ Tour di tre giorni a Nyingchi

Primo giorno: Monastero Paggar – cascate nella valle Byaxing – Basum-tso

Di mattina visita al famoso monastero Paggar e cascate nella valle Byaxing, e nel pomeriggio visita al pittoresco lago Basum-tso.

Secondo giorno: Sacra montagna Bonri – pittogrammi e sculture nelle montagne Bori – Toletta delle concubine imperiali Han – Tongmai

Al mattino visita alla Sacra montagna Bonri – pittogrammi e sculture nelle montagne Bori, Toletta delle concubine imperiali Han – fonti termali di Tongmai nel pomeriggio.

Terzo giorno: Città di Bayi – Bome – Zayu

Visita al giardino del Sovrano dei cipressi, mare di foreste a Lunang e il Monumento commemorativo per 10 eroi al mattino; nel pomeriggio Ganag, fonti termali a Zayu e Riserva naturale di Gangxiang.

Dove alloggiare

Nella città di Bayi, della prefettura Nyingchi sono presenti Hotel ed ostelli a prezzi che vanno fra i 30 e i 300 Yuan al giorno a persona. Le strutture ricettive delle altre contee sono molto semplici. I principali hotel qui sono i seguenti:

Prefisso della città di Bayi: 0086-894

Nome	Indirizzo	Telefono
Hotel Nyingchi	Via Chuanzang, Città di Bayi	5821300
Hotel Guest Welcoming	Città di Bayi	5822410
Hotel New Century	Via Shuijingyuan, nr. 13, Città di Bayi	5885388
Hotel Postale di Nyingchi	Incrocio via Hong Kong/via Linyin, Città di Bayi	5889666

Suggerimenti di viaggio

★ Ci sono due itinerari per arrivare a Nyingchi.

Primo itinerario: Lhasa – Basum-tso – città di Bayi - Lhasa. Lungo questo itinerario si può sostare al lago Basum, alla città di Bayi, al monte Seqila e al monastero lamaista Puqu. Ideale per una vacanza o per effettuare ricerche scientifiche.

L'altro itinerario: Lhasa – Nyingchi – Mainling – Shannan, che comprende scenari naturali e di interesse storico e tradizioni etniche.



Panorama di Nyingchi



Il lago Ra'og



Qamdo



Il monastero Qambaling

Qamdo >>

Situata a est del Tibet, la Zona di Qamdo confina con lo Yunnan e il Sichuan a est, con il Qinghai a nord, la prefettura di Nyingchi a sud e la prefettura di Nagqu a ovest. Qamdo ha la giurisdizione di 11 contee, fra cui Qamdo, Markam, Zogang e Banbar, per una superficie totale di 110.000 chilometri quadrati e una popolazione di 580.000 abitanti. Centro economico, culturale e di comunicazioni della parte orientale della Regione autonoma del Tibet, il Qamdo è chiamato "Portale orientale del Tibet".

Qamdo è alta a nord e bassa a sud, a un'altitudine media di 3.700 metri. I fiumi Jinsha, Lancang e Nujiang costituiscono uno scenario splendido dei Tre Fiumi Paralleli. Le alte vette si elevano lungo la riva meridionale, che differiscono in altezza al massimo di 2.700 metri, e formano diversi livelli. La struttura del terreno è complessa, il clima è vario così come la vegetazione. Più di ottanta montagne che ognuna alta 5.000 metri, sono sparse ovunque, fra cui alcune delle note "montagne sacre". Ai piedi delle montagne sono presenti foreste, campi, distese di pascoli naturali punteggiate da laghi azzurri e fonti termali d'acqua calda. Nel territorio di Qamdo vivono seicento specie di animali selvatici fra cui il leopardo della neve, il piccolo panda, le scimmie d'oro dello Yunnan, il cervo dalle labbra bianche; fra le specie floreali che vi crescono, di oltre 1.200 tipi di erbe medicinali, vi sono i funghi-verme cinesi, muschio, corna ramosa del cervo, *rhrizoma anemarrhenae* ed altri prodotti..

La sua posizione geografica unica ha dato vita a splendidi scenari naturali estremi, e strutture geologiche speciali dei monti Hengduan in cui sono presenti montagne e laghi sacri di forme diverse. Secondo i dati storici tibetani la regione di Kamba comprende 25 vette sacre molte delle quali presenti nell'area di Qamdo, e, di esse numerose hanno forme eleganti. Fra i laghi presenti vi sono lo "Stagno celeste occidentale" nella contea di Baxio, il lago Mang-tso nella parte sud-orientale di Markam, il Lago dei Tre-Colori nella contea di Banbar e un gruppo di laghetti conosciuti come le "21 Tara" nella contea di Lhorong, oltre a numerosi fonti termali ideali per la cura della salute, fra cui la Yiri, nella contea di Riwoqe, le Terme della Grotta del Fango Nero nella contea di Jomda.

Grazie alla lunga storia Qamdo comprende numerosi luoghi di interesse storico: centro della cultura di Kamba, Qamdo gode di gran fama per l'arte Dengqen Riba, la danza locale Zhuo e il Markam Xianzi (uno strumento a tre corde). Inoltre tutti gli elementi culturali tipici di quest'area, combinati alla personalità diretta della popolazione locale, alle tradizioni, ai matrimoni, ai funerali tipici, ai ricchi costumi, alla cultura gastronomica, alle festività e alla letteratura popolare, fanno l'essenza della cultura Kamba.

Attrazioni turistiche

Le Montagne rosse di Qamdo

Diverse centinaia di milioni di anni fa, sotto la pressione del continente eurasiatico Qamdo emerse dal mare. Dopo un'evoluzione durata a lungo, l'ossido di ferro nel suolo ha colorato la terra di toni rossi. Con la crescita graduale dell'altitudine l'area di Qamdo è diventata una zona dal freddo rigido caratterizzata dalle montagne rosse. Il rosso è il colore simbolo dei monti Hengduan.

La Riserva naturale dei monti Honglha

Situta nella contea di Markam, in Tibet, la Riserva naturale dei monti Honglha è raggiungibile attraverso la Strada nazionale 214 dell'autostrada Yunnan-Tibet. Nel 2003 è stata fondata la riserva naturale, lunga 90 chilometri e larga 30 chilometri. La riserva è ricco di risorse floreali e di fauna fra cui la scimmia d'oro dello Yunnan, specie animale di prima classe tenuta sotto la protezione di stato. Situata tra i 2.300 e 4.448 metri sopra il livello del mare la riserva è costituita da alte montagne e profonde vallate. I punti panoramici presenti al suo interno sono affascinanti.

La Zona eco-turistica del lago Mang-tso

Ad un'altitudine di oltre 4.300 metri il Mang-tso è lungo 7,2 chilomentri e largo 2,5 chilometri. Nell'isoletta presente fra le acque

del lago vive un gran numero di uccelli. Nella parte settentrionale del lago si trova una parte paludosa molto verde, larga da 2 a 3 chilometri dove gli uccelli trovano di cui nutrirsi. Le acque del lago sembrano fondersi con il cielo.

Il ghiacciaio Lagu

Detto anche Yalung, il ghiacciaio Lagu è costituito da otto piccoli ghiacciai. Situato a sud del lago Ra'og, è lungo circa 12 chilometri e la sua vetta più elevata misura 6.606 metri d'altezza. Nella parte sud-orientale del ghiacciaio si trova il più basso ghiacciaio presente in Tibet, il Ngarzhag, lungo circa 27 chilometri con la vetta più elevata alta 6.882 metri. Situato all'incrocio fra le contee di Baxio e Zayu il ghiacciaio Ngarszhag origina nella contea di Baxio e si allunga fino a quella di Zayu.

La Zona eco-turistica del lago Ra'og

Il lago Ra'og è il maggiore dell'area di Qamdo, lungo circa 26 chilometri e largo da 1 a due chilometri, su un'area totale di 27,3 chilometri quadrati. Costituito da otto laghi di diverse dimensioni e si trova lungo il percorso dell'autostrada nazionale nr.318. Il ghiacciaio Lagu si estende fino al lago conferendogli uno scenario spettacolare. Il lago Ra'og è la fonte del fiume Parlungzangbo. Il ghiaccio fuso del ghiacciaio Lagu continua ad alimentare le acque del lago, circondato da erba rigogliosa, alti alberi, azalee colorate e più di 10 grotte carsiche che nell'insieme creano un'incantevole scenario naturale. Il lago Ra'og è conosciuto per essere lo "Stagno celeste occidentale".

L'antica città di Qamdo

Centro politico, economico, culturale e di comunicazioni del Tibet orientale, l'antica città di Qamdo è detta la "Perla lucente del Tibet orientale" . Qui si incrociano le strade Qinghai-Tibet, Sichuan-Tibet e Yunnan-Tibet lungo l' "Antica Via del Tè e del Cavallo" e proseguono poi dirette a Lhasa, in India e in Nepal. Luogo di importanza storica è da sempre un punto importante di scambio tra l'altopiano tibetano e le pianure centrali nella parte politica, economico e clturale. Qui si mescolano diverse culture etniche e l'antica città di Qamdo costituisce il centro in cui si svolgono servizi ricettivi, turistici, attività commerciali e vanta attrazioni turistiche fra cui il monastero Qambaling risalente a 800 anni or sono, la via Changqen, premiata dal Premio Modello dell'ambiente residenziale nazionale del 2000, il fiume Lancang, la piazza Tianjin e le rovine di Karub.

Antiche saline a Yanjing

Yanjing era la prima stazione dell'antica Via carovaniera del Tè e del Cavallo inclusa nel territorio tibetano e il primo punto d'incrocio fra la pianura e l'altopiano Qinghai-Tibet. Le sue antiche saline sono sparse lungo il corso del fiume Lancang. Qui la popolazione locale conduce una vita legata ad antichi costumi per cui continua a usare antiche e semplici tecniche tradizionali per far asciugare il sale. A Yanjing, la produzione del sale si unisce alla vita contadina e allo scambio di grano e sale. L'unica chiesa cattolica nel Tibet si trova proprio a Yanjing e per questo motivo in quest'area sono numerosi tibetani che praticano la fede cattolica, caratteristica unica in Tibet. Inoltre a Yanjing sono presenti alcune fonti di acque termali nel canyon Quzika e uno scenario rurale spettacolare solitamente tipico soltanto della Cina meridionale. Tutte queste fanno di Yanjing un luogo estremamente interessante da visitare.

Monastero Zezhub a Dengqen

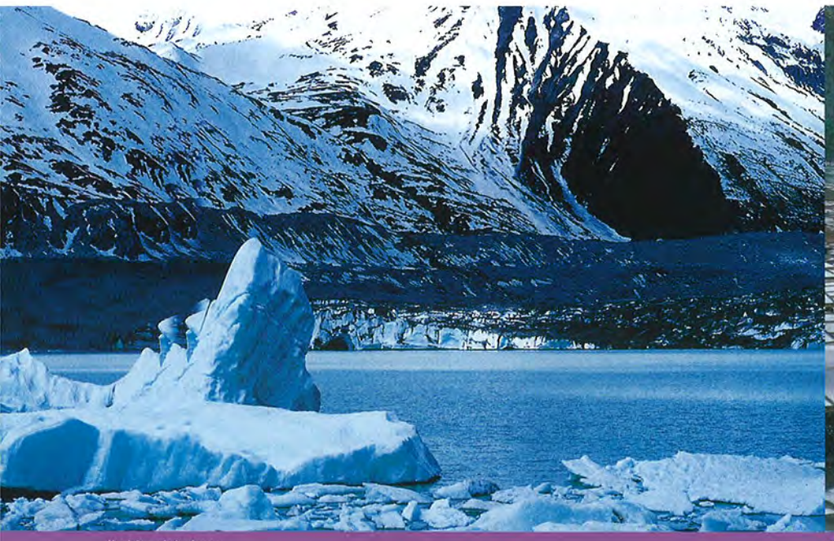
Questo monastero si trova sui monti Zezhub nell'area comunale di Kyangngoin nella contea di Dengqen, a 45 chilometri dalla sede della contea. La leggenda vuole che questo monastero sia stato costruito dal sovrano del Tibet Mochi Tsangpo (nato nel 1075 a.C.), per cui gli si attribuisce una storia di oltre 3.000 anni. I riti religiosi della Setta di Bon sono ricchi di colori e antico mistero. In lingua tiberina "Zezhub" si riferisce alle sei vette. Questo monastero si trova infatti al monte Sei Picchi, in cui sono presente rocce dalla forma particolare. Gli edifici del monastero Zezhub sono sparsi qua e là sulla montagna, eleganti e sacri.

La sala Chagyima

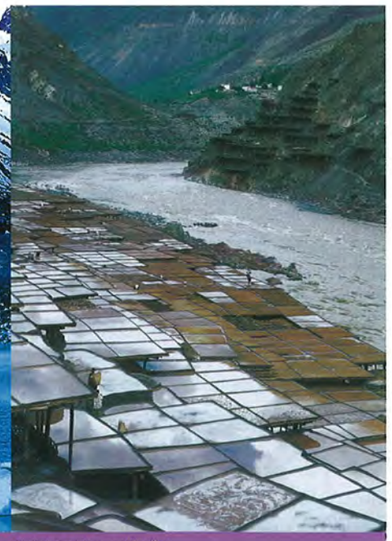
Prima edificata nel 1285, la sala Chagyima è uno dei principali monasteri della Scuola Deaglun Kagyu del buddismo tibetano e ricopre un'area di 3.334 metri quadrati. Quest'edificio di forma rettangolare e a quattro piani: rossi, colorati e con muri bianchi e una copertura dorata, alto in totale 48,15 metri. Questa sala grandiosa e magnifica contiene statue buddiste dall'aspetto vivido e diversi preziosi e rari resti culturali di alto valore archeologico. La sala Chagyima gode di una reputazione molto elevata nella regione tibetana.

Il monastero Qambaling

Situato nella città di Qamdo, il monastero



Il ghiacciaio Lagu



Antiche saline a Yanjing



Monastero Zezhub a Dengqen

Qambaling fu edificato da Sherab Songpo, discepolo di Zongkaba nel 1444. Oggi esso conserva un sigillo di rame donato dall'imperatore al Buddha Vivente Pobalha il 58° anno del regno di Kangxi (1719). Nell'anno 56° del regno di Qianlong (1791), l'imperatore fece di sua mano un'iscrizione per il monastero Qambo. Il monastero Qambaling comprende un sistema di cinque Buddha viventi, 12 Dretsang, e più di 5.000 monaci ed esercita la giurisdizione di più 70 monasteri. Gli edifici del monastero sono ben conservati. La Sala delle Sacre Scritture contiene centinaia di statue buddiste e le sculture di monaci eminenti; affreschi che ricoprono quasi mille metri quadrati di superficie dei muri e un gran numero di thangka, che insieme rivelano l'abilità e la maestria degli artigiani di Qamdo. La danza dello stregone "Guqen" è molto conosciuta nella zona nevosa per le maschere dalle espressioni impressionanti, i movimenti e le posture eleganti e la vasta scenografia. Accompagnata da una musica melodiosa, la "Danza Chengfu" che si pratica nel monastero è molto apprezzata per gli splendidi costumi dei danzatori e le loro raffinate ed aggraziate movenze di antica tradizione. L'opera tibetana di Qamdo che si pratica in questo monastero in forme di danze religiose è diventata una vera e scuola indipendente in Tibet. Si tratta della "Danza Zhuo" praticata dai lama del monastero Qambaling. Grande monastero dell'area di Kamba, il Qambaling è anche considerato il luogo in cui si conservano cultura e preziose opere d'arte della regione di Kamba.

Antico monastero Qamdun

Il monastero Qamdu si trova 80 chilometri a est della contea di Chagrs, a est della contea di Chagyab nel Qamdo. La statua buddista di fronte alla sala Qamkam ha tratti vividi. L'imperatore Qianlong donò al monastero un'iscrizione di tre parole che significano "Comune Terra Pura", e l'imperatore Daoguang fece dono di una campana di bronzo.

Il villaggio Garmawa: villaggio dei pittori della contea di Qamdo

Situato lungo il tratto superiore del fiume Zhaqu nella contea di Qamdo, il villaggio Garmawa dista 120 chilometri dalla sede della contea. Secondo quanto si dice la fondazione del monastero Garma, avvenuta nel 1185 fu effettuata da un artista locale. La storia dell'arte della pittura in quest'area risale quindi a circa 700-800 anni fa. A metà del XVI secolo Drashi Sangsi creò la scuola "Garsong Garzi" in cui si praticava la pittura paesaggistica sulle basi delle scuole "Meling" e "Mesa". Da allora la Garxong Garzi diventa un'importante scuola per la creazione di thangka tibetani. Il villaggio Biru è costituito da 17 famiglie, delle quali 18 persone di nove famiglie sono pittori. I thangka che realizzano da loro sono molto apprezzati in tutto il Tibet e in tutta la Cina.

Il Lago dei Tre Colori a Banbar

Molto conosciuto, è costituito da tre parti dette: lago Nero, lago Bianco, lago Giallo. Il primo è il maggiore fra i tre, di colore inchiostro e molto profondo. Il lago Bianco è la sfumature di colore fra il grigio e il biancastro, e sulla sua superficie si riflettono le immagini degli alberi che lo circondano. Questi due laghi sono collegati fra loro così dà sembrare madre e figlio. Il lago Giallo è il più piccolo dei tre e sotto la luce del sole brilla di un colore da cui deriva il suo nome. In una giornata di pioggia o di nebbia la sua superficie assume la tonalità della terra. All'inizio dell'estate le azalee sono in piena fioritura creando una vera e propria distesa di colore fra i laghi e le montagne circostanti sono coperte di cipressi e pini. Le azalee e le tre montagne ricoperte dagli alberi dividono il grande lago in tre sezioni. Il Lago dei Tre Colori è sacro: il giallo simbolizza Manjusri, o Bodhisattva della saggezza; il bianco simbolizza Avalokitesvara; e il nero rappresenta Vajrapani e da queste figure buddiste e dai colori dei loro costumi i laghi traggono il loro nome.

La pila di Mani Liqagmo

È la più grande pila di Mani presente in Tibet, chiamata Dobong, significa 100.000 scritture di pietra. I fedeli aggiungono pietre di preghiere ogni volta che si avvicinano alla pila facendola così aumentare continuamente di volume e quantità.

Informazioni Turistiche

Trasporto

La città di Qamdo si trova all'incrocio fra i fiumi Ngomqu e Zhaqu ad un'altitudine di 3.232 metri. È il luogo in cui si trovano la sede del Comitato del Partito comunista cinese della regiona e dell'Ufficio Amministrativo della Prefettura di Qamdo, così come il portale di accesso al Tibet dal Sichuan, dallo Yunnan e dal Qinghai. Centro importante di comunicazioni del Tibet orientale, dista 130 chilometri dall'aeroporto di Bangda, è fornita di ogni genere di infrastrutture.

Le vie di comunicazione a Qamdo sono costituite da una fitta rete di autostrade statali n. 317, n.318 e n. 214. Gli autobus in partenza dalla Stazione degli Autobus Xinnanmen di Chengdu e dall'Hotel Qamdo a Chengdu, giungono regolamente a Qamdo.

Informazioni telefoniche della Biglietteria della Stazione autobus passeggeri di Qamdo: 0086-895-4827351

◎ Autobus

Chengdu - Qamdo: Mercoledì e Sabato
Qamdo - Lhasa: Sabato
Chengdu - Markam: tutti i giorni
Qamdu - Chagyab: tutti i giorni
Chengdu – Jomda: tutti i giorni
Qamdo - Riwoqe: tutti i giorni
Chengdu - Baxio: tutti i giorni
Qamdo - Dengqen: tutti i giorni
Chengdu - Lhorong: due volte alla settimana
Qamdo - Banbar: due volte alla settimana

◎ In Aereo

Telefono per informazioni Ufficio biglietti aerei di Qamdo: 0086-895-4821004

Shopping

I prodotti locali di Qamdo includono funghi verme cinesi, bulbi di fritillaria, rizoma, loti della neve, noci, prodotti derivati di animali tipici dell'altopiano. L'industria artigianale etnica di Qamdo vanta una lunga storia in cui si sono create numerose tecniche artistiche. La precisione impiegata nell'arte locale ha avuto una forte influenza sulla regione del Tibet. Particolarmente nota per l'artigianato è Garma, situata a 120 chilometri dalla contea di Qamdo, lungo il tratto superiore del fiume Ahzqu. Questo luogo è diventato un vero e proprio centro industriale di artigianato etnico.

Organizzazioni turistiche

◎ Ufficio del Turismo della Prefettura di Qamdo

Ufficio Controllo qualità dell'Ufficio del Turismo della Prefettura di Qamdo

Indirizzo: Via Ovest nr.20, città di Qamdo, 854000

Tel: 0086-895-4821273

Fax: 0086-895-4821197

◎ Agenzia Viaggi Internazionale Antica Via del Tè e del Cavallo

Gestisce progetti di turismo speciali per Tibet, Sichuan e Yunnan e diversi altri tipi di itinerari turistici.

Indirizzo: Palazzo Meridionale, 3° Piano, Via Beijing, nr. 44, Lhasa, 850000

Tel: 0086-891-6813564

Fax:0086-891-6813584

Itinerari turistici

Si effettua servizio di trasporto via autobus a lunga distanza fra Qamdo e le contee circostanti. Solitamente i tour durano fra 2 e 4 giorni.

Primo giorno: Qamdo – Zogang – Markam – Yanjing. Nel corso del viaggio si potranno vedere grandi e misteriose orme presenti sul terreno, attraversare il Gran Canyon Nujiang, ammirare la barriera naturale del fiume Nujiang, visitare i villaggi etnici a Dongba, scalare il monte Honglha (nella Riserva naturale della Scimmia d'oro), restare affascinati dalla visione spettacolare del lago Mong-tso nell'altopiano, visitare le antiche saline e la chiesa cattolica a Yanjing.

Secondo giorno: Qamdo – Baxoi. Nel corso del viaggio si potranno vedere grandi e misteriose orme presenti sul terreno, e ammirare lo scenario delle praterie, la barriera naturale del fiume Nujiang, il lago Ra'ong e i ghiacciai.

Terzo giorno: Qamdo – Riwoqe – Dengqen. Visita alla sala Chagyima, al Centro di allevamento del cervo selvatico di Chamoling, passaggio dalla Foresta di Pagode a Karmardo, ammirare le vaste praterie a Dengqen, e visita al monastero Zezhub – monastero della religione Bon, religione originaria del Tibet.

Quarto giorno: Qamdo – Lhorong – Banbar. Gran Canyon Nujiang e visita al Lago dei Tre Colori e al monastero di Banbar.

Quinto giorno: Qamdo – Jomda – De'ga – Gonjo. Dopo aver passato i monti Damalha si giunge a Jomda e qui visita del monastero Walha, canyon Bolo, villaggio etnico di Gamto lungo il fiume Jinsha. Si prosegue per Gonjo dove si visita la fortezza/residenza a Sa'ngain.

Sesto giorno: Qamdo – Chagyab. Lungo il tragitto si avrà modo di osservare grandi e misteriose orme presenti sul terreno, le fonti termali Zoma, e visita all'antico monastero Qumdun a Chagyab.

Settimo giorno: giorno dedicato alla visita delle aree circostanti di Qamdo. Visita al monastero Qambaling, alle rovine Karub e presso una foresta di cipressi antichi. Acquisti lungo la via Changqen e passeggiata nella piazza Tianjin lungo il fiume Lancang.

Dove alloggiare

Prefisso della città di Qamdo: 0086-895

Nome	Indirizzo	Telefono
Hotel Qamdo ★★★	Via Ovest nr. 22, Città di Qamdo	4825998
Hotel Telecom	Via Ovest , Città di Qamdo	4846666
Hotel Dongluo	Via Centrale, Città di Qamdo	4830189
Hotel Kangsheng ★★	Via Ovest, n.10, Città di Qamdo	4823168

Orario dei voli

Part. e dest.	Nr. del Volo	Frequenza	Ora
Chengdu-Qamdo	SZ4407	1, 3, 4, 5	08:20-09:30
Qamdo-Chengdu	SZ4408	2, 4, 5, 6	09:45-10:45
Qamdo-Lhasa	SZ4409	1	08:40-09:40
Lhasa-Qamdo	SZ4410	5	10:20-11:20



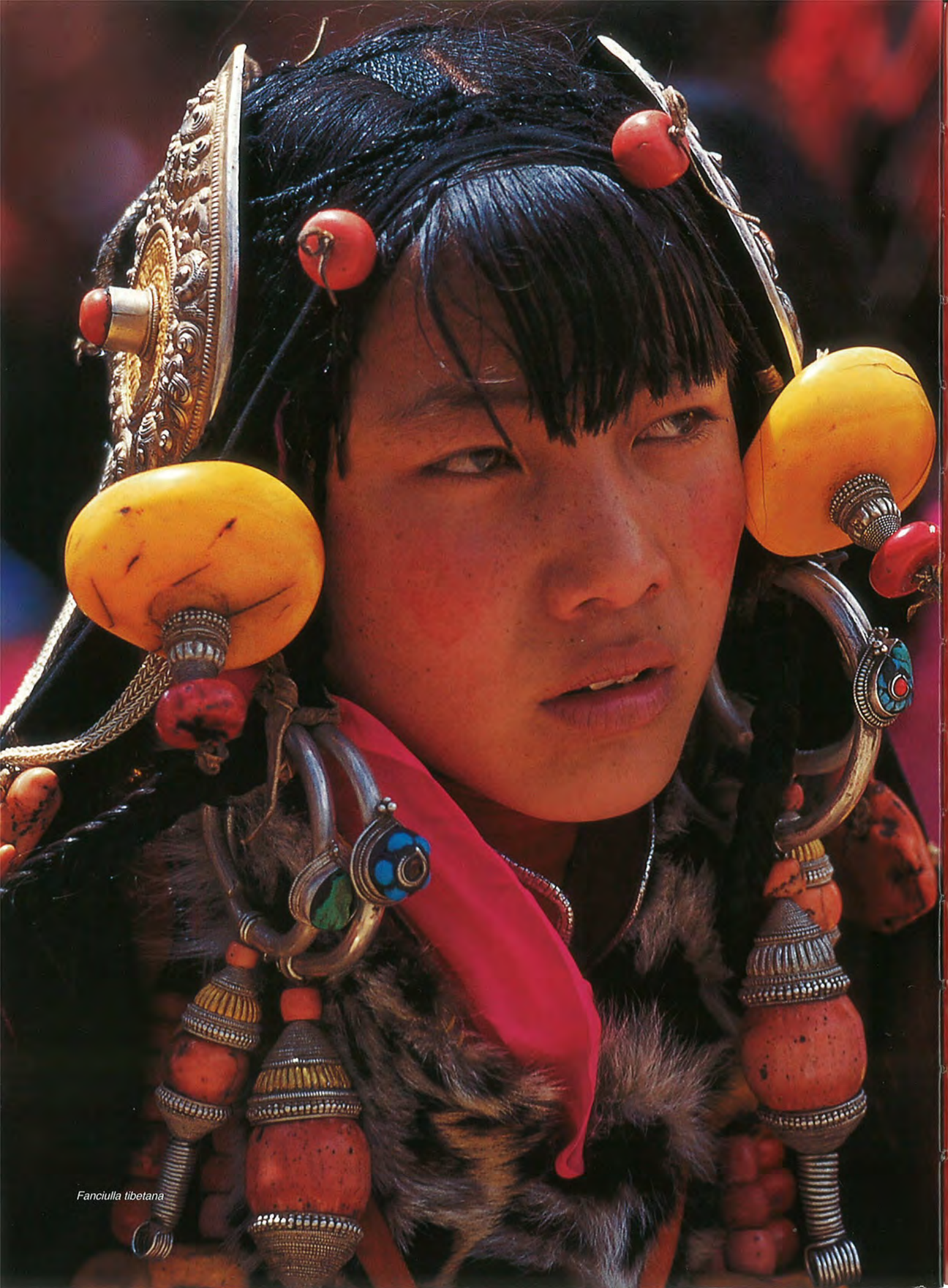
Il monastero Qambaling



Pila di mani



Al disegno



Fanciulla tibetana

Itinerari turistici consigliati >>>

Tour lungo l'antica Via carovaniera del Tè e del Cavallo

Itinerario 1: Tour fra Sichuan e Tibet
Chengdu—Kangding—Garze—De'ga—Jomba—Qamdo—Baxoi—Nyingchi—Lhasa

Itinerario 2: Tour delle tradizioni locali di Kamba in Sichuan, Yunnan e Tibet:
Shangri-La—Deqen—Yanjing—Zogang—Qamdo—Jomba—De'ga—Kangding

Itinerario 3: Tour dell'area naturale di Heichang
Chengdu (in aereo)—Qamdo—Riwoqe—Dengqen—contea Sog—Nagqu—Lhasa



Sul pasolo

Itinerari ecologici di Shangri-La

Itinerario 1: Chengdu—Xichang—lago Lugu—Area naturale Yanwa—Panzhihua

Itinerario 2: Kunming—Dali—Lijiang—lago Lugu—Area naturale Yanwa—Panzhihua

Itinerario 3: Dali—Jianchuan—Luoguqing—Dayangchang—Lijiang



Lago Lugu

Itinerario di quattro giorni delle tradizioni delle minoranze etniche nel Sichuan e nello Yunnan

Primo giorno: arrivo a Xichang, visita della base satellitare, monte Lushan e Museo della società schiavista Yi, e pernottamento a Xichang.

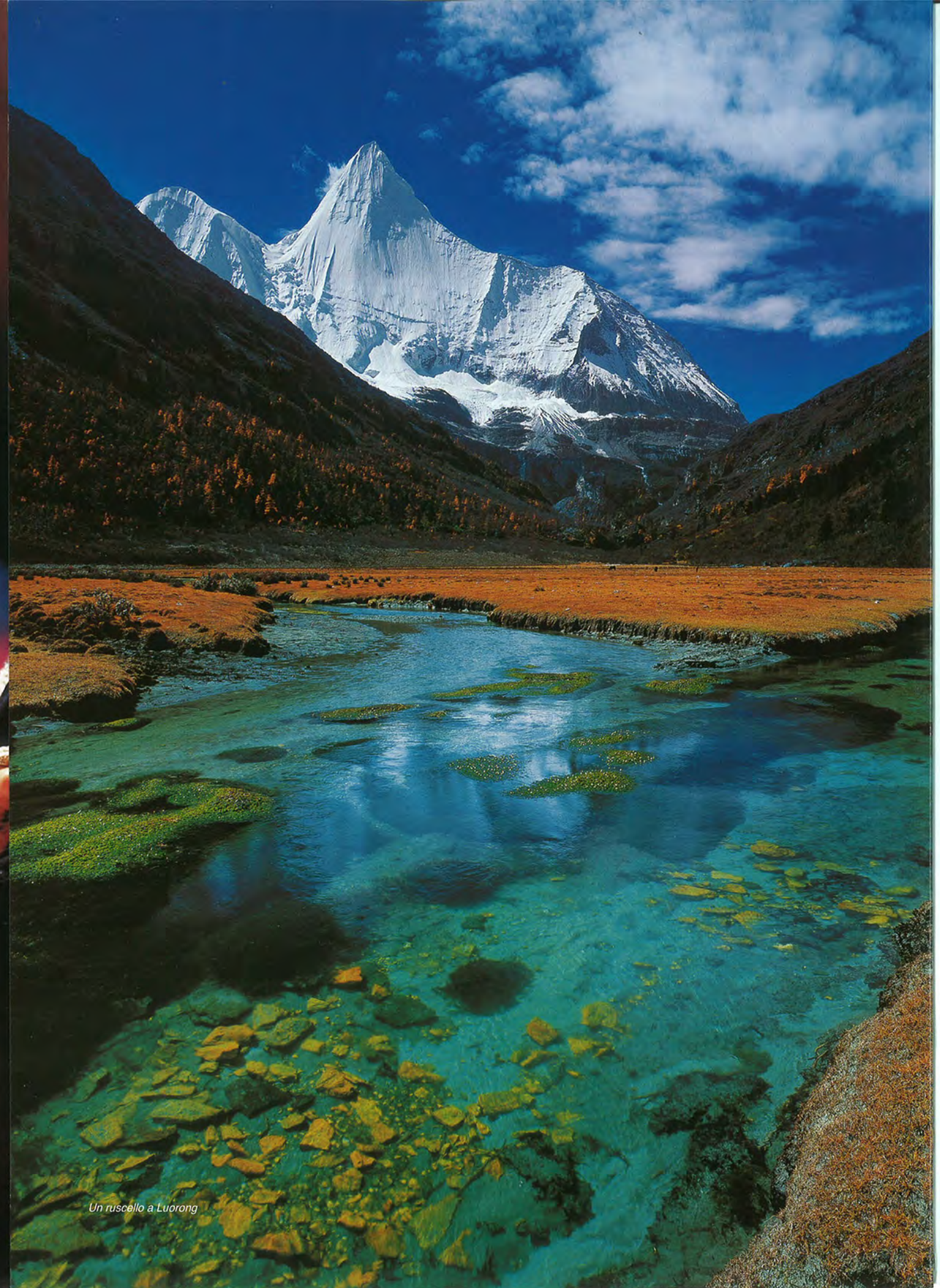
Secondo giorno: tour in barca sul lago Qionghai, trasferimento per Panzhihua in autobus dopo pranzo e pernottamento a Panzhihua.

Terzo giorno: Panzhihua, lago Lugu. Lungo la via si potrà apprezzare lo scenario naturale delle maestose montagne nella Cina sud-occidentale.

Quarto giorno: escursione in barca sul lago Lugu e visita presso le famiglie Mosuo. In serata festa di falò



Durante la gara di cavallo



Un ruscello a Luorong

Uffici all'estero dell'Amministrazione Nazionale del Turismo della Repubblica popolare Cinese

中国驻东京旅游办事处
China National Tourism Administration Tokyo Office
〒105-0001 Air China Building 8F, 2-5-2 Toranomon, Minato-Ku, Tokyo, Japan
Tel: 0081-3-35918686 Fax: 0081-3-35916886

中国驻大阪旅游办事处
China National Tourism Administration Osaka Office
〒556-0017 OCAT Building 4F, Minatomachi, Naniwa-Ku, Osaka, Japan
Tel: 0081-6-66353280 Fax: 0081-6-66353281

中国驻新加坡旅游办事处
China National Tourist Office, Singapore
7 Temasek Boulevard, # 12-02A Suntec Tower One, Singapore 038987
Tel: 0065-63372220 Fax: 0065-63380777

中国驻加德满都旅游办事处
China National Tourist Office, Kathmandu
P.O. Box 3639, Heritage Plaza II, Kamaladi, Kathmandu, Federal Democratic Republic of Nepal
Tel: 00977-1-4255936 Fax: 00977-1-4267695

中国驻首尔旅游办事处
China National Tourist Office, Seoul
1501 Daeyongak Bldg., 25-5, 1-Ka, Chungmu-ro, Chung-ku, Seoul 100-706, Korea
Tel: 0082-2-7730393 Fax: 0082-2-7573210

中国驻新德里旅游办事处
China National Tourist Office, New Delhi
D-64 Malcha Marg, Chanakyapuri, New Delhi-110021, India
Tel: 0091-11-41680538 Fax: 0091-11-41680541

中国驻悉尼旅游办事处
China National Tourist Office, Sydney
11th Floor, 234 George Street, Sydney, NSW 2000, Australia
Tel: 0061-2-92529838 Fax: 0061-2-92522728

中国驻纽约旅游办事处
China National Tourist Office, New York
370 Lexington Ave., Suite 912, New York, NY 10017, USA
Tel: 001-212-7608218 Fax: 001-212-7608809

中国驻洛杉矶旅游办事处
China National Tourist Office, Los Angeles
550 North Brand Boulevard, Suite 910, Glendale, California 91203, USA
Tel: 001-818-5457507 Fax: 001-818-5457506

中国驻多伦多旅游办事处
China National Tourist Office, Toronto
480 University Ave., Suite 806, Toronto, Ontario M5G1V2, Canada
Tel: 001-416-5996636 Fax: 001-416-5996382

中国驻伦敦旅游办事处
China National Tourist Office, London
71, Warwick Road, SW5 9HB, London, UK
Tel: 0044-20-73730888 Fax: 0044-20-73709989

中国驻巴黎旅游办事处
Office du Tourisme de Chine, Paris
15 Rue de Berri, 75008 Paris, France
Tel: 0033-1-56591010 Fax: 0033-1-53753288

中国驻法兰克福旅游办事处
Fremdenverkehrsamt der VR China in Frankfurt
Ilkenhansstraße 6, D-60433, Frankfurt /M Deutschland
Tel: 0049-69-95140311 Fax: 0049-69-528490

中国驻马德里旅游办事处
Oficina Nacional de Turismo de China en Madrid
Plaza de España 18, Edificio Torre de Madrid, Oficina 7-13, 28008 Madrid
Tel: 0034-91-5480011 Fax: 0034-91-5480597

中国驻苏黎世旅游办事处
Fremdenverkehrsamt der VR China in Zürich
Brandschenkestrasse 178, CH-8002 Zürich, Schweiz
Tel: 0041-44-2018877 Fax: 0041-44-2018878

中国驻罗马旅游办事处
Ufficio nazionale del turismo cinese, Roma
Via Nazionale 75, 00184, Roma, Italia
Tel: 0039-064828888 Fax: 0039-0648913429

中国驻莫斯科旅游办事处
China National Tourist Office, Moscow
Krzhizhanovskogo Str. 14, 3, Moscow, 117218, Russia
Tel: 007-495-6450269 Fax: 007-495-6428767

香港亚洲旅游交流中心
Asia Tourism Exchange Centre Limited
B1, 20/F, Far East Finance Centre, 16 Harcourt Road, Hong Kong
Tel: 00852-28630011 Fax: 00852-28611371

Amministrazione Nazionale del Turismo della Repubblica popolare Cinese Sito internet: www.cnta.gov.cn

Editore: Beijing Xinglu Advertising Ltd. Tel: 0086-10-58204991 Fax: 0086-10-58204990