



## Club Alpino Italiano

Sezione di Cassano d'Adda

### SOTTOSEZIONE TREZZO SULL'ADDA (MI)

Via Padre Benigno Calvi 1 c/o Villa Gina - Loc. Concesa  
20056 Trezzo sull'Adda (MI) Tel. 02.90964544  
apertura sede: martedì e giovedì dalle ore 21,00  
[www.caitrezzo.it](http://www.caitrezzo.it) - e mail: [info@caitrezzo.eu](mailto:info@caitrezzo.eu)

## CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Bergamo



UNA CASA PER LA MONTAGNA

### SOTTOSEZIONE DI VAPRIO D'ADDA (MI)

# TREKKING in BHUTAN

## Da Martedì 1 a Domenica 13 Novembre 2016

*Il Bhutan, piccolo Stato dell'Asia localizzato nella catena himalayana, rappresenta un'esperienza unica per il viaggiatore, che può scoprire un mondo ancora incontaminato dove l'impatto del turismo è tenuto sotto rigido controllo. Il Drago Tonante, la Tana della Tigre, la figura onnipresente di Guru Rimpoche, che nel 746 convertì il re al buddismo e fondò numerosi monasteri nella valle di Paro, fanno parte dell'esperienza del viaggio. Ma il Bhutan non è solo spiritualità ma è una terra ricca di ecosistemi, a metà tra le vette dell'Himalaya e la pianura dell'India, attraversata da fiumi che scorrono da nord a sud. Il viaggio ci permette di immergersi nella cultura bhutanesa e di entrare in contatto con la gente e con una cultura tanto diversa, nel confronto con l'altro e la sua ricchezza tantrica del buddismo Mahayana. Per un piccolo paese come il Bhutan, la cultura religiosa è alla base dell'identità nazionale, e la sfida è di mantenerla compatibilmente con uno sviluppo armonioso e rispettoso dell'ambiente. Le sue affascinanti valli sono la culla religiosa della nazione: qui si trovano i più antichi templi e monasteri buddisti dove è possibile scoprire il Bhutan ai ritmi lenti del camminare, attraverso escursioni giornaliere, sui sentieri che collegano gli importanti monasteri e i villaggi delle valli.*

*Il periodo ci permetterà di partecipare ad un festival nelle valli del Bhumtang a Dakar. Il festival - tsechu, perché si tiene normalmente il decimo giorno di luna - è un evento importante, da un punto di vista sia religioso, sia sociale. Rappresenta un momento di incontro e scambio tra le popolazioni dei villaggi della valle, che una volta l'anno si ritrovano, dentro e fuori dallo Dzong in cui questo si svolge. Le danze, note come Cham, sono tutte state ispirate da sogni di eminenti Lama. La danza rappresenta una benedizione per i partecipanti, che acquisiscono meriti per aver partecipato al festival, ma è anche strumento per insegnare il dharma buddista, per proteggere dalla sfortuna ed esorcizzare i demoni.*

*Lo tsechu si tiene al Jakar Dzong, "la fortezza dell'uccello bianco", unico Dzong all'interno del quale non risiede alcuna comunità monastica.*

*Bumthang è la denominazione di un insieme di quattro valli: Chumey, Choekhor, Tang e Ura, comprese tra i 2600 e i 4000 m.*



### Programma del viaggio

#### **Martedì 1 novembre: Italia – Bangkok**

Volo intercontinentale dall'Italia a Bangkok, con orario tale da prendere la coincidenza per Paro il giorno successivo. Pernottamento a bordo.

#### **Mercoledì 2 novembre: Paro (m 2280) e trasferimento a Thimpu (m 2320)**

La mattina si prosegue con volo Drukair per Paro. Il volo verso Paro, nelle giornate di bel tempo, offre al viaggiatore un panorama spettacolare sulla catena himalayana. Arrivati a Paro si inizia con una prima scoperta della città, con la visita al Ta Dzong, l'unico museo nazionale in Bhutan. Dalla torre del museo si gode di una vista magnifica sulla valle. Il museo è purtroppo stato danneggiato da un recente terremoto e parte dei manufatti sono ora visibili in un edificio a fianco del museo stesso. A seguire si visita il Rinpung Dzong, la "fortezza costruita su un cumulo di gioielli", durante il regno dello Shabdrung Ngawang Namgyal nel 1646. Bertolucci vi ha girato scene del film Piccolo Buddha. Per raggiungere lo Dzong, si attraversa il ponte di Nemi Zam, un tradizionale ponte coperto. Pranzo in ristorante a Paro. Dopodiché trasferimento a Thimpu, check-in in hotel, relax. *Cena in hotel e pernottamento.*

#### **Giovedì 3 novembre: Thimphu (m 2320)**

Alla scoperta della capitale del Bhutan, attraverso i principali templi e scuole e musei che permettono di svelare la tradizione e la cultura bhutanesa: scuole d'arte e di artigianato, di pittura, tessile, gioielleria, l'ospedale tradizionale dove vengono preparate le erbe medicinali, la libreria nazionale, che raccoglie scritti dell'ottavo secolo. Visita al National Memorial Chorten, uno degli edifici religiosi più notevoli di Thimpu, costruiti in memoria del terzo Re del Bhutan e al Tashicho Dzong, emblema di una monastica magnificenza. La città è una sintesi tra la modernità che avanza e la struttura medievale, di cui conserva facciate riccamente colorate e decorate. Alla sera, tempo libero per assaporare la vita tipica bhutanesa, passeggiando tra i negozi di artigianato o soffermandosi nei numerosi locali.

*Cena e pernottamento nello stesso hotel.*

#### **Venerdì 4 novembre: visita al monastero di Cheri e transfer a Punaka (ore 2.30 di viaggio)**

Il monastero di Cheri è stata la prima scuola monastica del regno, fondato nel 17° secolo. Questo monastero è oggi un centro di alti studi, con studenti che si impegnano in meditazioni anche di più anni. Generalmente questo rituale religioso solitario si svolge per 3 anni, 3 mesi e 3 giorni. Il monastero di Cheri si trova nel Parco Nazionale Jigme Dorji, uno dei parchi nazionali più grandi del paese. Il monastero è circondato da una foresta di querce, rododendri aceri e noci. Il monastero si raggiunge in circa 45-60 minuti di cammino. Si rientra a Thimpu per il pranzo, dopodiché si parte per Punakha, attraverso il passo Dochu La (m 3050), che offre una delle più belle viste sulla catena himalayana bhutanesa. *Check-in in hotel, cena e pernottamento.*



### **Sabato 5 novembre: Punakha (m 1250)**

La giornata è interamente dedicata alla visita di Punakha e dintorni. Situata in una fertile vallata, calda e magnifica, Punakha fu capitale del paese e i religiosi continuano ad utilizzarla come capitale invernale. A Punakha si visita il tempio Khamsum Yueling, uno dei migliori esempi di architettura moderna, per visitarlo si cammina circa un'ora e trenta. Si ritorna a Punakha per visitare lo Dzong, costruito in posizione strategica alla confluenza dei fiumi Pho Chu e Mo Chu nel 1637. Danneggiato più volte da incendi e terremoti, è stato ricostruito dall'attuale re. Con un'altra camminata di 45 minuti circa si raggiunge il Chimi Lhakhang, il tempio del Drukpa Kuenley, detto il Pazzo Divino. Ottenne il titolo di Pazzo Divino perché si ribellò contro il buddismo ortodosso, sostenendo che la religione è un fatto intimo e che non è necessario diventare monaci. È onorato come simbolo della fertilità e numerose coppie vanno a questo tempio per una benedizione. *Cena e pernottamento nello stesso hotel.*



### **Domenica 6 novembre: Punakha - Trongsa (m 2180 – ore 4-5 di viaggio)**

Si viaggia verso Trongsa attraverso il passo Pele La (m 3300). Questo passo è considerata la frontiera tradizionale tra il Bhutan occidentale e centrale. Durante il trasferimento ci si ferma per una esplorazione del villaggio di Rukhubji, lungo il Lamchela Chu (fiume) a m 2500 di quota. Un villaggio tradizionale di circa 50 case, un dispensario e una scuola. Continuando lungo la strada per Trongsa si incontra il Chendbji Chorten, costruito nel diciottesimo secolo sul modello del tempio di Swayambhunath di Katmandu. Fu edificato da Lama Shida, proveniente dal Tibet, per ricoprire i resti di un diavolo ucciso nel luogo. All'arrivo a Trongsa check-in in hotel e un po' di relax. *Cena e pernottamento in hotel*



### **Lunedì 7 novembre: Trongsa - Bumthang (ore 3 - m 2580m a Jakar)**

La giornata inizia con la visita allo Dzong di Trongsa, situato ad un'altitudine di m 2300 e costruito nel 1647 dallo Shabdrung Ngawang Namgyel. È la dimora ancestrale della famiglia regnante e tutti e quattro i re del Bhutan sono Penlop (governatore, ma onorario) di Trongsa prima di essere incoronati Re. Lo Tsong è situato in una posizione strategica da cui si possono monitorare tutti i movimenti nella regione. Il museo Ta Dzong si trova nella torre che domina lo Dzong. È stato ristrutturato e adibito a museo nel 2008.

Da qui si continua il viaggio a est, verso la regione del Bumthang, l'insieme di valli più spettacolari del Bhutan, attraverso il passo Yutong La (m 3400). Da qui il paesaggio cambia e il Bumthang accoglie il visitatore con la fertile valle di Chumey. Check-in in hotel e un po' di relax. *Cena e pernottamento in hotel*



### **Martedì/Mercoledì 8-9 novembre: Bumthang, festival di Jakar, visita delle vallate e dei monasteri del Bumthang**

Partecipazione al festival teschu che si tiene al Jakar Dzong. In funzione dello svolgimento del festival si dedicherà l'intero primo giorno oppure due mezze giornate, alternando con le visite delle vallate circostanti. Durante le escursioni si visitano Dzong e monasteri, in particolare Jambey Lhakhang e Kurje Lhakhang, dell'8° secolo, uno dei luoghi più famosi del Bhutan, perché qui meditò il Guru Rimpoche. Visita a Tamshing Lhakhang, con interessanti pitture buddiste. Possibilità di fare una passeggiata tra i diversi monasteri. *Cena e pernottamento in hotel.*

### **Giovedì 10 novembre: Valle di Gangtey (ore 5-6 – 2900 m)**

Si inizia l'itinerario del ritorno, lungo la medesima strada. Pranzo lungo il percorso. Si raggiunge la valle di Phobjikha, con una breve deviazione dalla strada principale, valle che è la meta invernale per la gru dal collo nero che migrano dalle aride pianure dell'altopiano tibetano. A Gangtey si visita il Goemba, monastero con lo tshokhang (la sala di preghiera) in stile tibetano. *Check-in in hotel, cena e pernottamento.*

### **Venerdì 11 novembre: Gangtey - Wangdue - Paro**

Dopo la colazione di prima mattina, si parte per Paro, ripercorrendo la strada verso ovest. Si pranzerà al Dochu La. All'arrivo a Paro si visita il tempio Kyichu, uno degli ultimi tre sopravvissuti dei 108 fondati dal re tibetano Songsten Gampo nell'8° secolo, insieme a quello di Jambay Lhakhang nel Bumthang. *Check-in in hotel, cena e pernottamento.*

### **Sabato 12 novembre: Paro e salita alla Tana della Tigre (Taksang Monastery – m 2950)**

Dopo colazione si sale alla **Tana della Tigre**, il monastero più venerato e meta di pellegrinaggio in Bhutan, monastero sospeso su strapiombi di novecento metri sulla valle sottostante, che si raggiunge su comodo sentiero con una camminata, forse la più spettacolare del Bhutan, di circa due ore in salita. Dal 2005 sono ammessi i turisti nel monastero dove, secondo la leggenda, la consorte di Guru Rimpoche si trasformò in tigre per difenderlo dagli spiriti cattivi. Pranzo in ristorante a Paro. Nel pomeriggio si visita il Drukgyel Dzong, il forte della vittoria Drukpa. Da questa fortezza più volte i bhutanesi respinsero le invasioni tibetane nel corso della storia. Se il tempo è limpido, si può ammirare in lontananza la vetta incappucciata di neve del monte Jhomolhari (m 7134). Rientro a Paro. *Cena e pernottamento nello stesso hotel.*

### **Domenica 13 novembre: Rientro in Italia**

**Le iscrizioni si ricevono presso le Sedi C.A.I. di Trezzo s/Adda e Vaprio d'Adda, dal 27/10/2015 fino ad esaurimento posti disponibili**

**Chiusura iscrizioni 14 gennaio 2016**

**Per ulteriori informazioni e dettaglio costi rivolgersi a:**

**Responsabili Trekking:**

**C.A.I. Trezzo s/Adda : Gaspani Maria Teresa tel. 335.5216470 danterr@tiscali.it**

**C.A.I. Vaprio d'Adda : Margutti Francesco tel. 334.5232096 francospazzola@tiscali.it**

