

gg	Data	Itinerario	Interessi – Visite	Km
1	25/7/05	Italia –		
2	26/7/05 Mar.	Pechino (arrivo a metà giornata)		
3	27/7/05 Mer.	Pechino		
4	28/7/05 Gio.	Pechino (partenza a metà giornata) – Chengdu		
5	29/7/05 Ven.	Chengdu - Luding – Kanding	Ponte di Luding	300
6	30/7/05 Sab.	Kanding - Luhuo	Monastero Ngachu a Kanding, primi villaggi Kham, Tagong Gompa, le prime montagne e passi alti, le praterie di Tagong. Luhuo non è altissima e ci servirà per acclimatarci	400
7	31/7/05 Dom.	Luhuo – Garzè – Manigango - Degè	Monastero di Garzè, collina sacra con grotta per meditazione, 2 monasteri lungo la strada (?), Passo Tro-La (5000 m / slm)	
8	1/8/05 Lun.	Degè – Camdo	Stamperia di Degè, Paesaggi e (speriamo) incontri con nomadi	365
9	2/8/05 Mar.	Chamdo – Riwoche	Monastero a Chamdo, paesaggi	110
10	3/8/05 Mer.	Riwoche - Denchen	Monastero del paese vecchio di Riwoche, Paesaggi	
11	4/8/05 Gio.	Denchen - Sok	Monastero di Sok (Sok Tsanden Monastery)	280
12	5/8/05 Ven.	Sok – Nanchu		
13	6/8/05 Sab.	Nanchu - Lhasa		
14	7/8/05 Dom.			
15	8/8/05 Lun.			
16	9/8/05 Mar.			
17	10/8/05 Mer.			
18	11/8/05 Gio.			
19	12/8/05 Ven.			
20	13/8/05 Sab.			
21	14/8/05 Dom.			
22	15/8/05 Lun.	Arrivo a Kathmandu la sera		
23	16/8/05 Mar.	NEPAL		
24	17/8/05	Kathmandu – Italia		
24	18/8/05	- Italia		