



Yunnan: etnias y paisajes, 15 días

Ficha Técnica de la Ruta



Yunnan: etnias y paisajes, 15 días

Viaje en grupo reducido, ficha técnica 2019

laesenciainsolit@insolitviatges.com
Tel. 93 726 99 99 – Whatsapp 691 96 33 23
BARCELONA (Central)
Gran Via Corts Catalanes 583, 5ª planta – 08011 Barcelona

INSÒLIT
VIATGES I AVENTURA
www.insolitviatges.com

GCMD-293 GREG19_15D_0504

Yunnan: etnias y paisajes, 15 días

Pinceladas de la ruta...

Con esta ruta os proponemos descubrir la región más desconocida de la China. La provincia de Yunnan, situada al sudoeste, es la región geográfica y étnicamente más diversa del país. Ninguna otra provincia ofrece tanta variedad; cadenas montañosas de gran altura en la zona que limita con el Tibet, alturas medias en el centro, áreas volcánicas y ríos legendarios, como el Yangtzé, Mekong o el Perla; que atraviesan la provincia.

Esquema del itinerario

1. Vuelo ciudad origen-Kunming
2. Kunming
3. Kunming – Tuanshan – Jianshui
4. Jianshui –Yuanyang
5. Yuanyang
6. Yuanyang – Shilin o Bosque de Piedra - Kunming
7. Kunming – Weishan
8. Weishan –Dali - Xizhou
9. Xizhou – Zhoucheing - Shaxi
10. Shaxi – Shibaoshan - Zhongdian (Shangri-la)
11. Zhongdian
12. Zhongdian – Salto del Tigre – Shuhe (Lijiang)
13. Lijiang – Baisha – Parque Heilongtang - Shuhe
14. Vuelo de regreso
15. Llegada



Resaltamos:

- Las espectaculares y coloridas terrazas de Yuanyang
- Conocer de cerca al pueblo tibetano en vuestra visita a Shangri-la
- La impresionante Garganta del Tigre en Lijiang

**SALIDAS 2019 - GRUPO REDUCIDO CON GUIA
ACOMPAÑANTE - MAX. 16 VIAJEROS**



Ficha Técnica de la Ruta

Algunos puntos importantes del viaje:

Kunming

Yunnan es el hogar de 25 minorías étnicas y está dotado con una notable cultura folklórica tradicional. Kunming, su capital, es conocida como la “ciudad de la primavera” por su gran belleza paisajística. Es una ciudad histórica y cultural con abundantes recursos turísticos. Los turistas pueden apreciar los hábitos y costumbres de las diversas minorías étnicas y contemplar animales y plantas especiales. Kunming es el centro de turismo de la provincia de Yunnan. De aquí es fácil ir a visitar Dali, la antigua ciudad de Lijiang y Shangri-la. En la zona tropical, Kunming es muy conocida por su tiempo agradable durante todo el año. La ciudad no tiene un invierno severo, y tampoco un verano extremadamente caluroso. El tiempo y clima de aquí es muy templado con abundantes flores y exuberantes vegetales todo el tiempo.

Con su saliente cultura local folklórica, Kunming es una ciudad moderna con rascacielos impresionantes y grupos internacional de alta tecnología. La Feria Internacional del Turismo que se organiza aquí anualmente aun hace ciudad más famosa. Atracciones bonitas aquí incluyen el Bosque de Roca, Xishan(Colina oeste), el Pueblo de nacionalidades de Jiuxiang y Yunnan, el Gran Parque, el Charco del Dragón Negro y muchas más.

Dali

Dalí es una de las pocas ciudades chinas que tienen un ambiente especial y una sensación de calma. Con más de 2.000 años de historia, Dali es la capital del antiguo reino de Nanzhao. Está situada a una altitud de unos 1.900 metros, entre el borde occidental del lago Erhai y la Montaña del Jade Verde. Al norte de la ciudad vieja se encuentran las Tres Pagodas, lugar que no hay que dejar de visitar. El paisaje circundante a Dalí esta lleno de pueblos que ejemplifican la arquitectura tradicional y los templos de la zona, entre los cuales el más famoso es probablemente el templo Zhonghe, desde donde se puede admirar el hermoso Lago Erhai.

Lijiang

A los pies de la meseta tibetana emerge Lijiang, la “capital” de la minoría étnica Naxi. Es una hermosa ciudad formada por caminos de piedra, edificios de madera y canales que lo convierten en el destino favorito de los turistas chinos que suben hasta el norte de Yunnan. No muy lejos de aquí se encuentra la Montaña del Dragón de Jade y Nieve, situada a 34 kilómetros al norte de Lijiang. La cumbre, cubierta de nieve perenne, contrasta con el azul del cielo, alcanzando los 5.596 metros sobre el nivel del mar. A pie se puede llegar hasta los 4.506 metros en un lugar llamado el “Prado de Abetos en las Nubes”. Ojo con el mal de altura.

A no mucha distancia de Lijiang también está La Garganta del Salto del Tigre, considerado uno de los barrancos más profundos de la Tierra. Es un destino muy popular entre los amantes de la naturaleza virgen.

Shangri-la

Shangri-la se encuentra en la meseta tibetana, es la última parada para muchos al noroeste. Originalmente llamado Zhongdian, se ha convertido en un destino turístico, ya que fue declarado como el lugar descrito en la novela Horizontes perdidos de James Hilton. Aunque es imposible estar seguro de si este es el pueblo descrito por Hilton, sin duda podemos decir que hoy en día Shangri-la es más que vital.

Para entender cómo viven los tibetanos también hay que visitar el pueblo Gyeltang (también llamado Gyalthang). A una hora a pie al norte de la aldea se encuentra el Ganden Sumtseling Gompa, que es el monasterio tibetano también llamado “Pequeño Palacio Potala”. Por supuesto, también recomendado el parque nacional de Pudacuo, que consta de dos hermosos lagos, el Lago Bita Hai y Shudu.

Día a día de la ruta:

DÍA 1: VUELO CIUDAD DE ORIGEN – KUNMING

Presentación en aeropuerto para tomar el vuelo con destino a Kunming. Noche a bordo.

DÍA 2: KUNMING (1800m)

Llegada a Kunming capital de la provincia de Yunnan y traslado al hotel. Kunming es conocida en China como “La ciudad de la Eterna Primavera” y su situación permite al viajero disfrutar de un clima templado durante todo el año. CENA DE BIENVENIDA. Alojamiento en Kunming.

DÍA 3: KUNMING – TUANSHAN – JIANSHUI



Después del desayuno salida hacia el pequeño pueblo de Tuanshan (aprox. 3 horas de trayecto) donde pasaremos por sus antiguas casas perfectamente conservadas y disfrutaremos de su magnífica arquitectura tradicional de la época Ming. Visitaremos también el puente de Shuanglong o de los Dos Dragones, construido durante la Dinastía Qing. Este puente está considerado una obra maestra entre los puentes de China.

A continuación seguiremos hasta Jianshui. Desde esta antigua ciudad situada sobre la ruta de la Seda del Sudoeste de China, más conocida por la antigua ruta del té y los caballos, se controlaba a los pasajeros que se

dirigían hacia Vietnam, de aquí que se convirtiera en el S.XIII en un centro político y militar muy activo. Hoy, esta pequeña ciudad es como un verdadero museo de arquitectura antigua. Llegada a Jianshui y alojamiento.

DÍA 4: JIANSHUI – YUANYANG

Por la mañana visitaremos la ciudad antigua. A continuación salida hacia la población de Yuanyang (aprox. 3 horas de trayecto). En esta pequeña población, situada a 1800m de altura y hogar de las minorías Yi y Hani, se encuentran las terrazas de arroz más bellas y espectaculares del mundo incluidas en la lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO desde 2013. Llegada y traslado al hotel. Alojamiento en Yuanyang.

DÍA 5: YUANYANG

Hoy dedicaremos el día a descubrir los alrededores de Yuanyang con sus terrazas de arroz y las poblaciones de la minorías Yi y Hani. Si el clima lo permite, realizaremos una caminata de aprox. 1 hora entre las terrazas. Alojamiento en Yuanyang.

DÍA 6: YUANYANG – SHILIN O BOSQUE DE PIEDRA - KUNMING

Después del desayuno iniciaremos nuestro camino hacia Shilin o Bosque de Piedra (aprox. 5 horas de trayecto). El Bosque de Piedra, recientemente incluido en la lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO, es uno de los ejemplos más espectaculares de paisaje Kárstico y está considerado un fenómeno natural extraordinario y una referencia geológica mundial. Llegada y visita. A continuación, regreso a Kunming y alojamiento.

DÍA 7: KUNMING - WEISHAN

Hoy saldremos hacia la población de Weishan (aprox. 6 horas de trayecto), una vez lleguemos visitaremos la montaña de Weibaoshan, considerada una de las catorce montañas taoístas más importantes del país. Por la tarde visitaremos la ciudad antigua de Weishan, hogar de las minorías étnicas Yi y Hui, construida hace más de 600 años durante la Dinastía Ming. Alojamiento en Weishan.

DÍA 8: WEISHAN - DALI (1974m) - XIZHOU

Por la mañana salida hacia la población de Dali (aprox. 1 hora y media de trayecto), población situada en un marco natural incomparable, entre las majestuosas montañas de Cangshan con una altura media de 4000m y el lago Erhai, Dali está principalmente poblado por la minoría Bai que se instaló a orillas del lago hace unos 3.000 años. Esta pequeña y atractiva ciudad se encuentra dentro de murallas que datan de la dinastía Ming y en su mayor parte, la ciudad conserva la arquitectura tradicional de los Bai.



A continuación traslado a la pequeña población de Xizhou, también habitada por la etnia Bai y menos turística que Dali. Aquí nos alojaremos en un hotel con encanto ubicado en una preciosa y antigua casa que perteneció a una familia muy importante que comerciaba con te. Alojamiento en Xizhou.

DÍA 9: XIZHOU - ZHOUCHEG - SHAXI

Por la mañana visitaremos las poblaciones Bai de Xizhou y Zhoucheng donde descubriremos su típica arquitectura, su mercado local y probaremos una de sus especialidades. A continuación salida hacia la población de Shaxi (aprox. 2 horas).

Llegada a Shaxi y resto del día libre para visitar la ciudad antigua. Situada al sureste del distrito de Jianchuan, esta población fue también un importante pueblo comercial en la antigua ruta del Té y los Caballos durante las Dinastías Qing y Han. Desde los tiempos de la Dinastía Tang, el pueblo de Shaxi ya era un importante centro de comunicaciones entre la provincia china de Sichuan, Yunnan y el Tíbet.

En este lugar se realizaban las transacciones de té, azúcar moreno, telas de Yunnan y Sichuan, pieles y otros productos de la región del Tíbet. A pesar de que esta ruta ya no sigue funcionando, la población de Shaxi aún conserva sus calles empedradas y sus casas tradicionales tal y como estaban hace mil años. Alojamiento en Shaxi.

DÍA 10: SHAXI - SHIBAOSHAN/MONTAÑA DE LOS TESOROS DE PIEDRA - ZHONGDIAN (SHANGRI-LA) (3200m)

Continuación de la ruta por carretera hasta Zhongdian (Shangri-La). En ruta visitaremos Shibaoshan o la montaña de los tesoros de piedra. Shibaoshan es un área montañosa situada a 12km de la población de Shaxi conocida por sus esculturas talladas en piedra hace más de 1300 años y que representan la vida del reino de Nanzhao (748-902) y la influencia en Yunnan del Budismo Mahayana procedente del Tíbet.

Desde aquí y si el clima lo permite, descenderemos la montaña a pie, es una bajada/caminata fácil y muy agradable de aprox. 1 hora/ 1 hora y media.

La población de Shangri-la se encuentra en un valle rodeado de montañas, a 3200 metros de altura sobre el nivel del mar. Este lugar marca el inicio del mundo tibetano. Conocida también con el nombre de Shangri-La, tierra donde reina la paz y la serenidad, gracias a la novela de James Hilton "Lost Horizon". Llegada y traslado al hotel. Alojamiento en Zhongdian.

DÍA 11: ZHONGDIAN

Hoy visitaremos el Monasterio Songzanglin, conocido también como el "Pequeño Potala". Este monasterio tibetano es el más grande e importante de la provincia y cuenta con más de 600 monjes y el pueblo tibetano situado al lado del monasterio. Daremos una vuelta por la ciudad antigua y visitaremos la Reserva Natural del Lago Napa, una de las praderas más grandes de la zona, con maravillosos paisajes y una gran variedad de animales, caballos, yaks, ovejas, patos salvajes, etc. Alojamiento en Shangri-la



DÍA 12: ZHONGDIAN – GARGANTA SALTO DEL TIGRE – SHUHE (LIJIANG) (2500m)

Después del desayuno salida hacia la ciudad antigua de Lijiang. Esta población conserva intacto y en su totalidad el casco antiguo, formado por pequeñas callejuelas empedradas, centenarias casas tradicionales y pequeños canales que recorren la ciudad con el agua pura y helada procedente de la

Montaña del Dragón de Jade (5550m) que sirve, con su cima permanentemente cubierta de nieve, de símbolo de la minoría Naxi, los habitantes de Lijiang. Lijiang fue declarada en 1999 Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

En ruta visitaremos la impresionante Garganta del Salto del Tigre. Aquí las aguas del río Yangtzé han creado una de las gargantas más profundas del mundo. Se extiende a lo largo de 15 kilómetros, y en algunos puntos sus paredes miden 3900 metros de altura.

Llegada y traslado al hotel con encanto que está situado en la población de Shuhe, más pequeña y menos turística que Lijiang. Tiempo libre para visitar la ciudad antigua de Shuhe y alojamiento.

DÍA 13: LIJIANG – BAISHA – PARQUE HEILONGTANG - SHUHE

Por la mañana visitaremos la ciudad antigua de Lijiang, daremos también una vuelta por su mercado local, uno de los más grandes y variados de la provincia. Por la tarde nos dirigiremos al pueblo de Baisha y al precioso parque de Heilongtang. Alojamiento en Shuhe.

DÍA 14: VUELO REGRESO

A la hora acordada, traslado al aeropuerto para coger nuestro vuelo de regreso. Noche a bordo

DÍA 15: LLEGADA

Llegada a ciudad de origen y fin de viaje!!!



Ficha Técnica de la Ruta

CONDICIONES PARTICULARES

VUELOS PREVISTOS

Los vuelos previstos son con Air China clase N desde Barcelona. Consultar salidas/precios desde otras ciudades.

En función del número final de viajeros en el grupo y otros factores organizativos, es posible que se produzcan cambios de horarios y/o compañía aérea. En ese caso, os lo notificaremos por escrito máximo con 10 de antelación para que vosotros podáis optar por seguir adelante con la reserva o cancelar el viaje con derecho a la devolución de las cantidades depositadas. Si contratas el viaje con menos de 10 días de antelación, estos vuelos detallados aquí, solo tendrían valor informativo y te reconfirmaremos directamente los horarios y compañía por escrito.

GRUPO MINIMO Y MAXIMO PARA LA REALIZACION DEL VIAJE

El grupo es de mínimo 4 viajeros y máximo 16 viajeros más el guía y el conductor.

INFRASTRUCTURA DEL ALOJAMIENTO DURANTE EL VIAJE

El alojamiento será en hoteles rurales con encanto y carácter local en habitación doble situados en bonitas zonas de la región.

SI VIAJAS SOLO/A – POSIBILIDAD DE COMPARTIR HABITACION

Los precios publicados corresponden a alojamiento en base a habitación doble. A la hora de rellenar la formalización de solicitud de viaje, puedes solicitar “Compartir habitación” para evitar pagar el suplemento de individual. En el caso de que no haya personas del mismo sexo para compartir pero sí del otro sexo, os consultamos y ambos tenéis que estar de acuerdo para compartir.

Esto no exime la aceptación del pago del suplemento de Individual en el caso de que finalmente no sea posible compartir

FORMALIZACIÓN DE LA RESERVA:

Consulta en el siguiente enlace:

http://insolitviatges.com/assets/fichas_tecnicas/condiciones_contrato_insolit_2019.pdf



Ficha Técnica de la Ruta

Consejos y datos prácticos a tener en cuenta

GASTOS EXTRAS DURANTE LA RUTA

La cantidad de dinero necesaria para el viaje es de unos 300€ para comidas y cenas no incluidas en el itinerario, y para el resto de cosas como compras o algún capricho personal, que dependerá de cada viajero.

CLIMA

En la mayoría de las regiones de la provincia de Yunnan, el clima varía en forma anual, o de temporada a temporada, depende de la región. En la provincia de Yunnan, las zonas climáticas se divide en tres laterales (en lugar de vertical-espacial): una zona templada, una zona sub-tropical y una zona tropical. En términos generales (con la excepción de dos cuencas hidrográficas: la Jinsha y el Yuan), los niveles de temperatura y precipitaciones aumentan más al sur. El Jinsha, cuenca del río, que comprende el Salto del Tigre Garganta, el cañón más profundo del mundo (que pasa entre Jade Dragon Snow Mountain y Haba montaña de la nieve, en la parte noroeste de la provincia), es un lugar más bien seco, con clima cálido, y de característica subtropical, mientras que la cuenca del río Yuan, se encuentra en la parte sur de la provincia, cerca de las fronteras de Laos y Myanmar, con un tipo de clima subtropical más húmedo. La mejor época para visitar la provincia de Yunnan, si desea visitar los lugares tropicales y subtropicales, es abril a junio

ELECTRICIDAD

La electricidad en Yunnan es de 220V, 50HZ y los enchufes son con tres clavijas planas, por lo que es recomendable llevar un adaptador.

VACUNAS

No es obligatoria ninguna vacuna. Os recomendamos estar al día de la antitetánica,

la profilaxis de la malaria, la triple vírica, y hepatitis A y B. En todo caso, consultar en vuestro centro de medicina tropical más cercano. (Información no contractual)

Dos de los muchos que te puedes dirigir son:

Barcelona:

Centre de Medicina i Vacunació Tropical de Drassanes:

Av. Drassanes, 17-21, Tel. 93 327 05 50 (A partir de las 15.00 h)

Madrid:

Unidad de vacunación internacional del Hospital 12 de octubre

Avda. de Córdoba, s/n. 28041 Madrid. Planta 6ª - Bloque C

Para pedir cita: 91 779 26 59

MONEDA

La moneda oficial de Yunnan es el yuan chino. Se divide en 100 Fen (céntimos), que no se usan, pero si los Jiao, que son 10 Fen.

Servicio INSOLIT de cambio de moneda* sin comisiones

Ahora ya te puedes llevar desde aquí con total seguridad los yuanes! Te hacemos todos los trámites sin costes extras para ti y lo recibes en 72 horas (días laborales) en tu casa en un sobre lacrado o en la oficina de correos que tengas más cercana: como prefieras. Pago con tarjeta de crédito o transferencia antes de la recepción. Te informaremos del cambio actual de la moneda de tu viaje en el momento de tu solicitud:

http://insolitviatges.com/assets/fichas_tecnicas/condiciones_contrato_insolit_2019.pdf

Para poder hacer los trámites correctamente, la petición debe realizarse máximo 10 días antes de la salida del viaje. Si no, deberás



Ficha Técnica de la Ruta

cambiar la moneda directamente en destino o solicitarla a tu entidad bancaria, en caso que dispongan de la misma.

LA GASTRONOMIA EN YUNNAN

La provincial Yunnan es el hogar de muchos grupos étnicos, como los Han, Yi, Bai, Hani y Dai. La cocina de Kunming, un representante típico de la cocina de Yunnan, es particular, sobre la selección de los materiales e ingredientes y ha variado las técnicas de la cocina. La cocina de Yunnan cuenta con un sabor amargo y caliente adecuado, el aceite pesado y un sabor fuerte. Algunos de los platos más típicos de Yunnan son:

*Fideos de arroz que cruce el puente: Un plato de fideos de arroz que cruce la puente cuenta con tres partes: en primer lugar, un tazón de caldo de pollo, en segundo lugar, los alimentos básicos en rodajas, un plato de láminas delgadas de queso de soja, y un plato de verduras, y fideos de arroz.

En primer lugar, pone la carne en rodajas, hojas finas de queso de soja y verduras en un bol con el caldo, y luego pone los fideos en el recipiente y agrega pimienta en polvo, glutamato monosódico, aceite caliente y la cebolla verde picada a los fideos. El bocadillo local es delicioso, refrescante y graso, con los colores rojo, verde, amarillo y blanco.

* Lista de otras Delicias: Platos locales: Pato Yiliang asado, pollo al vapor en una olla de barro, Pato asado, Kunming Baozhu pera frita y el pollo en dados, en Fanhua sepia, brotes de bambú y el chile en aceite rojo, carne fresca de cerdo, etc.

*Bocadillos locales: Grupo étnico Dai - pollo cocido, arroz en el tubo de bambú, ratas de bambú cocidos, los huevos de musgo al vapor, y la carne de pollo picada.

Grupo étnico Bai - Pequeños ocho tazones grandes, pescado cocido en la olla de barro, pastel de arroz glutinoso con el relleno de leche, los fans, y el té de tres platos.

Grupo étnico Nu - tripa asada de oveja y carne asada.

Grupo étnico Naxi - Huobaba (pasteles de arroz glutinoso en varios tamaños)

Grupo étnico Lisu - los vinos de Chu.

HORARIO

La diferencia horaria con España es de 7 horas de más.

DOCUMENTACIÓN

Pasaporte con validez de, al menos, seis meses y visado.



Ficha Técnica de la Ruta

Precios y fechas de salida

PRECIO POR PERSONA (basado en grupo de 11 a 16 pax): 2.180 € + 350 tasas aéreas aprox.

Grupo mín: 4 y máximo 16 viajeros

SUPLEMENTOS por persona / total estancia:

*De 4 a 9 viajeros en el grupo: 325 €

*Supl. Individual: 790 €

*Supl. Aéreo salidas entre el 15/07 y 20/08: 185€

FECHAS PREVISTAS DE SALIDA 2019:

Abril: 6 y 20 / **Mayo:** 4 y 18 / **Junio:** 1, 15 y 29 / **Julio:** 13 y 27 / **Agosto:** 1, 3, 17 y 31 / **Sept.:** 14 / **Oct.:** 5 y 19 / **Nov.:** 2

Las tasas están calculadas a fecha 02-01-19. Es necesario reconfirmar el importe a la fecha de emisión

PRECIO INCLUYE

Vuelos internacionales, transporte por tierra en coche privado con a/c durante todo el recorrido, alojamiento y desayuno en toda la ruta, salvo la cena de bienvenida a la llegada a Kunming el primer día. Guía local / acompañante española durante todo el recorrido, todas las visitas y entradas a monumentos según itinerario. Cena de bienvenida en la ciudad de Kunming. Seguro básico de asistencia en viaje. Envío dossier de la documentación vía mensajero a toda la Península y Baleares (Canarias consultar), teléfono emergencia 24 horas.

Alojamiento previsto (en hab. standard doble):

KUNMING: Grand Park Hotel, 4*sup. (Hotel situado muy cerca del Parque del Lago Verde, la zona más bonita de Kunming) // **JIANSHUI:** Hanlinyuan Hotel (Bonito hotel con encanto) // **YUANYANG:** The Twelve Manor Terraces Lodge (Hotel con encanto) o Oness Resort, 4* (Hotel recientemente inaugurado) // **WEISHAN:** Xiongzhaoh Hotel, 3* // **XIZHOU (Dali):** Sky Valley Heritage Boutique Hotel (Precioso hotel con encanto, arquitectura local etnia Bai) o Linden Center (Precioso hotel con encanto, arquitectura local etnia Bai) // **SHAXI:** Old Theatre Inn o One Tree House (Hotel rural con encanto) // **SHUHE (Lijiang):** The Bivou (Precioso hotel boutique con encanto) // **ZHONGDIAN:** Songtsam Hotel (Hotel boutique con mucho encanto, estilo tibetano)

PRECIO NO INCLUYE

Gastos personales, propinas a maleteros, guías y conductores, visado (consultar coste en nuestra oficina), y en general cualquier otro servicio no especificado en el itinerario o no mencionado expresamente en el apartado INCLUYE.



Yunnan: etnias y paisajes, 15 días

Ficha Técnica de la Ruta

NOTA:

Posibilidad de realizar una extensión a Beijing, Shanghai o/y Hong Kong. Consultar en nuestra agencia.

laesenciainsolit@insolitviatges.com
Tel. 93 726 99 99 – Whatsapp 691 96 33 23
BARCELONA (Central)
Gran Via Corts Catalanes 583, 5ª planta – 08011 Barcelona

INSÒLIT
VIATGES I AVENTURA
www.insolitviatges.com

GCMD-293 GREG19_15D_0504