

# Mini guida Explora Cina



VIAGGIO IN CINA: TRA PECHINO, YUNNAN E PANDA GIGANTI -  
TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE PRIMA DI PARTIRE

# VIAGGIARE IN CINA

## CONSIGLI UTILI



CLIMA  
QUANDO ANDARE

DA SAPERE  
PRIMA DI PARTIRE

DA PROVARE  
IL NOSTRO ITINERARIO

# CLIMA: UNA PANORAMICA

La Cina è un mondo a parte, nel vero senso della parola. È grande quasi quanto l'Europa, e ogni regione è un pianeta diverso: il **nord** (come Pechino) è più "imperiale", con ampie piazze, *clima più secco* e rigido d'inverno, mentre il sud, specie lo **Yunnan**, è **verde**, montagnoso e *più umido*, con influenze tibetane, thai e addirittura birmane.

## QUANDO ANDARE IN CINA? UNA PANORAMICA PER REGIONE

### Nord della Cina (Pechino, Xi'an, Datong, Grande Muraglia)

- **Clima:** continentale secco, con inverni gelidi ed estati calde e afose.
- **Periodo migliore:** aprile-maggio e settembre-ottobre
- **Sconsigliati:** l'inverno (freddissimo,  $-10^{\circ}$  non sono rari) e l'estate (caldo + smog + folle turistiche)

Primavera e autunno: cieli limpidi, meno smog e temperature ideali per esplorare siti storici all'aperto come la Grande Muraglia.





## **Sud-ovest della Cina (Yunnan, Guilin, Guizhou, Sichuan)**

- **Clima:** montagnoso e subtropicale umido, più mite e vario.
- **Periodo migliore:** marzo-maggio e ottobre-novembre
- **Sconsigliati:** giugno-agosto (stagione delle piogge e forte umidità, ma paesaggi super verdi!)

Lo Yunnan, in particolare, è una regione visitabile quasi tutto l'anno grazie al suo clima temperato. Ottimo anche d'inverno per chi cerca la tranquillità (ma con un maglione nello zaino!)

## **Est della Cina (Shanghai, Hangzhou, Suzhou, Nanchino)**

- **Clima:** subtropicale umido, inverni freddi e umidi, estati afose.
- **Periodo migliore:** aprile-maggio e settembre-ottobre
- **Sconsigliati:** estate (troppo caldo) e inverno (freddo umido e cieli grigi)

In primavera i giardini sono in fiore, in autunno i parchi cittadini diventano poesia.



## **Ovest e regioni desertiche (Xinjiang, Gansu, Qinghai)**

- **Clima:** arido o semi-arido, estati calde, inverni lunghi e duri.
- **Periodo migliore:** giugno-settembre
- **Sconsigliati:** inverno (molto rigido, con temperature artiche)

Ideale per chi ama l'avventura e i paesaggi remoti, ma da evitare in pieno inverno a meno che tu non sia un fan del gelo.

## **Sud della Cina (Canton, Hainan, Hong Kong, Guangxi)**

- **Clima:** tropicale o subtropicale, caldo e umido.
- **Periodo migliore:** ottobre-dicembre e febbraio-aprile
- **Sconsigliati:** luglio-agosto (stagione dei tifoni e umidità altissima)

Hong Kong e Hainan (sì, la "Hawaii della Cina") sono perfette in autunno e inizio primavera.



# COSA SAPERE PRIMA DI PARTIRE

## SICUREZZA

Buone notizie: la Cina è molto sicura per i viaggiatori. I crimini contro i turisti sono rari, e ci si può muovere tranquillamente anche la sera. Ovviamente, come ovunque, meglio tenere d'occhio il portafoglio nei luoghi molto affollati (tipo stazioni e mercati), ma il clima generale è rilassato.

Prima di partire è sempre consigliato controllare il sito della Farnesina – Viaggiare sicuri

## SANITÀ E SALUTE

- Non servono vaccinazioni obbligatorie per entrare in Cina, ma è sempre bene avere una copertura assicurativa sanitaria
- Porta con te qualche farmaco base, tipo antinfiammatori, fermenti lattici e antidiarroici. In molte zone rurali le farmacie ci sono, ma l'inglese scarseggia.
- L'acqua del rubinetto non è potabile: meglio usare sempre bottiglie sigillate o borracce con filtro

## CULTURA CINESE: 6 PILLOLE FONDAMENTALI PER NON FARE GAFFE

1. Non si punta il dito. Mai. E non si indicano le persone con un dito teso.
2. Silenzio e osservazione valgono più delle parole. I cinesi possono sembrare "freddi" ma in realtà osservano molto e parlano poco. Non significa che non siano accoglienti!
3. Il concetto di "**faccia**" (**miànzi 面子**): evitare di mettere qualcuno in imbarazzo in pubblico è fondamentale. Meglio un "forse" che un "no" diretto.
4. **Mangiare insieme** è un gesto sociale profondo. Se vieni invitato a tavola, è un onore. Non mangiare tutto fino all'ultimo chicco: significa che ne volevi ancora.
5. I templi sono luoghi vivi. Si entra con rispetto (spalle coperte, niente selfie da influencer). I cinesi li usano davvero, non sono solo per i turisti.
6. **Non fotografare tutto** senza chiedere (specie nelle zone etniche o nei templi).

# IMPARA QUALCHE PAROLINA IN CINESE

“NI HAO” 你好(ciao)

“XIE XIE” 谢谢(grazie)

“BU LA” 不辣(non piccante, fidati... ti servirà!)

“ZHÈ GE” 这个 = questo (usalo per indicare le cose col dito, ma con gentilezza!)

## APP UTILI DA SCARICARE

Arriviamo al punto più importante....in Cina, il telefono è più importante del passaporto. Senza alcune app fondamentali, rischi di restare fuori dal gioco.

**WeChat:** non è solo una chat, è un mondo a sé. Si paga, si chiama il taxi, si prenota il tavolo... tutto. Scaricala prima di partire e crea l'account con attenzione.

**Alipay:** alternativa a WeChat Pay. Utile per i pagamenti se WeChat fa i capricci. Ha anche una funzione “Tour Pass” per stranieri.

**Didi:** il “Uber” cinese. I tassisti spesso non parlano inglese e non capiscono dove vuoi andare se lo dici a voce. Didi ti salva.

**Trip.com:** per prenotare treni (essenziale in Cina!), voli e hotel senza impazzire.

**Amap o Baidu Maps:** Google Maps in Cina non funziona bene. Amap ora è anche in inglese: affidabile e aggiornato.

**Pleco:** dizionario cinese-inglese con riconoscimento caratteri. Io l'ho usato anche per leggere i menu!

**VPN?** Se usi una eSIM tipo Airalo Chinacom, non ti serve. Ma avere una VPN di riserva non fa mai male (ExpressVPN, NordVPN, ecc.).



## MUST-HAVE IN VALIGIA

- Adattatore universale (presa cinese a volte tipo A o I)
- Carta igienica tascabile
- Fazzoletti umidi
- Scarpe comode per templi e treni
- Un foulard per coprire le spalle nei templi
- Un power bank (i telefoni lavorano il doppio!)
- Medicinali base (in farmacia parlano solo cinese, e spesso ti danno tisane a base di radici misteriose)
- Disinfettante per le mani



## QUALCHE CHICCA DAL NOSTRO ITINERARIO

Se in Cina sono riconosciute ufficialmente 56 etnie, ben 26 vivono nello **Yunnan**! Per questo dopo una sosta a **Pechino** per immergerci nella storia imperiale della Cina, attraverso la visita della **Città Proibita**, la **Muraglia Cinese**, i vicoli più famosi (hutong) e del **Tempio del Cielo**, ci spostiamo a sud, nella regione dello Yunnan.

I colori dei costumi, i diversi sapori, l'architettura e le tradizioni che contraddistinguono ogni etnia sono i protagonisti di questo viaggio nella regione dello **Yunnan il cui nome significa "a sud delle nuvole"**: partiamo da Kunming, una città metropolitana dall'atmosfera rilassata, nei cui parchi si incontra la popolazione per ballare, fare Ta Chi e giocare a Mahjong, ci spostiamo alla **Foresta di Pietra Shilin** (qui sembra davvero di stare su un altro pianeta), ci facciamo avvolgere dall'atmosfera delle terrazze di riso di **Yuanyang** come in un quadro, e passiamo ai villaggi di **etnia Hani** come **Azheke** e **Jingkou**, di etnia Bai come **Dali**, **Xizhou** e **Shaxi** e di etnia Naxi come **Lijiang**!

In un viaggio in Yunnan non può mancare anche il contatto con la popolazione tibetana a **Shang-rila** e il monastero che viene nominato **Piccolo Potala**.

Shangri – La è il nome di un luogo immaginario, del romanzo di James Hilton: un luogo di pace, felicità, una terra esotica di perfetta armonia situato in una vallata tibetana. Per tanto tempo si è cercato di capire da dove lo scrittore prese ispirazione, e dopo numerose ipotesi venne ufficialmente decretato, solo nel 2001, dal governo cinese che Shangri-La era in realtà la città di Zhongdian.





## ULTIMO CONSIGLIO

Lascia a casa i pregiudizi. Sulla Cina si sentono dire tante cose, ma rimanere aperti alla diversità è un requisito essenziale per viaggiare in questo paese. Scoprirai un popolo accogliente, influenzato da una storia millenaria, dalla visione confuciana e taoista della vita!