

ПУТЕШЕСТВИЕ В ТИБЕТ С АККЛИМАТИЗАЦИЕЙ В НЕПАЛЕ

 **КОРА ВОКРУГ  
КАЙЛАСА**





# ДЕНЬ 1

## КАТМАНДУ (1350м)

Прилет в Катманду (Непал), встреча, знакомство. Сегодня очень важно отдать наши загран паспорта на оформление групповой Тибетской визы, которую можно получить только так, остальные визы (в том числе индивидуальные) в Китай на Непальско-Тибетской границе не действуют. За время нашего акклиматизационного маршрута, виза будет подготовлена и нам её подвезут к границе вместе с паспортами. После обеда сходим докупить недостающую экипировку и прочие мелочи, а вечером состоится организационный ужин, после которого пакуем сумки для нашего путешествия (лишний багаж можно будет оставить в гостинице)



Орг ужин



гостиница в Катманду



Трансфер из аэропорта

# ДЕНЬ 2

## КАТМАНДУ – ДУНЧЕ (2030 м)

Кора вокруг Кайласа проходит на достаточно серьезных высотах, поэтому мы мягко акклиматизируемся и подготовимся к высоте в районе Лангтанг. Его называют Малым Тибетом из-за близости к нему, большинство жителей - это таманги и шерпы, по сути этнические тибетцы. Задача на сегодня - переезд до деревни Дунче с остановками на отдых и обед. Дорога проходит по необыкновенно живописному горному серпантину среди зеленых холмов и рисовых террас, вдоль горной реки Тришули Ганга. Постоянно сменяющиеся пейзажи за окном не дадут скучать ни минуты, виды водопадов, гор, обрывов и ущелий будут мелькать за окном. Мы проедем множество деревень и небольших поселков, наблюдая за повседневной жизнью непальского народа. На подъезде к деревне уже увидим первые белоснежные шапки горной системы Лангтанг Химал.



Питание в лодже



Лодж в Дунче



Трансфер в Дунче

# ДЕНЬ 3

## ДУНЧЕ – ЧАНДАНВАРИ (2800 м)

Из Дунче вдоль реки идёт узкая тропинка, окружённая рододендронами и другими экзотическими растениями. Мы постепенно набираем высоту, несколько раз пересекая реку по подвесным мостам. Часто тропинка будет сменяться ступеньками, проводящими нас сквозь густые и дикие лесные заросли. Непальская природа удивит буйными красками джунглей, шумными реками, бурными водопадами, мы пройдем через потрясающий вековой лес, полный стрекочущих цикад и буйной тропической растительности. Снежные шапки гор Долины Лангтанг будут казаться все ближе.



Питание в лоджах



лодж в Чанданвари



Пеший переход

# ДЕНЬ 4

## ЧАНДАНВАРИ – ОЗЁРА ГОСАЙКУНДА (4380 м)

Сегодня самый интересный день в плане набора высоты и красоты. Пройдя небольшой участок по истине сказочному лесу с могучими и величественными гималайскими соснами, мы поднимемся на красивейшее плато, откуда нам откроются сразу три огромных горных массива! Эта потрясающая панорама состоит сплошь из знаменитых горных вершин: Аннапурна, Манаслу, Лангтанг Химал, Ганеш Химал, горы Тибета. Увидеть так много легендарных гор за один раз – большая редкость, проверим нашу удачу на погоду. Эти виды будут сопровождать нас на всем пути к озерам Госайкунда, пока мы не войдем в крутое ущелье. В районе есть множество озер, но самые главные три: Сарасвати Кунд, Бхайраб Кунд и Госайкунд. Озеро Госайкунд, на берегу которого мы остановимся сегодня на ночь - одно из культовых мест в индуизме. По легенде, оно было создано самим богом Шивой, когда ему захотелось выпить чистой воды. По форме озеро напоминает трезубец Шивы



Питание в лоджах



Лодж в Госайкунд



Пеший переход



# ДЕНЬ 5

## ОЗЁРА ГОСАЙКУНДА – ЧАНДАНВАРИ (2800 м)

Встречаем рассвет у Озера Госайкунда и по желанию можно искупаться в чистейшей горной прохладе, тем самым очиститься от энергетической «грязи». После завтрака спускаемся вниз в деревню Чанданвари.



Питание в лоджах



Лодж в Чанданвари



Пеший переход

# ДЕНЬ 6

## ЧАНДАНВАРИ – СЯБРУБЕСИ (1550 м)

Сегодня завершающий день нашего трекинга. В этот день пройдем в районе 10 км, дорога будет спускаться через альпийские луга, пастбища, горные хребты, леса и небольшие поселки вниз к реке и если повезёт понаблюдаем за лангурами (местный вид черно мордых обезьян) Проходим несколько красивых ущелий и к вечеру добираемся до атмосферной непальской деревни Сябрубеси, где развито ремесленничество. Акклиматизационный трек закончен, заселяемся в гостевой дом и полноценно отдыхаем



завтрак, обед, ужин



Лодж в Сябрубеси



Пеший переход





# ДЕНЬ 7

## СЯБРУБЕСИ – ПЕРЕХОД ГРАНИЦЫ ИЗ НЕПАЛА В ТИБЕТ – КЕРУНГ (2500 м)

Утром из Сябрубеси выезжаем к границе Непала с Тибетом в окружении горных вершин и рисовых террас. После необходимых формальностей на границе, продолжаем путь вверх около 2 часов, после чего останавливаемся на ночлег в атмосферном городе Керунг. Сегодня ужинаем вкусной китайской кухней



Питание в кафе



гостиница в Керунге



транспорт

# ДЕНЬ 8

## КЕРУНГ – САГА (4350 м)

Сегодня мы едем до высочайшего горного плато в мире, то самое место, которое называют "крышей мира", но сначала проедем несколько блокпостов и поднимемся в культовое место тибетцев – пещера, где ушёл в нирвану легендарный гуру и мастер медитации Миларепа. Далее мы продолжим путь по плато, и в течении дня мы сможем наблюдать не только гималайские восьмитысячники, но и уникальных обитателей животного мира тибетского плато: зайцы, ослики, орланы и конечно же сокровище Тибета – яки. Сегодня быстро посещаем знаменитый горный перевал Кьедронг (5170 метров) делаем несколько памятных снимков и продолжаем путь к городку Сага, где остановимся на ночевку



Питание в кафе



гостиница в Саге



транспорт

# ДЕНЬ 9

## САГА – ДАРЧЕН (4600 м)

Продолжаем наш путь к Кайласу по 145 километровой скоростной дороге, тянущейся по Тибетскому плато от Саги до священного озера Манасаровар. Наш путь к озеру пройдет через высокогорные перевалы Лаксанг, Замлунгла и Жонгна, с каждого из которых открываются потрясающие панорамы на плато. После обеда спускаемся немного ниже, наш путь будет проходить вдоль берега величественной реки Брахмапутры, которая в Индии становится Гангом. Её общая длина составляет более 2900 км! Обязательно остановимся возле места, откуда во всей красе открываются окружающие ее вершины Гималаев. Затем через живописное ущелье, преодолев перевал, снова выедем на большое Тибетское плато. Отсюда уже виднеется священное озеро Манасаровар. На ночлег останавливаемся в поселке Дарчен



Питание в кафе



гостиница в Дарчене



транспорт

# ДЕНЬ 10

## МАНАСАРОВАР (4500 м)

Первые пол дня мы посвящаем прогулкам вдоль озера Манасаровар. С санскрита оно переводится как «озеро сознания». Каждый год сюда приходят тысячи паломников, чтобы искупаться в его водах и очиститься от грехов. Посещаем скалу, на которой примостился очень маленький, но почитаемый Чиу Гомпа, или Птичий монастырь. Тысячу лет назад именно сюда любил приезжать знаменитый йог, поэт и учитель буддизма Миларепа. Но самое сакральное и почитаемое место тут – пещера в скале, в которой провел последние 7 лет своей земной жизни Гуру Ринпоче. Вечером возвращаемся в городок Дарчен, откуда начнется сама Кора вокруг Кайласа



Питание в кафе



гостиница в Дарчене



транспорт

# ДЕНЬ 11

## ДАРЧЕН – ДИРА ПУГ (4950 м)

Первые пол дня мы посвящаем прогулкам вдоль озера Манасаровар. С санскрита оно переводится как «озеро сознания». Каждый год сюда приходят тысячи паломников, чтобы искупаться в его водах и очиститься от грехов. Посещаем скалу, на которой примостился очень маленький, но почитаемый Чиу Гомпа, или Птичий монастырь. Тысячу лет назад именно сюда любил приезжать знаменитый йог, поэт и учитель буддизма Миларепа. Но самое сакральное и почитаемое место тут – пещера в скале, в которой провел последние 7 лет своей земной жизни Гуру Ринпоче. Вечером возвращаемся в городок Дарчен, откуда начнется сама Кора вокруг Кайласа



Питание в лодже



Лодж в Дира Пуг



Пеший переход

# ДЕНЬ 12

## ДИРА ПУГ (4950 м)

(!Если возможно! Если доступ закрыт, будет запасной день)

Сегодня нас ждет самый важный день, ради которого многие приезжают в Тибет. Мы постараемся подойти вплотную к практически вертикальной стене Кайласа – Северному лику Горы. Из-за того, что здесь практически не задерживается снег, она имеет непривычно строгий темно-серый лик. День практик и медитаций перед перевалом Кармы



Питание в лодже



Лодж в Дира Пуг



Пеший переход

# ДЕНЬ 13

## ДИРА – ПУГ ПЕРЕВАЛ КАРМЫ (5636 м) – ЗУТУЛ ПУГ (4800 м)

Продолжаем Кору. Сегодня самый насыщенный день по набору высоты и знаковых мест. Мы увидим Границу Небес, где не так давно тибетцы религии Бон (шаманизм) «отправляли» в последний путь тела усопших, разрубали их на куски и скармливали грифам, тем самым возвращая в природу и естественно завершая жизненный цикл. Нам предстоит подняться на очень серьёзную высоту и перейти перевал Дролма Ла. Переход достаточно длинный, но в техническом отношении перевал сложности не представляет, разве что высота! На всякий случай, у нас будут кислородные баллончики



# ДЕНЬ 14

## ЗУТУЛ ПУГ – ДАРЧЕН – САГА

Заключительные 8 км и 3 часа Кору. Они проходят быстро и легко, идём плавно вниз на высоте, к которой мы давно адаптировались. В Дарчене мы вновь видим Южный лик, а это значит, что Кора окончена с чем всех нас и поздравляем, напоминаем: Кора в полнолуние приравнивается трём Корам. Обедаем в тибетском кафе и по пути прощаемся со священными озерами Манасаровар и Ракшас Тал. С благодарностью в сердце, прощаемся со священным местом, делаем памятные фото и отправляемся в путь, ведь нам ещё предстоит проехать 500 км до Саги, в которую мы прибудем к вечеру



Питание в кафе



Гостиница в Саге



транспорт

# ДЕНЬ 15

## САГА - КЕРУНГ

Начинаем наш путь назад в направлении Катманду. Через несколько часов мы будем в небольшой деревушке под названием Тингри. При хорошей погоде с её окрестностей вдали видны вершины Эвереста и Макалу. Дальше дорога проходит через несколько перевалов. Сделаем остановку у живописного озера Пейку-Цо с великолепным панорамным видом на восьмитысячник Шиша Пангма 8012 м. На ночевку останавливаемся в гостевом доме в городе Керунг, где мы уже были в начале нашего путешествия



# ДЕНЬ 16

## КЕРУНГ – КАТМАНДУ

Переход границы с Непалом, переезд до Катманду с остановками на обед и отдых



Питание в кафе



Гостиница в Катманду



транспорт

# ДЕНЬ 17

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Вылет домой, но мы рекомендуем остаться на 1-2 дня в Катманду для погружения в многолетнюю культуру индобуддизма



Питание в ресторанах



Гостиница в Катманду

## ЧТО ВКЛЮЧЕНО:

- ✓ ПРОЖИВАНИЕ НА МАРШРУТЕ
- ✓ НАЗЕМНЫЙ ТРАНСПОРТ НА ВСЁМ МАРШРУТЕ
- ✓ ВСЕ ПЕРМИТЫ, БИЛЕТЫ НА ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ И РАЗРЕШЕНИЯ НА ВХОД В ЗАПОВЕДНУЮ ЗОНУ
- ✓ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ЛЮБАЯ НЕОБХОДИМАЯ ПОМОЩЬ НА ВСЁМ МАРШРУТЕ
- ✓ СЕРВИС ПО ПЕРЕНОСКИ СУМОК НА ВСЁМ МАРШРУТЕ
- ✓ УСЛУГИ ГИДОВ

# 3600\$

## НЕ ВКЛЮЧЕНО:

- × ПЕРЕЛЁТ ВАШ ГОРОД – КАТМАНДУ – ВАШ ГОРОД
- × ПИТАНИЕ НА МАРШРУТЕ (~35\$/ДЕНЬ)
- × СТРАХОВАНИЕ ДЛЯ ВЫСОКОГОРНОГО ТРЕКИНГА
- × ВИЗА В НЕПАЛ (ОФОРМЛЯЕТСЯ ПО ПРИЛЁТУ, 50\$)
- × БЛАГОДАРНОСТЬ ГИДАМ И ПОРТЕРАМ



## **Как добраться до Непала?**

Для того чтобы попасть в Непал, вам нужно будет купить билет на самолет до столицы страны - Катманду. В аэропорту мы вас встретим и отвезем в гостиницу, откуда и начнется наше путешествие.

## **Когда нужно прилететь в Непал?**

Прилететь нужно не позднее утра первого дня тура. Первый день всегда организационный, в этот день мы докупаем недостающую экипировку (если это необходимо), собираемся на организационном ужине и если есть время гуляем по городу. Можно прилететь в Катманду и за день до начала тура. Чем раньше вы прилетите, тем больше времени будет отдохнуть после перелета, так как на второй день тура рано утром у нас уже будет выезд в заповедную зону. В последний день тура вы можете улетать в любое удобное для вас время.

Большинство вещей можно купить в Непале, на любой кошелёк (подделки стоят сущие копейки, оригинальные вещи - дороже и главное они есть), но не на любой размер. Особенно стоит уделить внимание подбору хорошей трекинговой обуви, её очень важно купить на Родине и по возможности разносить

### **Перечень необходимого снаряжения:**

- средняя пуховка
- ходовые штаны (свободные и легкие, быстросохнущие)
- ветровка (защита от воды и ветра), желательно такого размера, чтобы
- легко одевалась поверх флиски или пуховки
- брюки из водо-ветрозащитной ткани
- флисовая кофта обязательно и желательно с капюшоном
- 2 комплекта хорошего термобелья — активное на ходьбу, шерстяное для лоджей и сна
- футболка х/б 2-3 штуки
- флисовая шапочка и флисовые перчатки
- панама или бейсболка от солнца
- баф, платок или косынка
- трекинговые носки 3 пары
- легкие х/б носки 2 пары
- средние или высокие трекинговые ботинки Gore-Tex
- «Кроксы» удобно ходить в лоджах и в душ

### **Прочее снаряжение:**

- легкий трекинговый рюкзак 35-50 литров
- телескопические трекинговые палки
- спальный мешок (температура комфорта – 5°C, но можно и +5, поскольку в лоджиях всегда есть одеяла)
- качественные солнцезащитные очки
- качественный налобный фонарик с дополнительным комплектом батареек
- полотенце среднего размера
- умывальные принадлежности
- герметичная упаковка для документов и денег.
- гигиеническая губная помада.
- крем от солнца, защита не менее 30 единиц
- термос
- крем для рук увлажняющий
- индивидуальная аптечка