

Тибет. Кора вокруг священной горы Кайлас



Уровень подготовки

Опыт высотных трекингов (на высотах более 4000 м), отсутствие острых и серьезных хронических заболеваний

от 2 750 Euro

Оплата в рублях по внутреннему курсу компании. Стоимость уточняйте

Ближайшая дата: **28 апреля - 13 мая**

16 дней / 15 ночей

Менеджер тура



Бложко Дарья

Телефон: **8 (495) 229 50 70 (доб. 119)**

Мобильный: **+7 (952) 200-12-15**

E-mail: **agent1@alpindustria-tour.ru**

Тибет - это священная земля с богатой историей, многие детали которой до сих пор не изучены. Веками эта высокогорная страна притягивает к себе путешественников со всего мира, одаривая их новыми эмоциями, новыми открытиями и самыми незабываемыми пейзажами высочайших гор мира.

Это путешествие безусловно будет интересно тому, кто интересуется тибетской культурой и искусством, ведь здесь сосредоточены древнейшие буддийские святыни. Это путешествие навсегда запомнится любому, кто стремится открыть необычное и прекрасное в мире и прикоснуться к его сокровенным тайнам. Ключевой момент программы - кора вокруг горы Кайлас. Последователи индуизма, буддизма и древней религии Тибета Бон веками почитают Кайлас как священную гору.

План путешествия

День 1



Прибытие в Катманду, красочную столицу гималайского туризма. Трансфер в гостиницу, размещение. Оформление разрешений на посещение Тибета. Пока оформляют пермиты, прогуляемся с вами по яркому, космополитичному, по-индийски шумному и очаровательно неряшливому городу. Ночь в уютном отеле.

День 2



День в Катманду. Завтрак. Сегодняшние экскурсии — джентльменский набор каждого «непальца», без которых не обходится ни одна программа. Мы поднимемся на 365 ступеней древнейшей в Непале ступы Сваямбу — обезьяний храм — место зарождения Катманду и пристанища десятков небольших монастырей, посетим один из святейших для всех индуистов, главный ритуальный крематорий Непала храм Пашупати, где по преданиям находится голова Шивы, посетим «маленький Тибет» район самой большой и почитаемой буддийской ступы Будданатх. Вечером в уютном ресторанчике мы с вами проведем вечер знакомств и вручение экспедиционных футболок. Ночь в отеле.

День 3



Завтрак. В этот день мы идем на рынок, чтобы докупить недостающее снаряжение. Здесь огромный выбор на любой вкус и кошелек — можно даже полностью экипироваться, приехав в шортах и тапочках. Остальные могут факультативно отправиться на экскурсию по долине Катманду и древний город Патан. Пройтись по Дурбар Сквер (Королевской площади), где есть возможность (негарантированная) увидеть Живую Богиню Кумари.

День 4



Завтрак. Перелет в Лхасу, трансфер в гостиницу. Посещение очаровательной древней тибетской части города (сейчас в городе около миллиона китайцев). Мы пройдемся по узким аутентичным улочкам, заглянем в колоритные лавки и местные харчевни, вместе с тибетцами сделаем первую кору по улице Баркор вокруг древнейшей святыни храма Джоканг. День будет посвящен первому знакомству со столицей и акклиматизации на высоте 3750 м! Так что двигаться нужно плавно и стараться не делать лишних движений. Ночь в отеле Гангьен 4* или подобном.

День 5



Завтрак. Экскурсии в прекрасной Лхасе. Мы взберемся на Красный Холм в зимнюю резиденцию Далай Лам — визитку столицы и Тибета в целом — золотой дворец Потала. Ни один дворец мира не расположен так высоко, 3767 метров над уровнем моря! Площадь дворца — 360?000 кв.м., высота — 119 метров. Во дворце 9 этажей и более 2000 комнат. Количество драгоценностей, священных и магических реликвий здесь, наверное, больше чем во всем остальном Тибете.

Обязательно посещение огромных и знаковых для тибетского буддизма монастырей Дрепунг и Сера. И, конечно, мы совершим

паломничество в первый буддийский храм Тибета Джоканг к священной, украшенной драгоценностями, статуе Джово — 12-летнего Будды Шакьямуни. Статуя была привезена в 7 веке как приданное непальской принцессы Брикути, одной из жен первого буддийского монарха Тибета Сронцзена Гампо. Ночь в отеле Гангьен 4* или подобном.



День 6

Завтрак.

Ранним утром мы наведаемся в такой же древний как и Джоканг храм Рамоче. Там находится еще одна мистическая реликвия — статуя Будды Майтреи, ровесницы Джово, приданное второй буддийской принцессы. Здесь мы можем стать свидетелями утренней службы в традиции Гелуг. Далее после завтрака свободный день в столице Тибета. Мы любим этот город. Уверены — полюбите и вы. Можно будет походить по ставшему родным тибетскому кварталу. Очищая карму, можно сделать не одну кору вокруг древнего Джоканга, заодно посещая бесчисленные сувенирные лавки. Отдельное развлечение — поесть вкусной и разнообразной тибетской и китайской еды в ресторанах, забегаловках и просто у уличных торговцев. В Лхасе море магазинов с обширным выбором всяких ненужных вещей - от тибетских ковров до диковинных китайских медикаментов. Если не купить, то даже поглазеть на них бывает интересно. Ночь в отеле Гангьен 4* или подобном.



День 7

Завтрак. После раннего завтрака начинается 1500-километровый путь к Кайласу. Переезд в Шигадзе по завораживающему каньону великой азиатской реки Брахмапутры. Шигадзе -второй после Лхасы город Тибета. Здесь мы посетим монастырь Ташилунгпо — резиденцию Панчен-Ламы — второго по значению духовного иерарха в тибетском буддизме. Монастырь, с нашей точки зрения, один из самых красивых религиозных комплексов в стране. Центральное место комплекса — храм Будды будущего — Джампы. Самая большая в мире металлическая статуя Будды построена в 1904 году 9-м Панчен Ламой, имеет высоту 26 м, украшена сотнями килограммов золота и тысячами драгоценных камней. Ночь в отеле.



День 8

Завтрак. Переезд в Сагу полон разнообразных Тибетских пейзажей. Сегодня начинается преодоление бесчисленных автомобильных перевалов по пути к Кайласу высотой около 5000 м над уровнем моря. По дороге мы посещаем городок и монастырь Сакья — старейший и главный в одноименной традиции. Богатая история монастыря связана с именами и деяниями великих патриархов Сакья, которые 100 лет по существу управляли Китаем, а сам он полон чудесных реликвий. Здесь хранятся дары монгольских императоров своим духовным наставникам и древнейшая библиотека священных текстов. Монастырь — старейший из уцелевших в Культурную революцию. По нашим ощущениям Сакья- одно из наиболее впечатляющих своей мистической историей и аурой мест. Само место нашей ночевки Сага не более, чем китайский военный городок с дюжиной харчевен и минимаркетов. Ночь в отеле.



Переезд от Саги до священного озера Манасаровар (500 км и 10 ч в пути) (Мапхамьюм-тсо по-тибетски означает «Победоносное озеро» для божественных сил), расположенного на высоте 4580 м. Сегодня мы пересечем большую часть тибетского плато с разнообразными и пронзительными заоблачными пейзажами, которые ни с чем не сравнить. Снежные гряды Гималаев, песчаные барханы высокогорной пустыни, глинобитные селения пастухов, плоские межгорные равнины и перевалы, перевалы, перевалы... в том числе и самый высокий из них — Маюм Ла 5211 м. Сегодня нас ждет первый вид на Кайлас. Ночь в гостинице в Дарчене, поселке под самим Кайласом на высоте около 4750 м.

От Саги мы будем питаться самостоятельно в местных ресторанчиках, если их так можно назвать. Ваши лидеры организуют совместную закупку фруктов и овощей, которые мы будем возить с собой и пополнять по мере возможности. Стоит взять с собой рекомендованный небольшой запас продуктов, чтобы дополнять простые блюда, которые мы сможем получить на месте. Иногда прием пищи по разным соображениям стоит ограничить имеющимися с нами фруктами. От этого еще никто не умирал.



День на священном озере Манасаровар и демоническом Ракшастале. (ранний выезд и 1 час пути от Дарчена). Сначала мы подъедем к демоническому озеру Ракшастал. Оба озера соединены протокой, называемой Ганга Чу, которая полноводна в особо дождливые годы. Потом переедем на Манасаровар, озеро невероятной красоты, зажатое между Кайласом и его стражем почти восьмьютысячником Гурла Мандата. Озеро считается первым сотворенным сознанием Браммы объектом, является сакральным для индуистов и буддистов, привлекает паломников обеих религий и окружено монастырями. На озере мы посетим монастырь Госсул, как и большинство в округе, основанного буддийским мастером Готсампой. Готсампа первым учредил кору вокруг Кайласа как очистительный ритуал для буддистов. Квинт эссенцией дня станет посещение Монастыря Чиу. Монастырь надстроен над пещерой Падмасамбхавы (Гуру Римпоче). Чиу — по-тибетски воробей. Создатель тибетского буддизма, маг и йогин — Драгоценный Учитель — прилетел сюда в образе маленькой птички и провел в пещере медитируя последние три года на Земле. По одной из версий мистик, уходя в нирвану, реализовал в ней радужное тело. Переезд от озера Манасаровар в Дарчен 4800?4900м к месту начала коры (1ч). Ночь в гостинице.



Начало экспедиции — коры вокруг Кайласа. Пологий трек идет по живописной долине Шершонгдо монастыря Дирапук, минуя три из пяти сакральных точки простираения — поклонения Кайласу (22км, 6?8ч около 5000м), который был основан тем же мастером Готсампой в 13 веке. Наш путь охраняют гигантские стражи — горы-божества Амитаяс, Виджая, Тара, Ченрези, Ваджрапани, Манджушри. Мы проходим Восточную и стоим напротив знаменитых «зеркал» Северной стены Кайлаша. Ночь в гест хаусе. Тибетские гестхаусы это что-то среднее между местным мазаным домиком, горным приютом и очень убогой гостиничкой. Дайнинг (столовая с печкой), комнаты с несколькими кроватями (не дабл), матрацы, одеяла. Спать нужно в

своих спальных мешках, отопления нет. «Гесты» при всей своей простоте могут быть как симпатичными и уютными, так и тошнотворными. За столько лет — мы отобрали лучшие.



День 12

Сегодня главный мистический день экспедиции — подъем на перевал Дролма ла, это главная точка простираия, самая высокая и кульминационная во время коры (5636м). Переход -18 км занимает 7?9 ч.

По дороге мы проходим Шива Цал, место расставания с ненужным, и сам перевал Зеленой Тары, где наоборот обращают взор в будущее, формулируя благие пожелания для себя, близких и всех живых существ. Нас будут радовать потрясающие виды на Северную и Восточную грани Кайлаша. Ночь в гест хаусе возле монастыря Зутрулпук, построенного над пещерой великого йогина Миларепы. (5000м).



День 13

Переход до Дарчена 13 км и 3ч нетяжелый, по дороге нам встретятся еще несколько мест связанных с буддийскими святыми. Перед степями Барки мы пройдем небольшой, но очень красивый каньончик с шумной речкой внизу. При выходе из ущелья на равнину откроется нереальный вид на громадную Гурла Мандату — гору хранительницу Кайласа. Окончание внешней коры. Первый шаг к нирване сделан. После обеда переезд в Сагу 8ч. Ночь в отеле.



День 14

Начинаем движение домой. Рано утром выезд из Саги. Целый длинный день переезда в приграничную деревушку Кьеронг. Всю дорогу нас будут сопровождать прекрасные виды на Гималайский хребет, прекрасные горы озера, горные леса и другие красоты Тибета. В пути мы проведем около 6?7 ч. Сам Кьеронг расположен в очаровательной зеленой горной долине, окруженной снежными пиками и похожей на Альпы. Высота здесь 2300, воздух густой, ароматный, аппетит и сон возвращается после высотных приключений. Ночь в гостинице в Кьеронге.



День 15

Утром проходим тибетско-непальскую границу. Начинаем движение домой в Катманду (около 6?7 ч). Прощай «горняшка» — верная спутница высотных путешественников. Дорога, мягко говоря, — не китайская. Перемещаться можно только на джипах. Зато мы проедем весь калейдоскоп от высоких Гималаев до рисовых полей долины Трисули и вечером будем в родном Катманду. Как вкусна и ароматна будет еда, и каким густым воздухом. Размещение в отеле.



День 16

Завтрак. Свободный день в Катманду. Шопинг — здесь вы пополните свои сумки, тем что недокупили в Тибете, и опустошите свои карманы. Прощание с Гималаями.

Трансфер в аэропорт. Вылет домой.

Дополнительная информация

Важно: Организаторы сохраняют за собой право изменить программу по условиям безопасности, либо форс-мажорным обстоятельствам, не зависящим от нас. Команда не несет ответственность за действия третьих лиц либо организаций как то: авиакомпании, местные власти посещаемых государств, оппозиция и т.д.

В стоимость тура входит

- встречи в аэропортах и трансферы при вылете;

в Непале:

- все трансферы по программе;
- экскурсии в Катманду с входными билетами, частным транспортом и русскоговорящим гидом;
- оформление групповой Тибетской визы

в Катманду:

- 4 ночи в уютном отеле в центре Тамеля с завтраком;

в Тибете:

- персональный автобус;
- сопровождение англоговорящего тибетского гида;
- сопровождение группы двумя русскоязычными сопровождающими;
- все указанные экскурсии, входные билеты, взносы, пошлины и разрешения;
- 9 ночей в отелях 2-4* с завтраком;
- 2 ночи в лучших из имеющихся гестхаусов;
- выючные яки с погонщиками или портеры во время прохождения коры

В стоимость тура не входит

- перелёт до Катманду и обратно;
- перелет Катманду – Лхаса;
- въездная туристическая виза в Непал (40 USD, ставится по прибытию в аэропорту Катманду);
- факультативные экскурсии в Катманду;
- не указанное в программе питание;
- доплата за одноместное проживание;
- чаевые гидам, носильщикам, погонщикам (примерно 50 долл. за путешествие);
- все прочие расходы, не указанные в программе

Необходимые документы

Действующий не менее 1 года после окончания поездки заграничный паспорт
6 фотографий

Безопасность

Обязательное условие - отсутствие медицинских противопоказаний для длительного пребывания на большой высоте.

Вам предстоит путешествовать по Тибетскому Плато, и большая половина маршрута будет проходить на высоте выше 4000 м. Мы настоятельно рекомендуем вам рассчитывать на самые плохие погодные условия, и иметь при себе полный комплект одежды и снаряжения для треккинга.

Нить маршрута

Катманду- Лхаса -Шигадзе - Сага - Манасаровар- Дарчен -кора вокруг Кайласа- Сага- Кьеронг -Катманду

Питание

Большую часть маршрута мы будем питаться самостоятельно в тибетских харчевнях и приютах. Поэтому очень важно взять с собой походные ложку, миску, нож и термкружку для заваривания каш и супчиков быстрого приготовления. Кроме того, отдельной темой заслуживает набор продуктов, которые мы советуем взять с собой в

путешествие. Это мы обязательно осветим в обсуждении группы участников экспедиции.

Погода

Лучшее время для путешествия с апреля по октябрь. На перевале Дролма Ла может быть снег в любое время. Минимальная ожидаемая температура -10. В Лхасе тепло, в Катманду жарко.

Медицина

Никаких обязательных прививок для посещения Непала и Тибета не требуется, хотя опасностей достаточно много и нужно быть очень внимательным, особенно в Катманду. Ни в коем случае не пить сырую воду, не покупать сомнительных напитков и продуктов, тщательно мыть руки. Обязательно наличие личной аптечки.

Подготовка

За 3-4 месяца — для подготовки сердца, сосудов и дыхательной системы — начать легкие пробежки трусцой 2-3 раза в неделю не меньше, чем по 5-10 км. При этом рекомендуемая продолжительность тренировок — не менее часа. За месяц до участия в программе необходимо начать прием поливитаминов с обязательным содержанием всех микроэлементов.

Акклиматизация

Большая часть путешествия пройдет на высотах более 4000м. Поэтому нужно убедиться в отсутствии противопоказаний, готовиться физически и иметь личную аптечку со средствами для наиболее частых или хронических заболеваний. Недомогания от высотной акклиматизации возможны, но мы сделаем все чтобы их минимизировать.

Акклиматизация — это сумма приспособительно-компенсаторных реакций организма, в результате которых поддерживается хорошее общее состояние, сохраняется постоянство веса, нормальная работоспособность и нормальное протекание психологических процессов. Как известно, чем больше высота над уровнем моря, тем меньше в воздухе кислорода и меньше давление столба воздуха. В некоторых точках маршрута содержание кислорода составляет 50% от содержания кислорода в привычном нам воздухе. Слишком быстрый набор высоты может стать причиной возникновения горной болезни, которая, в свою очередь, может стать причиной смерти. Проход через перевал Дролма-Ла (5750 м — это выше вершины Эльбруса на 100 метров!) требует хорошей акклиматизации. Организму необходимо несколько дней, чтобы адаптироваться к таким условиям, и наш трек построен таким образом, чтобы свести риск возникновения горной болезни к минимуму — набор высоты осуществляется плавно. Тем не менее, во время пребывания в Тибете, и особенно во время треккинга, вы можете чувствовать легкое недомогание, головную боль, головокружение и т.п. Мы рекомендуем иметь при себе индивидуальную аптечку и незамедлительно сообщать гиду о любых проявлениях горной болезни.