# Кора вокруг Кайласа с Сергеем Ковалевым



## Уровень подготовки

Хорошая физическая форма

## от 399 174 руб. (4 390 USD)

Ближайшая дата: **13 - 28 сентября 2027**

**16 дней / 15 ночей**

## Координатор



**Кудимова Мария**
Телефон: **+7(495)229-50-70 (доб. 107)**
Мобильный: **+7(928) 717-52-86**
E-mail: **info@heliski-team.ru**

Раз в 60 лет совпадают стихия и знак.

Сергей Ковалёв родился в год Огненной Лошади.
И именно в этот цикл он проведёт единственную группу вокруг Кайласа.

Это не другой маршрут.Это другой масштаб сопровождения.

Сергей - МСМК, альпинист высшей квалификации, человек, для которого высота - не туристический опыт, а профессиональная среда. За его плечами - сложнейшие экспедиции, управление риском в предельных условиях и десятки восхождений, где цена ошибки слишком высока.

Кайлас - не техническая вершина.
Но высота, изоляция и сакральный контекст требуют внутренней устойчивости проводника.
В этой программе важен не километраж - важен уровень человека, который ведёт.

В 2026 году Сергей сознательно берёт только одну группу.

Без параллельных потоков.
Без повторов.
Без "второго шанса через месяц".

Это камерный формат для тех, кто понимает ценность личного сопровождения и редких совпадений времени.

Кора остаётся классической.
Но присутствие проводника меняет глубину прохождения.

Такие программы не повторяются ежегодно.
Это не маркетинговая формулировка - это решение.

Год Огненной Лошади.

Единственная Кора с Сергеем Ковалёвым.

## План путешествия




0 день, 14 сентября. Вылет из Москвы

1 день, 15 сентября

Прилет в Ченгду. Трансфер и размещение в отеле. Отдых. Ночь в отеле в Ченгду.



2 день, 16 сентября. Ченгду - аэропорт Гонггар - Лхаса (3650 м). Джоканг, Баркор кора.

Сегодня начинается наше путешествие в Тибет. Перелет в Лхасу. Если нам повезет с погодой, то из самолета откроются виды на Гималаи. Прибытие в аэропорт Гонггар и прохождение всех формальностей. Затем мы делаем короткий переезд в Лхасу (1 час 15 минут) через долину реки Кьичу, что в переводе с тибетского языка - "Счастливая река". Заселение в отель, отдых. Посещение первого буддистского храма Тибета - Джоканг. Вы увидите множество паломников, совершающих простирания перед Джоканго, люди со всего Тибета приезжают сюда, чтобы совершить кору вокруг храма и поклониться главной святыни храма -статуе Джово Шакьямуни. Прогулка по городу для успешного начала акклиматизации. Совершение коры вокруг храма Джоканг. Ночь в отеле в Лхасе.




3 день, 17 сентября. Лхаса. Потала, Норбулинка, Дрепунг.

В этот день состоится наше знакомство с Лхасой - колыбелью тибетской цивилизации. Мы увидим главные святыни хасы -дворец Далай Лам Потала и летнюю резиденцию Норбулинка. Также в этот день мы посетим монастырь Дрепунг, который расположен недалеко от Лхасы. Наряду с ионастырем Сера, это второй важнейший университет Гелуг с численностью 2000 монахов. Сегодня их осталось около 800. Основан одним из учеников Ламы Цонкапы, монахом по

имени Джамъянг Чое.

Именно здесь находилась основная резиденция Далай Лам, вплоть до Великого Пятого, который построил Дворец Потала. Отсюда распространялось влияние Далай Лам на Центральный Тибет.Эти места являются священными для тибетцев поражают своей атмосферой и энергетикой. Ночь в отеле в Лхасе.




4 день, 18 сентября. Лхаса - Дрек Йерпа - Лхаса.

Поездка в пещерный монастырь Драк Йерпа (4885 м). Здесь можно увидеть пещеры, общим количеством 108, в которых в разное время жили и медитировали такие известные мастера как Падмасамбхава, Лалунг, царь Сонгцен Гампо и другие. Сейчас здесь живут несколько монахов, и есть храм, посвященный Будде будущего - Майтрейе. Во второй половине дня - свободное время в Лхасе. Ночь в отеле.




5 день, 19 сентября. Лхаса -Гьяндзе (3950 м), 270 км, 6-7 часов

Переезд в Гьяндзе. По дороге мы проезжаем высокогорное священное озеро Ямдрок (при условии, что дорога открыта). С перевала Кампала (4790 м) открывается фантастическая картина - глубокая бирюза в обрамлении снежных вершин. Далее дорога ведет по берегу озера и можно следить за игрой света и ветра на водной поверхности. По приезду в Гьяндзе мы посетим монастырь Пелкор Чоде и ступу Кумбум, они уникальны тем, что практически не пострадали во время культурной революции. Монастырь Пелкор Чоде представлял собой комплекс из 15 монастырей трех разных традиций, что само по себе является редкостью для тибетского буддизма. У нас будет возможность посмотреть самую большую ступу Центрального Тибета -Кумбум. В ней пять этажей, множество комнат, статуй и алтарей.Ночь в Гьяндзе в отеле.




6 день, 20 сентября 2026. Гьяндзе - Шигадзе (3900 м), 1,5 часа

Утром мы посетим крепость Гьяндзе Дзонг, откуда открывается красивый вид на долину. Затем мы переедем в столицу провинции Цанг -Шигадзе -резиденцию Панчен Ламы -второго духовного лица Тибета. Посещение монастыря Ташилунпо (основан в 1447 году), на территории монастыря расположен крупнейший храм Будды будущего -Майтрейи. После обеда у нас будет немного свободного времени, чтобы отдохнуть от переездов и заняться шопингом. Ночь в отеле в Шигадзе.




7 день, 21 сентября 2026. Шигадзе - Сакья (4320 м). Переезд 150 км, 3 часа

Сегодня мы продолжаем путь дальше на запад, в сторону Кайласа.Преодолев перевал Юлунг Ла (4950 м), мы свернем на проселочную дорогу, чтобы посетить небольшой тибетский город Сакья. Когда-то это был главный монастырь всего Тибета, а Сакья пандит был главой Тибета и наставником монгольского Годан Хана.

Здесь располагалась одна из богатейших библиотек Тибета. Необычная архитектура и атмосфера монастыря однозначно подскажут вам, что место это не похоже на все виденные вами до этого. Комплекс монастыря разделен рекой Трум-Чу на две части - одна находится на склоне холма, а другая -ниже в долине. Монастырь впечатляет своей архитектурой. Основные цвета монастыря - белый, красный и черный символизируют трех Бодхисаттв: Будда Мудрости (Манджушри), Будда Сострадания (Авалокитешвара) и Ваджрапани. По приезду - осмотр монастыря и при желании вечерняя прогулка-кора вокруг монастыря Ночь в отеле в Сакья.




8 день, 22 сентября 2026. Сакья -Тагьял Чутсе - Сага (4570 м), Переезд 350 км, 7-8 часов

Утром после завтрака выезжаем на дорогу, ведущую нас к Кайласу. Дорога проходит вдоль Гималайского хребта по долине реки Брахмапутра и периодически преодолевает горные перевалы. Недалеко от Саги сворачиваем на проселочную дорогу и следуем 20 км по, так называемой Северной дороге, до горячих источников, носящих имя Король Тигр, что говорит о мощной силе этого места. Здесь вы увидите разноцветные горы, травертиновые террасы и основной гейзер, вылетающий на высоту до 15 метров. Далее возвращаемся на основную трассу и приезжаем в небольшой городок Сага. Ночь в отеле в Саге.




9 день, 23 сентября 2026. Сага -пустыня Парьянг - Манасаровар (4560 м), 8-9 часов

После завтрака продолжаем наше движение на запад. По дороге посетим удивительное по своей красоте место -песчаные барханы с видом на белоснежные Гималаи. Далее переезд до селения Парьянг. Ланч. Вскоре дорога поднимается на перевал Маюм ла (5211 м), где мы совершим небольшую акклиматизационную прогулку. Едем по равнинам, постепенно спускаясь вдоль реки к озеру Конгье Тсо. Вскоре после него открывается великолепный вид на озеро Манасаровар, пик Гурла Мандхата Химал (7728 м) и священную гору Кайлас. Ночь на Манасароваре в отеле.




10 день, 24 сентября 2026. Манасаровар -Чиу Гомпа - Южный Кайлас (Селунг гомпа) - Дарчен (4670 м), 70 км, 1,5 часа

Рано утром до завтрака одеваемся потеплей и идем встречать рассвет над Манасароваром. После завтрака поднимемся в Чиу гомпа -здесь, в маленькой пещере медитировал Гуру Ринпоче вместе со своей тантрической супругой Еше Цогьял. Затем посетим озеро Ракшас, расположенное непосредственно у подножия семитысячной вершины Ньямо Нани, ее мощные ледники питают озеро. Во второй половине дня нам предстоит подняться на местном джипе к монастырю Селунг, расположенному около южной стороны Кайласа. Здесь около молитвенных флагов можно провести некоторое время в медитации и созерцании величественного вида белоснежного Кайласа и тем самым еще лучше подготовиться к коре. В Дарчене мы заселяемся в отель, переупаковываем вещи - готовимся к коре. Ночь в

Дарчене в отеле.




11 день, 25 сентября 2026 . 1 день коры. Дарчен - монастырь Дирапук (5050 м, около 6-8 часов в пути)

Утром начинается трехдневный обход "по часовой стрелке" вокруг горы Кайлас -кора, протяженностью 53 км. В пути нас сопровождают яки, везущие наш багаж. Путь лежит мимо монастыря Чуку линии Кагью, по долине реки Лха чу и заканчивается в гестхаусе напротив монастыря Дирапук. Отсюда открывается вид на северный склон горы Кайлас. Отдых. Ночь в гестхаусе.




12 день, 26 сентября (полнолуние)  2026 . 2 день коры. Дирапук - перевал Дролма ла - монастырь Зутрулпук (4800 м,

около 8-11 часов в пути)

Сегодня самый трудный и самый важный день коры. Поднимаясь постепенно по тропе, мы выходим на перевал Дролма Ла (5637 м).Тибетцы верят, что с перевала начинается новая жизнь, и ветхие одежды сбрасываются подобно старому, отжившему свое время телу. С перевала мы спускаемся мимо священного озера Тукпе Дзингбу (Гаурикунд) в долину и идем до места нашего гестхауса недалеко от монастыря Зутрулпук.




13 день, 27 сентября 2026 . 3 день коры. Дарчен -Сага, 8 часов

Сегодня нам предстоит длинный переезд в Сагу. Ночь в отеле в Саге.




14 день, 28 сентября а 2026 . Сага - Гьяндзе, 8 часов

Возвращение по уже знакомой дороге в Гьяндзе. Отдых после переезда. Ночь в хорошем отеле в Гьяндзе.




15 день, 29 сентября 2026. Гьяндзе - аэропорт Гонггар - Ченгду

Переезд в аэропорт Гонггар (около 4 часов). Вылет в Ченгду. По прилету - трансфер в отель. Ночь в отеле в Ченгду.




16 день, 30 сентября 2026. Ченгду - Москва

Трансфер в аэропорт. Вылет в Москву.

## В стоимость тура входит

В стоимость тура включено:
Трансферы в Пекине а/п-отель-а/п;
Все групповые перемещения по маршруту в Тибете: комфортабельный микроавтобус по маршруту;
Питание: завтраки – в отелях в Тибете и Ченгду;
Экскурсионная программа и сопровождение русским гидом в Тибете;
Работа сопровождающего, водителей, яков или носильщиков при обходе горы Кайлас;
Разрешение на посещение Тибета (включая все районы по программе);
Размещение в 2-х местных номерах:
в Пекине (Ченгду) отель 4*;
в Тибете – отели 3*, 4*;
на маршруте – гестхаусы;
Медицинская страховка;
Чаевые (местному тибетскому гиду, водителям).

## В стоимость тура не входит

Авиабилеты Москва – Пекин - Лхаса - Пекин – Москва;
Обеды, ужины в отелях и гестхаусах и питание в районе Кайласа (от 30 $ в день);
Дополнительные платы за найм носильщиков, обслуги, апартаментов, жилья и питания не предусмотренных планом;
Индивидуальные лекарства (ознакомьтесь со списком заранее);
Платы за разрешения на фото и видеосъемку (в храмах и монастырях);
Дополнительные расходы, возникшие в связи с политическими и экономическими забастовками или природными явлениями;
Чаевые (в отелях и ресторанах).

## 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 расчитывать на самые плохие погодные условия, и иметь при себе полный комплект одежды и снаряжения для треккинга.

## Дополнительная информация

Внимание!
Стоимость тура может меняться в зависимости от курса валют, общей ситуацией с порядком получения виз в Тибет, а также правилами организации туров в ТАР (Тибетский Автономный Регион).
В связи с колебаниями курса валют стоимость указана в у.е. (доллар США)
Оплата в рублях по внутреннему курсу компании.
Доплата за одноместное размещение в гостиницах в Шанхае, Лхасе, Гьяндзе, Шигадзе, Саге - 760$

Порядок оформления тура:

1. Бронирование и оплата авиабилетов Москва – Пекин - Лхаса - Пекин – Москва и внесение предоплаты по туру (50 000 руб).
Мы оформляем Договор и 3 приложения (на каждого туриста) и выкупаем авиабилеты. Для оформления документов нам нужны сканы загран (разворот с фото) и российского (с фото и пропиской) паспортов.
2. Полная оплата за 30 дней до начала тура (доплата исходя из набранного числа участников тура).

## Нить маршрута

Пекин (Ченгду) – Тсетанг – Трандрук – Ямбулаганг – Самье – Лхаса – Гьяндзе – Шигадзе – Сакья – Тагьял – Чутсе – Манасаровар – Тиртапури – Кайлас – Шигадзе – Пекин (Ченгду)

## 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.
Никаких обязательных прививок для посещения Тибета не требуется.
Ни в коем случае не пить сырую воду, не покупать сомнительных напитков и продуктов, тщательно мыть руки.
Обязательно наличие личной аптечки.

## 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.

# Снаряжение

1 Рюкзак городской 18-25л

2 Рюкзак туристический (или сумка спортивная) 90-120л

или  Сумка на колесах + гермомешок тонкий (для коры)  90-120л + 65-80л(герма)

или Чемодан на колесах + гермомешок тонкий(для коры) 90-120л + 65-80л(герма)

3 Чехол на багаж пылевлагозащитный

4 Спальник Комфорт:  -2В° ÷ -8В°

5 Тканевые или п/э пакеты для упаковки вещей 2-4 шт  20л-30л-40л

Обувь

1 Ботинки треккинговые легкие вибрам, гортекс

2 Легкие кроссовки (по желанию)

Для города

3 Шлепанцы или сандалии треккинговые

Город, отель

Одежда верхняя

1 Плащ-накидка легкая, рукава расстегиваются дождевик

2 Куртка ветро-влагозащитная Мембранная ткань

3 Штаны ветро-влагозащитные Мембранная ткань

4 Пуховка до -10В° (желательно с капюшоном)

5 Пуховый жилет легкий или поларка  1шт

Одежда

1 Термобелье тонкое

2 Термобелье теплое или флисовая пара

3 Джемпер полартек (поларка/флиска)  1шт (без виндстопера, так как он тяжелый) Толщина 200

4 Рубашка/футболка влаговыводящая с длинным рукавом 1-2шт

5 Футболка ходовая влаговыводящая 1-2 пары

6 Штаны ходовые Х/б или др. (1-2 пары)

7 Носки ходовые треккинговые (2-3 пары) Тонкие и средние

8 Носки повседневные для города (тонкие) - 2 пары

9 Носки для сна (шерстяные) - 1 пара

10 Шапка теплая (шерсть, флис)

11 Кепка, панама от солнца с защитой шеи

12 Перчатки полартек (весной теплые+тонкие)  1 пара

Аксессуары

1 Плавки, купальник (по желанию)

2 Полотенце (микрофибра, длиной не более 1м)

3 Умывальные принадлежности

4 Салфетки влажные

5 Крем от солнца SPF20 и выше

6 Помада защитная от солнца и ветра

7 Очки солнцезащитные горные (с боковой защитой) Защита UV 3-4

8 Фонарик налобный

9 Палки треккинговые

10 Сидушка

11 Железный термос по желанию (300-500г)

12 Индивидуальные лекарства (сообщите инструктору)

13 Сублимированные продукты на кору

14 Химические/солевые/самонагревающиеся грелки для обуви и рук или с зарядкой USB

Несколько штук. Для туров с высотами >4000 м