

Тибет. Кора (священный обход) вокруг Кайласа и трекинг в Непале



Уровень подготовки

Хорошая физическая форма

от 323 381 руб. (3 360 USD)

Ближайшая дата: **10 - 28 сентября**

19 дней / 18 ночей

Другие даты:

22 апреля - 10 мая

Менеджер тура



Смирнова Евгения

Мобильный: **+7 905 153-70-70**

План путешествия



Прибытие в Катманду, столицу Непала

Утром прибытие в Катманду - столицу Непала. Этот день необходим для подготовки документов для трекинг-пермита и оформления разрешений на въезд в Тибет. После необходимых формальностей, обсуждаем подготовку к трекингу и коре, делаем дополнительные закупки и, если остается свободное время, то, по желанию, посещаем одно из знаковых мест Катманду: индуистского храмового комплекса Пашупатинатх, ступы Боуднатх, площади Дурбар, ступа Сваямбунатх.



День 2

Катманду -Сьябру Беси (1460м), автобус
Выезд на 6-дневный акклиматизационный трек
Из Катманду рано утром выезжаем на автобусе, доезжаем до места ночевки часов за 7 или 9, в зависимости от пробок на дороге. Селимся в простенький отель и отдыхаем. Можно прогуляться к ближайшей гомпе и посмотреть окрестности. Ночь в отеле.



День 3

Сьябру Беси (1460м) -Чангтанг (2400м), трек 10 км
Идем по тропе (иногда переходящей в ступеньки) среди настоящих джунглей, над рекой, вверх и вниз с общим набором порядка 1000 метров. Если повезет, сможем увидеть диких обезьян и других обитателей джунглей. Переход займет около 4 часов. Ночь в гэстхаусе.



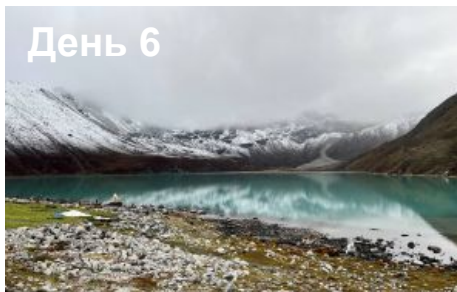
День 4

Чангтанг(2400) - Горатабела (2990м), трек 6 км
День обещает быть более легким, т.к. тропа почти все время будет идти вдоль по берегу основной реки Лантанг Кхола. Сначала переходим речку через мост, далее движемся вверх по течению до поселка Римче, что займет у нас примерно 2,5 часа. Здесь по берегу реки мы будем встречать много гэстхаусов, которые размещают туристов. Набор высоты 600 м. Ночь в гэстхаусе.



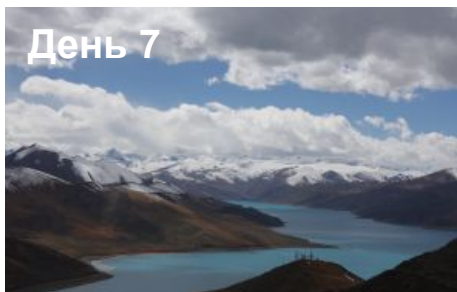
День 5

Горатабела (2990) -Лантанг (3430), трек 6 км
Поднимаемся ещё выше, джунгли остаются позади, плавно переходя в сосновый лес, который вскоре тоже заканчивается. Сегодня дорога идет только вверх, плавно набирая высоту, и вот уже видны заснеженные гималайские пики. Набор высоты: 450 м. Ночь в гэстхаусе.



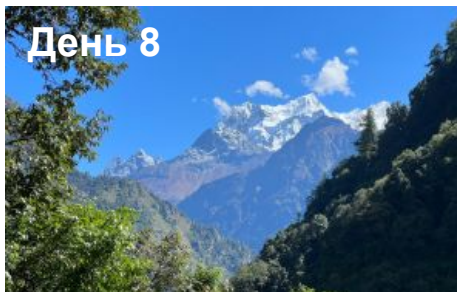
День 6

Лантанг (3430) -Кьянжин Гомпа (3870м), трек 6 км
Дорога вдоль чортенов, высокогорные пастбища, стада яков на фоне ледников. Со всех сторон деревня окружена белыми пиками и это заставляет по-настоящему почувствовать себя в высоких горах. В поселке есть фабрика ячьего сыра. После обеда поднимемся еще выше, наберем высоты до 4100 примерно для лучшей акклиматизации перед Тибетом. Набор высоты за день: 700 м. Ночь в гэстхаусе.



День 7

Кьянжин Гомпа (3870м)- Чангтанг (2400м) (Горатабела), трек 18 км
Спускаемся в долину Лантанга по пути подъема. Ночуем в поселке Чангтанг или в Горатабеле. Ночь в гэстхаусе.



День 8

Чангтанг (2400м) -Сьябру Беси (1460м), трек 10 км
Спуск по пути подъема. Здесь тропа входит в лесную зону и петляет вверх-вниз, пересекая отроги. Ночь в уже знакомом отеле.



День 9

Сьябрубеси- Киронг (2800м) (Тибет), автобус.
Переезд на автобусе до границы с Тибетом, прохождение формальностей, встреча с тибетской командой и размещение в гост хаусе в Киронге.
Киронг совсем недавно стал доступен для посещения иностранными туристами, он расположен в середине Гималаев. Киронг на тибетском языке означает "удобное и счастливое место". Уезд Киронг также называют "задним садом горы Эверест" и "последней страной тайн в Тибете". Связанная с названием Киронг легенда гласит, что в конце восьмого века, мастер Падмасамбхава, пройдя через эти земли и увидев прекрасные, живописные пейзажи, выдохнул "Гьиронг" эмоционально, выражая бесконечную похвалу и любовь.



День 10

Киронг -Сага (4500м)
Сегодня мы поднимаемся на тибетские высоты, пересекаем пятитысячный перевал и выходим на "обычные тибетские высоты в 4500 м. Ночуем в городке Сага, который очень сильно изменился за последние годы, вместо одной пыльной улицы появился целый город. Здесь есть супермаркеты и аптеки, тибетские и китайские кафешки. Мы будем ночевать в небольшом тибетском отеле.



День 11

Сага - Перевал Маюм Ла 5200 м - Озеро Манасаровар, автобус, 10-13 часов
Длительный и очень красивый переезд ожидает нас в этот день. Бескрайнее тибетское небо, ледники и заснеженные вершины Гималаев, озёра, болота и песчаную пустыню можно будет разместить в одном кадре. По пути будем останавливаться в особых местах, а также совершать короткую прогулку на перевалах для лучшей акклиматизации.
Священное озеро с живой водой Манасаровар - является самым высокогорным водоемом с пресной водой. Название Манасаровар -происходит от санскритского Манас, что можно перевести как Высший разум, вселенское сознание. Медитация и омовение водой Манасаровара дарует очищение ума.



День 12

Манасаровар -озеро Ракшас (Лангна) –Тиртапури
Рано утром до завтрака одеваемся потеплей и идем встречать рассвет над Манасароваром. После завтрака поднимаемся в Чиу гомпа -здесь, в маленькой пещере медитировал Гуру Ринпоче вместе со своей тантрической супругой Еше Цогьял.
Третье священное место в этом районе после озера Манасаровар и горы Кайлас - источники Тиртапури. По пути посетим озеро Ракшас,

расположенное непосредственно у подножия семитысячной вершины Ньямо Нани, ее мощные ледники питают озеро.

Ночь в небольшом гэст хаусе.



долина Гаруды (Тиртапури) -Дарчен (4670 м)

Утром едем к заброшенной древней столице государства Шангшунг - в Долину Гаруды (Кхьюнглунг Нулкхар). Осмотр древних пещерных храмов Кунглунга или "Серебрянного дворца", белоснежных траветиновых террас и омоем ноги в целебных горячих источниках. Во второй половине дня -мы приедем в поселок Дарчен у подножия горы Кайлас. Здесь мы переупаковываем вещи и заряжаем наши гаджеты на предстоящие 3 дня. Ночь в отеле.



Дарчен - Дирапук 5050м, трек 19 км.

Жизнь вокруг Кайлаша - религиозная. Десятки празднично одетых тибетцев, поодиночке, группами, семьями, читая мантры, перебирая чётки, ведя репортажи по телефону, целеустремлённо движутся по часовой. Некоторые, одетые иначе, в самодельные, но специальные средства защиты, в буквальном смысле ползут, отмеряя 54 километра коры своими телами. Такая техника передвижения называется простирание. Таким простиранием они обойдут Кайлас не менее чем за неделю. Это трудно, это аскеза на которую решается не каждый. Сегодня самый красивый день коры. В этот день, выйдя из Дарчена, мы будем видеть белоснежную Южную сторону Кайласа, затем перейдя в долину реки Лхачу, нам откроется стены Юго-западных отрогов, а затем Западная стена, обрамленная огромными каменными "тормами" Гуру Ринпоче. И завершится день у Северной стены, где расположен гэстхаус.



Дирапук - Переход через Дорма Ла (5640м) - Зутлупук (4830м), трек 25 км

Еще до рассвета выходим из гэст хауса и начинаем путь при свете фонариков. Подъем занимает от 4,5 до 7 часов, движения на такой высоте не быстрые, кислорода мало, каждый шаг дается не легко. Тропа пойдет по снегу, периодически попадаетея обледенелые участки, поэтому важно иметь специальные ботинки и трекинговые палки.

Нам предстоит подняться на очень серьёзную высоту и перейти Дролма Ла -перевал Тары. Паломники верят, что пройти перевал, это подобно переходу в новую жизнь, оставив все негативные переживания в прошлой жизни. Паломники идут с молитвой "Ом мани падме хум" и посвящают свою молитву благу всех живых существ. Завершающие метры перед перевалом трудны и красочны - на фоне сотен тысяч ярких молитвенных флагов десятки людей в цветастых одеждах. Здесь у всех счастье, улыбки и радость от преодоления самих себя. Ещё немного вниз и Топор Кармы отрубит тянущиеся сзади грехи и можно легко двигаться по жизни



Зутлупук -Сага, трек 10 км, автобус

Утром можем посетить храм Зутулфук, где расположена пещера Миларепы -великого йога и поэта Тибета. Путь в этот день будет легким и недлинным. Однако переезд до Саги очень долгий, поэтому сразу после завершения коры мы сядем в автобус и отправимся в обратный путь и покинем Мандалу Кайласа.



Сага- Киронг -Сьябру Беси, автобус

В этот день мы пересечем границу с Непалом и доедем до Сьябру Беси, чтобы на следующий день приехать в Катманду как можно раньше.



Переезд Сьябру-Беси -Катманду, автобус

Пораньше утром выезжаем в Катманду.



Вылет домой

Необходимые документы

Для оформления нужна ХОРОШАЯ копия загранпаспорта - имеется ввиду для оформления пермита и групповой китайской визы.

Виза в Непал оформляется по прилету (заранее нужно получить он-лайн разрешение, это можно сделать самостоятельно либо у нас), либо в посольстве в Москве.

Документы для оформления визы в Непал в Москве:

1. Оригинал загранпаспорта, действующего не менее 6 месяцев на момент подачи документов в Консульство;
2. Копия загранпаспорта в электронном виде (формат JPG, JPEG, PNG);
3. Фото в электронном виде как на паспорт (формат JPG, JPEG или PNG);

4. Анкетные данные: адрес проживания, телефон, электронная почта, род занятий/должность/профессия, контактное лицо в Непале (имя, телефон); количество дней, на которое нужна виза; даты последней поездки в Непал, если она была; даты последних поездок за границу с указанием страны.

Дополнительно могут быть запрошены следующие документы:

5. Бронь отеля с даты въезда в Непал.

6. Копия пермита на трекинг, если цель визита - трекинг. (Для регионов, где пермит оформляется на месте, можно предоставить письмо-подтверждение от непальской стороны).

СТОИМОСТЬ:

Многokrатная, въезд до 30 дней пребывания - 7500 руб

В стоимость тура входит

Проживание в двухместных номерах в бюджетных отелях/гэстхаусах на треке;

Завтраки в отелях в Катманду;

Трансферы в/из аэропорта, переезды по программе, к началу трека и обратно;

Пермиты на трекинг;

Виза в Китай;

Сопровождение русского гида по всей программе;

Непальский и тибетский гиды соответственно;

Носильщики на трекинге в непальской части (1 носильщик на 2 человек, до 25 кг на двоих);

Медицинская страховка (категория "Спорт").

Нить маршрута

Катманду - Чисапани - Туксанг - Гопте - Госайкунда - Мукхарка - Сьябрубеси - Киронг - Сага - Манасаровар - Дарчен - Дирапук - Зутлупук - Сага - Пайку Тсо - Киронг - Катманду

В стоимость тура не входит

Авиабилеты Москва – Катманду – Москва;

Виза в Непал;

Питание во время тура (15-20 \$ в день), кроме завтраков в Тибете;

Яки (носильщики) для коры в Тибете;

Аренда или приобретение личного снаряжения;

Чаевые носильщикам (около 40 \$), гидам, персоналу в отелях, ресторанах и тп.

Дополнительная информация

Прилететь в Катманду необходимо 11 сентября утром, не позже 11 утра.

Снаряжение

- куртка из дышащей мембранной ткани (напр. Gore-Tex);
 - брюки из дышащей мембранной ткани (напр. Gore-Tex);
 - пуховка;
 - флисовая куртка, лучше теплая "дабл-полар" (1-2 шт);
 - флисовые брюки (1шт);
 - термобелье, желательно 2 комплекта, в том числе теплое (брюки и футболка с длинным рукавом);
 - футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт);
 - достаточное количество теплых (из шерсти) и легких носков (желательно носки для треккинга);
 - брюки из легкой ткани (шорты);
 - брюки для треккинга;
 - кепка от солнца с козырьком;
 - перчатки теплые плюс верхонки (рукавицы от ветра);
 - теплая шерстяная или флисовая шапочка (плюс балаклава или бафф).
-
- треккинговые ботинки на хорошей подошве;
 - кроссовки.
-
- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож);
 - легкий термос или термофляга для чая на выход
 - спальный мешок (с температурой комфорта -0 В°С)
 - коврик (каремат)
 - фонарик налобный, запасные батарейки
 - сидушка (пенка)
 - рюкзак для снаряжения (60-80 л) или баул для носильщика, который понесет вещи;
 - штурмовой рюкзак (35-45 л), который Вы понесете сами;
 - накидка от дождя на рюкзак;
 - солнцезащитные очки (в жестком футляре);
 - телескопические палки;
 - личная аптечка;
 - солнцезащитный крем (50 единиц);
 - гигиеническая губная помада;
 - полотенце;
 - мыло, зубная щетка и паста;
 - запас влажных гигиенических салфеток.