Восхождение на Ама-Даблам 2026

Уровень подготовки

Хорошая физическая форма. Опыт технических восхождений до 4-й категории сложности. Опыт высотных восхождений (выше 5000 метров).

от 1 165 171 руб. (12 800 USD)

Ближайшая дата: **29 октября - 21 ноября 2027**
24 дней / 23 ночей

Координатор

Ковалёв Сергей Викторович
Телефон: **+7 (495) 229-50-70, доб. 159**
Мобильный: **+7 925 060 72 68**
E-mail: **s.kovalev@alpindustria.ru**

Высота главного пика Ама-Даблам - 6812 м. Несмотря на относительно небольшую высоту, эта гора общеизвестна благодаря своей запоминающейся форме и считается одной из красивейших вершин мира. Ама-Даблам находится на территории национального парка Сагарматха (Эверест). "Ама" означает "мать" или "бабушка", а "даблам" - специальная подвеска, в которой старые женщины местной народности шерпа носят драгоценные вещи. На горе есть висячий ледник, который напоминает даблам, а расходящиеся в стороны гребни горы представляются материнскими руками, разведенными для объятий.

Для успешного восхождения на вершину Ама-Даблам мы рекомендуем поучаствовать в программах Горной школы АльпИндустрии: Восхождение на Маттерхорн, Школа альпинизма в Крыму, Восхождение на пик Ленина или Восхождение на Аконкагуа.

План путешествия

Прибытие в столицу Непала - город Катманду, переезд в отель 5*. Брифинг с гидом, покупка недостающего снаряжения. Если есть время, то возможно самостоятельно прогуляться по Катманду, посетить старый город, площадь Дурбар, многочисленные храмы и ступы

Обзорная экскурсия по Катманду: Пашупатинатх -храмовый комплекс, посвященный Шиве, стоит на берегу священной реки Багмати, здесь проходят ритуалы омовения и кремации; Будданатх -одна из самых больших и старых буддийских ступ в мире; Сваямбхунатх -маленький городок из буддийских храмов, монастырей и индуистских религиозных сооружений. С вершины холма "Обезьянья гора", где расположен Сваямбхунатх, открывается великолепная панорама древней долины Катманду.

Вылет из Катманду (или из Рамичапа) в Луклу (около 45 мин. полёта). Прибытие, начало трекинга к Эвересту: переход до пос. Пхакдинг (2640 м - 2,5 часа) или до пос. Монджо (2800 м - 4 часа), в зависимости от подготовленности группы.
Дорога будет проходить через деревни и фермы местной народности шерпа. Маршрут проходит по тропе к реке Дудкоши и далее вниз к Пакдингу. На пути встречается река Тадокола с берега которой вы можете наблюдать великолепный вид Кусум-Кангару (6369 м), реку переходите по подвесному мосту. После короткого подъема деревня Гхат, еще через полтора часа деревня Пакдинг, остановка на ночлег.

Пхакдинг (2460 м) - Намче Базар (3400 м), 5-7 часов.
Путешествие начнется утром и после пересечения подвесного моста над Дудкоши путь идет с небольшими подъемами и спусками ,с великолепным видом горы Тамсерку (6608 м) из деревни Бенкар. Дорога пересекает несколько мостов и достигает Монджо, где находится центральный вход в Национальный парк Сагарматха. После входа в национальный парк мы спускаемся, и постепенно подходим к подвесному мосту над рекой Бхотекоши , после моста начинается деревня Джорсал - последний населенный пункт перед Намче Базаром ,затем дорога проходит по мосту через реку Имджатсе, отсюда идет извилистая тропа вплоть до Намчебазара, с великолепным видом пика Квангде , Эвереста , Лхоцзе и ближним видом пика Таваче . Наконец мы достигли поселка ,,цветных домов,, Намчебазара , главных ворот региона Кумбу и здесь мы останавливаемся на ночлег.

День акклиматизации.
Экскурсия в отель Everest View (3800 м) для панорамного осмотра или пройтись по местным магазинам и рынку, особенно наполненному по субботам. Также вы можете посетить Музей шерпа, прекрасное место, чтобы узнать культуру народа шерпа и историю альпинизма. И

обратно в Намче Базар.

Трек из Намче в Тенгбоче (3850 м), 5-7 часов.

Переход в базовый лагерь 4600м.

Акклиматизация. Подготовка оборудования для восхождения.

Скально-ледовые занятия, брифинг по маршрутам восхождения на Ама-Даблам.

Подъем в передовой базовый лагерь на высоту 5200 метров для акклиматизации и возвращение в базовый лагерь.

Подъем в Лагерь I. Лагерь разбит на высоте 5600 метров. Ночевка в лагере, в палатках.

Акклиматизационный выход к лагерю II. Спуск в Лагерь I. Ночевка.

Спуск в базовый лагерь. Ночевка в базовом лагере в палатках в кемпинге класса люкс.

День отдыха и сборы в базовом лагере 4500 м.

Подъем в Лагерь I на 5600 м. С ночевкой в палатках.

Подъем в Лагерь II на высоту 5900 м. С ночевкой.

Подъем в Лагерь III на высоту 6300 м.

Выход на вершину в 4 утра и вершина около 9-10 утра. Спуск в Лагерь I или Базовый Лагерь.

Спуск в базовый лагерь и день отдыха. Ночевка в базовом лагере.

Запасной день на случай непогоды.

Спуск к Намче Базару. Ночь в гостевом доме.

Спуск в Луклу. Ночь в гостевом доме.

Вылет в Катманду. Размещение в отеле 5*.

Трансфер в аэропорт, вылет домой.

Нить маршрута

Катманду – Лукла – Намче-Базар – Тянгбоче – Пангбоче – Базовый лагерь Ама-Даблам – Пангбоче – Намче-Базар – Лукла – Катманду

В стоимость тура входит

Лидер и руководитель экспедиции от АльпИндустрии
Местный гид шерпа на каждого участника (несет ваши вещи (до 7 кг) от БЛ до 3-го лагеря)
Перелёт Рамичап – Лукла – Рамичап
Отель 4* в Катманду с завтраком и одноместным размещением (2 ночи до экспедиции и 1 ночь после экспедиции)
Офицер связи
Индивидуальная палатка на каждого участника в Базовом Лагере (с матрасом и подушкой)
Кухонная палатка в Базовом Лагере
Обогреватели и солнечные батареи
Баллон с кислородом для экстренной помощи
Палатки для высотных лагерей (одна на 2-3 участников в каждом высотном лагере)
Посуда, газ, горелка для приготовления пищи
Высотное питание
3-х разовое питание на треке
Заброска грузов - до 60 кг на каждого участника до БЛ (портеры и яки)
Пермит (разрешение) на восхождение на Ама-Даблам
Пермит на посещение национального парка Сагарматха
Региональный пермит Кхумбу
Проживание на треке в гестхаусах

Все трансферы по программе
Аптечка групповая
Оплата за использование перильной веревки
Газовые баллоны
Газовые горелки — по 1 штуке в палатке высотных лагерей
Общественное снаряжение (верёвки, ледобуры, крючья, скальные молотки, закладки и др.)
Радиостанции
Спутниковый телефон
Портеры для общественного груза
Фирменная футболка и бафф
Сертификат о восхождении

В стоимость тура не входит

Непальская виза (50$)
Международный перелёт до Катманду (около 1250$)
Личное снаряжение
Расходы на интернет, горячий душ, прачечную
Питание в Катманду (кроме завтраков)
Экскурсии в Катманду (около 20$)
Чаевые для обслуживающего персонала (300$)
Альпинистская страховка (обязательна для каждого участника - около 400$)
Дополнительный высотный носильщик до штурмового лагеря (при необходимости)
Индивидуальный Кислород (аренда комплекта баллон, редуктор, маска) - от 1000$
Сборы аэропорта и плата за перевес (более 15 кг) на внутреннем перелете (по 1$ за кг, но могут и не взимать)
Summit Bonus (1000 $) для высотных личных шерпов

Необходимые документы

Загранпаспорт, действительный не менее 6 месяцев после окончания поездки.
Непальская виза — оформляется по прибытии в аэропорт Катманду.
Пермит — специальное разрешение для совершения восхождения на Ама-Даблам (входит в стоимость).

Безопасность

Безопасность на маршруте обеспечивают наши опытные гиды. Мы обеспечиваем необходимой аптечкой для оказания медицинской помощи. Но мы также рекомендуем, чтобы вы привезли вашу собственную аптечку со специфическими лекарствами. Необходимым условием участия в экспедиции является наличие у участника специальной альпинистской медицинской страховки.

Проживание/отели

В Катманду — отель 4* размещение одноместное.
На треке — проживание в лоджах (постройки по типу горных приютов, достаточно комфортабельные), размещение двухместное.
Во время восхождения — проживание в палатках (от Базового лагеря и выше).

Питание

В отеле в Катманду питание на базе завтраков. В Катманду имеется множество ресторанов и кафе, в которых широко представлена кухня как европейская, так и местная (непальская, тибетская). Стандартный ужин без алкоголя стоит около $20-25. На треке питание можно заказать в лоджах. Высотное питание предоставляется. Еду участники готовят самостоятельно под руководством гида в высотных лагерях на газовых горелках.

Снаряжение

Перейти в каталог

Одежда

Рекомендации нашего эксперта Сергея Ковалева по одежде и снаряжению можно посмотреть здесь.

- непромокаемая куртка из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
- непромокаемые брюки из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
- теплая пуховка
- куртка из флиса или полартека (1-2 шт)
- брюки из флиса или полартека (1 шт)
- термобелье (брюки и футболка с длинным рукавом)
- футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт)
- треккинговые штаны
- треккинговые носки (минимум 4 пары)
- тёплые носки (1-2 пары)
- головной убор от солнца
- теплая шерстяная или флисовая шапка
- перчатки из флиса или полартека
- теплые рукавицы
- шарф-труба на шею

Перейти в каталог

Обувь

треккинговые ботинки (не утепленные) или треккинговые кроссовки (для пешей части маршрута)

- ботинки для высотного альпинизма (двухслойные)7000+
- кроссовки или сандалии (для отдыха на стоянке)

Прокат снаряжения в Москве: https://alpindustria-tour.ru/prokat/

Перейти в каталог

Бивак

спальный мешок (с температурой комфорта -20В°С)

- коврик (каремат)
- фонарик налобный (+ комплект запасных батареек)
- сидушка
- рюкзак для снаряжения (100 л) или баул
- штурмовой рюкзак (50-60 л)

накидка от дождя на рюкзак
солнцезащитные очки (с высоким фактором защиты, в жестком футляре)
треккинговые палки
личная аптечка
солнцезащитный крем (с высоким фактором защиты)
гигиеническая губная помада
полотенце
мыло, зубная щетка и паста
запас влажных гигиенических салфеток
кружка, миска, ложка, нож
термос (1 л) для чая на выход

Прокат снаряжения в Москве: https://alpindustria-tour.ru/prokat/

Перейти в каталог

Альпснаряжение

кошки
страховочная система
самостраховка (с двумя усами)
5 карабинов с муфтой
каска
жумар
спусковое устройство (reverso)
ледоруб
Репшнур (диметр 7 мм, 5 метров)

Прокат снаряжения в Москве: https://alpindustria-tour.ru/prokat/