

# Восхождение на Ама-Даблам 2023



## Уровень подготовки

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

**от 6 650 USD**

*Оплата в рублях по внутреннему курсу компании. Стоимость уточняйте*

Ближайшая дата: **28 октября - 20 ноября**

**24 дней / 23 ночей**

## Менеджер тура



**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



## День 1

Прибытие в столицу Непала - город Катманду, переезд в отель 3\*. Брифинг с гидом, покупка недостающего снаряжения. Если есть время, то возможно самостоятельно прогуляться по Катманду, посетить старый город, площадь Дурбар, многочисленные храмы и ступы



## День 2

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.



## День 3

Вылет из Катманду (или из Рамичапа) в Луклу (около 45 мин. полёта). Прибытие, начало трекинга к Эвересту: переход до пос. Пхақдинг (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.



## День 4

Пхақдинг (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 5

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.

## День 6



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

## День 7



Переход в базовый лагерь 4600м.

## День 8



Акклиматизация. Подготовка оборудования для восхождения.

## День 9



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

## День 10



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

## День 11



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

## День 12



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

## День 13



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

## День 14



День отдыха и сборы в базовом лагере 4500 м.

## День 15



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

## День 16



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



## День 17

Подъем в Лагерь III на высоту 6300 м.



## День 18

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



## День 19

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



## День 20

Запасной день на случай непогоды.



## День 21

Спуск к Намче Базару. Ночь в гостевом доме.



Спуск в Луклу. Ночь в гостевом доме.



Вылет в Рамичап. Трансфер в Катманду 4-5 часов. Размещение в отеле 3\*.



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

Местные гиды на каждых 2-х участников (от 3 участников в группе)

Отель 3\* в Катманду с завтраком (2 ночи до экспедиции и 1 ночь после экспедиции)

Палатки для высотных лагерей (одна на 2-3 участников в каждом высотном лагере)

Посуда, газ, горелка для приготовления пищи

Высотное питание

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 палатку высотного лагеря

Общественное снаряжение (верёвки, ледобуры, крючья, скальные молотки, закладки и др.)

Радиостанции

Портеры для общественного груза

Фирменная футболка

## **В стоимость тура не входит**

Непальская виза (50\$)

Международный перелёт до Катманду (от 1250\$)

Перелёт Катманду – Лукла – Катманду (440\$)

Питание в Катманду (кроме завтраков) и во время трека (30-35\$ в день)

Экскурсии в Катманду (около 20\$)

Изменение условий проживания (одноместное размещение)

Чаевые для обслуживающего персонала

Альпинистская страховка (обязательна для каждого участника - от 380\$)

Личный высотный носильщик до штурмового лагеря (1500\$ - несет максимум 15 кг)

Кислород (аренда комплекта баллон, редуктор, маска) - от 1000\$

Портеры для переноски личных вещей участника до Базового Лагеря (20\$/день - от 200\$ за программу)

Сборы аэропорта и плата за перевес (более 15 кг) на внутреннем перелете

## **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 из расчета 1 гид на 2-3 человека. 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 Samsara Resort 3\* или аналогичный, размещение двухместное.

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 (30-35 \$/день). Продукты для восхождения закупаются участниками самостоятельно или гидом по согласованию с участниками. Еду участники готовят самостоятельно под руководством гида в высотных лагерях на газовых горелках.

[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)
- трекинговые штаны
- трекинговые 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

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

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

[Перейти в каталог](#)

## Бивак

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

- коврик (каремат)
- фонарик налобный (+ комплект запасных батареек)
- сидуха
- 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

[Перейти в каталог](#)

## Альпснаряжение

кошки

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