Йога-Трек к Базовому Лагерю Аннапурны



Уровень подготовки

Программа рассчитана на обычных людей, но тем не менее у участников должна быть хорошая физическая форма и готовность проходить 6-7 часов в день.

от 227 009 руб. (2 500 USD)

Ближайшая дата: **11 - 24 апреля 2027**
14 дней / 13 ночей
Другие даты:
10 - 23 октября 2027

Координатор



Ковалёва Александра
Мобильный: **+7(963) 676-48-26**
E-mail: **agent4@alpindustria-tour.ru**

Вы пройдете один из самых живописных маршрутов к базовому лагерю

Аннапурны, где каждый день будет наполнен практикой йоги и медитации на фоне величественных

гималайских пейзажей. Путешествие проходит на комфортных высотах, позволяя телу мягко адаптироваться к горным

условиям. Вы пройдете:

-Через глубокие ущелья с могучими лесами и бамбуковыми зарослями

-По горным тропам, открывающим захватывающие виды на Аннапурну Южную и её отрог Хинчули

- К священной горе Мачапучре (Рыбий Хвост) с её гигантскими заснеженными стенами

- Через узкое ущелье в высокогорную зону, окруженную снежными вершинами выше 5800 метров

Массив Аннапурны предстанет перед вами во всем величии - несколько вершин образуют впечатляющее полукольцо, создавая ощущение полного погружения в мир высоких гор. Трек завершается в Покхаре - уютном городе в живописной долине на берегу кристального озера Фева, где вы сможете отдохнуть, восстановить силы и насладиться спокойствием после активного путешествия.

План путешествия



Прибытие в Непал

Добро пожаловать в гималайскую страну Непал! Вас встретят в международном аэропорту Трибхуван и доставят в отель в Катманду. В течение дня прибывают все участники группы.

Программа дня:
- Встреча с гидом и группой
- Обмен валюты на непальские рупии
- Проверка снаряжения и помощь с покупкой недостающего оборудования или одежды Свободное время для знакомства с Катманду

Рекомендуемые места для посещения:
- Сваямбунатх (Храм Обезьян) - древний буддийский комплекс с храмами, монастырями и индуистскими святынями
- Боуднатх - величественная ступа, одна из крупнейших в мире, где можно подняться по ступеням и прикоснуться к глазам Будды
- Пашупатинатх - священный индуистский храм на берегу реки Багмати



Переезд Катманду -Покхара

07:00 - завтрак и выезд из Катманду
Продолжительность переезда: около 8 часов

Живописное путешествие по шоссе, соединяющему столицу со вторым по значимости городом Непала. Дорога проходит вдоль реки Трисули, открывая виды на традиционные деревни, фермы и террасные поля.



Покхара -Тикхедхунга (1540 м) -Улери (1960 м)

07:00 - ранний выезд к отправной точке трека
Продолжительность трекинга: 4-5 часов
Набор высоты: +420 м

Начало настоящего приключения! Позади остаются автомобильные дороги и блага цивилизации. Сразу за мостом начинается живописный подъем по каменной лестнице. По пути вам будут встречаться караваны мулов и стада коз - неотъемлемая часть горной жизни.

Остановка в деревне Улери с панорамным видом на окрестные горы и долины.



Улери (1960 м) -Горепани (2860 м)

09:00 - выход на тропу
Продолжительность: 5-6 часов
Набор высоты: +900 м

Комфортный переход вдоль склона через древний рододендроновый лес. Многие деревья здесь достигают 10 метров в высоту, создавая сказочную атмосферу.

Горепани расположен на седловине перевала. По прибытии вас встретит величественный вид на Южную Аннапурну и Химчули.



Горепани (2860 м) -Пун Хилл (3210 м) -Тадапани (2630 м)

05:00 - подъем для встречи рассвета
Продолжительность: 7-8 часов
Основные точки: подъем +350 м, спуск -580 м



Тадапани (2630 м) -Чомронг (2170 м)

09:00 - выход на тропу
Продолжительность: 5-6 часов
Высота: -460 м

Живописный переход по горным лесам.

Важно! Перед входом в Чомронг начинается особо охраняемая зона Национального парка Аннапурны. Здесь запрещена продажа

бутилированной воды (только фильтрованная), поэтому заранее запаситесь многоразовой емкостью для воды.



Чомронг (2170 м) -Бамбу (2310 м)

09:00 - начало перехода
Продолжительность: 5-6 часов
Профиль: спуск -300 м, затем подъем +440 м

День начинается с крутого спуска к реке Чомронг Кхола (потеря почти 300 метров высоты), затем подъем обратно. Тропа идет вдоль шумной реки Моди Кхола, окруженной густыми зарослями.

Ночевка в деревне Бамбу (название говорит само за себя - вокруг настоящие бамбуковые джунгли!).



Бамбу (2310 м) -Дёрали (3230 м)

09:00 - выход на маршрут
Продолжительность: 5-6 часов
Набор высоты: +920 м

Постепенный подъем по ущелью реки Моди Кхола. Характер растительности меняется на глазах: густые леса уступают место альпийским кустарникам, воздух становится разреженнее и прохладнее.

Ночь в Дёрали - температура может опуститься до 0В°С. Теплые спальные мешки очень пригодятся!



Дёрали (3230 м) -Базовый Лагерь Аннапурны (4130 м)

09:00 - выход к главной цели!
Продолжительность: 4-5 часов
Набор высоты: +900 м



Базовый Лагерь Аннапурны (4130 м) -Бамбу (2310 м)

05:00 - ранний подъем для встречи рассвета
Продолжительность трека: 7-8 часов
Спуск: -1820 м



Бамбу (2310 м) -Джину Дада (1780 м)

09:00 - выход на тропу
Продолжительность: 6-7 часов
Спуск: -530 м

Возвращение по знакомой тропе: спуск к реке Чомронг Кхола, подъем в колоритную деревню Чомронг с многочисленными сувенирными лавками и европейскими пекарнями.

Финальный пункт дня - Джину Дада, где расположены природные горячие источники. Идеальное место для расслабления уставших мышц после многодневного трека



Джину Дада (1780 м) -Сули Базар (1220 м) -Покхара

08:00 - ранний выход
Продолжительность трекинга: 4-5 часов
Переезд: 2-3 часа

Самый легкий день трека! Приятный спуск к реке Кимронг Кхола, переход по мосту и путь вдоль знакомой Моди Кхола. Тропа вьется среди вечнозеленых деревьев, пальм, рисовых террас и традиционных деревень.

К обеду прибытие в Сули Базар, где вас ждет комфортабельный автобус до Покхары.



Переезд Покхара -Катманду

07:00 - ранний выезд
Продолжительность: 6-8 часов (зависит от дорожной ситуации)

Живописное путешествие с остановкой на обед в придорожном кафе.

По прибытии в Катманду - размещение в отеле 3*. Свободное время для отдыха или самостоятельных прогулок по Катманду: посещение рынка Тамель, покупка сувениров, визит в храмы.



Вылет из Катманду

Трансфер из отеля в международный аэропорт Трибхуван.

Намасте! До новых встреч в Гималаях!

Необходимые документы

Действующий загранпаспорт.
Непальская виза — оформляется в аэропорту Катманду.
Пермит — специальное разрешение для совершения восхождения в Непале — включен в стоимость программы.

СТРАХОВКА
Оформляется нами, цену уточняем перед каждым туром, так как стараемся подбирать лучшие страховые
Страховка покрывает поисково-спасательные работы, вертолетную эвакуацию и последующее лечение

НЕ ОФОРМЛЯЙТЕ СТРАХОВКИ САМИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Программа тура

В стоимость тура не входит

Авиаперелет в Катманду и обратно
Страховка для высокогорного треккинга
Входные билеты на экскурсионной части в Катманду и Покхаре (15-20$)
Питание, напитки, бутилированная вода в городах и на треке (около 50$ в день*14 дней)
Непальская виза (30$ на срок до 15 дней), для получения визы в аэропорту нужны 2 фотографии 3х4 см
Портер (несет до 30 кг, оплата 20$ в день плюс оплачивается 20 $ - его дорога. Можно брать одного портера на двоих туристов)
Чаевые портеру и гиду (по 100$ каждому)

В стоимость тура входит

Местный Гид — сопровождает группу на всем протяжении программы.
Сертифицированный преподаватель йоги – проводит занятия каждый день на протяжении тура.
Проживание в гестхаусах на треке
Отель в Катманду и Покхаре (двухместный номер с завтраком)
Переезд из Катманду в Покхару и обратно на туристическом автобусе (можно заказать перелет за дополнительную плату)
Переезд на джипе из Покхары к старту треккинга и после треккинговой части программы
Трансферы из аэропорта и в аэропорт
Все пермиты и тимс-карты по программе, необходимые для посещения национального парка Аннапурна

Дополнительная информация

Возможно на обратном пути долететь из Покхары в Катманду на самолете. Стоимость билета примерно 170$.
Или стандартно проехать этот путь на туристическом автобусе (6-7 часов без пробок, 8-10 с пробками).

! В случае, если туристы решили закончить программу раньше, им не возмещается оплата за неиспользованные дни, а также они дополнительно оплачивают транспорт, проживание и питание в городах.

Проживание/отели

Размещение во время трека:
•□Простые, но уютные гостевые дома (включены в стоимость тура)
•□Комнаты на 2-3 человека с общими удобствами
•□Горячий душ доступен за дополнительную плату (не везде)

Инструктор

Занятия ведет Татьяна Браунли — сертифицированный преподаватель йоги с 20-летним опытом.
Татьяна прошла обучение в Индии у опытных мастеров и разработала уникальную авторскую методику, которая органично интегрирует йогу в повседневную жизнь. Её подход сочетает:
•□Квинтэссенцию наиболее эффективных асан
•□Элементы суставной гимнастики и функционального фитнеса
•□Древнюю систему пранаямы, переданную индийским пандитом

Питание

•□Завтрак, обед и ужин (не включены в стоимость тура)
•□Непальская, тибетская, европейская кухня
•□Вегетарианские опции всегда доступны

Йога во время трека

•□Ежедневная утренняя практика (60-90 минут)
•□Вечерняя практика/релаксация (45-60 минут)
•□Адаптация к условиям высокогорья
•□Дыхательные практики для акклиматизации

Сложность

•□Средняя физическая подготовка
•□Ежедневные переходы 4-8 часов
•□Максимальная высота 4130 м
•□Опыт трекинга и йоги не обязателен

Снаряжение

Перейти в каталог

Одежда

непромокаемая куртка из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
□непромокаемые брюки из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
□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
□головной убор от солнца
□теплая шерстяная или флисовая шапка
□перчатки из флиса или полартека
□шарф-труба на шею
□Удобная одежда для растяжки и занятий йогой

Перейти в каталог

Обувь

треккинговые ботинки на хорошей подошве (не утепленные)
□кроссовки или сандалии.

Перейти в каталог

Бивак

спальный мешок (с температурой комфорта -5...-10В°С)
□коврик для йоги
□фонарик налобный (комплект запасных батареек)
□сидушка (желательно, но не обязательно)
□рюкзак для снаряжения (70-90 л) или баул
□легкий треккинговый рюкзак (30-45 л)
□накидка от дождя на рюкзак
□солнцезащитные очки (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
□легкий термос (не обязательно)