

Путешествие в Тибет с русским гидом-тибетологом: Катманду, Лхаса, кора вокруг Кайласа, долина Гаруды и царство Гуге



Уровень подготовки

хорошая физическая форма

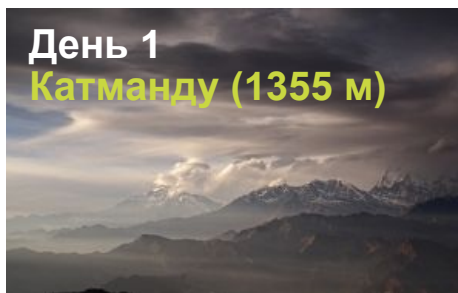
22 дней / 21 ночей

Жемчужина нашего путешествия - священный обход горы Кайлас. В древности Кайлас почитался последователями бона, индуизма, джайнизма, буддизма и практиками тантры. В наше время люди со всего мира, интересующиеся духовными традициями, стремятся посетить Кайлас.

Наше путешествие начнется с посещения дворцов Лхасы. Мы увидим построенный еще во втором веке дворец первого тибетского царя, посетим Поталу - бывшую резиденцию Далай-ламы, самый священный во всем Тибете храм Джокханг, большой монастырь Сера. Увидим сакральные места, связанные с древней добуддийской традицией Бон: Долину Гаруды, когда-то бывшую столицей древнего царства Шан-Шунг, и царство Гуге, где находился удивительный древний пещерный город и столица одного из княжеств. И в качестве мощного завершающего аккорда тур приведет вас к горе Кайлаш - одной из величайших святынь мира. Индуисты, буддисты и последователи Бона считают что обход Кайлаша очищает все грехи.

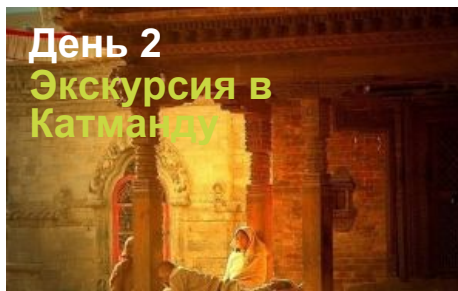
Группа по всему маршруту сопровождается русским гидом-тибетологом, свободно владеющим разговорным тибетским языком. Такое сопровождение позволит вам глубже познакомиться с богатой тибетской культурой, и позволит войти в общение с представителями местного населения, что, увы, невозможно без знания языка. Тенпа Шераб (Владислав Попов) гид-этнограф, переводчик. Свободно владеет английским и разговорным тибетским языками. В последние десятилетия посвятил себя изучению тибетского буддизма. С 2003 по 2006 обучался в буддийских монастырях традиции ньингма в Северной Индии. Увлечён тибетской и восточной культурами, лингвистикой, духовными практиками, этнографией, экологией. Изучает тибетскую медицину. Не упустите эту редкую возможность окунуться в древнюю культуру и религию!

План путешествия



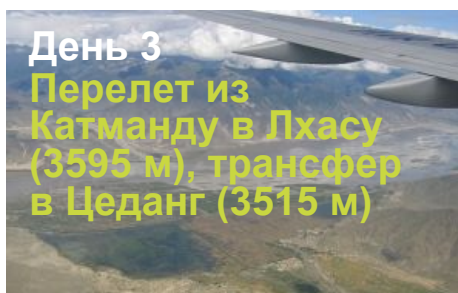
День 1
Катманду (1355 м)

После вашего прибытия в Катманду вас встретит наш представитель. После размещения в гостинице у вас будет свободное время и вечером вы познакомитесь с традиционной непальской кухней.



День 2
Экскурсия в Катманду

Целый день будет посвящен посещению популярных туристических мест столицы Непала. Наша экскурсия начнется с посещения Пашупатинатха, одного из важнейших индуистских культовых мест на континенте. Здесь можно встретить индуистских йогов-саддху и посмотреть обряд кремации. Отсюда мы отправимся к самой большой в Непале (а может быть и в мире) ступе — Боднатху, которая стала сердцем тибетской диаспоры в Непале. После обеда в живописном ресторанчике над ступой, мы отправимся на Дурбар-сквер, где можно увидеть живую богиню Кумари. А уже на закате мы посетим Сваямбху — обезьяний храм, с которого в вечерние часы открывается потрясающий вид на долину Катманду.



День 3
Перелет из Катманду в Лхасу (3595 м), трансфер в Цеданг (3515 м)

После прилета в аэропорт Гонггар, мы предпримем небольшую поездку в колыбель тибетской цивилизации — Цеданг, древнюю столицу тибетских небесных царей. Согласно преданию первый тибетский царь Ньятри Цэнпо и шесть царей, правивших после него, после смерти вернулись на небо по "небесному канату".



День 4
Знакомство с Тибетом, переезд в Лхасу (3595 м)

Наше знакомство с Тибетом начнется с посещения дворца Ямбулакханг, построенного первым тибетским царем Ньятри Цэнпо во втором веке до нашей эры. В памятниках фольклора говорится, что этот царь сошел с небес на землю. Следующим местом посещения станем монастырь Чедрук. А во второй половине дня мы увидим стоящий на холме монастырь Самье, знаменитый своими диспутами. К вечеру мы достигаем Лхасы и размещаемся в гостинице.



День 5
Первый день осмотра достопримечательностей в Лхасе

Вы всегда мечтали посетить древние тибетские монастыри? Наш гид поможет вам в их посещении. Первым из них будет монастырь Сера. Несколько сотен монахов живут и обучаются в его стенах. После обеда вы откроете для себя храм Джоканг и Норбулингку. Норбулингка была летней резиденцией далай-лам. В храме Джокханг вы увидите сотни верующих тибетцев, стекающихся для поклонения древнему образу Будды, установленному здесь еще в VII веке. На рынке Баркор, окружающем Джокханг вы можете познакомиться с образцами тибетских ремесел.



Мы посетим дворец Потала в первой половине дня. Будьте готовы к удивлению при посещении этого величественного дворца, построенного в XVII веке. После мы посетим монастырь Дрепунг, бывший когда то обителью десяти тысяч монахов. Дрепунг один из немногих памятников Тибета, переживших "культурную революцию" без особых последствий.



После завтрака мы направимся в округ Мозугонкар, где посетим пещеры Драк Йерпа. Это самое древнее место в Тибете, куда отшельники удалялись для медитации: еще великий царь Гесар из Линга бывал здесь. Отсюда мы отправимся в монастырь Ганден был построен в 1409 году учениками ламы Цонкапы, основателя школы гелук. Это один из самых крупных буддийских монастырей. Монастырь находится на высоте 4 500 м, а его название "Ганден" означает "Тушита" — одно из шести мест обитания богов. На обратном пути заедем на горячие источники. Ближе к вечеру мы вернемся в Лхасу в гостиницу на отдых.



Утром мы выезжаем из Лхасы и едем по шоссе Дружбы. На перевалах Камбо-Ла и Каро-Ла открываются потрясающие виды на вершины Гималаев. Затем дорога становится проще, мы проезжаем через множество небольших тибетских деревень и долин. По дороге мы делаем остановку на удивительно красивом озере Ямдрок-Цо, чья вода беспрестанно меняет свой цвет, и, наконец, достигаем Гьянце. В Гьянце у нас будет несколько часов на то, чтобы познакомиться с Гьянтце-дзонгом, старой крепостью, откуда открывается чудесный вид на долину, и ступой Кумбум. Затем, мы продолжаем день коротким переездом в Шигадзе, который является вторым по величине городом Тибета.



Утром мы знакомимся с Шигаце. Город наполнен бесконечным количеством достопримечательностей: интересно наблюдать здесь сочетание древней культуры и современности. Именно здесь находится знаменитый монастырь Ташилумпо с огромной статуей Майтрейи — Будды Грядущего. Ближе к полудню мы выдвинемся в городок Шегар через перевал Гьямтцо-Ла. По пути мы наблюдаем живописные долины и посетим знаменитый монастырь Нартанг, где когда-то впервые на тибетском языке был напечатан полный буддийский канон, и другой, не менее важный монастырь — Сакья, являющийся главным монастырем одноименного направления тибетского буддизма.



После Шегара мы минуем перевал Панг-ла, лежащий на высоте 5150 м. В пути мы наслаждаемся великолепием снежных пиков Макалу (8481 м) и Шиша Пангма (8027 м). После 68 км дороги мы, наконец, достигаем Ронгбука, откуда уже виден Эверест. Сегодня мы посещаем лагерь из которого открывается впечатляющий вид на северный склон Эвереста. Так как иногда невозможно проехать на автобусе к базовому лагерю, приходится ехать на джипах или брать лошадей напрокат. Вечером мы тем же путем возвращаемся к шоссе Дружбы и

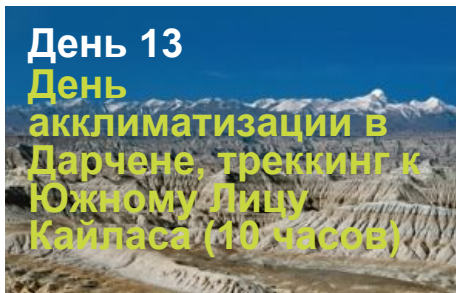
едем в Тингри, где останавливаемся на ночлег.



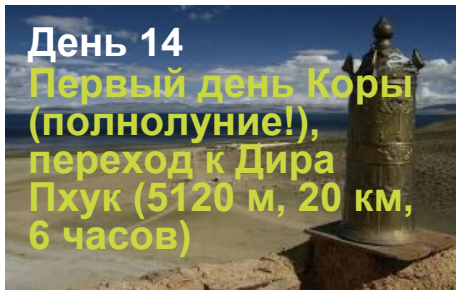
Наш сегодняшнего конечный пункт назначения — городок Сага. Сегодня мы проедем многие километры, в пути, наблюдая бесчисленные тибетские деревни.



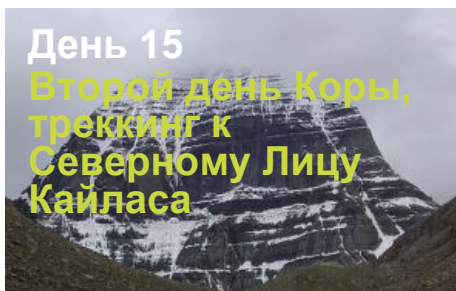
Рано утром мы выезжаем из Саги, и роскошный тибетский ландшафт сопровождает нас сегодня. Это один из самых прекрасных дней нашего путешествия — мы минуем многочисленные живописные тибетские деревни и развалины старинных крепостей. Во второй половине дня мы взбираемся на перевал Маюм-ла, согласно легенде в этом месте убили жены жестокого царя Лангдармы. Отсюда уже рукой подать до Дарчена, вот уже и Манасаровар показался вдали.



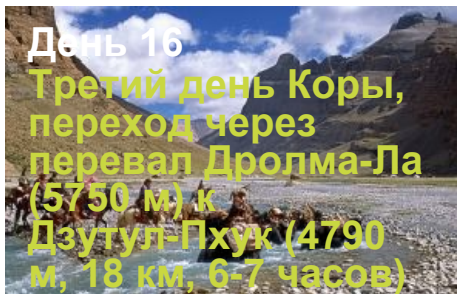
Сегодняшний день посвящен несложному трекингу к Южному Лицу Кайласа — мы отправимся к в трекинг к монастырям Гьяндрак и Серлунг. Оба монастыря расположены на пути к Южному Лицу Кайласа относятся к традиции Дрикунг-Кагью, и с них открывается великолепный вид на озеро Манасаровар. Сегодняшний день очень важен для акклиматизации и адаптации к высоте.



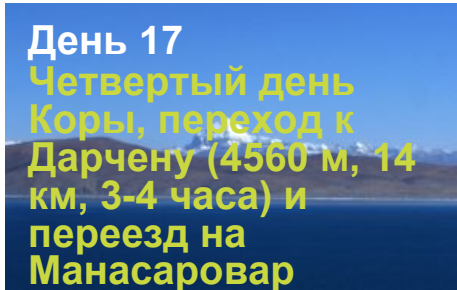
Сегодня начинается наша Кора — ритуальный обход Кайласа. Пышные зеленые луга, журчащие горные ручьи сопровождают наш поход через долину Лхачу. Затем путь проходит по узкому каньону — скалы и водопады окружают нас. Мы, наконец, видим северный склон Кайласа и достигаем монастыря Дира-Пуг (XIII в). Наши портеры разбивают палаточный лагерь и готовят нам ужин.



Сегодня у нас день — акклиматизации, посещение монастыря Дира Пхук и радиальный выход к леднику, к панораме Северного Лица Кайласа: день созерцания, неспешного настроения и внутренней работы. Завтрашний день — переход через перевал Дролма-ла, перевал Тары (5750 м), станет серьезным испытанием для многих. А самое главное: именно в этот день возможно подойти к Кайласу максимально близко. Северное лицо Кайласа "обрамлено" тремя пиками: Чана Дордже (или Ваджрапани, 5750 м), Ченрезик (5637 м) и пиком Джамьянг (5835 м).



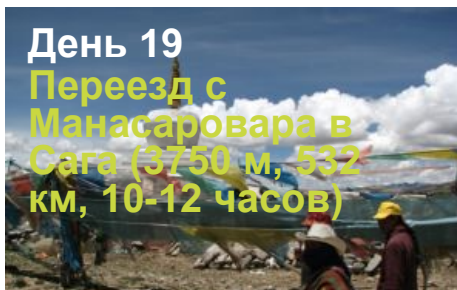
После прохода по долине Долма-Чу мы достигаем перевала Долма-Ла, который заполнен молитвенными флагами. Затем начинается спуск к Дзутул Пхуку, с которого можно наблюдать красивое горное озеро — это озеро Тукдже Дзингбу или «Озеро сострадания». Здесь можно увидеть древние медитационные пещеры.



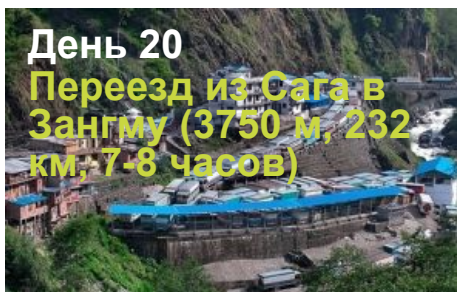
Это наш последний день обхода Кайласа. Множество речных потоков и скал окружают нас. Восхитительный вид Кайласа сопровождает нас, а по прибытии в Дарчен мы отправимся в берег озера Манасаровар.



Сегодня у нас день отдыха на озере Манасаровар. По преданию принцесса Майя, мать Будды, была перенесена сюда и выкупана в водах озера перед рождением великого сына. Можно встретиться с другими паломниками, посетить красивый монастырь Чиу и озеро Ракшас-тал. Гора Кайлас вырисовывается в отдалении.



Мы должны сегодня встать пораньше для поездки в Сага. В пути мы можем наблюдать восхитительные пейзажи. Расслабьтесь и насладитесь красотой этой поездки.



Сегодня мы пересекаем Ярлунг Цанпо на пароме. Вы можете увидеть озеро Пеку Цо, расположенное перед Ньяламом. Ночевка в Зангму, небольшом пограничном городке.

День 21

Переезд в Катманду (1355 м, 156 км, 5-8 часов)

Итак, мы подъезжаем к границе. Здесь водитель и гид прощаются с вами, а после пересечения границы мы садимся в автобус и едем в Катманду. Вечером ужин в ресторане национальной кухни.

День 22

Вылет из Непала

Сегодня есть время для покупок подарков и сувениров для вашей семьи, друзей или родственников, затем вы будете доставлены в международный аэропорт Трибхуван для вылета домой.

В стоимость тура входит

1. Перемещение по городу на частном транспорте
2. Размещение в Катманду в отеле Тибет
3. Размещение в отелях в Лхасе, Шигаце, Шегаре, Ло-Тингри, Зангму, Сага
4. Размещение в гест-хаусах в остальных местах по маршруту
5. Перемещение по Тибету на арендованном автобусе
6. Завтраки в отелях в Катманду, Лхасе, Шигаце, Шегаре, Ло-Тингри, Зангму
7. Все входные билеты на экскурсиях
8. Оформление китайской визы
9. Портеры на Кору (из расчета 15 кг багажа одного туриста)
10. Русскоговорящий гид по всему маршруту
11. Все необходимые пермиты и сопроводительные документы
12. Ужин в Катманду с национальными танцами в первый и последний дни

В стоимость тура не входит

1. Непальская виза (40\$) — ставится по прилету
2. Питание (кроме завтраков в отелях) в Катманду, Лхасе, Шигаце, Шегаре, Ло-Тингри. Полноценное трехразовое питание в Западном Тибете можно заказать дополнительно — 500\$ (с кухней), от 350\$ — в гестхаусах
3. Оплата за перевес багажа
4. Страховка трекинговая (от 63 долларов)
5. Дополнительная еда, напитки в баре
6. Авиабилет Москва – Катманду – Москва (от 28 000 руб.) и перелет Катманду – Лхаса (от 500 долларов)
7. Оборудование, одежда для трекинга

Необходимые документы

- фото для получения непальской визы по прилету (2 шт, 3x4 см)
- загранпаспорт, действительный в течение 6 месяцев после окончания поездки
- ксерокопия загранпаспорта

Получение китайской визы требует времени и наш тур спланирован таким образом, что мы будем заниматься оформлением вашей визы во второй день по прибытии, пока вы будете осматривать достопримечательности города.

Нить маршрута

Катманду – Лхаса – Пещеры Дракийерпа – Шигаце – Сага – Базовый Лагерь Эвереста – Ло-Тингри – Сага – Дарчен – Кора вокруг Кайласа – Манасаровар – Сага – Зангма – Ньялама – Катманду

Условия проживания

Для участников этой экспедиции мы предоставляем размещение в Катманду в отеле Тибет, в Лхасе — Kyichu Hotel или похожий, в Шигаце — Mansarover Hotel, в Цеданге — Yalung River Hotel, в Шегаре — Qomolangma Hotel, в Ло-Тингри — Snow Leopard Hotel, в Зангму — Zhangmu Hotel или Caiyuan Hotel. В остальных местах по маршруту — ночуем в гестхаусах.

На отдых на трекинге в Непале, Тибете останавливаются в постоянных дворах — лоджиях. Комнаты для ночлега, обычно двух- и трехместные. Туалет всегда общий. Убранство комнат простое, матрасы кроватей застелены чистыми простынями, на подушках свежие наволочки. При необходимости и наличии, хозяева выдают ватные одеяла. Есть электричество, но зарядка электроприборов почти всегда платная (1-5\$ в час, в зависимости от высоты). Иногда есть душ, часто — горячий и всегда платный: от 1-5\$ за прием.

Обслуживающий персонал

Группа по всему маршруту сопровождается русским гидо-тибетологом, свободно владеющим разговорным тибетским языком. Такое сопровождение позволит вам глубже познакомиться с богатой тибетской культурой, и позволит войти в общение с представителями местного населения, что, увы, невозможно без знания языка. На группу выделяется определенное количество носильщиков (либо яков с погонщиком) для переноски личных вещей во время обхода Кайласа из расчета, что каждый турист сможет отдать для переноски до 15 килограмм. Излишек багажа оплачивается отдельно.

Медицина

Этот маршрут потребует от вас многочасовых переездов на автобусе, которые могут оказаться утомительными. Кроме того у вас будет три дневных перехода в пределах 6-9 часов и прохождение двух довольно сложных перевалов.

Пешие переходы до 15 километров в день в высокогорной местности являются основным моментом вашего путешествия, и вы должны быть к этому готовы. Мы рекомендуем вам начать готовиться к путешествию за три месяца до его начала. Очень хорошо, если вы уже имеете опыт нахождения в горах. Другими необходимыми условиями успеха экспедиции являются сила воли, хорошее здоровье и терпимость к окружающим вас людям. Перед поездкой было бы правильно проконсультироваться у врача по поводу здоровья, а так же необходимых прививок.

Транспорт

Перемещение по Тибету на арендованном автобусе

Билет на перелет Катманду – Лхаса приобретается нашей компанией, и стоимость этого перелета не включена в стоимость тура!

Питание

В городах вам будут предоставлены только завтраки в отеле там, где отель обеспечивает данный сервис (Катманду, Лхаса, Шигаце, Лхаце, Зангму). В Западном Тибете возможно обеспечение полноценного трехразового питания персональным поваром, который будет сопровождать группу на участке от Сага – Кайлас – Долина Гаруды – Гуге – Сага. Стоимость такого питания составляет около 500\$ (зависит от количества членов группы).

Погода

Наиболее удачное время для поездки в Тибет — с конца апреля по ноябрь. В самые холодные месяца, с декабря по март, поездка также возможна, но трекинг будет крайне осложнен выпавшим снегом. В это время, из-за снегопадов могут временно закрываться высокогорные перевалы. В долинах, расположенных невысоко (в том числе Лхаса, Шигадзе) — снега совсем немного, и он не мешает поездке. Летом, самыми дождливыми месяцами считаются июль и август.