

# Путешествие из Тибета в Непал



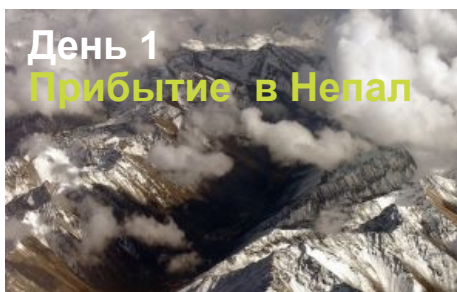
## Уровень подготовки

не требует специальной подготовки

**13 дней / 12 ночей**

Мы проедем большие пространства Тибета на джипах по пути из Лхасы в Катманду, посетим базовый лагерь Эвереста. После прилета из Катманду в Лхасу, мы пробудем в ней 3 дня, посетим дворец Далай Ламы Потала, храм Джоканг, монастыри Дрепунг, Сера, летний дворец Норбулинга. Затем мы направимся в Ронгбук. Наш путь пройдет по самому сердцу страны, через незабываемые пейзажи. В Ронгбук находится самый высокогорный монастырь Тибета и мы остановимся, чтобы изучить его. Базовый лагерь Эвереста предлагает потрясающий вид высочайшей горы мира. Мы проедем в Катманду по шоссе Дружбы. В Катманду мы посетим наиболее знаменитые места древней архитектуры, ступы, места религиозного паломничества.

## План путешествия



Прибытие в Катманду, размещение в отеле. Прогулка по туристическому району Тамель. Если вы прибыли в Катманду до 12 полудня можно совершить экскурсию на Дурбар сквер. Вечерняя шоу-программа. знакомство с непальской кухней. Ночлег в Катманду



## День 2 Экскурсия в Катманду

Сегодня вы посетите популярные места Катманду такие как Дурбарсквер, ступы Сваямбху и Боднатх. Ночевка в Катманду.



## День 3 Перелет из Катманду в Лхасу (3650 м)

Трансгималайский перелет занимающий 1 час 10 минут и проходящий над Канченджунгой и Эверестом по праву считается одним из самых красивых в мире. В аэропорту Гонгар мы будем встречены нашим тибетским гидом. После прохождения необходимых формальностей мы едем в Лхасу (3650м). После размещения в гостинице мы отдыхаем и акклиматизируемся.



## День 4 Экскурсия в Лхасе

Утром экскурсия в Дворец Поталу – зимнюю резиденцию Далай лам. Потала состоит из 13 этажей общей высотой 118 метров. Внутри находится одна тысяча комнат, в которых помещено около двухсот тысяч изображений и статуй буддийских мастеров и божеств. Особое внимание уделяется ступам, в которых хранятся реликвии Пятого и Тринадцатого Далай лам. В настоящее время Потала привлекает тысячи буддийских паломников. Они обходят коры (ритуальные обходы) вокруг Дворца, начитывают мантры и молитвы, делают простирания. После обеда посещение Храма Джокханг со священной статуей Чжово Будды и площади Баркхор, по которой сотни тибетцев делают коры вокруг храма.



## День 5 Осмотр достопримечатель ностей в Лхасе

В первой половине дня посещение Норбулинки – летнего дворца Далай лам. Норбулинка в переводе с тибетского означает “драгоценный парк”. Он был построен седьмым Далай ламой в 18 веке. Здесь расположены дворцы Далай лам, такие как “Золотой Дворец”, “Новый Дворец”, “Дворец Сутр” и другие. Во второй половине дня экскурсия в монастырь Сера, в котором проходят философские дебаты монахов. После дебатов можно совершить кору вокруг монастыря. Ужин в тибетском ресторане.



## День 6 Осмотр достопримечатель ностей в Лхасе

Утром посещение монастыря Дрепунг, который является одним из трех самых известных монастырей в пригороде Лхасы. В то же время Дрепунг – это самый крупный буддийский монастырь и университет школы гелуг тибетского буддизма. Раньше здесь жили и проходили обучение около 10 тысяч монахов.





**День 7**  
**Лхаса – Гьянцэ**  
**[3950m], 268km, 5.5**  
**часов**

Дорога через горный перевал Камбула к легендарному озеру Ямдрок Юмцо (4442 м), являющегося одним из четырех наиболее почитаемых озер в Тибете. Обед в небольшом городе Накардцзе, после которого переезд через два горных перевала – Карола и Симила до города Гьянцэ. Посещение монастыря Пелкор Чоде с древнейшей ступой Кумбум, осмотр городской крепости.



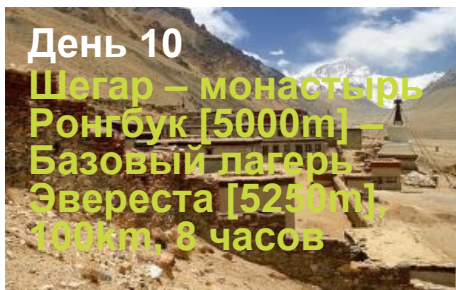
**День 8**  
**Гьянцэ - Шигатце**  
**[3836m], 90km, 1,5**  
**часа**

Утром переезд в Шигатце – второй по величине город в Центральном Тибете. Осмотр крупнейшего монастыря Ташилунпо, который является резиденцией Панчен лам (второй религиозный титул после Далай ламы). Здесь располагается огромная статуя Будды Майтреи (Будда Будущего), у которой можно попросить удачу и исполнения желаний. Во второй половине дня осмотр города, ужин в тибетском ресторане, шоппинг на местном рынке. функционирующий монастырь Тибета - Ташилхумпо.



**День 9**  
**Шигатце - Шигар**  
**(Новый Тингри)**  
**[4500m], 240km, 4**  
**часа**

Утром переезд в монастырь Сакья – самый главный монастырь школы Сакья тибетского буддизма. Обед в ресторане при монастыре. После обеда переезд в поселок Шегар через горные перевалы Цола и Гьяцола. В Шегаре посещение монастыря Шегар и крепости Шегар Дзонг.



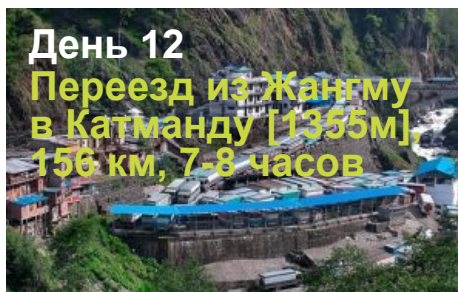
**День 10**  
**Шегар – монастырь**  
**Ронгбук [5000m] –**  
**Базовый лагерь**  
**Эвереста [5250m],**  
**100km, 8 часов**

Утром переезд к монастырю Ронгбук (около 5000м) – монастырь школы Ньингма тибетского буддизма, является самым высокогорным монастырем в мире. Из монастыря открывается невероятный вид на вершину Эвереста. После осмотра монастыря 20 минутный переезд до палаточного лагеря. С апреля по октябрь тибетцы из ближайших деревень разбивают свои традиционные тенты из ячьей шерсти. В тентах можно поужинать и остаться на ночь. От палаточного лагеря ходят туристические маршрутки на которых можно добраться до северного базового лагеря Эвереста.



**День 11**  
**Базовый лагерь**  
**Эвереста –**  
**Непальская**  
**граница (Жангму)**  
**[2300m], 240km, 10**  
**часов**

Сегодня мы проезжаем перевалы Лхалунг (5124м) и Шунгла (5200м). Отсюда можно насладиться чудесным видом на окружающие вершины Шишапангма, Менлунгтце и Гаури Шанкар. Затем мы спускаемся с Тибетского плато на зеленую равнину Жангму.



## День 12 Переезд из Жангму в Катманду [1355м], 156 км, 7-8 часов

После нескольких километров езды от Чжанму, мы пересекаем Мост Дружбы и прибываем на контрольный пункт Кодари, где мы прощаемся с нашим тибетским гидом и водителем. После 4-5 часовой (123км) поездки вы прибываете в Катманду.



## День 13 Вылет из Непала

Сегодня есть время для покупок подарков и сувениров для Вашей семьи, друзей или родственников и затем вы будете доставлены в Международный аэропорт для вылета в пункт вашего назначения.

### **В стоимость тура входит**

1. Переезды на частном транспорте
2. Размещение в Катманду в отеле 2\*
3. Размещение в Лхасе, Шигацзе и Гьянце в отеле 3\*
4. Размещение в прочих местах по программе в гест-хаусах
5. Индивидуальная экскурсионная программа с русскоговорящим гидом в Катманду
6. Все входные билеты на экскурсии
7. Ужины в Катманду в первый и последний дни
8. Англоговорящий гид в Тибете
9. Все необходимые пермиты

### **В стоимость тура не входит**

1. Непальскую визу
2. Питание в Непале и Тибете (кроме завтраков в Тибете в отеле 3\*)
3. Страховку медиц.
4. Авиабилет в Непал
5. Авиaperелет Катманду-Лхаса (стоит от 400\$)
6. Личное оборудование и одежда
7. Чаевые команде тура

### **Необходимые документы**

1. Действующий не менее 6 месяцев после окончания поездки заграничный паспорт.
2. 2 фотографии размером 3\*4.

### **Нить маршрута**

Катманду - Лхаса - Гаянце - Шигаце - Шигар - Ронгкбук - Жангму - Катманду

### **Условия проживания**

Для участников этой экспедиции мы предоставляем размещение в Катманду в одном из лучших отелей по вашему выбору: это может быть отель от двух до пяти звезд. В Тибете, в Лхасе, вас будут размещать в гостинице класса 3\*, а в промежуточных населенных пунктах — в гестхаусах

### **Транспорт**

В Непале все трансферы на микроавтобусах или такси. По программе трансферы в джипах или заказанных

автобусах.

## **Питание**

Питание в Катманду и Лхасе — рестораны. На маршруте в Тибете в гестхаусах по меню.