

Лхаса, Кора вокруг Кайлаша и озеро Манасаровар



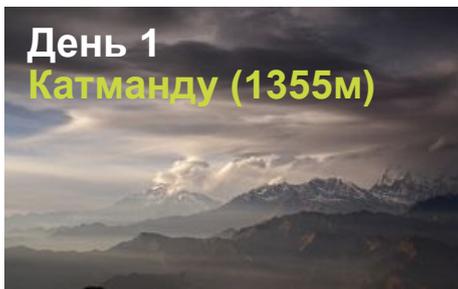
Уровень подготовки

не требует специальной подготовки

21 дней / 20 ночей

Наше путешествие начнется с посещения первой столицы Тибета - Ямбулакханга. Мы продолжим тур знакомством с Лхасой, осмотрим дворец Поталу - бывшую резиденцию далай-лам, самый священный во всем Тибете храма Джокханг, большой монастырь Сера, монастыри Ганден и Цурпа. Этот тур также приведет вас к Кайлашу - одной из величайших святынь мира. Индуисты, буддисты и последователи Бона считают что обход Кайлаша очищает все грехи. Воспоминание об этой вершине 6714 метров высотой останутся с вами всю жизнь. Не упустите эту редкую возможность окунуться в древнюю культуру и религию!

План путешествия



День 1
Катманду (1355м)

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

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



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

Наше путешествие в Страну Снегов начнется с трансгималайского перелета из Катманду в Лхасу. Это один из самых живописных перелетов в мире: из окон иллюминаторов открываются потрясающие виды на Эверест и Канченджангу. Представитель компании встретит нас в аэропорту Гонгкар, откуда нас доставят в Тседанг и разместят в гостинице Yalung River Hotel. Остаток дня — отдых в гостинице.



День 4 Переезд из Цеданга в Лхасу (3515м) через Самье, Ямбулакханг и Чедрук

Наше знакомство с Тибетом начнется с посещения дворца Ямбулакханг, построенного первым тибетским царем Ятри Ценпо 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 стоящий на холме монастырь Самье, знаменитый своими диспутами. К вечеру мы достигаем монастыря Лхасы и размещаемся в гостинице.



День 5 Экскурсия 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 Ламы. В храме Джоканг вы увидите сотни верующих тибетцев, стекающихся для поклонения древнему образу Будды, установленному здесь еще в 7 веке. На рынке Баркор, окружающем Джоканг вы можете познакомиться с образцами тибетских ремесел.



День 6 Осмотр достопримечательностей в Лхасе

Мы посетим дворец Потала в первой половине дня. Будьте готовы к удивлению при посещении этого величественного дворца, построенного в 17 веке. После мы посетим монастырь Дрепунг, бывший когда то обителью 10000 монахов. Дрепунг один из немногих памятников Тибета переживших культурную революцию без особых последствий.



День 7
Пещера Дракийерпа, монастырь Ганден и горячие источники

После завтрака мы направимся в округ Мозугонгкар, где посетим пещеру Дракийерпа и монастырь Ганден. Во второй половине дня мы возвращаемся в Лхасу в гостиницу на отдых.



День 8
Остаток монастыря Цурпу

Сегодня мы посетим монастырь Цурпу, расположенный в 65 километрах от Лхасы. Этот монастырь был построен первым кармапой Дусум Кьенпа в 1180 году. Позднее этот монастырь перешел под управление традиции Сакья. В монастыре хранятся изумительные статуи Будды Шакьямуни и Будды Амитабхи, а так-же реликвии 16го Кармапы.



День 9
Переезд из Лхасы в Шигаце (3840м, 367км, 8-9 часов)

Утром мы выезжаем из Лхасы и едем по шоссе Дружбы на джипах. На перевалах Камбо-ла и Каро-ла открываются потрясающие виды на вершины Гималаев. Затем дорога становится проще и мы проезжаем через множество небольших тибетских деревень и долин, и прибываем в Гьянтце. В Гьянтце у нас будет несколько часов на то, чтобы познакомиться с Гьянтце Дзонгом, старой крепостью, откуда открывается чудесный вид на долину, и ступой Кумбум. Мы продолжаем день коротким переездом в Шигадзе, второй по величине город Тибета.



День 10
Переезд из Шигаце в Лхаце (3950м, 200км, 5-6 часов)

Утром мы знакомимся с Шигаце. Город наполнен бесконечным количеством достопримечательностей: интересно наблюдать здесь сочетание древней культуры и современности. Именно здесь находится знаменитый монастырь Трашилунпо с огромной статуей Майтрейи - Будды грядущего. После полудня мы направляемся в Лхаце. По дороге мы заезжаем в монастырь Сакья — главный монастырь одноименного ответвления тибетского буддизма.



День 11
Переезд из Лхаце в Сага (4600 м, 300 км, 8-10 часов)

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



День 12

Переезд из Сага в Дарчен (4560м, 510км, 10-12 часов)

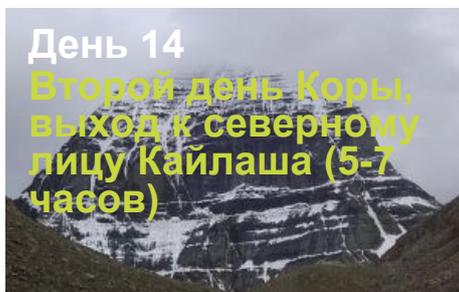
Роскошный тибетский ландшафт сопровождает нас сегодня. Это один из самых прекрасных дней нашего путешествия. К концу дня мы достигаем Дарчена, места, откуда начинается ритуальный обход горы.



День 13

Первый день коры, переход к монастырю Дира-Пук (4760м, 20км, 6 часов)

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 Кайлаша и достигаем построенного еще в 13 веке монастыря Дира-Пук.



День 14

Второй день Кору, выход к северному лицу Кайлаша (5-7 часов)

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



День 15

Третий день коры, переход через перевал Дролма-ла (5750м) к Дзутул-Пук (4790м, 18км, 6-7 часов)

После прохода по долине Долмачу мы достигаем перевала Долма-Ла, который заполнен молитвенными флагами. Затем начинается спуск к Дзутул-Пук с которого можно наблюдать заманчивое горное озеро. Это озеро Тукдже Дзингбу или «Озеро сострадания». Здесь также можно увидеть древние медитационные пещеры.



День 16

Четвертый день коры, переход к Дарчену (4560м, 14км, 3-4 часа) и трансфер на озеро Манасоровар

Это наш последний день обхода Кайлаша. Множество речных потоков и скал окружают нас. Восхитительный вид Кайлаша сопровождает нас. По прибытии в Дарчен мы прощаемся с горой и отправляемся на расположенное неподалеку высокогорное озеро Манасоровар.



День 17 Манасаровар

Сегодня у нас день отдыха. Можно встретиться с другими паломниками, или посетить красивый монастырь Чиу, или совершить кору вокруг озера на джипах. Гора Кайлаш вырисовывается в отдалении.



День 18 Переезд в Сага (4600м, 535км, 10-12 часов)

Мы должны сегодня встать пораньше, для поездки к Парьянгу. В пути мы можем наблюдать восхитительные пейзажи и множество колоритных тибетских поселений. Расслабьтесь и насладитесь красотой этой поездки.



День 19 Переезд из Сага в Ньялам (3750м, 232км, 7-8 часов)

Сегодня мы пересекаем Ярлунг Цанпо на пароме. Вы можете увидеть озеро Пеку Цо, перед прибытием в Ньялам. Ночевка в Ньяламе.



День 20 Переезд из Ньялама в Катманду (1355м, 156 км, 7-8 часов)

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



День 21 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. Перемещение по городу на частном транспорте
2. Размещение в Катманду в отеле Тибет
3. Размещение в отелях в Цеданге, Лхасе, Шигаце, Лхаце, Саге, Зангму
4. В комфортабельных гестхаусах в Дарчене, Дира-пук, Манасароваре

5. В стандартных гестхаусах в прочих местах
6. Перемещение по Тибету на Джипах
7. Завтраки в отелях в Катманду, Лхасе, Шигаце, Лхаце, Зангму
8. Все входные билеты на экскурсиях
9. Русскоговорящий гид на экскурсиях в Катманду
10. Англоговорящий либо русскоговорящий гид в Тибете
11. Все необходимые пермиты и сопроводительные документы
12. Ужин в Катманду с национальными танцами в первый и последний дни
13. Портеры на Кору (из расчета 15 кг багажа одного туриста)

В стоимость тура не входит

1. Непальская виза
2. Китайская виза (ок. 3000 руб)
3. Питание (кроме завтраков в отелях в указанных выше местах)
4. Перелет Катманду-Лхаса (около 400\$)
5. Оплату за перевес багажа
6. Страховка
7. Дополнительная еда, напитки в баре
8. Авиабилет в Непал
9. Оборудование, одежда для трекинга

Безопасность

Этот маршрут потребует от вас многочасовых переездов на джипе, 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.

Еще раз обратите внимание, что в случае отсутствия страховки все затраты на медицинскую помощь и эвакуацию ложатся на вас. Кроме того, перед поездкой было бы правильно проконсультироваться у врача по поводу здоровья, а так-же необходимых прививок.

Условия проживания

Для участников этой экспедиции мы предоставляем размещение в Катманду в отеле Тибет (3**). В Цеданге — Yalung River Hotel, в Лхасе — Kyichu Hotel или похожий, в Шигаце — Mansarover Hotel, в Сара — Saga Hotel, в Зангму — Zhangmu hotel или Caiyuan Hotel, в Лхаце — Shanghai Hotel. В Дарчене, Дира-пук и Манасароваре — в улучшенных гестхаусах. В прочих местах — в стандартных гестхаусах.

Питание

Мы не обеспечиваем вас питанием во время этого тура. Из питания вам будут предоставлены только завтраки в отеле там, где отель обеспечивает данный сервис (Катманду, Цеданг, Лхаса, Шигаце, Лхаце, Зангму). На протяжении всего маршрута вам будут встречаться местные ресторанчики (кафе, столовые), где вы сможете заказать еду по желанию. Обратите внимание, что пища в Тибете, особенно в отдаленных западных регионах, не отличается изысканностью. Как правило, это лепешки, лапша и цампа. Рекомендуем взять с собой сухой паек.