

# Кора вокруг священной горы Кайлас



## Уровень подготовки

не требует специальной подготовки.

**от 295 591 руб. (3 050 USD)**

**20 дней / 19 ночей**

Наше путешествие начнется из Непала. В своем путешествии мы посетим далекую страну Тибет. Наш путь проследует к одной из величайших святынь мира - Кайласу. Индуисты, буддисты и последователи Бона считают, что обход Кайласа смывает все грехи. Воспоминание об этой вершине 6714 метров высотой останется с вами на всю жизнь. Завершим знакомство с Тибетом мы посещением древнего города Лхасы, осмотра дворца Потала - бывшей резиденции Далай Ламы, самого священного во всем Тибете храма Джокханг, большого монастыря Сера. Не упустите эту редкую возможность прикоснуться к древней культуре и религии!

На Тибет может попасть только человек с чистой кармой, так говорят знающие люди. В этом случае попасть - не значит приехать, а значит - понять и осознать то могучее духовное наследие, которым славится Священный Тибет.

В самой непосредственной близости к небесам, на высочайшем горном плато в мире легче всего познакомиться с древнейшей религией мира - буддизмом. Совершить кору вокруг священной горы Кайлас. Где открываются возможности, которым нет равных во всем мире. Где можно узнать судьбоносные ответы, приходящие в разряженных горных пространствах, очищенных вышним звуком-вибрацией. Где можно дотянуться с вопросом до своего высшего Я, до того Бога, которого зовут в различных храмах Земного шара.

Попасть на Тибет значит:

- познакомиться с древнейшей религией мира;
- совершить кору вокруг Кайласа и духовно очиститься;
- зарядиться положительной энергией на озере Манасаровар;
- осознать и улучшить свою карму;
- пообщаться с буддистами, монахами и жителями Тибета;
- побывать на земле наиболее приближенной к небесам;
- посетить храмы, сравнимые по величине с городом.

Внимание: участие в этой программе сопряжено с определенными физическими нагрузками. Во время трекинга происходит большой набор высоты, условия размещения в высокогорье простые. Наш маршрут рассчитан на обычных людей без специальной подготовки, но находящихся в удовлетворительной физической форме,

готовых к некоторым бытовым неудобствам и к довольно продолжительным переходам и переездам по пересеченной местности, а самое главное открытых для новых захватывающих приключений. При бронировании тура мы вышлем вам более подробную и полезную информацию по маршруту и список необходимых вещей.

## 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 площадь Дурбар. Ночлег в Катманду.



В 35 км от Катманду, на высоте 2140 м находится интересный городок Нагаркот. Это небольшой городок, все достопримечательности находятся вблизи друг от друга. В хорошую погоду открывается вид на пики Гималаев: Манаслу (8463 м), Ганеш Химал (7111), Лангтанг (7246), Чхоба Бхамре (6016), Гауришанкер (7134), Нумбур (6957), Дордже Лакпа, Кука Пагма, Шойу, Гаури Шанкар и др. Если повезет, можно увидеть и Эверест (8848 м.). Эта поездка поможет лучше подготовить организм к высоте, ведь уже на следующий день Вы окажетесь в Лхасе на высоте 4200 м.



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 Вас в аэропорту Гонгкар, откуда нас доставят в Гостиницу. Остаток дня - отдых в гостинице.



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.



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. После обеда осмотр монастыря Рамоче, который является вторым по значимости

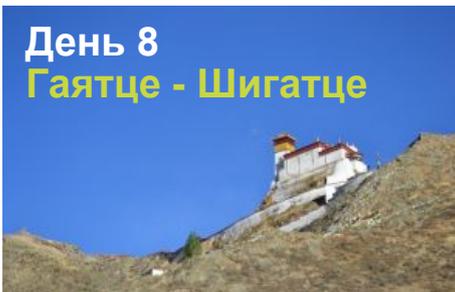
монастырем в Центральном Тибете.



На шестой день Вы посетите Дрепунг, один из трех наиболее известных монастырей Лхасы. Когда то он вмещал до 10 000 послушников, огромное количество келий, молельных комнат и других зданий находилось на его территории. Прямо под монастырем располагается храм Нечунг, в котором раньше находился государственный оракул. Затем Вы посетите Рамоче, маленький монастырь в самом центре города. Если позволит время, Вы сможете посетить ремесленные мастерские и сувенирные лавки тибетского квартала.



В этот день начинается Ваше гималайское приключение, Вы едете в Гаятце. По дороге мы проедем через перевал Камба Ла (4794м) а так же Каро Ла (5010м). По обеим сторонам дороги Вам откроются живописные виды. За перевалами Вас ждет озеро Ямдрок. Ночёвка в Гаятце.



Утром запланировано посещение монастырей Pelkor Chode Kumbum и Гаятце. Затем последует двухчасовой переезд в Шигатце. Здесь вы увидите знаменитую гигантскую статую Будды в монастыре Tashilhunpo. Если позволит время вы можете прогуляться вокруг монастыря или исследовать городские улицы. Ночевка в Шигатце.



В течении дня Вы пересечете еще два высокогорных перевала с прекрасными видами на окружающие гималайские вершины. Затем дорога выведет Вас в сельскую местность, где Вы увидите множество маленьких озер и стоянок местных пастухов. Вокруг стоянок пасутся яки и овцы, это основное достояние местных жителей. Ближе к вечеру мы пересечем знаменитую реку Брахмапутра. Ночевка в городе Сага.



Выехав из города Сага мы попадаем в очередную долину, здесь как и раньше пасутся яки и овцы. На юге вы увидите песчаные дюны, а за ними скалистые вершины гор, покрытые снежными шапками. Ближе к вечеру вы увидите вдалеке озеро Манасаровар, а за ним священную гору Кайлаш. Ночевка в небольшой деревне на берегу священного озера Манасаровар.



## День 11 Озеро Манасаровар

Этот день полностью посвящен знакомству с озером Манасаровар и его окрестностями. С берегов озера Вы сможете увидеть гору Кайлаш и озеро Рашекши. Ночёвка в деревне у озера.



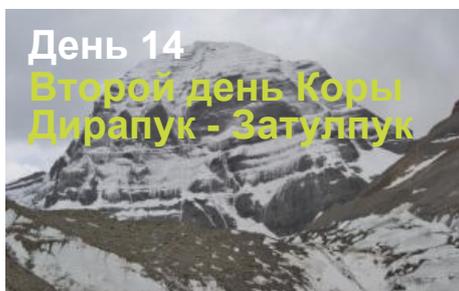
## День 12 Манасаровар - Дарчен

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.



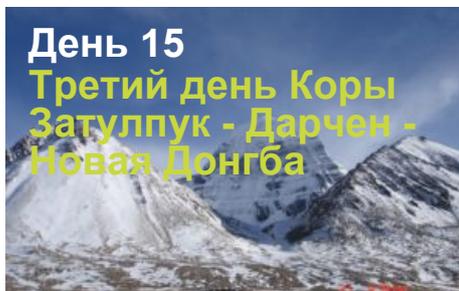
## День 13 Первый День Коры Дарчен - Дирапук

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 Коры Дирапук - Затулпук

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 Затулпук - Дарчен - Новая Донгба

Это наш последний день обхода Кайлаша. Восхитительный вид Кайлаша сопровождает нас. Переезд от Дарчена в Новую Догбу (4600 м над у.м.)



Переезд в Шиганце.



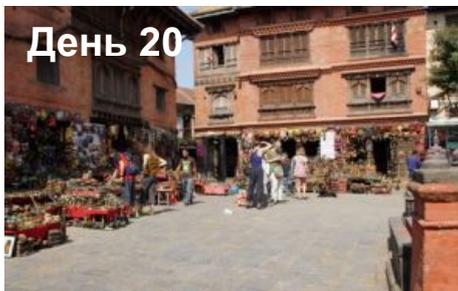
Возвращение в Лхасу



Перелёт Лхаса-Катманду



Сегодня Вы сможете посетить популярные места Катманду такие как королевская площадь Дурбар, ступы Сваямбхунатх и Боднатх, храмовый индуистский комплекс Пашупатинатх. Ночевка в Катманду.



Покупка подарков и сувениров, трансфер в Международный аэропорт.

## **В стоимость тура входит**

- разрешение на посещение автономного района Китая — Тибет ("тибетская виза")
- сопровождение опытным русским гидом
- сопровождение опытным тибетским гидом на маршруте в Тибете
- все необходимые пермиты и разрешения по маршруту

- групповая медицинская аптечка для оказания первой помощи
- яки для транспортировки общественного снаряжения во время Коры; или носильщики.
- проживание в отелях, гестхаусах по всему маршруту, согласно прописанным в программе (DBL)
- все входные билеты на экскурсионные объекты в Шигатзе, Гяндзе и Лхасе
- все переезды по программе (встреча/проводы в аэропорту, переезды по Катманду и по Лхасе, транспорт до границы)
- джип или минивен (по 3 человека в джип) по всему следованию по Тибету в зависимости от размера группы
- использование бивачного снаряжения (палатки, кемпинговая кают-компания, кухонное оборудование при необходимости)
- платы на чек-постах
- питание от поселка Дарчен – Кора – Сага
- питание на базе завтраков, там где включено
- работа повара

## **В стоимость тура не входит**

- авиабилеты Москва – Катманду – Москва
- авиабилета Катманду - Лхаса - Катманду 850 \$
- обеды/ужины, кроме включенных (два вечера и один полный день, ориентировочно 50-80\$), завтраки, обеды и ужины в гестхаусах по маршруту в Тибете, включая Лхасу, ориентировочно 200\$)
- непальская виза (50\$/чел)
- платные душ и горячие источники (где требуют плату)
- платная фото-видео съемка (где требуют плату)
- чаевые гиду, носильщикам и водителям по окончанию тура
- непредвиденные форс-мажорные расходы (например, необходимость спуска на меньшую высоту)
- международная страховка
- индивидуальная аптечка
- другие личные расходы (пожертвования монастырям, сувениры, алкоголь и т.д.)
- доплата за одноместное размещение.
- лошади на коре
- бутилированная вода, горячий душ и зарядка фотоаппаратуры на маршруте в Тибете (при необходимости)
- альпинистский кислород (20000 руб. за баллон, баллона хватает на 16 часов)
- Портер на время коры

## **Необходимые документы**

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

## **Нить маршрута**

Москва — Катманду — Лхаса — озеро Манасаровар — Дарчен — Кора вокруг священной горы Кайлас — Жангму — Катманду — Москва

## **Условия проживания**

В Непале, в Катманду — отель\*\*. В Лхасе — отель\*\*\*. На маршруте в Тибете — гестхаусы и двухместные палатки в палаточном лагере на коре, если гестхаусы заняты.

## **Питание**

Питание в Катманду и Лхасе — рестораны. На маршруте в Тибете в гестхаусах по меню. На участке Дарчен – Кора – Сага (дни с 7 по 11) — завтраки, перекусы и ужины, готовит повар. Вегетарианское меню заказывайте заранее, при обсуждении программы.

## **Необходимый опыт и состояние здоровья**

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.

## Транспорт

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

## Обслуживающий персонал

На всем протяжении программы с группой работает сопровождающий от "Команды Приключений Альпиндустрия". На всем протяжении программы в Тибете группу сопровождает местный англоговорящий гид, на горе — носильщики.

## Погода

В мае и сентябре-октябре в Катманду температура +20 +25 °С. На треке выше 3000 м днем +15 +20 °С. Ночью и во время коры температура может опускаться ниже 0 °С.

## Медицина

Никаких обязательных прививок для посещения Непала и Тибета не требуется, хотя опасностей достаточно много и нужно быть очень внимательным, особенно в Катманду. Ни в коем случае не пить сырой воды, не покупать сомнительных напитков и продуктов, тщательно мыть руки. Не лишним будет посоветоваться с врачом и собрать индивидуальную аптечку.

## Подготовка к программе

За полгода — перестать пользоваться лифтом, начать совершать ежедневные пешие прогулки не менее часа в день, закаляться и еженедельно посещать сауну или баню.

За 3-4 месяца — для подготовки сердца, сосудов и дыхательной системы — начать легкие пробежки трусцой, как минимум 3 раза в неделю, и не меньше, чем по 4-5 км. Можно практиковать езду на велосипеде, плавание.

При этом рекомендуемая продолжительность тренировок — не менее часа в день.

За месяц до участия в программе необходимо начать прием поливитаминов с обязательным содержанием всех микроэлементов.

## Акклиматизация

Акклиматизация — это сумма приспособительно-компенсаторных реакций организма, в результате которых поддерживается хорошее общее состояние, сохраняется постоянство веса, нормальная работоспособность и нормальное протекание психологических процессов. Как известно, чем больше высота над уровнем моря, тем меньше в воздухе кислорода и меньше давление столба воздуха. В некоторых точках маршрута содержание кислорода составляет 50% от содержания кислорода в привычном нам воздухе. Слишком быстрый набор высоты может стать причиной возникновения горной болезни, которая, в свою очередь, может стать причиной смерти. Проход через перевал Дролма-Ла (5750 м — это выше вершины Эльбруса на 100 метров!) требует хорошей акклиматизации. Организму необходимо несколько дней, чтобы адаптироваться к таким условиям, и наш трек построен таким образом, чтобы свести риск возникновения горной болезни к минимуму — набор высоты осуществляется плавно. Тем не менее, во время пребывания в Тибете, и особенно во время треккинга, вы можете чувствовать легкое недомогание, головную боль, головокружение и т.п. Мы рекомендуем иметь при себе индивидуальную аптечку и незамедлительно сообщать гиду о любых проявлениях горной болезни.