

Восточный Тибет и Кора вокруг священной горы Кайлас



Уровень подготовки

хорошая физическая форма

от 269 484 руб. (2 800 USD)

16 дней / 15 ночей

Предлагаем новый маршрут по Тибету в августе 2016 года.

Особенность этого тура заключается в том, что первые пять дней мы будем путешествовать по восточному Тибету. Наиболее интересные места этого удивительного края: священные озера Драксум Цо и Лхамо Лацо, а также у нас будет возможность совершить восхождение на самую священную гору Восточного Тибета -Бон Ри.

План путешествия



День 1

Прибытие в Катманду, красочную столицу гималайского туризма. Трансфер в гостиницу, размещение. Оформление разрешений на посещение Тибета. Пока оформляют пермиты, прогуляемся с вами по яркому, космополитичному, по-индийски шумному и очаровательно неряшливому городу. Ночь в уютном отеле.



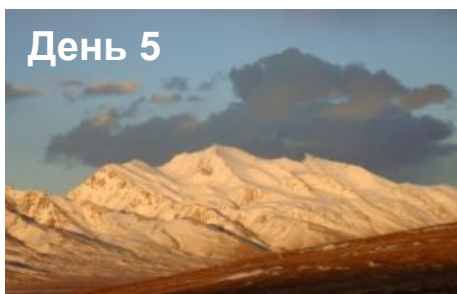
День в Катманду. Сегодняшние экскурсии — джентльменский набор каждого «непальца», без которых не обходится ни одна программа. Мы поднимемся на 365 ступеней древнейшей в Непале ступы Соимбу (Сваямбу) — обезьяний храм — место зарождения Катмандуи пристанища десятков небольших монастырей, посетим один из святейших для всех индуистов, главный ритуальный крематорий Непала храм Пашупати, где по преданиям находится голова Шивы, посетим «маленький Тибет» район самой большой и почитаемой буддийской ступы Будданатх. Вечером в уютном ресторанчике мы с вами проведем вечер знакомств и вручение экспедиционных футболок. Ночь в отеле. (Завтрак включен)



В этот день мы идем на рынок, чтобы докупить недостающее снаряжение. Здесь огромный выбор на любой вкус и кошелек — можно даже полностью экипироваться, приехав в шортах и тапочках. Остальные могут факультативно отправиться на экскурсию по долине Катманду и древний город Патан. Пройтись по Дурбар Сквер (Королевской площади), где есть возможность (негарантированная) увидеть Живую Богиню Кумари. (Завтрак включен)



Перелет в Лхасу, трансфер в гостиницу. Посещение очаровательной древней тибетской части города (сейчас в городе около миллиона китайцев). Мы пройдемся по узким аутентичным улочкам, заглянем в колоритные лавки и местные харчевни, вместе с тибетцами сделаем первую кору по улице Баркор вокруг древнейшей святыни храма Джоканг. День будет посвящен первому знакомству со столицей и акклиматизации на высоте 3750 м! Так что двигаться нужно плавно и стараться не делать лишних движений. Ночь в отеле Гангьен 4* или подобном. (Завтрак включен)



Экскурсии в прекрасной Лхасе Мы взберемся на Красный Холм в зимнюю резиденцию Далай Лам — визитку столицы и Тибета в целом — золотой дворец Потала. Ни один дворец мира не расположен так высоко, 3767 метров над уровнем моря! Площадь дворца — 360?000 кв.м., высота — 119 метров. Во дворце 9 этажей, и более 2000 комнат. Количество драгоценностей, священных и магических реликвий здесь, наверное, больше чем во всем остальном Тибете. Обязательно посещение огромных и знаковых для тибетского буддизма монастырей Дрепунг и Сера. И, конечно, мы совершим паломничество в первый буддийский храм Тибета Джоканг, к священной, украшенной драгоценностями, статуе Джово — 12-летнего Будды Шакьямуни. Статуя была привезена в 7 веке как приданное непальской принцессы Брикути, одной из жен первого буддийского монарха Тибета Сронцзена Гампо. Ночь в отеле Гангьен 4* или подобном. (Завтрак включен)



Ранним утром мы наведемся в такой же древний как и Джоканг храм Рамоче. Там находится еще одна мистическая реликвия — статуя Будды Майтреи, ровесницы Джово, приданное второй буддийской принцессы. Здесь мы можем стать свидетелями утренней службы в традиции Гелуг. Далее после завтрака свободный день в столице

Тибета. Мы любим этот город. Уверены — полюбите и вы. Можно будет походить по ставшему родным тибетскому кварталу. Очищая карму, можно сделать не одну кору вокруг древнего Джоканга, заодно посещая бесчисленные сувенирные лавки. Отдельное развлечение — поесть вкусной и разнообразной тибетской и китайской еды в ресторанах, забегаловках и просто у уличных торговцев. В Лхасе море магазинов с обширным выбором всяких ненужных вещей) — от тибетских ковров до диковинных китайских медикаментов. Если не купить, то даже поглазеть на них бывает интересно. Ночь в отеле Гангьен 4* или подобном. (Завтрак включен)



После раннего завтрака начинается 1500-километровый путь к Кайласу. Переезд в Шигатзе по завораживающему каньону великой азиатской реки Брахмапутры. Шигадзе второй после Лхасы город Тибета. Здесь мы посетим монастырь Ташилунгпо — резиденцию Панчен-Ламы — второго по значению духовного иерарха в тибетском буддизме. Монастырь, с нашей точки зрения, один из самых красивых религиозных комплексов в стране. Центральное место комплекса — храм Будды будущего — Джампы. Самая большая в мире металлическая статуя Будды построена в 1904 году 9-м Панчен Ламой, имеет высоту 26 м, украшена сотнями килограмм золота и тысячами драгоценных камней. Ночь в отеле. (Завтрак включен)



Переезд в Сагу полон разнообразных Тибетских пейзажей. Сегодня начинается преодоление бесчисленных автомобильных перевалов по пути к Кайласу высотой около 5000 м над уровнем моря. По дороге мы посещаем городок и монастырь Сакья — старейший и главный в одноименной традиции. Богатая история монастыря связана с именами и деяниями великих патриархов Сакья, которые 100 лет по существу управляли Китаем, а сам он полон чудесных реликвий. Здесь хранятся дары монгольских императоров своим духовным наставникам и древнейшая библиотека священных текстов. Монастырь — старейший из уцелевших в Культурную революцию. По нашим ощущениям Сакья- одно из наиболее впечатляющих своей мистической историей и аурой мест. Само место нашей ночевки Сага не более, чем китайский военный городок с дюжиной харчевен и минимаркетов. Ночь в отеле. (Завтрак включен)



Переезд от Саги до священного озера Манасаровар (500 км 10 ч) (Мапхамюм-тсо, по-тибетски означает «Победоносное озеро» для божественных сил), расположенного на высоте 4580 м. Сегодня мы пересечем большую часть тибетского плато с разнообразными и пронзительными заоблачными пейзажами, которые ни с чем не сравнить. Снежные гряды Гималаев, песчаные барханы высокогорной пустыни, глинобитные селения пастухов, плоские межгорные равнины и перевалы, перевалы, перевалы... в том числе и самый высокий из них — Маюм Ла 5211 м. Сегодня нас ждет первый вид на Кайлас. Ночь в гостинице в Дарчене, поселке под самим Кайласом на высоте около 4750 м.

От Саги мы будем питаться самостоятельно в местных ресторанчиках, если их так можно назвать. Ваши лидеры организуют совместную закупку фруктов и овощей, которые мы будем возить с собой и

пополнять по мере возможности. Стоит взять с собой рекомендованный небольшой запас продуктов, чтобы дополнять простые блюда, которые мы сможем получить на месте. Иногда прием пищи по разным соображениям стоит ограничить имеющимися с нами фруктами. От этого еще никто не умирал.



День на священном озере Манасаровар и демоническом Ракшастале. (ранний выезд и 1 час пути от Дарчена). Сначала мы подъедем к демоническому озеру Ракшастал. Оба озера соединены протокой, называемой Ганга Чу, которая полноводна в особо дождливые годы. Потом переедем на Манасаровар — озеро — нереальной красоты, зажатое между Кайласом и его стражем почти восьмьютысячником Гурла Мандата. Озеро считается первым сотворенным сознанием Браммы объектом, является сакральным для индуистов и буддистов, привлекает паломников обеих религий и окружено монастырями. На озере мы посетим монастырь Госсул, как и большинство в округе, основанного буддийским мастером Готсампой. Готсампа первым учредил кору вокруг Кайласа как очистительный ритуал для буддистов. Квинт эссенцией дня станет посещение Монастыря Чиу. Монастырь надстроен над пещерой Падмасамбхавы (Гуру Римпоче). Чиу — по-тибетски воробей. Создатель тибетского буддизма, маг и йогин — Драгоценный Учитель — прилетел сюда в образе маленькой птички и провел в пещере медитируя последние три года на Земле. По одной из версий мистик, уходя в нирвану, реализовал в ней радужное тело. Переезд от озера Манасаровар в Дарчен 4800?4900м к месту начала коры (1ч). Ночь в гостинице



Начало экспедиции — коры вокруг Кайласа. Пологий трек идет по живописной долине Шершонгдо монастыря Дирапук, минуя три из пяти сакральных точки простираения — поклонения Кайласу (22км, 6?8ч около 5000м), который был основан тем же мастером Готсампой в 13 веке.

Наш путь охраняют гигантские стражи — горы-божества Амитаяс, Виджая, Тара, Ченрези, Ваджрапани, Манджушри. Мы проходим Восточную и стоим напротив знаменитых «зеркал» Северной стены Кайлаша. Ночь в гест хаусе. Тибетские гестхаусы это что-то среднее между местным мазаным домиком, горным приютом и очень убогой гостиничкой. Дайнинг (столовая с печкой), комнаты с несколькими кроватями (не дабл), матрацы, одеяла. Спать нужно в своих спальнях мешках, отопления нет. «Гесты» при всей своей простоте могут быть как симпатичными и уютными, так и тошнотворными. За столько лет — мы отобрали лучшие.



Сегодня главный мистический день экспедиции — подъем на перевал Дролма ла, это главная точка простираения, самая высокая и кульминационная во время коры (5669м). Переход — 18 км занимает 7?9 ч.

По дороге мы проходим Шива Цал, место расставания с ненужным, и сам перевал Зеленой Тары, где наоборот обращают взор в будущее, формулируя благие пожелания для себя, близких и всех живых существ. Нас будут радовать потрясающие виды на Северную и Восточную грани Кайлаша. Ночь в гест хаусе возле монастыря Зутрулпук, построенного над пещерой великого йогина Миларепы.

(5000м).



День 13

Переход до Дарчена 13 км и 3ч нетяжелый, по дороге нам встретятся еще несколько мест связанных с буддийскими святыми. Перед степями Барки мы пройдем небольшой, но очень красивый каньончик с шумной речкой внизу. При выходе из ущелья на равнину откроется нереальный вид на громадную Гурла Мандату — гору хранительницу Кайласа. Окончание внешней коры. Первый шаг к нирване сделан. После обеда переезд в Сагу 8ч. Ночь в отеле.



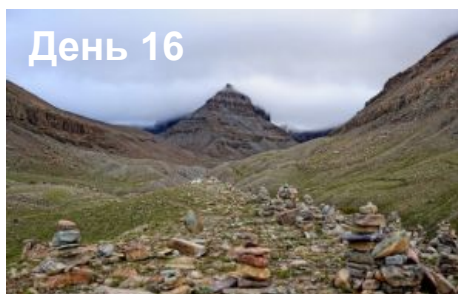
День 14

Начинаем движение домой. Рано утром выезд из Саги. Целый длинный день переезда в приграничную деревушку Кьеронг. Всю дорогу нас будут сопровождать прекрасные виды на Гималайский хребет, прекрасные горы озера, горные леса и другие красоты Тибета. В пути мы проведем около 6?7 ч. Сам Кьеронг расположен в очаровательной зеленой горной долине, окруженной снежными пиками и похожей на Альпы. Высота здесь 2300, воздух густой, ароматный, аппетит и сон возвращается после высотных приключений. Ночь в гостинице в Кьеронге.



День 15

Утром проходим тибетско-непальскую границу. Начинаем движение домой в Катманду (около 6?7 ч). Прощай «горняшка» — верная спутница высотных путешественников. Дорога, мягко говоря, — не китайская. Перемещаться можно только на джипах. Зато мы проедем весь калейдоскоп от высоких Гималаев до рисовых полей долины Трисули и вечером будем в родном Катманду. Вы не представляете, каким родным покажется этот город, который казался сначала вселенской сранью. Как вкусна и ароматна будет еда, и каким густым воздухом))) Размещение в отеле. Ночь в уютном отеле.



День 16

Свободный день в Катманду. Шопинг — здесь вы пополните свои сумки, тем что недокупили в Тибете, и опустошите свои карманы. Прощание с Гималаями. Трансфер в Аэропорт — отлет домой согласно купленных билетов. (Завтрак включен)

Нить маршрута

Москва - Гуанчжоу - Лхаса - Драксум Цо - Баи - Бон Ри - Гаятца - Цеданг - Лхаса - Шигадзе - Ладзе - Сага - Парьянг - Пуранг - Тиртханпури - Кора - Внутренняя Кора Нанди - Дарчен - Шигадзе - Лхаса - Гуанчжоу - Москва

В стоимость тура входит

- размещение в отелях и гест хаусах
- пермиты
- англоязычный гид
- русскоговорящий сопровождающий
- трансферы по программе
- входные билеты
- минеральная вода и кислород

В стоимость тура не входит

- Авиабилеты Москва – Гуанчжоу - Лхаса - Гуанчжоу – Москва (от 900 \$)
- Виза в Китай (от 80 \$)
- Обеды, ужины в отелях и гестхаусах и питание в районе Кайласа
- Дополнительные платы за найм портеров
- Индивидуальные лекарства не входящие в комплектацию аптечки
- Платы за разрешения на фото и видеосъемку
- Чаевые (в отелях и ресторанах)

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.