

Кора вокруг священной горы Кайлас. Традиционная экспедиция.



Уровень подготовки

Опыт высотных трекингов (на высотах более 4000 м), отсутствие острых и серьезных хронических заболеваний

от 317 098 руб. (3 565 USD)

16 дней / 15 ночей

Менеджер тура



Кудимова Мария

Телефон: **+7(495)229-50-70 (доб. 107)**

Мобильный: **+7(928) 717-52-86**

E-mail: **info@heliski-team.ru**

Тибет - это священная земля с богатой историей, многие детали которой до сих пор не изучены. Веками эта высокогорная страна притягивает к себе путешественников со всего мира, одаривая их новыми эмоциями, новыми открытиями и самыми незабываемыми пейзажами высочайших гор мира.

Это путешествие безусловно будет интересно тому, кто интересуется тибетской культурой и искусством, ведь здесь сосредоточены древнейшие буддийские святыни. Это путешествие навсегда запомнится любому, кто стремится открыть необычное и прекрасное в мире и прикоснуться к его сокровенным тайнам. Ключевой момент программы - кора вокруг горы Кайлас. Последователи индуизма, буддизма и древней религии Тибета Бон веками почитают Кайлас как священную гору.

Предлагаем 2 вариант тура, один из которых проходит на Сага Даву- День Рождение Будды Шакьямуни!

План путешествия



31 мая / 30 июня 2025, Москва -Пекин
Вылет из Москвы в Пекин.



1 июня/ 1 июля, Пекин

Прилет в Пекин. Прилет в Пекин. Трансфер и размещение в отеле.
Отдых. По желанию возможна организация небольшой экскурсии по Пекину (оговаривается заранее).
Ночь в Пекине в отеле.



2 июня, Пекин -аэропорт Гонггар -монастырь Миндролинг - Самье (3550 м), 2 часа

По дороге посещение монастыря Миндролинг, основанного в 1676 году. Название монастыря, в переводе с тибетского языка, означает "место идеального освобождения. Он расположен приблизительно в 43 км на восток от аэропорта Лхасы, на южном берегу реки Ярлунг-Цангпо. Сегодня Миндролинг является крупным образовательным центром тибетского буддизма. Большое внимание здесь уделяется изучению буддийских текстов, астрономии, тибетского календаря, каллиграфии, риторики, традиционной тибетской медицины. Монахи изучают тринадцать главных текстов сутр и тантр школы Ньингма, и практики, которые происходят из различных терма. Передохнув с дороги мы продолжаем наш путь в одно из самых удивительных мест Тибета -монастырь Самье, расположенный в долине Ярлунг. Построенное в форме мандалы, это единственное сооружение подобного рода в Тибете. Кроме того, это первый и самый древний буддийский монастырь Тибета с которым связаны многие местные легенды и сказания. После прибытия прогулка по территории монастыря.
Ночь в Самье в монастырском отеле.

или

2 июля, Пекин -аэропорт Гонггар -Тсетанг - Трандрук-Ямбулаганг - монастырь Самье (3550 м). Переезд 2 часа

Утром трансфер в аэропорт и перелет в Тибет. Во время полета, если нам везет с погодой, открываются прекрасные виды на Гималаи. После приземления в аэропорту Гонггар переезд в Самье. По дороге обед в Тсетанге, посещение древнейшего храма Трандрук на берегу реки Ярлунг (Брахмапутра). Это один из 3 первых буддийских храмов, построенных в 7 веке во времена правления тибетского короля Сонгцена Гампо. Он был закончен немного раньше Джоканга. Храм

принадлежит к школе Гелугпа тибетского буддизма. В этом храме мы увидим настоящее уникальное сокровище - жемчужную тханку 7-го века длиной 2 метра и шириной 1.2 метра. с изображением Авалокитешвары (Будды Сострадания). Весь образ Будды сделан из ниток натурального жемчуга. Тханку украшают также бриллианты, рубины, сапфиры, бирюза, кораллы и золото. Рядом с жемчужной тханкой находится еще одна - уникальная Шелковая Тханка с изображением Будды Шакьямуни. Длина танки почти 3м. Ее плетение очень искусное. Затем мы посетим первую крепость и первый дворец в Тибете -Ямбулаганг. Точная дата постройки неизвестна - 1-2 века нашей эры. Согласно легендам, первые буддийские писания упали на крышу Yumbulagang еще в 5 веке, но их тогда никто не смог понять... Мы поднимемся на холм, к храму. С его вершины открывается великолепный вид на окрестности. Подняться можно пешком или на лошади. Время подъема займет примерно 15-20 минут. Внутри нас ждут красивые старые фрески и статуи будд, их учеников и первых царей Тибета. Насладившись красотами мы продолжаем наш путь в одно из самых удивительных мест Тибета -монастырь Самье, также расположенный в долине Ярлунг. Построенное в форме мандалы, это единственное сооружение подобного рода в Тибете. Кроме того, это первый и самый древний буддийский монастырь Тибета, с которым связаны многие местные легенды и сказания. После прибытия прогулка по территории монастыря. Ужин и ночь в Самье в монастырском отеле.



3 июня, Самье -Лхаса (3650 м), 120 км, 3 часа

Утром подъем на одну из 5 священных гор Тибета - Хепо Ри, в которой Падмасамбхава заключил демонов. На вершине горы - храм защитников, в котором постоянно звучит молитва. Посещение главного храма монастыря и утренней службы. Переезд в Лхасу. Знакомство с первым буддистским храмом Тибета Джоканг. Вечером -самая знаменитая кора Баркор в самом сердце Тибета. Вы увидите множество паломников, совершающих простирания перед Джокангом, люди со всего Тибета приезжают сюда, чтобы совершить кору вокруг храма и поклониться главной святыни храма -статue Джово Шакьямуни.

Ночь в Лхасе в отеле.

или

3 июля, Самье - Хепо Ри -Лхаса: Джоканг -Баркор кора. Переезд 115 км, 1,5 - 2 часа

Утром подъем на одну из 5 священных гор Тибета - Хепо Ри, в которой Падмасамбхава заключил демонов. На вершине горы - храм защитников, в котором постоянно звучит молитва. Посещение главного храма монастыря и утренней службы. Переезд в Лхасу. Знакомство с первым буддистским храмом Тибета Джоканг. Вечером -самая знаменитая кора Баркор в самом сердце Тибета. Вы увидите множество паломников, совершающих простирания перед Джокангом, люди со всего Тибета приезжают сюда, чтобы совершить кору вокруг храма и поклониться главной святыни храма -статue Джово Шакьямуни.

Ночь в Лхасе в отеле.



4 июня, Лхаса

В этот день состоится наше знакомство с Лхасой - колыбелью тибетской цивилизации. Мы увидим главные святыни Лхасы - дворец Далай Лам Потала, летнюю резиденцию Норбулинка. Эти места наделены особой силой и энергией и являются священными для тибетцев. В этот день запланировано несколько часов, свободных от экскурсии, чтобы купить сувениры или докупить необходимое для коры.

Ночь в Лхасе в отеле.

или

4 июля, Лхаса (3650м): Потала, Сера, Норбулинка

В этот день состоится наше знакомство с Лхасой - колыбелью тибетской цивилизации. Мы увидим главные святыни Лхасы - дворец Далай Лам Потала, летнюю резиденцию Норбулинка. Нас ждет экскурсия в монастырь Сера, некогда сильнейший учебный центр тибетского буддизма, построенный в 15 веке. Монастырь Сера был построен учеником Ламы Цонкапы, и был вторым по величине в Тибете (около 8000 человек). Тут 3 крупных образовательных центра, множество мелких храмов, как внутренних, так и расположенных отдельно. Эти места наделены особой силой и энергией и являются священными для тибетцев. Далее у нас будет немного времени, свободного от экскурсий, чтобы купить сувениры или докупить необходимое для коры.

Ночь в Лхасе в отеле.



5 июня, Лхаса -Гьяндзе (3950 м), 270 км, 6-7 часов

Переезд в Гьяндзе. По дороге мы проезжаем высокогорное священное озеро Ямдрок (при условии, что дорога открыта). С перевала Кампала (4790 м) открывается фантастическая картина - глубокая бирюза в обрамлении снежных вершин. Далее дорога ведет по берегу озера и можно следить за игрой света и ветра на водной поверхности. По приезду в Гьяндзе мы посетим монастырь Пелкор Чоде и ступу Кумбум, они уникальны тем, что практически не пострадали во время культурной революции. Монастырь Пелкор Чоде представлял собой комплекс из 15 монастырей трех разных традиций, что само по себе является редкостью для тибетского буддизма. У нас будет возможность посмотреть самую большую ступу Центрального Тибета -Кумбум. В ней пять этажей, множество комнат, статуй и алтарей. Ночь в Гьяндзе в отеле.

или

5 июля, Лхаса -Гьяндзе (3950 м): Ямдрок Тсо, Пелкор Чоде, Ступа Кумбум. Переезд 270 км, 6 часов

Переезд в Гьяндзе. По дороге мы проезжаем высокогорное священное озеро Ямдрок (при условии, что дорога открыта). С перевала Кампала (4790 м) открывается фантастическая картина - глубокая бирюза в обрамлении снежных вершин. Далее дорога ведет по берегу озера и можно следить за игрой света и ветра на водной поверхности. По

приезду в Гьяндзе мы посетим монастырь Пелкор Чоде и ступу Кумбум, они уникальны тем, что практически не пострадали во время культурной революции. Монастырь Пелкор Чоде представлял собой комплекс из 15 монастырей трех разных традиций, что само по себе является редкостью для тибетского буддизма. У нас будет возможность посмотреть самую большую ступу Центрального Тибета -Кумбум. В ней пять этажей, множество комнат, статуй и алтарей. Ночь в Гьяндзе в отеле.



6 июня, Гьяндзе -Шигадзе, 90 км, 1.5 часа -Сакья (4320 м), около 150 км, 3 часа

Утром посещаем древнюю крепость Гьяндзе Дзонг. Затем из гостеприимного и уютного Гьяндзе переезжаем в Шигадзе, где расположен один из самых больших монастырей Тибета -Ташилунгпо. Здесь ступа Первого Далай ламы и огромная статуя Будды будущего Майтрейи. Ташилунгпо -место Панчен Ламы. Осмотр монастыря. После обеда движемся дальше на запад в сторону Кайласа. Преодолев перевал Юлунг Ла (4950 м), мы свернем на проселочную дорогу, чтобы посетить небольшой тибетский город Сакья. Когда-то это был главный монастырь всего Тибета, а Сакья пандит был главой Тибета и наставником монгольского Годан Хана. Комплекс монастыря разделен рекой Трум-Чу на две части - одна находится на склоне холма, а другая -ниже в долине. Монастырь впечатляет своей архитектурой. Основные цвета монастыря - белый, красный и черный символизируют трех Бодхисаттв: Будда Мудрости (Манджушри), Будда Сострадания (Авалокитешвара) и Ваджрапани. По приезду - вечерняя кора вокруг монастыря. Ночь в Сакья в отеле.

или

6 июля, Гьяндзе -Шигадзе: крепость Гьяндзе Дзонг, Ташилунгпо монастырь. Переезд 90 км, 1.5 часа. Шигадзе - Сакья (4320 м). Переезд 150 км, 3 часа

Утром посещаем древнюю крепость Гьяндзе Дзонг. Затем из гостеприимного и уютного Гьяндзе переезжаем в Шигадзе, где расположен один из самых больших монастырей Тибета -Ташилунгпо. Здесь ступа Первого Далай ламы и огромная статуя Будды будущего Майтрейи. Ташилунгпо -место Панчен Ламы. Осмотр монастыря. После обеда движемся дальше на запад в сторону Кайласа. Преодолев перевал Юлунг Ла (4950 м), мы свернем на проселочную дорогу, чтобы посетить небольшой тибетский город Сакья. Когда-то это был главный монастырь всего Тибета, а Сакья пандит был главой Тибета и наставником монгольского Годан Хана. Комплекс монастыря разделен рекой Трум-Чу на две части - одна находится на склоне холма, а другая -ниже в долине. Монастырь впечатляет своей архитектурой. Основные цвета монастыря - белый, красный и черный символизируют трех Бодхисаттв: Будда Мудрости (Манджушри), Будда Сострадания (Авалокитешвара) и Ваджрапани. По приезду - вечерняя кора вокруг монастыря.

Ночь в Сакья в отеле.



День 8

7 июня, Сакья -Сага (4570 м), 350 км, 7-8 часов

После завтрака посещаем монастырь Сакья. Когда-то это был главный монастырь всего Тибета, а Сакья пандит был главой Тибета и наставником монгольского Годан Хана. Мы посетим монастырь линии Сакья, где располагалась одна из богатейших библиотек Тибета. Необычная архитектура и атмосфера монастыря однозначно подскажут вам, что место это не похоже на все виденные вами до этого. выезжаем на дорогу, ведущую нас к Кайласу. Дорога проходит вдоль Гималайского хребта по долине реки Брахмапутра и периодически преодолевает горные перевалы. После обеда приезжаем в небольшой городок Сага.

Ночь в Саге в отеле.

или

7 июля, Сакья -Тагьял Чутсе - Сага (4570 м), Переезд 350 км, 7-8 часов
Утром мы посетим монастырь линии Сакья, где располагалась одна из богатейших библиотек Тибета. Необычная архитектура и атмосфера монастыря однозначно подскажут вам, что место это не похоже на все виденные вами до этого.

После завтрака выезжаем на дорогу, ведущую нас к Кайласу. Дорога проходит вдоль Гималайского хребта по долине реки Брахмапутра и периодически преодолевает горные перевалы. Недалеко от Саги сворачиваем на проселочную дорогу и следуем 20 км по, так называемой Северной дороге, до горячих источников, носящих имя Король Тигр, что говорит о мощной силе этого места. Здесь вы увидите разноцветные горы, травертиновые террасы и основной гейзер, вылетающий на высоту до 15 метров. Далее возвращаемся на основную трассу и приезжаем в небольшой городок Сага.

Ночь в Саге в отеле.



День 9

8 июня, Сага -пустыня Парьянг - Манасаровар (4560 м), 450 км, 7-9 часов

После завтрака продолжаем наше движение на запад, ненадолго остановимся у селения Донгпа, где в 8 веке построен храм Гуру Ринпоче. По дороге посетим также удивительное по своей красоте место -песчаные барханы с видом на белоснежные Гималаи. Далее переезд до селения Парьянг. Ланч. Вскоре дорога поднимается на перевал Маюм ла (5211 м), где мы совершим небольшую акклиматизационную прогулку, а затем постепенно спустимся вдоль реки и озера Конгье Тсо и далее въезжаем в манадалу Кайласа. Ночь в отеле или гэстхаусе на Манасароваре.

или

8 июля, Сага -пустыня Парьянг - Манасаровар (4560 м), 450 км, 7-9 часов

После завтрака продолжаем наше движение на запад, ненадолго остановимся у селения Донгпа, где в 8 веке построен храм Гуру Ринпоче. По дороге посетим также удивительное по своей красоте место -песчаные барханы с видом на белоснежные Гималаи. Далее переезд до селения Парьянг. Ланч. Вскоре дорога поднимается на перевал Маюм ла (5211 м), где мы совершим небольшую акклиматизационную прогулку, а затем постепенно спустимся вдоль реки к озеру Конгье Тсо.

Ночь на Манасароваре в отеле или гестхаусе.



День 10

9 июня, Манасаровар -озеро Ракшас Тал -Чиу монастырь -Тиртхапури - Манасаровар. 70 км, 1,5 часа

Рано утром до завтрака одеваемся потеплей и идем встречать рассвет над Манасароваром. После завтрака поднимаемся в Чиу гомпа -здесь, в маленькой пещере медитировал Гуру Ринпоче вместе со своей тантрической супругой Еше Цогьял.

Третье священное место в этом районе после озера Манасаровар и горы Кайлас - источники Тиртапури. Мы увидим белоснежные травянистые террасы и омоем ноги в целебных горячих источниках. По пути посетим озеро Ракшас, расположенное непосредственно у подножия семитысячной вершины Ньямо Нани, ее мощные ледники питают озеро.

Ночь в отеле или гестхаусе на Манасароваре.

или

9 июля, Манасаровар -озеро Ракшас Тал -Чиу монастырь -Тиртхапури -Дарчен. Переезд 70 км, около 1 часа

Рано утром до завтрака желающие могут одеться потеплей и идти встречать рассвет над Манасароваром. После завтрака поднимаемся в Чиу гомпа -здесь, в маленькой пещере медитировал Гуру Ринпоче вместе со своей тантрической супругой Еше Цогьял.

Третье священное место в этом районе после озера Манасаровар и горы Кайлас - источники Тиртапури. По пути к ним посетим озеро Ракшас, расположенное непосредственно у подножия семитысячной вершины Ньямо Нани, ее мощные ледники питают озеро. Едем в поселок Дарчен у подножия горы Кайлас. Здесь мы заселяемся в отель, переупаковываем вещи и заряжаем наши гаджеты на предстоящие 3 дня.

Ночь в Дарчене в отеле.



День 11

10 июня, Манасаровар -Долина Гаруды - Дарчен (4670 м), около 4 часов

Утром едем к заброшенной древней столице государства Шангшунг - в Долину Гаруды (Кхьюнглунг Нулхар). Осмотр древних пещерных храмов Кунглунга или "Серебрянного дворца". Во второй половине дня -мы приедем в поселок Дарчен у подножия горы Кайлас. Здесь мы переупаковываем вещи и заряжаем наши гаджеты на предстоящие 3 дня.

Ночь в Дарчене в отеле.

или

10 июля, Полнолуние. 1 день Коры. Дарчен -монастырь Дирапук (5050 м). Переход 6-8 часов в пути

Утром начинается трехдневный обход "по часовой стрелке" вокруг горы Кайлас -кора, протяженностью 53 км. В пути нас сопровождают яки или носильщики, везущие наш багаж. Путь лежит мимо монастыря Чуку линии Кагью, по долине реки Лха чу и заканчивается в гестхаусе напротив монастыря Дирапук. Отсюда открывается вид на северный склон горы Кайлас.

Ночь в гестхаусе.



11 июня, Полнолуние. Сага Дава! 1 день Коры. Дарчен -монастырь Дирапук (5050 м) около 6-8 часов в пути

Утром начинается трехдневный обход "по часовой стрелке" вокруг горы Кайлас -кора, протяженностью 53 км. В пути нас сопровождают яки или носильщики, везущие наш багаж. Путь лежит мимо монастыря Чуку линии Кагью, по долине реки Лха чу и заканчивается в гестхаусе напротив монастыря Дирапук. Отсюда открывается вид на северный склон горы Кайлас.

Ночь возле Северного Лица Кайласа в гестхаусе.

или

11 июля, 2 день Коры. Дирапук - перевал Дролма ла -монастырь Зутрулпук (4800 м). Переход 8-11 часов в пути

Сегодня самый трудный и самый важный день Коры. Поднимаясь постепенно по тропе, мы выходим на перевал Дролма Ла (5637 м). Тибетцы верят, что с перевала начинается новая жизнь, и ветхие одежды сбрасываются подобно старому, отжившему свое время телу. С перевала мы спускаемся мимо священного озера Тукпе Дзингбу (Гаурикунд) в долину и идем до места нашего гестхауса рядом с монастырем Зутрулпук.

Ночь в гестхаусе.



12 июня, 2 день Коры. Дирапук - перевал Дролма ла -монастырь Зутрулпук (4800 м) около 8-11 часов в пути

Сегодня самый трудный и самый важный день Коры. Поднимаясь постепенно по тропе, мы выходим на перевал Дролма Ла (5637 м). Тибетцы верят, что с перевала начинается новая жизнь, и ветхие одежды сбрасываются подобно старому, отжившему свое время телу. С перевала мы спускаемся мимо священного озера Тукпе Дзингбу (Гаурикунд) в долину и идем до места нашего гестхауса рядом с монастырем Зутрулпук.

Ночь на коре в гестхаусе.

или

12 июля, 3 день Коры. Кайлас -Дарчен -перевал Маюм Ла -Сага Продолжая спуск вдоль восточной стороны горы Кайлас, мы возвращаемся в Дарчен. Здесь заканчивается наша Кора, и мы едем

до перевала Маюм Ла и далее до города Сага.
Ночь в Саге в отеле.



13 июня, 3 день Коры. Кайлас -Дарчен -перевал Маюм Ла -Сага
Продолжая спуск вдоль восточной стороны горы Кайлас, мы
возвращаемся в Дарчен. Здесь заканчивается наша Кора, и мы едем
до перевала Маюм Ла и далее до города Сага.
Ночь в Саге в отеле.

или

13 июля, Сага - Шигадзе. Переезд 450 км, 8 часов
По уже знакомой дороге возвращаемся в Шигадзе.
Ночь в Шигадзе в отеле.



14 июня, Сага -Шигадзе
По уже знакомой дороге возвращаемся в Шигадзе.
Ночь в Шигадзе в отеле .

или

14 июля, Шигадзе -аэропорт Гонггар - Пекин. Переезд до аэропорта
240 км, 5 часов.

Рано утром выезд из отеля в аэропорт.
Перелет в Пекин. Трансфер из аэропорта. Размещение в отеле.
Отдых.



15 июня, Шигадзе -аэропорт Гонггар -Пекин
Рано утром выезд из отеля в аэропорт. Дорога займет около 5 часов
(240 км). Перелет в Пекин.
Трансфер и размещение в отеле. Отдых.
Ночь в Пекине в отеле.

На следующий день - 16 июня трансфер в аэропорт и вылет в Москву

или

15 июля, Пекин -Москва

Наше путешествие завершается трансфером в аэропорт. Вылет в
Москву.

Дополнительная информация

Внимание!

Стоимость тура может меняться в зависимости от курса валют, общей ситуацией с порядком получения виз в Тибет, а также правилами организации туров в ТАР (Тибетский Автономный Регион).

В связи с колебаниями курса валют стоимость указана в у.е. (доллар США)

Оплата в рублях по внутреннему курсу компании.

Доплата за одноместное размещение в гостиницах в Шанхае, Лхасе, Гьяндзе, Шигадзе, Саге - 495 у.е.

Порядок оформления тура:

1. Бронирование и оплата авиабилетов Москва – Пекин - Лхаса - Пекин – Москва и внесение предоплаты по туру (50 000 руб).

Мы оформляем Договор и 3 приложения (на каждого туриста) и выкупаем авиабилеты. Для оформления документов нам нужны сканы загран (разворот с фото) и российского (с фото и пропиской) паспортов.

2. Оформление визы в Китай (туристическая, однократная до 30 дней пребывания). Дополнительно к туру. Виза должны быть готова за 30 дней до вылета (начало оформления не ранее, чем за 2 месяца до вылета)!

3. Полная оплата за 30 дней до начала тура (доплата исходя из набранного числа участников тура).

В стоимость тура входит

Трансферы в Пекине а/п-отель-а/п;

Все групповые перемещения по маршруту в Тибете: комфортабельный микроавтобус по маршруту;

Питание: завтраки – в отелях в Тибете и Пекине;

Экскурсионная программа и сопровождение русским гидом в Тибете;

Работа сопровождающего, водителей при обходе горы Кайлас;

Яки или носильщики при обходе горы Кайлас;

Разрешение на посещение Тибета (включая все районы по программе);

Размещение в 2-х местных номерах:

в Пекине отель 4*;

в Тибете – отели 3*;

на маршруте – гестхаусы;

Медицинская страховка;

Чаевые (местному тибетскому gidу, водителям).

В стоимость тура не входит

Авиабилеты Москва – Пекин - Лхаса - Пекин – Москва;

Виза в Китай;

Обеды, ужины в отелях и гестхаусах и питание в районе Кайласа (от 30 \$ в день);

Дополнительные платы за найм носильщиков, услуги, апартаментов, жилья и питания не предусмотренных планом;

Индивидуальные лекарства (ознакомьтесь со списком заранее);

Платы за разрешения на фото и видеосъемку (в храмах и монастырях);

Дополнительные расходы, возникшие в связи с политическими и экономическими забастовками или природными явлениями;

Чаевые (в отелях и ресторанах).

Безопасность

Обязательное условие - отсутствие медицинских противопоказаний для длительного пребывания на большой высоте.

Вам предстоит путешествовать по Тибетскому Плато, и большая половина маршрута будет проходить на высоте выше 4000 м. Мы настоятельно рекомендуем вам рассчитывать на самые плохие погодные условия, и иметь при себе полный комплект одежды и снаряжения для треккинга.

Проживание/отели

Доплата за одноместное размещение в гостиницах в Шанхае, Лхасе, Гьяндзе, Шигадзе, Саге - 495 у.е.

Нить маршрута

Вылет: 31 мая 2025.

Пекин – Миндролдинг, Самье – Лхаса – Гьяндзе - Шигадзе – Сакья – Манасаровар, Тиртхапури, долина Гаруды – Кайлас – Сага - Шигадзе – Лхаса - Пекин.

Вылет: 30 июня 2025.

Пекин – Тсетанг – Трандрок – Ямбулаганг – Самье – Лхаса – Гьяндзе – Шигадзе – Сакья – Тагьял – Чутсе – Манасаровар – Тиртапури – Кайлас – Шигадзе – Пекин.

Погода

Лучшее время для путешествия с апреля по октябрь. На перевале Дролма Ла может быть снег в любое время.

Минимальная ожидаемая температура -10.

Медицина

Никаких обязательных прививок для посещения Тибета не требуется.

Ни в коем случае не пить сырую воду, не покупать сомнительных напитков и продуктов, тщательно мыть руки.

Обязательно наличие личной аптечки.

Подготовка

За 3-4 месяца — для подготовки сердца, сосудов и дыхательной системы — начать легкие пробежки трусцой 2-3 раза в неделю не меньше, чем по 5-10 км.

При этом рекомендуемая продолжительность тренировок — не менее часа. За месяц до участия в программе необходимо начать прием поливитаминов с обязательным содержанием всех микроэлементов.

Акклиматизация

Большая часть путешествия пройдет на высотах более 4000м. Поэтому нужно убедиться в отсутствии противопоказаний, готовиться физически и иметь личную аптечку со средствами для наиболее частых или хронических заболеваний. Недомогания от высотной акклиматизации возможны, но мы сделаем все чтобы их минимизировать.

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.

[Перейти в каталог](#)

Одежда

- куртка из дышащей мембранной ткани (напр. Gore-Tex);
- брюки из дышащей мембранной ткани (напр. Gore-Tex);
- пуховка;
- флисовая куртка, лучше теплая "дабл-полар" (1-2 шт);
- флисовые брюки (1шт);
- термобелье, желательно 2 комплекта, в том числе теплое (брюки и футболка с длинным рукавом);
- футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт);
- достаточное количество теплых (из шерсти) и легких носков (желательно носки для треккинга);
- брюки из легкой ткани (шорты);
- брюки для треккинга;
- кепка от солнца с козырьком;
- перчатки теплые плюс верхонки (рукавицы от ветра);
- теплая шерстяная или флисовая шапочка (плюс балаклава или бафф).

[Перейти в каталог](#)

Обувь

- треккинговые ботинки на хорошей подошве;
- кроссовки.

[Перейти в каталог](#)

Бивак

- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож);
- легкий термос или термофляга для чая на выход
- спальный мешок (с температурой комфорта -0 В°С)
- коврик (каремат)
- фонарик налобный, запасные батарейки
- сидушка (пенка)
- рюкзак для снаряжения (60-80 л) или баул для носильщика, который понесет вещи;
- штурмовой рюкзак (35-45 л), который Вы понесете сами;
- накидка от дождя на рюкзак;
- солнцезащитные очки (в жестком футляре);
- телескопические палки;
- личная аптечка;
- солнцезащитный крем (50 единиц);
- гигиеническая губная помада;
- полотенце;
- мыло, зубная щетка и паста;
- запас влажных гигиенических салфеток.