

Треккинг к Эвересту 2025



Уровень подготовки

Программа рассчитана на обычных людей, но желательна хорошая физическая форма и готовность проходить 6-7 часов в день

от 100 066 руб. (1 125 USD)

Ближайшая дата: **28 сентября - 11 октября**

14 дней / 13 ночей

Другие даты:

26 октября - 8 ноября

2 - 15 ноября

22 декабря 2025 - 4 января 2026

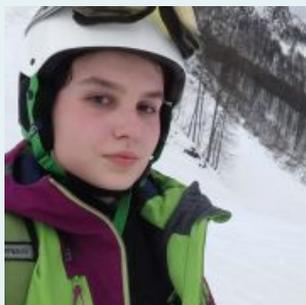
1 - 14 января 2026

12 - 25 апреля 2026

26 апреля - 9 мая 2026

1 - 14 мая 2026

Менеджер тура



Ковалёва Александра

Мобильный: **+7(963) 676-48-26**

E-mail: **agent4@alpindustria-tour.ru**

Треккинги в районе Эвереста имеют 2 сезона: с конца марта по начало мая и с октября по декабрь. Весна в Гималаях - это не только пик сезона для трекингов, но и великолепная возможность полюбоваться буйной гималайской растительностью в момент пробуждения природы после зимы и возможность увидеть горы при максимальном количестве погожих солнечных дней. Но и осень в Гималаях не менее прекрасна, чем весна! А в последнее время все более популярными становятся трекинги в период новогодних каникул.

План путешествия



День 1

Прибытие в аэропорт города Катманду. За полчаса до посадки взору открывается бархатно-зеленая холмистая котловина долины Катманду, обрамленная с севера сверкающими ледниками гималайских хребтов. Разница во времени между Москвой и Катманду + 2 ч 45 мин. Первое, что Вы услышите в Непале, это традиционное приветствие "Намасте", буквально означающее "В Вашем лице я приветствую Бога". Получение непальской визы в аэропорту. Встреча с русскоговорящим гидом, который провожает вас в отель, даёт рекомендации на вечер и отвечает на все вопросы по программе. Размещение в отеле. Ужин в ресторане национальной непальской кухни под аккомпанемент песен и танцев разных народностей, населяющих Непал.



День 2

Перелет в Луклу (2800 м) и поход к Пакдингу (2652 м), 3-4 часа ходьбы.

Вылет из Рамичапа (около 4 часов от Катманду) в Луклу на небольшом самолете (около 45 мин полета). Начало трека. Дорога будет проходить через деревни и фермы местной народности шерпа. Маршрут проходит по тропе к реке Дудкоши и далее вниз к Пакдингу. На пути встречается река Тадокола, с берега которой вы можете наблюдать великолепный вид Кусум-Кангру (6369 м), реку переходите по подвесному мосту. После короткого подъема деревня Гхат, еще через полтора часа деревня Пакдинг, остановка на ночлег.



День 3

Трек от Пакдинга к Намче Базару (3400 м), 5-7 часов ходьбы.

Путешествие начнется утром. После пересечения подвесного моста над Дудкоши путь идет с небольшими подъемами и спусками, с великолепным видом горы Тамсерку (6608 м) из деревни Бенкар. Дорога пересекает несколько мостов и достигает Монджо, где находится центральный вход в Национальный парк Сагарматха. После входа в национальный парк мы спускаемся и постепенно подходим к подвесному мосту над рекой Бхотекоши, после моста начинается деревня Джорсал, последний населенный пункт перед Намче Базаром, затем дорога проходит по мосту через реку Имджатсе, отсюда идет извилистая тропа вплоть до Намче Базара с великолепным видом пика Квангде, Эвереста, Лхоцзе и ближним видом пика Таваче. Наконец мы достигли "цветных домов" Намче Базара, главных ворот региона Кумбу, и здесь мы останавливаемся на ночлег.



День 4

День отдыха в Намче Базаре (3400 м).

Можно посетить отель "Эверест пойнтвью" для панорамного осмотра долины или пройтись по местным магазинам и рынку, особенно наполненному по субботам. Также вы можете посетить Музей народности шерпа - прекрасное место, чтобы узнать культуру народа шерпа и историю альпинизма.



Трек от Намче Базара к Дебоче (3867 м), 5-7 часов ходьбы. После дня отдыха вы полны сил для продолжения путешествия. Маршрут начинается с нескольких коротких спусков и подъемов с великолепным видом гигантских снежных вершин Эвереста, Лхотсе, Ама Даблам, Тамсерку и пика Квангде. Затем примерно двухчасовой переход к небольшому местечку Шанаса. Отсюда спуск к реке Имджатсе и небольшому поселению Пунгитанга. Тропа ведет по горам через лес пихт, голубых сосен, рододендронов, магнолии и берез. После почти двухчасового подъёма - небольшой отдых в Тенгбоче, одном из самых красивых мест в Гималаях. Первое, что бросается здесь в глаза, это большой монастырь или гомпа и красивые пики Ама Даблам, Эверест и Лхотце Шар в направлении северо-востока. До места ночёвки ещё минут сорок вниз по тропе.



Треккинг от Дебоче к Дингбоче (4358 м), 5-7 часов ходьбы. Приятный спуск через пихтовый лес, заросли можжевельника и рододендрона. Великолепный вид гор при подходе к Дебоче (3650 м), молитвенная стена "мани". Путь постепенно поднимается до Панбоче, растительность постепенно исчезает. Вы можете полюбоваться на ледовый пик Имджатсе (6189 м). В Дингбоче много небольших пестрых полей с посевами ячменя, гречихи и картофеля, окруженных каменными стенами, защищающими их от ветров и набегов диких животных. Здесь можно найти 10 чайных домиков. Отсюда начинается проход на Чукунг и особо сложный для прохождения маршрут на Макалу и в долину Хинко.



Треккинг от Дингбоче к Лобуче (4928 м), 5-7 часов ходьбы. В этот день маршрут поворачивает к северу, тропа постепенно поднимается вверх. Прекрасная панорама гор. Далее путь по гребню до Туклы, от которой начинается постепенный подъем, и мы достигаем точки, с которой открывается вид на гору Пумори. После небольшого отдыха продолжаем путь к Лобуче, где остановимся на ночевку.



Трек к Горакшепу (5160 м) и подъем на Калапаттар (5640 м). Через 2 часа ходьбы от Лобуче по извилистому и скалистому пути прибываем в Горакшеп. Открывается прекрасный вид горы Пумори, Нупце, Калапаттара и долины Горакшеп. После размещения в гостинице и чая мы поднимаемся на вершину горы Калапаттар. Идти довольно трудно из-за разреженного воздуха. Тропа набита и довольно оживленная в "горячий" сезон. Множество людей едут в Непал именно для того, чтобы увидеть легендарный Эверест и ледник Кхумбу. Отсюда также открывается прекрасный вид на гору Пумори. Выход на вершину Калапаттара из поселка Горакшеп займет 2-2,5 часа. Возвращение в Горакшеп на ночевку. Если останутся силы после восхождения на Калапаттар, можно зайти в Базовый Лагерь Эвереста. Это решение принимается совместно с гидом.

День 9



Трек из поселка Горакшеп в Пангбоче.

Дневной переход от Горакшепа до поселка Пангбоче займет 6-8 часов по живописной горной тропе, с которой всю дорогу можно будет любоваться красивой горой Ама-Даблам с разных сторон. Ночевка в поселке Пангбоче.

День 10



Трек от Пангбоче к Намче Базару.

Переход от Пангбоче к Намче-Базару по тому же пути, по которому мы поднимались несколько дней назад. Переход занимает 5-6 часов.

День 11



Треккинг от Намче Базара к Лукле.

Переход занимает 6-8 часов, но с учетом остановок может занять весь день. Неторопливый переход к Лукле, во время которого вы можете рассматривать пышные зеленые пейзажи, окружающие деревни шерпа. Заключительный ужин с членами нашей команды в Лукле.

День 12



Перелет в Лукла-Рамичап и трансфер в Катманду.

Размещение в отеле, свободное время в городе.

День 13



Запасной день на случай непогоды.

В случае своевременного перелета в Катманду этот день можно посвятить познавательной прогулке по Катманду. Можно посетить самые интересные места города. Пашупатинатх - храмовый комплекс, посвященный Шиве, стоит на берегу почитаемой реки Багмати, здесь проходят ритуалы омовения и кремации. Будданатх - одна из самых больших и старых буддийских ступ в мире. Сваямбхунат - маленький городок из буддийских храмов, монастырей и индуистских религиозных сооружений. С вершины холма "Обезьянья гора", где расположен Сваямбунатх, открывается великолепная панорама долины Катманду, красочной зеленой котловины, окруженной величественными горными вершинами.



Вылет из Катманду.

Сегодня в первой половине дня есть время для покупок подарков и сувениров, затем вы будете доставлены в международный аэропорт для вылета домой.

В стоимость тура входит

Сопровождение гидом Альпиндустрии (для программы с нашим гидом)

Сопровождение местным англоговорящим гидом в Непале

Групповые трансферы в/из аэропорта

Все пермиты и разрешения на посещение национального парка Сагарматха по программе

Размещение в Катманду - отель 3* в двухместных номерах с завтраком (3 ночи)

Размещение в лоджиях (горная гостиница) на маршруте по 2 человека в комнате

В стоимость тура не входит

Авиaperелет в Катманду и обратно

Авиaperелет Рамичап - Лукла - Рамичап + трансфер на аэродром (455 \$)

Непальская виза (30\$ на 15 дней);

Индивидуальный трансфер аэропорт - отель - аэропорт (10 \$ в одну сторону)

Страховка для высокогорного трекинга (от 12,3 \$ в сутки)

Личные расходы

Питание в Катманду и на треке (около 65\$ в день)

аэропортовые сборы в Катманду и в Лукле (5-8\$, иногда не берут)

напитки, бутилированная вода;

портер (один портер несет 25-30 кг.), стоимость портера в день 24\$*10 дней, возможно взять одного на двоих.

120\$ с человека за портера;

снаряжение для трекинга;

экскурсии и входные платы в Катманду (10-20\$);

чаевые портерам и гидам (портеру 100\$; гиду 200-300\$ с группы (в зависимости от размера группы)

перевес багажа на внутреннем рейсе (норма 10-15 кг. За перевес доплата 1-1,5\$ за 1 кг)

Необходимые документы

Действующий загранпаспорт (со сроком действия 6 месяцев на момент окончания поездки)

Непальская виза - оформляется в аэропорту Катманду. Онлайн заявление на визу можно подать заранее через интернет. За 2 недели до начала тура менеджер присылает инструкцию по заполнению онлайн заявления.

Медицинская страховка

2 фотографии размером 3x4 см

СТРАХОВКА

Оформляется нами, цену уточняем перед каждым туром, так как стараемся подбирать лучшие страховые

Страховка покрывает поисково-спасательные работы, вертолетную эвакуацию и последующее лечение

НЕ ОФОРМЛЯЙТЕ СТРАХОВКИ САМИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Проживание/отели

Проживание в Катманду: двухместное размещение в отеле 3* в Тамеле, туристическом районе Непала

Проживание во время трекинга в лоджиях. Лоджии - каменные постройки по типу горных приютов.

Отапливается только общая комната. Питание также в лоджиях, в которых будет жить группа. Условия размещения - в основном, двухместные номера.

Дополнительная информация

! В случае, если туристы решили закончить программу раньше, им не возмещается оплата за неиспользованные дни, а также они дополнительно оплачивают транспорт, проживание и питание в городах.

Обслуживающий персонал

С группой работает гид АльпИндустрии и англоговорящий гид нашего непальского партнера.

Если Вы выбрали программу с англоговорящим гидом, работать будет опытный гид нашего непальского партнера.

Медицина

Иметь при себе личную аптечку с персональными медикаментами.

Никаких обязательных прививок для посещения Непала не требуется, но нужно быть очень внимательными: не пить сырой воды, не покупать сомнительных напитков и продуктов, тщательно мыть фрукты, овощи, руки.

Можно иметь при себе таблетки диатокх/диакарб/гипоксен на случай горной болезни.

Транспорт

Перелет Рамичап - Лукла - Рамичап на самолете

Трансферы из аэропорта и обратно на частном транспорте

Питание

В Катманду питание в кафе или ресторанах с европейской, индийской или непальской кухней

Питание во время трека - завтраки и ужины в лоджиях, обеды и ланчи, в поселках по маршруту трекинга.

Погода

Погода весной и осенью стабильная и солнечная. И если в нижней части трекинга можно идти временами в футболке, то чем выше, тем прохладнее будет, особенно ночью. На высоте 5000 м ночью температура может опускаться до -5. Запас тёплой одежды необходим на случай плохой погоды. Возможны осадки в виде дождя внизу и снега выше 4300 м, в горах возможна дневная температура до +16... +18 градусов. Жарко не будет, весной и осенью особой жары нет.

Деньги

В Непале лучше всего расплачиваться местными деньгами, рупиями, хотя принимают к оплате наличные USD и EUR, кредитные карты. Местную валюту, непальские рупии, лучше всего обменять в банках или в одном из многочисленных обменных пунктах Катманду, в аэропорту курс существенно ниже. Курс рупии плавающий, ориентировочно 1 USD = 133 NRUP. В Непале лучше нигде не расплачиваться банковской картой, т к это небезопасно.

[Перейти в каталог](#)

Одежда

непромокаемая куртка из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)

- непромокаемые брюки из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
- пуховка
- куртка из флиса или полартека (1-2 шт)
- брюки из флиса или полартека (1 шт)
- термобелье (брюки и футболка с длинным рукавом)
- футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт)
- трекинговые штаны
- трекинговые носки
- головной убор от солнца
- теплая шерстяная или флисовая шапка
- перчатки из флиса или полартека
- шарф-труба на шею
- гамашы (бахилы на ботинки. Особенно актуально для зимнего трекинга)

[Перейти в каталог](#)

Обувь

трекинговые ботинки на хорошей подошве (не утепленные)

- кроссовки или сандалии.

[Перейти в каталог](#)

Бивак

спальный мешок (с температурой комфорта -5...-10В°С)

- фонарик налобный (комплект запасных батареек)
- сидуха (желательно, но не обязательно)
- рюкзак для снаряжения (70-90 л) или баул
- легкий трекинговый рюкзак (30-45 л)
- накидка от дождя на рюкзак
- солнцезащитные очки (в жестком футляре)
- трекинговые палки
- личная аптечка
- солнцезащитный крем (с высоким фактором защиты)
- гигиеническая губная помада
- полотенце
- мыло, зубная щетка и паста
- запас влажных гигиенических салфеток
- легкий термос (не обязательно)