



Долина Лапчи — обитель Миларепа

Паломнический тур

Продолжительность: 11 дней / 10 ночей

Даты заездов: сезон по этому маршруту: март – апрель – май 2023 (весна) и сентябрь – октябрь – ноябрь 2022–2023 (осень)



Туроператор по [Непалу](#) **АС-ТРЕВЕЛ** приглашает вас
Новый сакральный тур в *Лапчи*!

Этот маршрут предлагает возможность открыть для себя наименее посещаемые отдаленные и захватывающие секретные уголки *Непала*. *Лапчи* – это наиболее сакральное место в *Гималаях* после *Кайласа* и *Цари*.

Трек по долине Лапчи — один из самых сакральных маршрутов в непальских Гималаях. А священный центр долины – гора, известная как **обитель Миларепа**. Находится она в *Ролвалинге* в восточной части Непала на высоте около 4850 м, вдоль границы Непала и Тибета.

Вы можете посетить монастырь – религиозное и духовное наследие, которому более 400 лет. Эта область связана с *Миларепой* – буддистским мудрецом и поэтом XII века, который служил духовным лидером школы *Кагьюна* в тибетском буддизме.

Миларепа – не только буддистский йог, но и древний тибетский поэт и певец. Помимо паломничества, этот поход предлагает прекрасный незабываемый вид на Гималаи, которые лежат вдоль северо-восточной стороны.

Некоторые из основных моментов этого трека: долина *Ролвалинг*, деревня *Таманг* и прекрасный вид на альпийское озеро, висячие ледники, морены, высокие пастбища, водопады и незабываемый вид на снежные вершины. Это мистический регион для изолированных деревень, необыкновенная природа, ледниковых озер и гор. Поход на Ролвалинг сочетает в себе вид на горы: *Мелунгце*, *Чомо Памари*, *Дордже* и *Таши Лапча*, красивые водопады и озеро *Цо Ролпа*.

Добро пожаловать в Непал!

Программа тура



День 1: Катманду

Прилет в *Катманду* – столицу Непала (1400 м). Встреча в аэропорту и трансфер в отель, размещение и отдых.

По прилету нужны оригиналы загранпаспортов + 2 фото цветные, размером как в паспорте).

Ночь в отеле **Manaslu**.

День 2: Катманду

Завтрак.

Свободное время в долине *Катманду*. Подготовка к походу и закупка недостающих вещей. В этот день можно за дополнительную плату заказать экскурсии по Катманду.

Ночь в отеле **Manaslu**.

День 3: Катманду – Ламабагар (2077 м)

Отъезд в 6:00 на джипе до *Ламабагара* (7–8 ч.).

Обед будет в пути.

Ламабагар – небольшой городок *шерпов*. Жители здесь исповедуют буддизм.

По прибытии в Ламабагар прогулка по городку.

Ночь в лодже в Ламабагаре.

День 4: Ламабагар – Лумнанг (2700 м, 7–8 часов ходьбы)

Завтрак.

Начало трека в 7:00. Обед будет упакован с собой в пути.

Ваш путь пройдет через *Годавари* (2620 м) – священное место паломничества *Йидама Чакрасамвары*, где существует его самовозникшее левое ухо на скале.

Далее через 2 часа ходьбы вы достигните *Лумнанга*, зимнего поселения жителей деревни *Лапчи*. Ваш путь пройдет через *Лапчи Кхолу* по крутой тропе в бамбуковом лесу, пересекая несколько горных ручьев и рек.

Ночь в местном доме в деревне *Лумнанг*.



День 5: Лумнанг – монастырь Лапчи (3700 м, 6–7 часов ходьбы)

После завтрака ваш маршрут начнется около 8:00. У вас будет упакован ланч из Лумнанга, а обед будет в пути.

От деревни *Лумнанг* ведутся работы по строительству дороги и маршрут пройдет основном по трассе. *Тханг Чемо* – это место ухода за *яками*, а также временное расселение сельских жителей при переселении из одного места в другое. Путь будет радовать вас живописными пейзажами. Переход от можжевельных деревьев до *монастыря Лапчи*. Ваш путь будет наполняться сладким запахом можжевельника и даст ощущение благословения.

Монастырь Чора Гепхел Линг был построен великим тибетским йогом *Дрикунгом Шабкармом Рангдолом* (XVIII в.). И это дерево было там при строительстве монастыря *Ламой Шабкармом*. Дерево с одним стволом и двумя ветвями вверх. Это упоминается в книге, написанной *Ламой Шабкармом*.

Итак, монастырь очень почитаемый и святой. Монастырь окружен дворцом *Чакрасамвары*, дворцом *Аволокитешвары*, дворцом *Ваджрапани* и дворцом *Манджушири*. Формирование земли состоит из комбинации треугольной формы. Форма земли состоит из комбинации треугольного неба и земли, и мандалы *Ваджра-Йогини*. При совершении ритуала *Ваджра Йогини* не нужно создавать мандалу, так как она уже есть на земле.

Ночь в монастыре Лапчи.



День 6: Лапчи, экскурсия: подъем в деревню **Лапчи** и осмотр храма **Шингкён** – пещера **Ютог** – ступа **Джангчуп**
Завтрак.

Начинается экскурсия в 8:00 с 30-минутной прогулки в деревню *Лапчи*. Затем 20 минут ходьбы до храма *Шингкён*, который является деревним культовым сооружением. Обратном тем же маршрутом через деревню *Лапчи*, а верхняя тропа приведет вас в пещеру *Ютог*.

Ютог Йонтен Гомпо – основоположник тибетской медицины и астрологии, он медитировал здесь. Тот, кто поклоняется и молится здесь, получает помощь в любой болезни.

Затем спуск в монастырь на обед.

После обеда посещение пещеры *Дун-Дул* – главной пещеры *Миларепа* в Лапчи, где он медитировал 6 месяцев.

Миларепа впервые прибыл в Лапчи, остановился в пещере и подчинил себе *Пятерых Сестер Долгой Жизни*, а также овладел духовной практикой *туммо*. Это самая священная пещера из четырех главных священных пещер Миларепа по всему миру.

Ступа *Джангчун* была построена за один день 55 525 учениками *Шабкар Цогдรุง Рангдол*.



Ночь в монастыре Лапчи.

День 7: подъем к пещере Сепхук (4600 м)

Завтрак.

В 7:00 подъем к пещере *Сепхук*, чтобы избежать палящего солнца в течение дня. Маршрут где-то крутой, но пройти можно удобно. По пути посещение *След Церинг Ма - Богиня Пятерых Сестер Долгой Жизни*, которые были поработаны *Миларепой* и поклялись защищать *Джарму*. Здесь можно совершить 7 раз простирания.

Затем посетите *След Миларепа* на гребне скалы, где откроется прекрасный незабываемый вид на всю секретную долину Лапчи.

Затем посетите близлежащую пещеру *Сепхук* и святую родниковую воду, которую *Махакала* предложил *Миларепе*. Уровень воды в роднике остается постоянным на протяжении многих лет, не увеличивается и не уменьшается.

Возвращение на обед в *Рачен Пхуг*.

Далее посещение пещеры *Рачен Пхуг*, где есть отпечаток стопы Миларепы. Это место также является смотровой площадкой, откуда открывается прекрасный вид на горы и долину Лапчи.

Посещение пещеры *Бена Пхуг* – в этой пещере Милерапа практиковал длительное время и видел мандалу *Чакрасамвара*.

Возвращение в Лапчи.

Вечером вы исследуете пещеры: *Такцанг Пхуг* («Гнездо тигра»), *Дангтсанг Пхуг* и *Лунгтен Пхуг* («Пещера Пророчества») (XII в.), которая находится недалеко от монастыря и символизирует главные ворота в Лапчи.

Ночь в монастыре Лапчи.



День 8: Лапчи Гомпа – Лумнанг (2700 м, 5–6 часов)

Завтрак.

Начало маршрута около 9:00.

В этот день вы попрощаетесь с жителями деревни Лапчи и отправитесь в деревню *Лумнанг*. Обед будет упакован из монастыря Лапчи.

Прибытие, размещение и отдых.

Ночь в местном доме в деревне *Лумнанг*.

День 9: Лумнанг – Ламабагар (2900 м, 6–7 часов)

Завтрак.

Последний день трекинга, начало в 7:00 и возвращение в *Ламабагар*. У вас будет упакован ланч, а обед будет в пути.

Прибытие, размещение и отдых. Ночь в лодже.

День 10: Ламабагар – Катманду (1400 м)

Завтрак.

Встреча с водителем и трансфер в 6:00 до Катманду (7–8 ч.).

Прибытие, размещение и отдых.

Ночь в отеле **Manaslu**.

День 11: ВЫЛЕТ ДОМОЙ

Завтрак.

Освобождение номера в 12:00. Свободное время для покупок этнических сувениров. Трансфер в аэропорт и вылет из Катманду.

Завершение программы.



Стоимость тура на человека (группа от 4-х человек)

- (\$1698) 108 672р.

Внимание: все материалы и цены, размещенные на сайте и данном предложении, носят справочный характер и не являются ни публичной офертой, определяемой положениями ст. 437 (2) ГК Российской Федерации, ни рекламой. Предложение предназначено для юридических лиц. Оплата производится только в рублях, по курсу компании, опубликованному на сайте actravel.ru на день полной оплаты. Для справки цена указана в USD.

В цену включено

- Размещение в отеле Manaslu ★, в двухместном номере с завтраком
- Трансфер по маршруту
- Услуги горного англоговорящего гида и носильщиков (2 чел. – 1 портер)
- Разрешение (пермиты) на национальный парк + TIMS
- Проживание несколько человек в номере в лоджах и местных домах по маршруту
- Во время трека – полный пансион (завтрак/обед/ужин - фиксированное меню, 3 чашки чая в день).
- Страховка горного гида и носильщиков во время похода.

В цену не включено

- Международный перелет
- Непальская виза (по прилету в аэропорту): US\$ 30 на чел. (15 дней)
- Обеды и ужины в Катманду (от \$10 на чел. за раз)
- Личные расходы и напитки
- Персональное трекинговое снаряжение + мед аптечка
- Международная мед. страховка на активный отдых включая Ковид-19 (должна покрывать аварийно-спасательную операцию на вертолете на высоте)
- Непредвиденные расходы, не зависящие от нас, такие как: отмена или задержка рейса, проблемы, связанные с погодой, болезнь во время трека, расходы на спасение и т. д.
- Чаевые: гиду, водителю, носильщикам и т. д.
- Все прочие расходы, не указанные в программе
- Телефонные звонки, интернет и напитки
- Все прочие расходы при непредвидимых ситуациях связанные стихийными бедствиями.

Внимание

- Для получения допуска потребуется: (паспортная копия по электронной почте + 2 цветные фото паспортного размера)

- Если вы вынуждены продлить свой трек из-за плохой погоды или стихийных бедствий, мы не обязаны выплачивать какую-либо компенсацию или иным образом нести ответственность за любые расходы, которые вы можете понести.

Примечания

1. Питание во время проживания в местных домиках будет менее разнообразным (простая кухня), это будет тибетская мука (цампа), тентук, карри из риса и минимум овощей, тибетский чай с маслом, суп с лапшой и т. д. Если вам нужно что-то еще из питания, нужно взять с собой из Катманду (орехи, сухофрукты, шоколад, снежки и тд). Обед будет упакован с мест проживания, а ланч будет во время обеда на маршруте трека.
2. От Ламабагара вверх нет телефонной вышки и интернета. Телефонную будку найдете рядом с Лапчи на 5 день. Это также возможно, если ключник рядом, чтобы открыть будку.
3. Доступно солнечное электричество (только в дневное время). Рекомендуем с собой привезти солнечную батарейку.
4. На маршруте трека местные домики с простыми минимум удобствами, настоятельно рекомендуем с собой привезти спальный мешок с внутренним хлопковым вкладышем, который служит для гигиенических целей. Постельного белья на маршруте в домиках не будет.
5. В деревне Ламабагар примерно 15-20 домов для гостей, в каждом домике в одном номере по 5 коек. В деревне Лумнанг 5 домов для гостей, в каждом домике в одном номере по 5 коек. В монастыре Лапчи (12-13 номеров, примерно около 8 коек в одном номере), принимают около 50-60 туристов.
6. Питьевой воды на маршруте трека не продают, будет кипяченая вода + таблетка (можно купить воду с собой в Катманду).
7. Туалетов европейских на маршруте трека не будет, с собой обязательно взять туалетную бумагу + влажные гигиенические салфетки для разных целей (можно купить в Катманду). Душа на маршруте трека не будет, будет предоставлена теплая вода для чистки зубов и умывания.

Информация по маршруту

Высота

Даже очень здоровые и физически подготовленные туристы могут испытывать легкие проявления «горной болезни», поэтому необходимо уделить особое внимание акклиматизации. Небольшая головная боль и затрудненность дыхания - обычное явление на высоте. Рекомендуется употреблять больше жидкости – до 3-х литров в сутки. Во время остановок совершать небольшие прогулки по окрестностям, не делать резких движений, в ежедневный рацион можно добавить лимон и чеснок. В Катманду можно купить таблетки от высоты – «ДИАМОКС» и принимать по одной таблетки после последнего ужина на ночь. При любых более серьезных проявлениях горной болезни

(сильное головокружение и тошнота, потеря координации, летаргия, затрудненность дыхания и др), необходимо сообщить гида и требуется эвакуация на более низкую высоту до полной акклиматизации.

Требования к участникам

Пребывания на высоте не желательны лицам с гипертонией, болезнями сердца и сосудов. Если есть серьезные проблемы со здоровьем, необходимо заранее проконсультироваться с врачом.

Не рекомендуется

Во время трека нельзя употреблять алкогольные напитки!

Персональное трекинговое снаряжение

- Головной убор от солнца + теплая шапочка
- Небольшой рюкзак, в который можно положить самые необходимые вещи при передвижении
- Рюкзак на 60–80 л (для вещей) или большая сумка (сдается портару от 2 человек – 1 большая сумка), карманный ножик для походов
- Влажные салфетки для личной гигиены и санитайзер
- Фотоаппарат + батарейки + солнечная батарейка
- Трекинговые носки (3–4 пары)
- Полотенце для походов, мыло, туалетная бумага и предметы личной гигиены
- Ветрозащитная куртка и не промокающая, можно из материала Polartec
- Хорошая трекинговая обувь с фиксацией голеностопа. Эту обувь желательно разносить перед выездом
- Нижнее термобелье
- Комфортная легкая спортивная одежда и футболки для похода
- Спортивный джемпер или флиска + дождевик
- Налобный фонарик, батарейки и зарядка
- Спальный мешок с внутренним вкладышем и теплая куртка пуховик
- Хорошие солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолета
- Термос или походная бутылка для питьевой воды (1–2 л).
- Солнцезащитный крем от солнца + вазелин для губ
- Трекинговые палки телескопические.
- Медикаменты – персональная аптечка
- Шипучий аспирин для снятия головной боли
- Аскорбиновая кислота – помогает при акклиматизации
- Спазмалгон – для снятия любых болей
- Антибиотики – хорошо иметь при себе на всякий случай
- Дезинфицирующее средство – йод или любое другое, санитайзер и пластыри
- Лекарство от расстройства кишечника, желудка, капли для носа и глаз, аллергии, кашля, горла
- Непальский бальзам + крем боро-плюс
- Ваши личные лекарства, которые вы регулярно принимаете.
- Привезти из питания (можно купить в Катманду): сухофрукты, шоколад, орехи, снеки и т. д.



ТУРОПЕРАТОР
АС-ТРЕВЕЛ

РТО №001262 в Едином федеральном реестре туроператоров
Вернадского просп., 37 к. 1Б, Москва, 119415, Россия
тел.: +7 495 740-29-89, e-mail: ac@actravel.ru
сайт: actravel.ru; facebook: [actravel.ru](https://www.facebook.com/actravel.ru)

