



Групповой тур с русскоговорящим гидом

Продолжительность: 20 дней / 19 ночей

Даты проведения: 17.05–05.06.2018



Туроператор по Гималаям **АС-трэвел** предлагает вам насыщенный тур, в котором вы увидите Непал, Тибет и совершите главную цель путешествия – ритуал обхода священной горы Кайлас.

По распространенным в Азии мифам, существует обитель богов, великая гора, «пуп мироздания» из которого берут начало великие священные реки. В индуистской мифологии, это *гора Меру*, находящаяся в центре *Гималаев*, которая, благодаря особому географическому расположению в центре *Тибетского плато*, на котором берут начало реки *Карнали* (впадающая в *Ганг*), *Инд*, *Сатлеж* и *Брахмапутра*, ассоциируется со священной горой **Кайлас** (6714 м).



Во всем *Тибете*, да и во многих странах *Азии*, путешествие к горе *Кайлас* – одно из самых главных паломничеств. Причем гора является священной для **буддистов**, считающих гору местом обитания *Будды* в инкарнации *Самвара*; для **индуистов**, которые верят, что гора *Кайлас* – одна из резиденций бога *Шивы*; **джайнистов** и даже немногих гималайских последователей **шаманизма**. Наряду с мифологической и религиозной значимостью, *Кайлас* обладает также чисто природной красотой. Он возвышается в абсолютном одиночестве во всей красе, не окруженный никакими другими пиками. Его закругленная вершина симметрична и имеет отчетливые горизонтальные и вертикальные борозды, с чем связано другое название *Кайласа* – «гора *Свастики*» (*свастика* – религиозный символ духовной силы).

Целью паломничества к Кайласу служит ритуальный обход священной горы – «*кора*», а *кора*, совершенная в полнолуние священного месяца *Сага Дава*, «сжигает» негативную *карму* и увеличивает накопленные заслуги в десятки тысяч раз!

Пиком экспедиции является трехдневный обход горы *Кайлас* (53 км)!

Программа тура

День 1 (17.05.2018) 1400 м, Катманду (Непал)

Прилет в *Катманду* – страну *Гималаев* (прилет обязательно утром).

Встреча в аэропорту с приветственными традиционными шарфами (*хада*) и трансфер в отель.

По прибытии в отель заполнения анкеты на тибетскую визу (загранпаспорт + 2 цветных фото паспортного размера).

Размещение, отдых и прогулка.

Вечером – приветственный праздничный ужин с непальской кухней и народными танцами.

Ночь в отеле **Holy Himalaya**.



День 2 (18.05.2018) 1400 м

Завтрак.

Утром визит к ламе *Римпоче* за благословением (если лама на месте).

Экскурсии по святым местам *Катманду*, включая буддийскую ступу *Боднатх* и главный храм

Пашупатинатх – летнюю резиденция бога *Шивы*.

Ночь в отеле.



День 3 (19.05.2018) 1400 м

Завтрак.

Экскурсии по святым местам, включая короткий трекинг (ок. 3 ч. ходьбы) на вершину священной горы *Нагарджун*, куда, по преданию, перелетел *Будда* после достижения просветления и предсказал распространение учения на север в будущем.

Осмотр древней буддийской ступы *Сваямбуднатх*.

Ночь в отеле.



День 4 (20.05.2018) 1400 м

Завтрак.

Экскурсии по «местам силы» *Катманду*: пещера великого йогина и чудотворца *Падмасамбхава* – святое ущелье *Чобар*.

Выезд к *Годавари* – одному из красивейших священных мест в долине *Катманду*. Паломников влечет сюда бассейн с кристально чистой водой, созданный, согласно легенде, самим *Шивой*, который любил прогуливаться в здешних местах со своей супругой *Парвати*. Бирюзовый цвет воды в священном бассейне, красота окружающей природы и неземная тишина действительно очищают тревожащие эмоции, успокаивают и наполняют человека неземным умиротворением.



Вода из этой купальни обладает чудодейственными свойствами – она способна смыть грехи, омолодить тело и излечить от болезней. Это одно из 21 сакральных мест тибетского буддизма. Ночь в отеле.

День 5 (21.05.2018) 1400 м

Завтрак.

Экскурсия средневековый город паломников *Бхактанур* (IX в.). *Бхактанур* лучше других сохранил свой первозданный вид и является настоящим музеем под открытым небом, здесь снимался фильм «Маленький Будда». Посещения королевского дворца и *Дворцой площади*, в том числе: *Дворца 55 окон*, *Золотых ворот*, храмов *Ватсала Дурга*, *Бхайрабнатх*, *Ньятопола*.

Подготовка к горе *Кайлас*.

Покупка недостающих вещей.

Ночь в отеле.



День 6 (22.05.2018) 3650 м, Катманду – Лхаса (Тибет)

Завтрак.

Трансфер в аэропорт и перелет (1 ч. 45 мин.) в *Лхасу* (аэропорт *Гонгор* – 200 км от *Лхасы*, трансфер около 2,5 ч.).

В ясную погоду из окна самолета вы можете увидеть высочайшие вершины мира: *Эверест* (8848 м), *Макалу* (8463 м), *Лхотсе* (8516 м) и др.

Прибытие в *Лхасу* – столицу *Тибета*, административный центр и главный город небожителей *Тибета*. Теплая встреча с тибетским гидом, водителем и переезд до святого города *Лхасы* с видом на священную реку *Брахманутра* (*Ярлунг Тсангпо*).

Прибытие, размещение и отдых для акклиматизации.

Ночь в отеле **Yak**.



День 7 (23.05.2018), 3650 м

День посвящен акклиматизации.

Завтрак.

Осмотр достопримечательностей в *Лхасе*: [дворец Потала](#) – зимний дворец далай-ламы, *храм Джокханг* – самый старый и самый священный храм *Тибета* и Бакхор-кора-базар – самый старый и священный путь паломников в *Лхасе*.

Ночь в отеле



День 8 (24.05.2018), 3650 м

Завтрак.

Посещение монастыря *Дрепунг* – крупнейшего монастыря в *Тибете* и одного из шести крупнейших монастырей буддистской линии *Гелуг-па*.

Монастырь *Сера* – крупнейший монастырь *Тибета* и очень интересно наблюдать за монахами, дебатырующими в монастыре во время вашего визита.

Ночь в отеле.

День 9 (25.05.2018), 3650–3950 м, Лхаса – Гьянгдзе

Завтрак.

Около 9 утра выезд в *Гьянгдзе* через три больших живописных горных перевалов: *Кампа-Ла*, *Каро-Ла* и *Сими-Ла*.

Перевал *Каро-Ла* – самый высокий перевал на пути (5 тыс. м) с красивыми ледниками и с видом на живописное озеро *Ямдрок* с коралловым цветом от вершины перевала *Кампа-Ла*.

По дороге обед в *Накартсе* на пути между ледником *Каро-Ла* и озером *Ямдрок*.

Во второй половине дня прибытие в *Гьянгдзе*, размещение и отдых.

Ночь в отеле **Yuthok**.



День 10 (26.05.2018), 3900 м, Гьянгдзе – Шигадзе

Завтрак.

Утром посещение фабрики по производству ковров в *Гьянгдзе*, здесь можно увидеть ткачество тибетских знаменитых ковров.

Далее выезд в *Шигадзе* – второй по величине город *Тибета*, расположенный в живописной сказочной зеленой долине.

Посещение *Ташилунпо* – очень важного для *Китая* монастыря, известного как резиденция *панчен-ламы*. Вы будете идти вокруг монастыря и заканчивать свою *кору* у подножия *Шигадзе-Дзонг*, где есть красивый местный рынок.

Ночь в отеле **Mansarovar**.



День 11 (27.05.2018), 4640 м, Шигадзе – Лхатсе – Нгамринг-Тсо – Сага

После завтрака вы продолжите свое паломничество на *Кайлас*, пересекая несколько горных перевалов, включая *Нгамринг-Ла* (4650 м) и несколько живописных местных деревушек на пути.

Время в пути займет около 8 часов.

Ночь в гест-хаусе.



День 12 (28.05.2018), 4600 м, Сага – Манасаровар – Чу-Гомпа

Завтрак.

Мы движемся по дороге к священной горе *Кайлас* с захватывающими дух пейзажами с пестрыми тибетскими лагерями кочевников и множеством животными на пастбищах. Удивительный вид на *гору Кайлас* и священное озеро *Манасаровар* впервые откроется вам от *Чактсалканга*. Вы ощутите чрезвычайное умиротворение, спокойствие, радость и подъем чувств, когда увидите прямо перед вами священное озеро и гору.

Считается, что *Манасаровар* – это самое древнее озеро в *Тибете*. Согласно верованиям индуистов и буддистов, четыре большие реки (*Брахмапутра*, *Сатледж*, *Ганг* и *Инд*) берут начало с горы *Кайлас*.
Ночь в гест-хаусе.



День 13 (29.05.2018, полнолуние), 4720 м

Фестиваль *Сага-Дава* должен ознаменовать рождение, смерть и просветление *Будды Шакьямуни*. Тысячи тибетских паломников собираются в *Лхасе*, обходят *Лингкор* (внешний обход), *Бхаркор* (средний обход) и *Нангкор* (внутренний обход), включая [дворец Потала](#). Они также поднимаются на *Бумтари* и *Генхел-Утсе* в *Лхасе*, чтобы сделать ладан и молитвенные предложения флага.

В тоже время во время фестиваля *Сага-Дава* тысячи паломников и туристов также собираются к горе *Кайлас*, и они поднимают большой молитвенный флаг в *Тарпоче*, чтобы воздать должное большим делам *Будды*.

Ночь гест-хаусе.



День 14 (30.05.2018), 5210 м

День начала нашего ритуала обхождения священной горы – *парикрама-кора*.

Завтрак.

Начало трекинга до *Дира-Пук* – северного «лица» *Кайласа* (18 км, ок. 6–7 ч. ходьбы).

Начало пути от *Тарпоче* мимо ступ. По пути мы увидим небесное кладбище, связанное с

84 *махасиддхами* (йогинами) из Индии. Пройдем через *Ворота Богов Смерти*, мимо льющихся каскадов ручьев, водопадов и западного «лица» *Кайласа*. Вы будете видеть монастырь *Трулку* на левой стороне холма во время вашего первого пути к *Кайласу*. Затем вы доберетесь до *Дира-Пхук*, который прежде был действующим монастырем, но в наше время вы можете только видеть руины, поскольку монастырь был уничтожен в ходе «культурной революции».

Для тех, кому тяжело идти пешком, можно за дополнительную плату нанять лошадь с погонщиком и носильщика для багажа (заранее нужно согласовать с гидом).

Ночь в кемпинге/лодже.



День 15 (31.05.2018), 5636–4810 м

2-й день *парикрама-коры*.

Завтрак.

Трекинг к *Зутул-Пук* (4810 м, 18 км, ок. 8–9 ч).

Это самый трудный день паломничества, но этот путь является самым священным и древним. Мы пересечем скалистое пространство, усеянное камнями, драпированными тканью, оставленной паломниками. Далее подъем на перевал *Дромла-Ла* (5600 м) и удивительный вид на высокогорное озеро *Гаурикунда* (5636 м).

Далее спуск вниз до монастыря *Зутул-Пук* (4790 м). Здесь есть пещера чудес, где самый великий тибетский йог *Миларена* размышлял о полете на *Кайлас*.

По дороге мы увидим пики, потоки, прекрасные водопады и горные пещеры.

Ночь в кемпинге/лодже.



День 16 (01.06.2018), 4450 м

3-й день *парикрама-коры*.

Завтрак.

Завершающий легкий трекинг (10 км, 4–5 ч). Окончания *коры*, прощание с погонщиками яков, встреча с нашим тибетским водителем и отъезд *Дарчен – Манасаровар – Барянг – Сага* (4450 м / 435 км).

Ночь в гест-хаусе.



День 17 (02.06.2018), 3900 м, Сага – Лхатсе – Шигадзе

Завтрак. Именно в необъятности *Чангтанга*, тибетского плато измеряются тибетские расстояния от того, где внезапно появляются стада газелей или диких ослов *кянг*.

Ночь в отеле **Mansarovar**.

День 18 (03.06.2018), 3650 м Шигадзе – Лхаса

Завтрак.

Рано утром отъезд вдоль реки *Брахмапутра* с пейзажем песчаных холмов, тибетских деревень и *Рулак Юнгдрунг* на другой стороне реки. *Руларк Юнгдрунглинг* – бонский монастырь в регионе *Цанге*.

Вы пообедаете в маленькой деревне под названием *Немно*, которая является пограничной точкой между *Шигадзе* и *Лхасой*.

Прибытие, размещение и отдых.

Свободный день для тибетских этнических покупок.

Ночь в отеле **Yak**.



День 19 (04.06.2018), 1400 м, Лхаса – Катманду (Непал)

Завтрак.

Рано утром трансфер в аэропорт (аэропорт Гонгор – 200 км от Лхасы, около 2,5 ч. езды) и перелет (1 ч. 45 мин.) в *Катманду*.

В ясную погоду из окна самолета вы снова можете увидеть высочайшие вершины мира: *Эверест* (8848 м), *Макалу* (8463 м), *Лхотсе* (8516 м) и др.

Прилет, встреча в аэропорту и трансфер в отель.

Отдых.

Свободное время для покупок этнических сувениров.

Ночь в отеле **Holy Himalaya**.

День 20 (05.06.2018), 1400 м

Завтрак.

Освобождения номера в 12:00.

Трансфер в аэропорт и вылет из *Катманду*.

Завершение программы.

Стоимость тура на человека

Категория отеля	4 чел.	Доплата за одноместный номер
3★	242 328р. (\$ 4240)	39 900р. (\$ 700)

Внимание: из-за нестабильного курса валют, стоимость может быть изменена. Просьба уточнять на момент бронирования. Для справки указана стоимость в USD. Оплата производится только в рублях по курсу компании, опубликованному на сайте actravel.ru, на день полной оплаты.

В стоимость включено

- Размещение в отеле 3★ двухместном номере с завтраком в Непале (Катманду)
- Размещение в отеле 3★ в двухместном номере с завтраком в Тибете (Лхаса / Гьянгдзе / Шигадзе)

- Размещение в гест-хаусах / лоджах / кемпингах (Сага / Дарчен) с завтраком по дороге к Кайласу, (несколько человек в номере: Манасаровар, Дирапук, Зутулпук)
- Авиабилеты + таксы: Катманду – Лхаса – Катманду (эконом-класс)
- Трансферы по программе
- Экскурсии с русскоговорящим гидом в долине Катманду (Непал)
- Экскурсии с англоговорящим гидом в Тибете по маршруту
- Яки с погонщиком (3-дневная внешняя кора) (несут основной багаж)
- Все входные билеты по маршруту
- Групповая китайская (тибетская) виза и разрешения
- Один приветственный ужин непальской кухни с народными танцами.

В СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧЕНО

- Непальская виза (по прилету в аэропорту): \$40 на человека (30 дней) + 1 фото (3×4)
- Обеды и ужины в Непале и Тибете (от 10–15\$ на человека за 1 раз)
- Горячие термальные источники (озеро Манасаровар)
- Персональная лошадь с погонщиком (3-дневная внешняя кора) (ок. 300 USD за лошадь)
- Спальные мешки и необходимые вещи для трекинга
- Международная медицинская страховка на активный отдых
- Все личные расходы и напитки, питьевая вода
- Чаевые: гидам, водителям, носильщикам и т. д.
- Все прочие расходы, не указанные в программе
- Все прочие расходы, при непредвиденных обстоятельствах, связанных со стихийными бедствиями.

Примечания

- Для получения тибетского разрешения нам нужны полные паспортные данные (имя, фамилия, национальность, пол, дата рождения, номер паспорта, дата выдачи, срок действительности паспорта, профессия) и паспортные копии по электронной почте каждого минимум за 1 месяц до начала тура.
- Эта программа составлена в зависимости рабочих визовых дней в Китайском посольстве в Катманду (пн-пт 09:45 до 11:00).
- Программа составлена с рейсами («Китайские авиалинии») между Катманду и Лхасой. Самолеты летают по вторникам, четвергам и субботам.
- Нам обязательно нужен один целый рабочий день для получения визы и разрешения на посещения Тибета.
- Необходимо привезти с собой 4 фото (цветные, паспортного размера)
- В случае не подтверждения отелей возможно замена на подобные.

Информация по Тибету

Высота Тибета

Большая часть маршрута в Тибете проходит на высоте более 3500 м. Даже очень здоровые и физически подготовленные туристы испытывают 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 3/4 литра 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 для Тибета – «Диамокс» и принимать по одной таблетке после последнего ужина на ночь.

При любых более серьезных проявлениях горной болезни (сильное головокружение и тошнота, потеря координации, затрудненность дыхания и др.), необходимо сообщить гида, потребуется эвакуация на более низкую высоту до полной акклиматизации.

Обязательно должна быть международная страховка на активный отдых (привезти с собой).

Требования к участникам

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

Не рекомендуется

Употреблять алкогольные напитки, крепкий чай и кофе.

Необходимые вещи в Тибете

- Головной убор
- Дождевик
- Небольшой рюкзак, в который можно положить самые необходимые вещи при передвижении
- Рюкзак на 60–80 л (для вещей) или большая сумка
- Нижнее белье предпочтительно из хлопка
- Дезинфицирующие салфетки для рук
- Фотоаппарат + батарейки
- Крепкие носки 3–4 пары, 1 пара шерстяных носков
- Полотенце, мыло, туалетная бумага и предметы личной гигиены
- Ветрозащитная куртка, не промокающая, можно из материала Polartec
- Хорошая трекинговая обувь с фиксацией голеностопа. Эту обувь желательно разносить перед выездом

- Легкая обувь на смену
- Нижнее термобелье
- Комфортная легкая спортивная одежда и футболки
- Теплый спортивный костюм или теплые брюки, свитер
- Спальный мешок
- Теплая куртка-пуховик
- Шерстяная шапочка, перчатки
- Хорошие солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолета
- Термос или походная бутылка для питьевой воды (1–2 л)
- Налобный фонарик + батарейки.
- Медикаменты – персональная аптечка
 - Шипучий аспирин для снятия головной боли
 - Аскорбиновая кислота – помогает при акклиматизации
 - «Спазмалгон» – для снятия любых болей, в т.ч. головной
 - Антибиотики – хорошо иметь при себе на всякий случай
 - Дезинфицирующее средство – йод или любое другое
 - Лекарство от расстройства кишечника, желудка, капли для носа и глаз, аллергии, кашля, горла
 - Ваши личные лекарства, которые вы регулярно принимаете.
- Продукты питания: сухофрукты, шоколад, орехи, печенье и т. д.



Больше
предложений ▶