

Описание

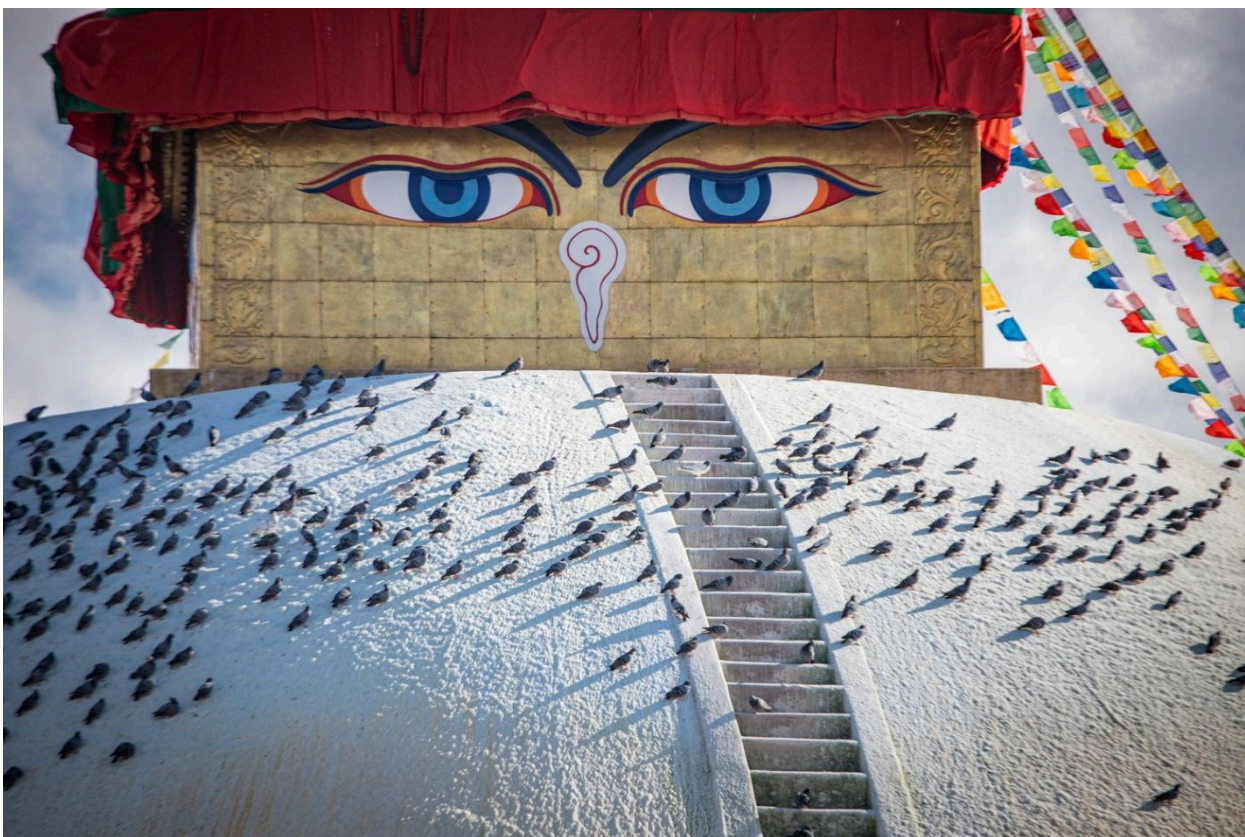
СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

4 — 18 декабря 2022 г.

Окунись в очарование Катманду, столицы Гималайского туризма и альпинизма. Выпей самого высокогорного кофе в столице шерпов — самых выносливых горцев в мире. Пройди тропой покорителей Эвереста. Встреть рассветы и закаты над самыми высокими горами планеты. Поучаствуй в буддийской службе горного буддийского монастыря. Насладись нереальными панорамами самых высоких гор планеты Гималаев. Взберись на гору Кала Патар, которая выше Эльбруса. Сделай селфи с высочайшей горой мира почти девятикилометровой сакральной Сагарматхой — Джомолунгмой — Эверестом. Приземлись и взлети из Луклы, одного из самых необычных аэропортов Мира

Непал — одна из мировых столиц туризма и альпинизма. И наша нынешняя экспедиция — это, наверное, самое популярное приключение в самых высоких горах планеты. Треккинг к Эвересту входит в 50 «must do» — обязательных для выполнения «подвигов» каждого активного человека. Это и потрясающий фитнес, и обновление организма под влиянием жестких высокогорных факторов и одно из самых визуально красивых путешествий. Потрясающие горные панорамы будут сопровождать нас на протяжении всей экспедиции.

Кроме того, Катманду подарит нам впечатления от смешения двух древних религий, прикосновение к их тайнам и духовным ценностям. Катманду очаровательный, подвижный, шумный и колоритный город. Соимбу, Боудда, Пашупати — храмы и священные места для множества людей мира. Намче-Базар столица шерпов — самых выносливых альпинистов мира, сделавших возможным восхождение выше 8000 м. Тьянгбоche главный монастырь шерпов буддистов. Кала Патар — гора высотой 5655 м, с которой лучше всего видно самую высокую гору Земли Эверест (на санскрите — Сагарматха, на Тибетском — Джомолунгма).



Стоимость и условия



ДАТЫ

4—18 декабря 2022 г.

СТОИМОСТЬ

1850 €

ГРУППА

25 человек

СТРАНА

Непал

ВИД ОТДЫХА

Трекинг, исследования, знакомство с аутентичными культурами

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Разумная физическая форма, отсутствие медицинских противопоказаний

ГИДЫ

[Борис Шульман](#)

Экспедиционный лидер, переводчик, фотограф

НИТЬ МАРШРУТА

Непал

1. Катманду
2. Лукла
3. Манжо
4. Намче-Базар
5. Пангбоче
6. Дингбоче Лобуче
7. Горакшеп
8. Кала Патар
9. Фериче
10. Тьянгбоче
11. Джорсалле
12. Лукла
13. Катманду

В стоимость экспедиции входит

- встреча в аэропорту;
- сопровождение русскоговорящим экспедиционным лидером/ми Паганелей;
- перелет в аэропорт Лукла и обратно;
- размещение в гостиницах выбранной категории в двухместных номерах;
- размещение в гест-хаусах во время треккинга;
- питание — завтраки в Катманду;
- экскурсии по программе;
- все трансферы в течение всей поездки согласно программе;
- сервис профессиональных гидов;
- услуги носильщиков во время трека (один на двоих участников до 15 кг на туриста);
- разрешение на посещение территорий национальных парков.

В стоимость экспедиции не входит

- международный авиаперелет в Катманду и обратно;
- питание на треке;
- обеды и ужины в Катманду;
- чаевые;

- все личные расходы;
- все прочие расходы, не указанные в программе;
- въездная туристическая виза в Непал;
- медицинская страховка;
- тесты на COVID 19.

Что нужно знать перед путешествием в Непал

Для участия в экспедиции необходимо иметь хорошую физическую форму, отсутствие медицинских противопоказаний для пребывания на высоте.

Обязательное условие — отсутствие медицинских противопоказаний для длительного нахождения на большой высоте.

Для оформления визы необходимо предоставить на границе 1 фото и загранпаспорт, фото нужно иметь с собой, а не в багаже для оформления въезда в национальные парки необходимо взять с собой ещё 2 фото.

Требования непальских властей по поводу Ковид будут освещаться в ФБ группе для участников.

Дополнительные расходы

- Билет в Катманду и обратно
- Непальская виза \$ 25
- Питание на треке (примерно \$ 200)
- Обеды/ужины в Катманду (\$ 10–20 за раз)
- Чаевые (около \$ 80 за путешествие)

Внутренний перелет: имеет ограничение по багажу 15 кг вместе с ручной кладью. Поэтому набор вещей должен быть качественным и легким, тщательно продуманным и быть без излишеств. Конечно у нас есть свои приемы как обойти какие-то строгости. Какое-то небольшое количество перегруза (если он есть) может быть оплачено вами за разумные деньги. Подробности на месте.

Погода: декабрь — самый сухой месяц в непальских Гималаях. В это время стоит стабильно ясная, в Катманду прохладная — +15–25, в горах на максимальных высотах нашего трека холодная погода — днем 0 — минус 6. Ночью в Горакшепе может быть и минус 25. Но в это время мы будем в приюте с теплым дайнингом и горой одеял поверх вашего

спальника. Виды в это время беспроигрышные, за две недели трека ни одно большое облако не мешает вам наслаждаться пейзажами.

Акклиматизация: большая часть путешествия пройдет на высотах более 4000 м. 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.

Питание: В Катманду множество прекрасных и недорогих ресторанов, а на треке мы будем питаться самостоятельно в ресторанчиках (харчевнях) горных приютов. Поэтому стоит взять с собой походные ложку, нож и небольшую лёгкую термокружку. Кроме того, отдельной темой заслуживает набор продуктов, которые мы советуем взять с собой в путешествие. Это мы обязательно осветим в обсуждении группы участников экспедиции.

Важно: Так как большая часть расходов для организации путешествия — авиабилеты и проездные документы на другие виды транспорта, проживание, экскурсии, услуги местных компаний и гидов и т. д. — производится нами заранее, задолго до путешествия, предоплата или оплата за поездку, внесенная Вами, не возвращается в случае Вашего отказа от поездки. У нас просто нет возможности её вернуть...

Необходимое снаряжение

- одежда на температуру до -10, куртка с наполнителем пух или прималофт (лыжный костюм в самую последнюю очередь);
- горные или трекинговые ботинки;
- бахилы от снега и песка;
- кроссовки;
- комплект термобелья;
- кофта флисовая;
- футболка с коротким рукавом 2-е шт.;
- штаны трекинговые;
- легкий мембранный костюм (куртка, штаны (желательно самосбросы)) с хорошей мембраной;
- толстые шерстяные или специальные носки для трекинга 2-е пары;
- теплая вязаная или поларовая шапочка;
- теплые перчатки, плюс верхонки (рукавицы от ветра);

- кепку с козырьком и защитой шеи или широкополую панаму и бандану-баф
- рюкзак или, лучше, непромокаемый баул на 60–80 л для носильщика, который понесет ваши вещи;
- штурмовой рюкзак 30–40 л., который вы понесете сами с вещами первой необходимости, для вашего же комфорта — приобретите хороший современный и легкий;
- палки трекинговые, можно купить одноразовые в Катманду;
- хорошие очки от солнца;
- крем от солнца;
- достаточное количество нижнего белья и носков;
- походное лёгкое полотенце, предметы личной гигиены;
- спальный мешок, должен быть с комфортной температурой сна -5 градусов, вес не более 1,4 кг и компактного размера;
- походная ложка, термокружка, и/или термос, нож;
- лекарства от своих любимых болезней.

ВНИМАНИЕ, проконсультируйтесь у наших гидов перед покупкой снаряжения, они точно знают, что вам нужно!

ВАЖНО! В связи с тем, что наши экспедиции не включают международные перелеты к месту старта программы, мы не можем нести ответственность за изменения условий перелета авиакомпаниями или требований аэропортов. Поскольку наши путешественники слетаются из разных стран и городов, мы никогда не участвуем в покупке авиаперелета и ограничиваемся исключительно консультативными услугами в подборе полетки. За покупку и техподдержку отвечают авиа-агенты или авиакомпании, у которых были приобретены билеты.

Программа путешествия



День 1

04.12.2022

Прибытие в Катманду, красочную столицу гималайского туризма и альпинизма. Трансфер в гостиницу, размещение. Прогулка по Тамелю, туристическому центру яркого, космополитичного, по-индийски шумного и очаровательно неряшливого города. Ночь в уютном отеле.

День 2

05.12.2022

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 Катманду и пристанища десятков небольших монастырей.



Посетим один из святейших для всех индуистов, главный ритуальный крематорий Непала храм Пашупати, где по преданиям находится голова (ментальность) Шивы, посетим «маленький Тибет» район самой большой и почитаемой буддийской ступы Будданатх.



Вечером можно купить недостающее снаряжение. Здесь огромный выбор на любой вкус и кошелек — можно даже полностью экипироваться, приехав в шортах и тапочках. Ночь в том же отеле. (Завтрак включен)



День 3

06.12.2022

Ранний завтрак в гостинице. Трансфер в аэропорт и перелет в поселок Лукла (2827 м). Аэропорт Луклы имени покорителей Джомолунгмы Тенцинга Норгея и Эдмунда Хиллари уникален и уже сам по себе — большое приключение. Взлетно-посадочная полоса имеет наклон 12 градусов, начинается над обрывом и упирается в горный хребет.



Отсюда начинаются многие альпинистские экспедиции и треки, в том числе и наш поход к самой высокой горе планеты Эверест. Время в полете, около 45 мин, наполнено потрясающими видами Гималайских вершин. Встреча с командой проводников и шерпов. После распределения багажа по носильщикам мы начинаем наш трекинг в Гималаях. Переход в деревушку Монжо (2900 м) займет около 5 часов. Ночь в гест-хаусе.

Гест-хаус это уже не палаточный лагерь, не горный приют, но еще и не полноценная гостиница — простенько, чистенько, сделано по типу местных жилищ, удобства не в комнате. В приютах есть одеяла, но спать стоит в термобелье и в своем спальном мешке, горячий душ — за отдельную плату. За долгие годы работы мы отобрали самые симпатичные домики и хозяев. Еду готовят здесь же и подают в уютных дайнингах с печками-«буржуйками». Стоит взять с собой небольшой набор продуктов из дому, но об этом позже.



День 4

7.12.2022

Переход переход 3–4 часа в столицу «Шерпландии» — Намче-Базар (3446 м.), известный центр всех экспедиций на Эверест. Вскоре после выхода из приюта мы трижды пересечем легендарную речку Дудх Коси, которая течет с ледника Кхумбу. Третий мост — вернее два моста — это знаменитый мост Хиллари, подаренный шерпам великим новозеландцем. Вернее, там сейчас два моста рядом — и, собственно, мост Хиллари — старенький, тот что пониже.



Об интересной истории могучей реки и этих мостов пытайте своих гидов-Паганелей. И вообще не забывайте регулярно их допрашивать, им, правда, есть что рассказать. По дороге нас ждут первые виды снежных гигантов, в том числе первый взгляд на Джомолунгму. Посещение небольшого буддийского монастыря Намче гомпа. Придём мы достаточно рано часам к 11 и остаток дня посвятим акклиматизации. В полной жизни поселке есть много кафешек и магазинчиков, торгующих сувенирами, продуктами, туристической одеждой и снаряжением. Здесь можно выпить вкусного капучино и съесть «пироженку» или настоящую пиццу, что особенно приятно в горах. Ночь в гест-хаусе.



День 5

8.12.2022

Переход до Кьянгджумы (3620 м), займет около 3 часов и откроет нам первые по-настоящему потрясающие виды на Ама Даблам (6814 м) — одну из самых красивых гор нашей планеты. Площадка кафешки перед нашим приютом расположена прямо напротив гигантского пика, вид которого просто завораживает, заставляя забыть о еде и питье, а утренний кофе здесь может стоять всей вашей предыдущей жизни. После ланча и отдыха мы можем сделать двухчасовой акклиматизационный выход в соседнюю деревушку Кумджунг (3800 м), в монастыре которой по легенде хранится скальп знаменитого гималайского снежного человека — Йети. Ночь в гест-хаусе.

День 6

9.12.2022

После обещанного утреннего кофе наедине с Ама Дабламом переход в поселок Тьянгбоче (3867 м, около 3 часов). Из Тьянгбоче открывается великолепная панорама горных вершин Ама Даблам, Лхоцзе, самого Эвереста и множества других.



Удивительный монастырь, расположенный в поселке, известен далеко за пределами района. Осмотр монастыря и после обеда короткий переход до селения Пангбоче (3900 м, около 1,5 часов). Общее ходовое время этого дня — 4,5 часа. Прекрасный горный закат снова сопровождает наш ужин. Ночь в гест-хаусе.





День 7

10.12.2022

Переход в посёлок Дингбоче (4410 м.) займёт около 4,5 часов. Из Дингбоче открывается фантастический вид на Гималаи. Видны во всей своей красе могучие технические шеститысячники — Таммсерку и Кангтега. Над всем по-прежнему царит крылатая вершина Ама Даблама.



Акклиматизационный выход в сторону деревушки Чукунг. Если Дингбоче уютный защищенный от ветров поселочек, специально построенный для туристов и альпинистов, то Чукунг — самая высокая постоянно обитаемая деревня горных пастухов. Как вы понимаете, на 5000 м не растет ничего съедобного для человека, но яки, высокогорные аборигены, успешно находят себе пропитание. Ночь в гест-хаусе.

День 8

11.12.2022

Переход до Дуклы (около 3 часов). Короткий отдых и переход в Лобуче (4910 м), начинающийся затяжным часовым подъемом, всего около 2.5 часов. Маленький поселок Лобуче — перевалочная база альпинистов, туристов и тибетских контрабандистов — расположен возле ледника Кхумбу, спускающегося с Эвереста и у подножия одноименной горы Лобуче и почти восьмитысячника — остроконечного гиганта Нупцзе, который отсюда смотрится даже выше Эвереста.



В ясную погоду, обычную в это время года, вершина Нупце показывает вечером мало с чем сравнимое пылающее закатное шоу. Ночь в гест-хаусе.

День 9

12.12.2022

Переход к поселку Горакшеп (около 3–4 часов). Это крайнее стационарное поселение по пути к базовому лагерю Эвереста, расположенное на высоте 5136 м над уровнем моря. Дальше может быть только сам БЛЭ, палаточный лагерь на высоте 5360, который ставится на коротких пару месяцев в году в апреле мае и сентябре, во время сезонов восхождения на самую высокую гору планеты.



Восхождение на вершину Кала Патар (5545 м). Подъем займет около 2-х часов, время подъема нами рассчитано так, чтобы попасть на вечернее багряное освещение самого высокого горного района Земли. До обеда солнце подсвечивает со стороны Эвереста и мешает как глазам, так и объективам, к вечеру же панорама чёткая и контрастная, в идеальном боковом освещении. Открывается великолепный вид на высочайшую вершину мира Эверест — Джомолунгму — Сагарматху (8848 м), пики Лхоцзе (8501 м), Нупцзе (7861 м), Пумори (7161 м), ледник Кхумбу и все окружающее горное великолепие!



Возвращение вниз в Горакшеп займет 40 минут. У большинства это будет самая высокая ночевка в жизни! Ночь в гест-хаусе.

День 10

13.12.2022

Начинается наше возвращение из царства ледников в зону жизни. До уютного поселка Фериче около 6–7 часов спуска. Здесь вы почувствуете себя практически на равнине. Теплый дайнинг с печкой, густой воздух (по сравнению с Горакшепом), хороший сон и аппетит.



В поселке в 1975 году начал работу высокогорный госпиталь Himalayan Rescue Association для местных жителей и туристов. Госпиталь конечно сильно громкое название для хибарки на пару комнат, но до его учреждения просто от горной болезни на треке к Эвересту пострадало множество путешественников. Ночь в гест-хаусе.



День 11

14.12.2022

Переход в Тьянгбоче около 5 часов. Здесь уже начинается «зеленка» — первые рододендроновые и можжевельниковые рощицы. Мы уже проходили через этот поселок, но теперь у нас будет достаточно времени для посещения главного монастыря дистрикта Солу-Кхумбу. Мы сможем посетить вечернюю службу и полюбоваться пейзажами туманного горного заката, совершенно особенного в Тьянгбоче. Ночь в гест-хаусе.

День 12

15.12.2022

Любители ранних подъёмов могут спеть мантры с буддийскими монахами и на утренней службе. Стоит хорошо одеться — утром в монастыре очень холодно. Переход поближе к Лукле — в Намче, Джорсале, или уже знакомый нам Манжо около 6–8 часов.



Ночь в гест-хаусе.

День 13

16.12.2022

Переход в Луклу (2827 м) к нашей волнующей взлетно-посадочной полосе. Переход займет около 4–6 часов. Ночь в гест-хаусе. Завтра — «домой», в Катманду!



День 14

17.12.2022

Перелёт в Катманду, трансфер в отель. Остаток дня в Катманду. Вы не представляете, каким родным покажется этот город, который казался сначала вселенской сранью. Как вкусна и ароматна будет еда, и каким густым воздух)))

День 15

18.12.2022

Катманду никогда не бывает много. Свободный день в непальской столице — это наслаждение — вкусная еда, красочный шопинг. Здесь можно одеть детей и взрослых в походную одежду с ног до головы на любой вкус и кошелек. Опустошив свои карманы, можно наполнить свои баулы, купленные здесь же, несметным количеством симпатичных ненужных вещей, которые осчастливят ваших родных и близких.

Прощание с Гималаями. Трансфер в Аэропорт — отлет домой согласно купленных билетов (Завтрак включен)

