

Тибет

Описание

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

20 апреля — 1 мая 2020 г.

Тибет — «крыша мира», таинственное место, куда много веков в поисках чудес стремились исследователи, паломники, захватчики и авантюристы. И сегодня под влиянием всякого рода «популярных» авторов люди впадают в частое заблуждение. Они ждут немедленного просветления сразу после пересечения границы Тибета. Но Шамбала понятие духовное, ее нельзя найти на Земле и пощупать руками. А просветления можно достичь только путем накопления заслуг за время бесчисленных реинкарнаций, либо мистическими подвигами, как великий тибетский йогин Миларепа. Нам не стоит ждать чудес, которые будут являться нам на каждом шагу, но мы и не случайно здесь оказались. Наш маршрут — это Начало — первое прикосновение к великому и вечному.

Прекрасный Тибет — это шаг к очищению кармы, освобождению от невежества, злобы и страстей — трех вещей мешающих человеку достичь нирваны.

И, если Вас тянет магия и тайна Тибета, если не пугают трудности — тогда в путь! Мы начнем с самого сердца Тибета — запретного города Лхаса, его знаменитых монастырей и резиденции Далай Лам — дворца Потала, совершим свою первую кору, вокруг древней тибетской святыни — храма Джоканг. Двигаясь на запад, мы исследуем знаковые монастыри Центрального Тибета, невероятно красивое священное озеро Ямдрок. Приблизившись к Гималайской гряде, мы посетим Базовый Лагерь Эвереста и самый высокогорный в мире монастырь Ронгбук. После чего мы пересечем главные Гималаи и спустимся в ставший уже родным Непал. Наша экспедиция в Тибет, это не только квинтэссенция тибетских ценностей, главная ее цель — это поиск самого себя, и ее девизом мы выбираем слова Далай Ламы «У меня есть эта драгоценная жизнь, и я не стану тратить ее впустую».

Стоимость и условия



ДАТЫ

20 апреля — 1 мая 2020 г.

СТОИМОСТЬ

2320 €

ГРУППА

25 человек

СТРАНА

Непал, Тибет

ВИД ОТДЫХА

Треккинг, паломничество, исследования, знакомство с аутентичными культурами

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Хорошая физическая форма

ГИДЫ

[Борис Шульман](#)

Экспедиционный лидер, инструктор

НИТЬ МАРШРУТА

Тибет

1. Катманду
2. Лхаса
3. Шигадзе
4. Сакья
5. Тингри
6. Кьеронг
7. Катманду

В стоимость экспедиции входит:

- встречи в аэропортах и трансферы при вылете;
- в Непале:
- все трансферы по программе;
- экскурсии в Катманду с входными билетами, частным транспортом и русскоговорящим гидом;
- оформление групповой Тибетской визы

в Катманду:

- 4 ночи в уютном отеле в центре Тамеля с завтраком;

в Тибете:

- персональный автобус;
- сопровождение англоговорящего тибетского гида;
- сопровождение группы двумя лидерами Паганелями;
- все указанные экскурсии, входные билеты, взносы, пошлины и разрешения;
- 6 ночей в отелях 2–4*(звезды тибетские) с завтраком;
- 1 ночь в лучшем из имеющихся гестхаусов;

В стоимость экспедиции не входит:

- перелёт из вашего города до Катманду;
- перелет Катманду — Лхаса;
- въездная туристическая виза в Непал (40 USD, ставится по прибытию в аэропорту Катманду);
- факультативные экскурсии в Катманду;
- питание не указанное в программе;
- доплата за одноместное проживание;
- чаевые местным гидам и водителям (примерно 50 долл. за путешествие);
- все прочие расходы, не указанные в программе.

Что нужно знать перед путешествием в Непал и Тибет!

Обязательное условие — отсутствие медицинских противопоказаний для длительного пребывания на большой высоте. С собой иметь годный в течении минимум одного года загранпаспорт, именно тот, копию которого вы высылаете для оформления документов, и 6 фотографии (с собой, а не в вещах).

Погода: Лучшее время для путешествия с апреля по октябрь.

На перевалах может быть снег в любое время. Минимальная ожидаемая температура ночью в Тингри — 5. В Лхасе тепло, в Катманду жарко.

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

Питание: Большую часть маршрута мы будем питаться самостоятельно в тибетских харчевнях и гостиницах. Поэтому очень важно взять с собой походные ложку, миску, нож и, особенно, термокружку для заваривания каш и супчиков быстрого приготовления. Кроме того, отдельной темы заслуживает набор продуктов, которые мы советуем взять с собой в путешествие. Это мы обязательно осветим в обсуждении группы участников экспедиции.

Важно: Команда Паганелей сохраняет за собой право изменить программу по условиям безопасности, либо форс-мажорным обстоятельствам (не зависящим от нас). Команда не несет ответственность за действия третьих лиц либо организаций как то: авиакомпании, местные власти посещаемых государств, оппозиция и т. д.

Необходимое снаряжение:

- одежда на температуру до — 5, легкая пуховка или лыжный костюм;
- трекинговые полуботинки или теплые кроссовки;
- легкие кроссовки;
- теплое термобелье (например — полар-стрейч);
- пара флисовых вещей (лучше теплых — дабл-полар);
- мембранный костюм (куртка, штаны) при наличии лыжного — не надо;
- штаны для трекинга (капроновые);
- толстые шерстяные или специальные носки для трекинга;
- теплая вязаная или поларовая шапочка или «балаклава»;
- теплые перчатки
- кепку с козырьком и защитой шеи или широкополую панаму и бандану-баф;
- рюкзак или лучше баул на 60–80 л для основного багажа
- штурмовой или городской рюкзак для воды, фотокамеры и мелочей;
- спальный мешок на +10 град (какой, — лучше спросите у нас);
- хорошие очки от солнца;
- миску, ложку, термокружку, термос, нож.

Программа путешествия



День 1

20.04.2020

Прибытие в Катманду, красочную столицу гималайского туризма. Трансфер в гостиницу, размещение. Оформление разрешений на посещение Тибета. Пока оформляют пермиты, прогуляемся с вами по яркому, космополитичному, по-индийски шумному и очаровательно неряшливому городу.
Ночь в уютном отеле.

День 2

21.04.2020

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 Катмандуи пристанища десятков небольших монастырей, посетим один из святейших для всех индуистов, главный ритуальный крематорий Непала храм Пашупати, где по преданиям находится голова Шивы, посетим «маленький Тибет» район самой большой и почитаемой буддийской ступы Будданатх. Вечером в уютном ресторанчике мы с вами проведем вечер знакомств и вручение экспедиционных футболок.

Ночь в уютном отеле. (Завтрак включен)

День 3

22.04.2020

В этот день мы идем по магазинам, чтобы докупить недостающее снаряжение. Здесь огромный выбор на любой вкус и кошелек — можно даже полностью экипироваться, приехав в шортах и тапочках. Остальные могут факультативно отправиться на экскурсию по долине Катманду и древний город Патан. Пройтись по Дурбар Сквер (Королевской площади), где есть возможность (негарантированная) увидеть Живую Богиню Кумари.

Ночь в уютном отеле. (Завтрак включен)

День 4

23.04.2020

Перелет в Лхасу, трансфер в гостиницу. Посещение очаровательной древней именно тибетской части города (сейчас в городе около миллиона китайцев). Мы пройдемся по узким аутентичным улочкам, заглянем в колоритные лавки и местные харчевни, вместе с тибетцами сделаем первую кору по улице Баркор вокруг древнейшей святыни храма Джоканг. День будет посвящен первому знакомству со столицей и акклиматизации на высоте 3750 м! Так что двигаться нужно плавно и стараться не делать лишних движений.



Ночь в отеле Гангьен 4* или подобном. (Завтрак включен)

День 5

24.04.2020

Экскурсии в прекрасной Лхасе Мы взберемся на Красный Холм в зимнюю резиденцию Далай Лам — визитку столицы и Тибета в целом — золотой дворец Потала. Ни один дворец мира не расположен так высоко, 3767 метров над уровнем моря! Площадь дворца — 360 000 кв.м., высота — 119 метров. Во дворце 9 этажей, и более 2000 комнат. Количество драгоценностей, священных и магических реликвий здесь, наверное, больше чем во всем остальном Тибете. Обязательно посещение огромных и знаковых для тибетского буддизма

монастырей Дрепунг и Сера. И, конечно, мы совершим паломничество в первый буддийский храм Тибета Джоканг, к священной, украшенной драгоценностями, статуе Джово — 12-летнего Будды Шакьямуни. Статуя была привезена в 7 веке как приданное непальской принцессы Брикути, одной из жен первого буддийского монарха Тибета Сронцзена Гампо.

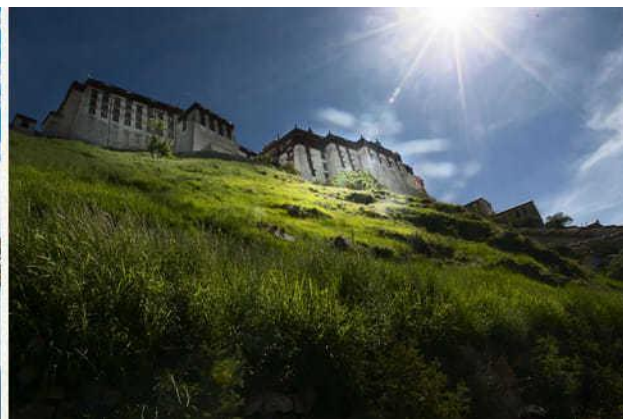
Ночь в отеле Гангьен 4* или подобном. (Завтрак включен)



День 6

25.04.2020

Ранним утром мы наведемся в такой же древний как и Джоканг храм Рамоче. Там находится еще одна мистическая реликвия — статуя Будды Майтреи, ровесницы Джово, приданное второй буддийской принцессы. Здесь мы можем стать свидетелями утренней службы в традиции Гелуг. Далее после завтрака свободный день в столице Тибета. Мы любим этот город. Уверены — полюбите и вы. Можно будет походить по ставшему родным тибетскому кварталу. Очищая карму, можно сделать не одну кору вокруг древнего Джоканга, заодно посещая бесчисленные сувенирные лавки. Отдельное развлечение — поесть вкусной и разнообразной тибетской и китайской еды в ресторанах, забегаловках и просто у уличных торговцев. В Лхасе море магазинов с обширным выбором всяких ненужных вещей) — от тибетских ковров до диковинных китайских медикаментов. Если не купить, то даже поглазеть на них бывает интересно.



Ночь в отеле Гангьен 4* или подобном. (Завтрак включен)



День 7

26.04.2020

После раннего завтрака начинается 1500-километровый обратный путь к непальской столице. Наш путь в Шигатзе лежит через 2 Пятитысячных перевала. Взобравшись на легендарный перевал Камба Ла, мы насладимся видом самого красивого из священных озер Тибета — Ямдрок. Подъем на второй перевал проходит рядом с ледниками одного из тибетских семитысячников. В обеденное время мы подъедем к городку Гьянцзе, где посетим уникальный монастырь Пелкор Чоде и мистическую ступу Кумбум. Дзонг Гьянцзе расположенный на Высоком утесе, поражает красотой и имеет увлекательную историю, связанную с геополитической игрой в Азии на рубеже 19 и 20 веков. К ночи мы доберемся в город Шигадзе (3900м). Ночь в аутентичном отеле. (Завтрак включен)



День 8

27.04.2020

Шигадзе второй после Лхасы город Тибета. Здесь мы посетим монастырь Ташилунгпо — резиденцию Панчен-Ламы — второго по значению духовного иерарха в тибетском буддизме. Монастырь, с нашей точки зрения, один из самых красивых религиозных комплексов в стране. Центральное место комплекса — храм Будды будущего — Джампы. Самая большая в мире металлическая статуя Будды построена в 1904 году 9-м Панчен Ламой, имеет высоту 26 м, украшена сотнями килограмм золота и тысячами драгоценных камней. Переезд в городок Сакья полон разнообразных Тибетских пейзажей. Сегодня начинается преодоление бесчисленных автомобильных перевалов высотой около 5000 м над уровнем моря. После обеда мы посещаем монастырь Сакья — старейший и главный в одноименной традиции. Богатая история монастыря связана с именами и деяниями великих патриархов Сакья, которые 100 лет по существу управляли Китаем, а сам он полон чудесных реликвий. Здесь хранятся дары монгольских императоров своим духовным наставникам и древнейшая библиотека священных текстов. Монастырь — старейший из уцелевших в Культурную революцию. По нашим ощущениям Сакья — одно из наиболее впечатляющих своей мистической историей и аурой мест. Само место нашей ночевки городок Сакья (4100) — тибетское поселение с дюжиной харчевен, окруженное со всех сторон монастырскими строениями. Ночь в отеле. (Завтрак включен)

День 9

28.04.2020

Сегодня мы отправимся к самой высокой (8848 м над уровнем моря) горе мира Джомолунгме (так звучит название Эвереста по-тибетски). Примерно за 4 часа мы достигнем самого высокогорного (5000 м над уровнем моря) монастыря Ронгбук. Мы посетим монастырь, прогуляемся

и проведем фотосессию с Эверестом. Сегодня мы пересечем большую часть тибетского плато с разнообразными и пронзительными заоблачными пейзажами, которые ни с чем не сравнить. Снежные гряды Гималаев, песчаные барханы высокогорной пустыни, глинобитные селения пастухов, плоские межгорные равнины и перевалы, перевалы, перевалы...

От Сакья мы будем питаться самостоятельно в местных забегаловках-ресторанчиках, если их так можно назвать. Ваши лидеры организуют совместную закупку фруктов и овощей, которые мы будем возить с собой и пополнять по мере возможности. Стоит взять с собой рекомендованный небольшой запас продуктов, чтобы дополнять простые блюда, которые мы сможем получить на месте. Иногда прием пищи по разным соображениям стоит ограничить имеющимися с нами фруктами. От этого еще никто не умирал. На ночь мы переедем к поселку Тингри (4250). Ночевать будем в простенькой гостинице, которую может предоставить эта местность.

День 10

29.04.2020

Сегодня мы начинаем движение домой. Рано утром выезд из Тингри. Целый длинный день переезда в приграничный городок Кьеронг. Всю дорогу нас будут сопровождать прекрасные виды на Гималайский хребет, на еще один восьмитысячник Шишапангма, озеро Пейку и другие красоты Тибета. Дороги китайцы построили хорошие, но они же установили специальные ограничения скорости, которые регулируются только квитанцией с указанным временем твоего прибытия в следующий пункт. Средняя скорость при этом не превышает 40 км/ч и обхитрить эту систему невозможно — приедешь раньше — будешь отстаиваться в кустах перед чек-постом. В пути мы проведем около 8 ч. Сам Кьеронг расположен в очаровательной зеленой горной долине, окруженной снежными пиками и похожей на Альпы. Высота здесь 2300, воздух густой, ароматный, аппетит и сон возвращается после высотных приключений. Ночь в гостинице в Кьеронге.



День 11

30.04.2020

Утром проходим тибетско-непальскую границу. Начинаем движение домой в Катманду (около 6 -7 ч). Прощай «горняшка» — верная спутница высотных путешественников. Дорога, мягко говоря, — не китайская. Перемещаться можно только на джипах. Зато мы проедем весь калейдоскоп от высоких Гималаев до рисовых полей долины Трисули и вечером будем в родном Катманду. Вы не представляете, каким родным покажется этот город, который казался сначала вселенской сранью. Как вкусна и ароматна будет еда, и каким густым воздух))) Размещение в отеле. Ночь в уютном отеле.



День 12

01.05.2020

Свободный день в Катманду. Шопинг — здесь вы пополните свои сумки, тем что недокупили в Тибете, и опустошите свои карманы. Прощание с Гималаями. Трансфер в Аэропорт — отлет домой согласно купленных билетов. По желанию можем помочь организовать дополнительное пребывание в Непале. (Завтрак включен)

