

БЮДЖЕТНАЯ ПРОГРАММА - ЭКОНОМ

□

К СВЯЩЕННОЙ ГОРЕ КАЙЛАС!
«Драгоценный Камень Снегов»
(17 дней/16 ночей)
(04.06-20.06.2010)

Описание программы □ "К Священной горе Кайлас" смотрите в стандартном описании, на главной странице сайта □

Стоимость группового бюджетного тура: US\$ 2150 с чел-ка

В цену включено:

- Размещение в г-це 3* в двухместн номере с завтраком в Непале
- Размещение в лоджах/палатках по дороге к Кайласу (несколько чел-к в номере)
- Все питания от дня 04 до дня 15 в Тибете
- Трансферы по программе (В Тибете джипы «Лэнд Круизер» на 4 чел-ка + водитель и грузовик)
- Экскурсии с англоговорящий гидом в долине Катманду – Непал
- Экскурсии с англоговорящий гидом, повар и помощники в Тибете
- Все входные билеты
- Китайская (Тибетская) виза и пермит
- Прощальный праздничный ужин

В цену не включено:

-Непальская виза: US\$ 40 с чел-ка (30 дней) + 1 фото (3х4)

-Обеды и ужины в Непале

-Спальные мешки и необходимые вещи для трека

-Все личные расходы и напитки

-Чаевые: гиду, водителю и т.д

-Все прочие расходы не указанные в программе.

***Эта программа приготовлена от рабочих визовых дней в Китайском посольстве в Катманду (по понедельникам, средам и пятницам с 9ч. 30 мин. до 11ч.утра).**

***Нам обязательно нужен один целый рабочий день для получения визы и пермита на посещения Тибета.**

***Для получения Тибетского пермита нам нужны все паспортные данные (имя, фамилия, национальность, дата рождения, пол, номер паспорта, дата выдачи, срок действительности паспорта и профессия) и паспортные копии всех членов группы мин. за три недели до тура.**

*** Все прочие расходы при непредвидимых ситуациях связанные стихийными бедствиями.**

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТИБЕТУ:

Фото 6 (3х4)

Высота (Тибет)

Большая часть маршрута проходит на высоте более 3500 м. (Тибет). 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 5 л. 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 таблетки после ужина на ночь. При любых более серьезных проявлениях горной болезни (сильное головокружение и тошнота, потеря координации, летаргия, затрудненность дыхания), необходимо сообщить гиду и требуется эвакуация на более низкую высоту до полной акклиматизации.

Требования к участникам: Пребывания на высоте противопоказано лицам с гипертонией, болезнями сердца и сосудов. Если есть проблемы, необходимо проконсультироваться с врачом.

Не рекомендуется: употреблять алкогольные напитки, крепкий чай, кофе и соблюдать

требования гида.

Необходимые вещи в Тибет

- Головной убор
- Дождевик
- Небольшой рюкзак, в которую можно положить самые необходимые вещи при передвижении
- Нижнее белье предпочтительно из хлопка, носки.
- Дезинфицирующие салфетки для рук
- Фотоаппарат + батарейки
- Крепкие носки 3-4 пары
- Полотенце, мыло и предметы личной гигиены
- Ветрозащитная куртка и непромокающая, можно из материала Polartec
- Хорошая трекинговая обувь с фиксацией голеностопа. Эту обувь желательно разносить перед выездом, обувь легкая на смену
- Нижнее термобелье
- Комфортная легкая спортивная одежда и футболки
- Теплый спортивный костюм или теплые брюки, свитер
- Спальный мешок + куртка пуховик (на месте дадим)
- Шерстяная шапочка, перчатки
- Хорошие солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолета
- Палки трекинговые (желательно с телескопами)
- Термос или походная бутылка для питьевой воды
- Фонарик и запас батареек

Медикаменты (персональная аптечка):

- Шипучий аспирин для снятия головной боли
- Аскорбиновая кислота - помогает акклиматизации
- Спазмалгон - для снятия любых болей, в т.ч. головной
- Антибиотики - хорошо иметь при себе на всякий случай
- Дезинфицирующее средство - йод или любое другое
- Ваши личные лекарства, которые вы регулярно принимаете
- Лекарство от желудка

Питание:

сухофрукты, шоколад, орехи, сырокопченную колбасу и т.д

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□