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 стандартом 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 (3x4)
-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 непридвидимых ситуациях связанные стихийными бедствиями.**

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТИБЕТУ:
Фото 6 (3x4)
Высота (Тибет)
Большая часть маршрута проходит на высоте более 3500 м. (Тибет). Даже очень здоровые и физически подготовленные туристы испытывают легкие проявления **«горно й 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 врачем.

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 необхоимые 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 треккинговая обувь с фиксацией голеностопа. Эту обувь желаетельно 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 ультрфиолета
-Палки треккинговые (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