

Уважаемые господа, спешим предложить туры в страну Непал!!!!

Группы набираются на следующие даты:

- 1. Групп тур «Рассвет над Эверестом» (9 дней/8 ночей) - 18.03-26.03.2012**
- 2. Групп тур «Сто восемь священных вод» (9 дней/8 ночей) - 29.04-07.05.2012 □ - 8 человек**
- 3. Групп тур «Легендарный Кайлас и Гуге» (19 дней/18 ночей) - 24.05-11.06.2012 □ - 2 человека**

Звоните (495)589-14-05, 514-83-41

Елена

ООО "Пятый Рим"

109240, г. Москва,

ул. Верхняя Радищевская, д.9, стр.4

тел: (495)589-14-05, 514-83-41

факс: 915-42-55

analiz.me

Групповой тур с русскоговорящим гидом на Майские праздники 2012!
«Сто восемь священных вод»

(9 дней/8 ночей)

(29.04-07.05.2012)

Три тысячи лет назад сюда пришли индусы и, увидев 108 источников, поняли, это место бога Вишну, и остались здесь. Потом пришли буддисты, увидели вечный огонь, который сам по себе горит среди камней, и поняли, что это место очищений, и тоже остались здесь. Потом и те, и другие обнаружили камни с окаменелыми раковинами, похожими на свернутый бараний рог, и сочли это символом солнца, которое светит всем.

Здесь построили индуисткий храм, буддийские монастыри. И огонь горит до сих пор.

А если омыться в 108 источниках, то смоются грехи предыдущей жизнью.

Муктинатх - место где обитают богини Дакини и добрые Феи, которые приносят исцеление и благополучие.

Каждый из нас должен побывать здесь...

Непал-ждет Вас!

ПРОГРАММА:

День 01 (29.04.2012): Прибытие в Катманду - страну Гималаев. Встреча и трансфер в г-цу.

После мини отдыха, экскурсии: к ступе Сваямбуднатх (более 2000 лет) – сильное религиозное место. Ступа является одним из старейших и самых красивых храмовых комплексов долины Катманду, и, возможно, одним из древнейших буддистских храмов в мире. Вечером 19:00ч (выход из отеля 18:30) – Приветствующий ужин с непальской кухней и танцами. Ночь в гостинице.

День 02 (30.04): Завтрак. Экскурсии: к площади Дарбар - к храму Кастамандап (XII в.) – древнейшее из сохранившихся деревянных строений не только в Катманду, но и в мире, с которым и связано названия непальской столицы; в дом-храм живой Богини Кумари. Здесь можно увидеть многочисленные храмы и святыни-Вишну, Шивы, Черного-Бхайрава, Ганеша, Хануман Дхока и др. К буддистской ступе Боуднатх (V в) - самая большая ступа в мире и признанный центр буддизма. Рядом со ступой находится несколько храмов и монастырей (разных направлений), которые можно посетить во время службы. В известный буддистский монастырь Копан (ок 30 мин), расположен на холме в сказочном месте среди живописной природы. Монастырь основан Ламой Ринпоче в 1979 г. На сегодняшний день в Копане и живут и учатся более пятисот монахов и монахинь как из Тибета, так и из высокогорных районов Непала, расположенных в долинах Гималаев. Прогулка по живописному саду, наблюдения за жизнью монахов. Ночь в гостинице.

День 03 (01.05): Завтрак. Экскурсия к пещере Гуру Ринпоче (Лотосорожденный), согласно традиционному жизнеописанию, Падмасамбхава был проявлением, «магически созданным телом» (нирманакая) Будды Амитабхи; он родился из цветка лотоса, почему и получил свое имя. Будучи, подобно Будде Шакьямуни, принцем, Падмасамбхава опять-таки, как и Будда, покидает дворец и становится отшельником. Во время медитаций в недоступных пещерах он получает тайные тантрические посвящения от дакини и становится великим йогином и чудотворцем.

Переезд в живописное место Танкот (ок 2 ч, 1600 м). В хорошую погоду Вам предстоит созерцать закаты и восходы в Гималаях и увидеть горные пики: Лантанг, Ганеш, Манаслу, Аннапурна и окрестности селения Дхадинг. Прогулка по живописному лесу, где можно увидеть орхидеи, редких птиц, лекарственные растения, а на холме Вам откроются в ясную погоду завораживающие пики Гималаев, которые невозможно забыть! Ночь в резорте.

День 04 (02.05): Завтрак. Отъезд в горный курорт Покхара (820 м, ок. 5 ч), окруженной снежными вершинами массива Аннапурны. Городок стоит на озере Фева у подножия горы Маччапучре

(Рыбий хвост), снежная вершина которой отражается в спокойной зеркальной глади озера.

Прогулка на лодке по озеру Фева, посещение островного священного храма Барахи.

Ночь в гостинице.

День 05 (03.05): Завтрак. Ранно утром, трансфер в аэропорт и полет в Джомсом (ок. 30 мин).

С высоты полета горных орлов Вы рассмотрите деревушки, долину Калигандаки и конечно пять пиков Аннапурны (7200-8093 м), загадочной Маччапучре (6997 м), Даулагири (8167 м), Манаслу (8163 м) и др. Джомсом находится на высоте (2700 м) над самым глубоким ущельем, лежащего вдоль реки Кали-Гандаки. Прибытие в Джомсом - высокогорный район прилегающий к Тибету, пустынный ландшафт, разноцветные глинистые холмы мягкими волнами уходят в Тибет. Экзотический район Мустанга, расположен у подножья снежного пика Нилгири (Сапфировая гора), в одном из красивейших природных заповедников Гималаев. После отдыха, экскурсия в местный Эко музей. Посещение тхакальского селения Марфа (ок 3 ч ходьбы), окружённого яблоневыми садами. К нему ведет тропа, протянувшаяся вдоль Кали-Гандаки. Сама Марфа, в которую попадаешь через каменные ворота, напоминает небольшую средневековую крепость. Застройка необычайно плотная, мощённые камнем узкие улочки. Вся жизнь протекает в защищённых со всех сторон от ветра двориках. В центре деревни, на пригорке, высится внушительный буддийский монастырь, осмотр монастыря. Закат солнце. Ночь в гостинице.

День 06 (04.05): Рассвет. Завтрак. Переезд на джипах в Муктинатх (ок 2 ч). В Муктинатхе царит полный покой. Возле первоэлементов, лежащих в основе мироздания, не может быть суеты. Экскурсия в Муктинатх - священное место находится в округе Мустанг (3710 м). Индуистские паломники называют это место Мукти Кшетра ("место освобождения, спасения, очищения и исцеления"), буддисты называют его Чумминг Гьятса ("сто восемь священных вод"), место где обитают богини Дакини, которые приносят исцеление и благополучие. Здесь находится небольшой древний храм Господа Вишну. Позади храма есть 108 священных источников, которые расположены полукругом. Считается, что принявший омовение в 108 источниках, очищается от грехов прежней жизни. Прогулка до селения Тхини (ок 2 ч ходьбы). Отсюда открывается вид на восьмитысячник Дхаулагири. Выступы камней на крутых склонах выкрашены известняком напонируют священные сооружения. Осмотр бонского монастыря. Обрато в Джомсом. Посещения традиционного уличного базара в Джомсоне. Здесь можно купить шалиграмов - окаменелых моллюсков, которым 200 миллионов лет. Древние раковины, превратившиеся в камни, аккуратно разделены торговцами сувениров по полам. Берёшь в руки подарок из палеозоя и долго рассматриваешь причудливые узоры, отпечатки доисторических существ. Кажется, что в них зашифрована какая то неведомая нам тайна ушедших веков. Закат. Ночь в гостинице.

День 07 (05.05): Завтрак. Полет в Покхару (ок 30 мин). Прибытие и трансфер в г-цу. После мини отдыха, экскурсии в долине Покхара (осмотр: водопад Девиса, священная пещера Гуптешвар Гупха - храм Шивы). Посещения лагеря тибетских беженцев - народные тибетские промыслы, сувениры. Ночь в гостинице.

День 08 (06.05): Завтрак. Обратно в Катманду (ок. 6 ч). По дороге Вы насладитесь Гималайской природой, горами и холмами, экзотикой и архидеями! Ночь в гостинице.

День 09 (07.05): Завтрак. По желанию рано утром – Полет над Гималаями (за допол. плату 180 дол на чел-ка, время полета ок.1 ч). Во время полета Вы можете увидеть высочайшие вершины мира - Эверест (8848 м), Макалу (8463 м), Лхотце (8516 м) и др. Обратно в г-цу. Завтрак.

Освобождение номера в 12:00ч. Свободное время для покупок экзотических сувениров.Трансфер в аэропорт и вылет из Катманду.

Стоимость □ **при группе от 6 чел: US\$ 1420 на чел-ка**
Доплата за одноместный номер: US\$ 390 на чел-ка

В цену включено:

-Размещение в гостинице 3* в двухместном номере с завтраком

-Трансфер по программе

-Экскурсия с русскоговорящим гидом по программе

-Катание на лодке по озеру Фева (ок 1 ч)

-Пермит для района Аннапурны

-Авиабилет: Покхара-Джомсом-Покхара

-Авиабилет: Покхара-Джомсом-Покхара (для гида)

-Все входные билеты

-Ужин с непальской кухней и танцами

В цену не включено:

-Непальская виза (по прилету в аэропорту): US\$ 25 на чел-ка (15 дней) + 1 фото (3х4)

-Аэропортный налог внутренний: US\$ 3 на чел-ка за раз (200 руппий)

-Обеды и ужины в Катманду, Танкоте, Покхаре и Джомсоне

-Личные расходы и напитки

-Чаевые: гиду, водителю и т.д

-Все прочие расходы не указанные в программе

-Все прочие расходы при непредвидимых ситуациях связанные стихийными бедствиями.

*Для приготовления пермина нам нужно заранее: (паспортная копия по электронной почте и

цветные 2 фото привезти с собой - 3х4)

**Групповой тур с русскоговорящим гидом по Тибету!
Легендарный Кайлас и Гуге
(Непал + Тибет)
(19 дней/18 ночей)
(24.05-11.06.2012)**

Священный Кайлас (6714 м) - окутанный мистической тайной древних легенд и учений, на протяжении многих веков Кайлас является местом поклонения, энергетическим центром мира, главной святыней великих азиатских религий. Для индуистов Кайлас олицетворяет обитель бога Шивы (как Манасаровар - обитель Парвати). Буддисты считают, что на вершине горы пребывает Самвара, гневная форма Будды Шакьямуни. Джайнисты учат о том, что именно здесь первый из их святых достиг освобождения. Для древней религии Тибета Бон Кайлас является священной девяти- ярусной Горой, на вершину которой основатель этой религии Шенраб сошёл с небес. Тело учителя Шенраба

произошло от самой горы Тисэ (Кайлас). На тибетском языке Кайлас известен также как Канг Ринпоче, то есть «Драгоценный Камень Снегов». Кайлас - это Бонри, Гора бона, или Шаншун Бонри, бонская гора Шаншунга. Это Лари Ганкар Тисэ, Душа-гора – лестница, поднимающаяся в небеса и спускающаяся с небес, имеющая ту же функцию, что и «небесный шнур», соединяющий небеса и землю.

Пиком экспедиции является трехдневный обход горы Кайлас (53км) и внутренняя кора однодневная (35 км) – Священный путь!

Считается, что 1 кора очистит от грехов нашу теперешнюю жизнь, 10 кор делает карму наичистой, определяющей будущее воплощение, 108 кор – прямая дорога к нирване, достигает освобождения и статуса святого во всех последующих воплощениях.

Кора, совершенная в полнолуние 04.06, важнее и засчитывается за две и День Рождения Будды-священный фестиваль Сага Дава!

Каждый отрезок пути сопряжен с определенными символами и верованиями.

ПРОГРАММА:

День 01 (1400 м) (24 мая): Катманду

Прибытие в Катманду - страну Гималаев. Встреча и трансфер в г-цу. После мини отдыха, самостоятельная прогулка по окрестности, которая погрузит Вас в непередаваемую атмосферу. Заполнения анкеты для тибетской визы (2 фото 3х4 цветные привезти с собой). Ночь в гостинице

День 02 (1400 м) (25 мая-пятница): Сваямбуднат-пещера Гуру Ринпоче

Завтрак. Экскурсии: к ступе Сваямбуднатх (более 2000 лет) - является одним из старейших и самых красивых храмовых комплексов долины Катманду, и, возможно, одним из древнейших буддистских храмов в мире. К пещере Гуру Ринпоче (Лотосорожденный), согласно традиционному жизнеописанию, Падмасамбхава был проявлением, «магически созданным телом» (нирманакая) Будды Амитабхи; он родился из цветка лотоса, почему и получил свое имя. Будучи, подобно Будде Шакьямуни, принцем, Падмасамбхава опять-таки, как и Будда, покидает дворец и становится отшельником. Во время медитаций в недоступных пещерах он получает тайные тантрические посвящения от дакини и становится великим йогиним и чудотворцем.

Ночь в гостинице.

День 03 (1400 м) (26 мая): Храм исполнение желаний Манакамана

Завтрак. Отъезд до Куринтара (ок. 4 ч езды). Экскурсия на фуникулере по канатной дороге

к индуисткому храму Манакамана Май. Храм посвящен могущественной богине Манакамана (Шакти), спутнице бога Шивы, защитнице добра. Здесь вы можете загадать заветное желания, которое должно непременно исполниться! Целый день в живописном месте - Куринтаре

с потрясающими по красоте природными ландшафтами и завораживающими своей таинственной силой. Красота горных рек Непала, великолепная природа, оставляют неизгладимое впечатление. Ночь в гостинице.

День 04 (1400 м) (27 мая): Куринтар-Катманду

Зактрак. Обрато в Катманду (ок 4 ч езды). По дороге Вы насладитесь Гималайской природой, горами и холмами, экзотикой и архидеями! Прибытие и отдых. Покупка необходимых вещей для Тибета. Ночь в гостинице.

День 05 (3800 м) (28 мая): Катманду - Нялам

Завтрак. Ранний отъезд до Нялам. Дорога пройдет через Дуликхель, далее следует долина Сункоси и река Бхотакоси. Путь пройдет через пышную зеленую сельскую местность и террасы.

Днем достигнете тибетскую границу. Прохождения формальностей, переезд в Нялам через Джангму (2300 м). Ночь в гест-хаусе.

День 06 (3800 м) (29 мая): Нялам

Нялам - акклиматизация даем нам расслабиться и приспособиться к высотным условиям. Прогулка по окрестности и горам, осмотр тибетского городка. Ночь в гест-хаусе.

День 07 (4400 м) (30 мая): Нялам - Сага

По пути посещения пещеры Миларепы (4200 м) - великого тибетского йога и поэта (1040-1123гг). Далее дорога поднимается вверх через перевал Ла-Лунг (5050 м) на западный Тибет.

Здесь можете увидеть живописную панораму Гималаев - Шиша Пангма (8012 м). К концу дня пересечения реки Брахмапутра по мосту и вы быстро перенесетесь в Сагу. Отдых.

Ночь в г-це/гест-хаусе.

День 08 (4500м) (31 мая): Сага - Манасаровар

Дорога пройдет через драматические долины, рек, пасбища яков и овец. Пейзаж выдвинут на первый план снежными пиками из отдаленных дюн. Вид огромных дюн оставит неизгладимое впечатление. Много тибетских кочевников и торговцев в традиционной одежде населяют эти районы. К концу дня дорога пройдет через зеленые пасбища и долины. Визит к озеру Ракшас Тал (Лханг Цо) - «озеро Демона», или «мертвое озеро». Оба озера соединены каналом. Считается, будто баланс воды в этих озёрах символизирует баланс энергии во всём мире. С дороги открывается первый вид на мистический пик Кайлас и озеро Манасаровар (Мапам Юм Цо), что означает «озеро Победоносного» - домом богини Парвати, является самым высокогорным водоемом с пресной водой. Отсюда открывается панорама Гималаев - Гурула Мандхата (7728 м) на юге и Кайлас на севере. Красота озера поражает необычайно богато окраска вод, от позрочно-синей около берегов до изумрудно-зеленой ближе к центру. Искупавшийся в его водах после смерти попадет в рай Брахмы, а выпивший святой воды, которая по словам индийского поэта «чиста, как слеза», очистится от грехов прежних воплощений. По желанию посещения горячих источников (допол. плату). Ночь в гест-хаусе.

День 09 (01 июня): Манасаровар - Чиу - Тиртхапури - Тсабранг (Занда)

Экскурсия в монастырь Чиу, осмотр пещеры Гуру Ринпоче. По дороге пещения Тиртхапури – священное место. Кора вокруг Тиртхапури – это подобие коры вокруг горы Кайлас.

Знаменитый монастырь Тиртхапури стоит на скале рядом с горячими источниками и вокруг пещеры, где медитировал Падмасамбхава, а незадолго до него по преданиям медитировала богиня Парвати. После перевала Дата (5197 м), далее долина Занда - безжизненная выжженная солнцем пустыня, напоминающая лунный пейзаж. Ночь в гест-хаусе.

День 10 (02 июня): Толинг - Гуге - Тсабранг (Занда)

Монастырский комплекс в Толинге был одним из крупнейших и значительных и действовал

до 1966 г. Монастырь частично восстановлен. Ступы в индийском стиле. Росписи сохранили кашмирский и непальский стиль 13-16 веков. В нескольких километрах от Толинга руины существовавшего до 17 века города Цапаранга (столица Гуге), расположенного на склоне хребта.

В разрушенных монастырях сохранились фрески раннего буддийского искусства. Подъем на верхние ярусы города идет сначала по тропе, а затем по туннелю. На вершине дворец с настенными росписями, Белый храм, выше входа в который находятся самые старые росписи. Потолок и тонкие колонны покрыты росписями, а верхние части колон и резьбой. У дверей храма фигуры двух пятиметровых воинов. В отличие от росписей, скульптуры в основном не сохранились. Над Белым храмом расположен Красный храм, построенный ок 1470 г. Внутри много тонких колонн, поддерживающих крышу храма, и разрушенные статуи. На вершине дворцовый комплекс, состоящий из летнего и зимнего дворца, расположенного под летним, на глубине 12 м под землей. От дворца тоннель к подземному источнику. Ночь в гест-хаусе.

День 11 (03 июня): Монастырь Кьонглунг Куртям Бон - столица Шангшунга - Дарчен

Из Цапаранга дорога в Монцер на северо-восток, к монастырю Кьонглунг Куртям Бон и пещерному ритуалу Падмасамбхавы. Монастырь расположен под скалами с многочисленными пещерами, в одной из которых резиденция главного учителя и практика традиции Бон-по в Тибете, самого известного врача тибетской медицины. Через два десятка километров въезд в долину с белыми от осаждающейся соли горячих источников отрогами гор. Эти источники в долине Сатледжа упоминались в древних трактатах о столице Шангшунга. Горячие источники бьют и со дна Сатледжа,

протекающего здесь в невысоком мраморном каньоне. Перед навесным мостом через Сатледж, увешанным молитвенными флагами, священные тиртхи - естественным образом созданные природой соляные ванны из осаждающейся соли вытекающих из горы горячих минеральных вод. За навесным мостом в прибрежной полосе группа Чортенов, откуда открывается вид на древний город – серо-красная гора с руинами построек и остатками дворца на вершине на фоне отвесной грандиозной стены высотой несколько сот метров, с пластами слюдяных отложений, переливающихся серебристым светом от солнечных лучей. Все это в комплексе и есть Серебряный дворец долины Гаруды, упоминаемый в древних трактатах и как столица Шангшунга (4800 м). Гаруда - огненная птица, почитаемая как царь птиц, на которой летали боги, символ Бона и зарождавшегося здесь учения Дзогчен (Высшего совершенства).

В одной из башен находятся развалины алтарной комнаты со свастиками. В пещерных комнатах под развалинами местами сохранились изумительные по красоте росписи.

Далее переезд в Дарчен. Ночь в гест-хаусе.

День 12 (4920 м) (04 июня): Кора-Дирапук

Кора день 1: Трек до Дирапук (4910 м) к северу от Кайласа (20 км, ок 6-7 ч). Начало пути от Тарбуче мимо ступ, по пути мы увидим небесное кладбище, связанное с 84 махасиддхами (йогинами) из Индии, через Ворота Богов Смерти, мимо льющихся каскадов ручьев, водопадов и западного лица Кайласа, монастыря Чукку. Далее мы доходим до монастыря Дирапук.

Осмотр монастыря. Ночь гест-хаусе.

День 13 (5700 - 4800 м) (05 июня): Кора-Зутул Пук

Кора день 2: Трек до Зутул Пук (4910 м, 18 км, ок 7-8 ч). Это самый трудный день коры, является самым традиционным. Мы пересечем скалистое пространство, усеянное драпированной одеждой оставленными паломниками. Подъем на перевал Домла-Ла (5700 м) и удивительный вид на высокогорное озеро Гаурикунда (5605 м). Здесь вы возрождаетесь, все грехи прощены благодаря состраданию Дролмы-богини Милосердии. Далее спуск вниз к монастырю Зутул Пук (4790 м).

По дороге мы увидим: пики, потоки, водопады, горные пещеры. Здесь есть пещера чудес, где самый великий тибетский йога Миларепа размышлял о полете на Кайлас. Осмотр монастыря.

Ночь в гест-хаусе.

День 14 (4550 м) (06 июня): Кора-Дарчен

Кора день 3: Трек (15 км, 4-5 ч). Окончания коры и переезд в Дарчен. Ночь в гест-хаусе.

День 15 (4550-6080 м) (07 июня): Дарчен-Внутренняя кора-Дарчен

Внутренняя кора: 1) При хорошей погоде: Трек к монастырю Гьянгдрак (10 км, ок 3 ч).

Обход 13 раз вокруг монастыря по часовой стрелке (малая кора). Примерно в 2 км от монастыря находится пещера Миларепа, в которой медитировал сам Миларепа. Последователи религий бон и индуисты оставляют в пещере свою одежду, чтобы получить защиту Миларепа.

На стенах пещеры можно увидеть 13 чертежей мандалы. Далее пешком на запад от монастыря ок 2-х часов в одну сторону лежит путь к «Трон Нанди». Откуда начинается «внутренняя кора» через монастырь Гьянгдрак идет по руслу реки вдоль южного склона горы к границе снежной шапки, со сложным подъемом в обход Трона Нанди (горы,

подобной нерукотворному саркофагу, который и является пристанищем Ишвары) и возвращением по тому же руслу с другой стороны, в обход двух озер. Общая протяженность этого маршрута всего 35 км.

2) При плохой погоде: Трек к монастырю Гьянгдрак (10 км, ок 3 ч). Обход 13 раз вокруг монастыря по часовой стрелке (малая кора). Примерно в 2 км от монастыря находится пещера Миларепа, в которой медитировал сам Миларепа. Последователи религий бон и индуисты оставляют в пещере свою одежду, чтобы получить защиту Миларепа. Обратно в Дарчен.

Ночь в гест-хаусе.

День 16 (4400 м) (08 июня): Дарчен - Сага

Переезд в Сагу. Ночь в г-це/гест-хаусе.

День 17 (2300 м) (09 июня): Сага - Джангму

Переезд в Джангму через Ньялам. С дороги, которая огибает территорию огромного национального парка Сагарматха, хорошо виден Эверест (8848 м). Дорога радует вас - живописной природой и водопадами. Реальная жизнь тибетцев, фантастические пейзажи!

Ночь в г-це/гест-хаусе.

День 18 (1300 м) (10 июня): Джангму - Кодари - Катманду

Завтрак. Отъезд до непальско-тибетской границы Кодари. После прохождения формальностей, переезд в Катманду (ок. 4 ч. езды). Вечером 19:00 ч (выход из отеля 18:30) - Прощальный праздничный ужин с непальской кухней и танцами. Ночь в гостинице.

День 19 (1300 м) (11 июня): Вылет домой

Завтрак. Освобождение номера в 12:00ч. Свободное время для покупок экзотических сувениров. Трансфер в аэропорт и вылет из Катманду.

Стоимость , US\$ на чел-ка
Категория г-цы в Непале 10 чел 3* 2850

Китайская (Тибетская) виза: US\$ 114 на чел-ка (цена может меняться)

В цену включено:

- Размещение в гостинице 3* в двухместном номере с завтраком в Непале
- Размещение в гест-хаусах по дороге к Кайласу без питания
- Во время трека яки с погонщиками или носильщики (внешняя кора)
- Трансферы по программе (Тибете джип «Лэнд Круизер» на 4 чел-ка + водитель)
- Экскурсии с русскоговорящим гидом в долине Катманду (Непал)

-Экскурсии с англоговорящим гидом в Тибете + русскоговорящий гид (переводчик)

-Все входные билеты

-Ужин с непальской кухней и танцами

В цену не включено:

-Непальская виза (по прилету в аэропорту): US\$ 25 на чел-ка (15 дней) + 1 фото (3х4)

-Обеды и ужины в Катманду и Куринтаре (ок 10 дол на чел-ка)

-Завтрак, обед, ужин в Тибете (10 дол на чел-ка)

-Спальные мешки и необходимые вещи для трека

-Лошадь с погонщиком во время внешней 3-х дневной коры (USD 250-US\$ 300)

-Все личные расходы и напитки

-Чаевые: гидам, водителям, носильщикам и т.д

-Все прочие расходы не указанные в программе

-Все прочие расходы при непредвидимых ситуациях связанные стихийными бедствиями.

*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 по электронной почте всех членов группы минимум за три недели до тура.

*Эта программа приготовлена от рабочих визовых дней в Китайском посольстве в Катманду (по понедельникам, средам и пятницам с 09-30 ч. до 11ч. утра).

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

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТИБЕТУ

Фото 4 (3x4)

Высота (Тибет)

Большая часть маршрута проходит на высоте более 3500 м. в Тибете. 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 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 таблетке после последнего ужина на ночь. При любых более серьезных проявлениях горной болезни (сильное головокружение и тошнота, потеря координации, летаргия, затрудненность дыхания и др), необходимо сообщить гида и требуется эвакуация на более низкую высоту до полной акклиматизации. Соблюдать требования гида. Необходимо с собой привезти международную страховку на активный отдых.

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

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

Необходимые вещи в Тибет

-Головной убор

-Дождевик

-Небольшой рюкзак , в которую можно положить самые необходимые вещи при передвижении

-Рюкзак на 60-80 л (для вещей) либо большая спортивная сумка

-Нижнее белье предпочтительно из хлопка, носки.

-Дезинфицирующие салфетки для рук и тела

-Фотоаппарат + батарейки

-Крепкие носки 3-4 пары + 1 пара шерстяных носков

-Полотенце, мыло, туалетная бумага 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, теплая куртка пуховик

-Шерстяная шапочка, перчатки

-Хорошие солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолета

-Палки треккинговые (желательно с телескопами)

-Термос или походная бутылка для питьевой воды (1-2л)

-Фонарик и запас батареек

Медикаменты (персональная аптечка):

-Таблетки от высоты

-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

Питание:

сухофрукты, шоколад, орехи, сало, колбаса сырокопченая и и т.д