

# К священной горе Кайлас

## Непал + Тибет

В шапке документа: чортены (буддистские ступы) перед горой Кайлас. Автор [фото](#): Yasunori Koide, лицензия: Creative Commons

**Продолжительность:** 16 дней / 15 ночей

**Даты:** 23.09–08.10.2024, 21.10–05.11.2024, стоимость тура на другие даты 2024–25 гг. уточняйте перед бронированием

**Маршрут:** Катманду (Непал) — Тритен Норбуце — Сваябунатх — Боуднатх — Пашупатинатх Чангу Нараян — Бхактапур — Керунг (Тибет) — Сага — Парьянг — Мансаровар — Дарчен — **обход горы Кайлас** — Катманду (Непал)

Туроператор **АС-ТРЕВЕЛ** приглашает в комбинированный тур по [Непалу](#) с посещением священной горы **Кайлас** на территории Тибета (Китай). В тибетской части маршрута нас ждет святая гора Кайлас и озеро Мансаровар, трехдневная парикрама (кора) вокруг горы Кайлас, перевал Дролма Ла (6714 м), исследование Тибета и образа жизни кочевников.



## Программа тура

### День 1: Катманду

Утром прибытие в *Катманду*, столицу [Непала](#). Встреча в аэропорту с традиционными приветственными шарфами (*хада*) и трансфер в отель. Оформление визы (сбор документов).

*Катманду* находится на высоте 1400 м над уровнем моря в живописной долине среди *Великих Гималаев*.

Отдых.

Ночь в отеле.

## День 2: бонский монастырь – ступа **Сваямбуднатх**

Завтрак.

Экскурсии: в *бонский* монастырь *Тритен Норбутсе*, относящийся к древней добуддистской религии *Бон-по*. В долине *Катманду* он является единственным монастырем бонской традиции.

Первоначально монастырь был основан в XIV в. в центральном *Тибете* великим бонским учителем *Шен Нимой Гьялценом*, родившимся в 1360 г. Он был потомком рода *Шен*, линии преемственности *Будды Тонпа Шенраба*, основателя бонской религии.



Много веков *Тритен Норбуце* был одним из четырех основных бонских монашеских заведений в Тибете, который давал полное бонское культурное и религиозное образование.

К буддийской ступе *Сваямбуднатх* (возрастом более 2 тыс. лет), одной из наиболее священных ступ в Непале, расположенной на вершине одноименного холма на западе долины *Катманду*. Тибетцы называют Сваямбуднатх «*Пакпа Шингкун*».



Холм *Сваямбунатх*, как говорил *Трилиук Ринпоче*, был благословлен тысячами будд и будет еще благословлен всеми буддами этой *кальпы*, а *Далай-Лама VII* утверждал, что эта ступа – источник счастья для всего мира и произнесенные здесь молитвы имеют в 13 миллиардов раз большую силу.

Ночь в отеле.

## День 3: пещера **Падмасамбхава** – ступа **Боуднатх** – храм **Пашупатинатх**

Завтрак.

Экскурсии: в неварский город *Киртинур*, находящийся в 5 км к юго-востоку от *Катманду*. Имя города происходит от слов «*кирти*» («слава») и «*пур*» («город»).

Киртипур славился своими воинственными жителями, которые в 1768 г. оказали отчаянное сопротивление захватчикам-гуркхам.



Город основан в VII веке как предместье *Патана*, однако позднее стал независимым городом-государством, управляемым династией семейства *Малла*.

Здесь большое количество индуистских и буддистских храмов, домов с затейливой неварской резьбой по дереву, а сами жители, одетые в традиционные национальные костюмы, работают на античных ткацких станках.

К священной пещере великого йога и чудотворца *Гуру Ринпоче*, где он практиковал *садхану Яндак Херуки* с супругой *Шакьдеви*, дочерью царя *Непала*.



*Пещера Асура* обладает огромной силой, связана также с великим мастером *Гуру Падмасамбхавой*. Именно здесь Падмасамбхава некогда провёл длительное время, занимаясь тантрическими практиками и пребывая в медитации и достиг здесь очень высокого уровня духовного развития.

К буддийской ступе *Боднатх* (V в.), внесенной ЮНЕСКО в список Всемирного наследия. Она демонстрирует тибетско-буддийскую культуру и наследие Катманду и является самым большим и самым важным буддийским священным местом во всем Непале.



Каждое вращение молитвенного круга эквивалентно чтению мантры, выбитой на нем одиннадцать тысяч раз. Ступа прославилась по всем Гималаям, благодаря своей способности исполнять желания и благословлять.

Вокруг ступы построены храмы и монастыри разных направлений, которые можно посетить во время духовной службы и увидеть ритуалы поклонения Будде, прекрасные позолоченные скульптуры божеств, изумительную настенную роспись.

В индуистский древний храмовый комплекс *Пашупатинатх* (VII в.), являющийся самым почитаемым храмом в Непале и одним из самых важных религиозных мест в Азии и признается святой обителью бога *Шивы*.



Пашупатинах – это место, где древние ритуалы практикуются по сей день, давая гостям храма возможность почувствовать уникальный дух индуистских традиций

жизни, смерти и реинкарнации. Здесь можно увидеть древние индуистские храмы и каменные изваяния (VII–VIII вв.), странствующих святых – *садху* и понаблюдать за индуистскими обычаями.

Ночь в отеле.

## День 4: храм Чангу Нараян – город Бхактапур

Завтрак.

Экскурсии: в древний индуистский храм *Чангу Нараян*, раскинувшийся на вершине холма к северу от *Бхактапура* и являющийся старейшим храмом *Вишну* в долине Катманду. Основанный еще в 325 г. н. э., он считается одним из самых красивых и исторически важных сооружений в Непале.

Однако подлинными жемчужинами Чангу Нараяна являются каменные, деревянные и металлические резные фигурки периода *Личхаваи* (IV–IX вв.) во внутреннем дворе, окружающем главный храм.

Храм Чангу Нараян является одним из семи сооружений, которые по решению ЮНЕСКО демонстрируют исторические и художественные достижения, которые делают долину Катманду объектом Всемирного наследия.

В средневековый город *Бхактапур*, который находится в 14 км от *Катманду*. Основанный в IX в., этот город лучше других сохранил свой первозданный вид и является настоящим музеем под открытым небом.

Его неповторимую архитектуру можно ощутить, пройдя по королевским покоям *Дворца 55 окон*, старинным улочкам и площадям, побывав у храмов *Ньятопола*, *Байравнат* и на бывшей главной площади города *Дьятатрея*, где находятся индуистские монастыри XV в. и знаменитое резное *окно Павлина* – символ Непала.



Ночь в отеле.

## День 5: подготовка к пути в Тибет

Завтрак.

Свободное время, подготовка и покупка недостающих вещей.

Ночь в отеле.

## День 6: Катманду – Керунг (Тибет, Китай)

Завтрак.

Выезд из Катманду к границе *Непала* и *Тибета* по живописному шоссе.

После иммиграционных формальностей на границе вы встретите нашего тибетского гида и водителя.

После некоторого инструктажа мы едем в гостевой дом.  
Отдых. Ночевка.

## День 7: день отдыха в Керунге

Акклиматизация в *Керунге* перед дальнейшим путешествием.

Поход в пещеру *Миларепа*.

Свободный день, осмотр местности.

Ночь в гостевом доме.



## День 8: из Керунга в Сагу (4450 м – 232 км)

Первый день долгой поездки по пустынной местности. Проезжаем мимо живописных мест кочевников, стад овец и яков. С перевала мы можем увидеть горные пики: *Гауришанкар*, *Шишапангму* и *Лангтанг Химал*.

Продолжение поездки через *Кхунмен Цо*, *Синлинг*, *Карру Онгчен* и озеро *Пейку Цо* (4400 м). Мы пересечем реку *Брахманутра* («*Ярлинг Цангпо*» по-тибетски) и достигнем *Саги* (4600 м).

Ночь в гостевом доме.



## День 9: Сага – Парьянг (4558 м) – Мансаровар (4600 м) (507 км, 8–9 часов)

Наблюдая за горами вдалеке и проезжая по дороге, мы минуем небольшой городок *Чжунба*, прежде чем добраться до *Парьянга*.

Первый вид на гору **Кайлас** и священное озеро *Мансаровар* открывается только после нескольких часов езды. Когда вы приближаетесь к этому безмятежному и священному озеру, на северо-западном берегу озера становится виден исторический монастырь *Чу*. С этой точки зрения вы можете увидеть величественную гору **Кайлас**. Озеро *Мансаровар*, самое высокое пресноводное озеро с бирюзовым цветом, окруженное горами **Кайлас**, *Гурула-Мандата* и озером *Ракчяс* – просто райское место.



Ночь в гостевом доме.

### День 10: в Дарчен (4575 м, 40 км)

После нескольких мирных часов на берегу священного озера *Манасаровар* с заснеженным массивом *Гурла Мандхата* высотой 7694 м прямо за озером мы проезжаем 40 км до *Дарчена*, который служит базой для **Кайлас-кора** (ритуального обхода вокруг горы).



Общая длина **коры** составляет 53 км и будет пройдена за три дня.

Ночь в гостевом доме.

### День 11: переход в Дира-Пук (5000 м)

Это один из захватывающих дней прогулок по красивым скалистым скалам и водопадам с облаками на ясном голубом небе.



Дорога длиной 15 км занимает почти 7 часов.

Ночь в гостевом доме.

### День 12: трек Дира Пук – Зутул Пук, (18 км, 6–7 ч., подъем 550, спуск 600 м)

Самый трудный, но самый священный день вашего паломнического похода: пересечение перевала *Долма-Ла* на высоте 5670 м. Как только вы достигнете вершины, просто совершите самое святое подношение и сядьте для медитации, чтобы забыть о себе.



К вечеру вы придете в *Зутул Пук*, где, как предполагается, великий аскет *Милерана* творил чудеса.

Ночь в гостевом доме.

### День 13: окончание Кайлас-Парикрамы и переезд в Сагу

Завершите **кору** и отправляйтесь к озеру *Манасаровар* и далее до *Саги*.



Ночь в гостевом доме.

## День 14: Керунг

Возвращение в Керунг.

Отдых.

Ночь в гостевом доме.

## День 15: Керунг – Катманду (Непал, 150 км)

Направляясь дальше к границе Непала и Тибета, завершите иммиграционные формальности.

Выезд в *Катманду* (ок. 8 ч.).

Прибытие, размещение и отых.

Свободное время для покупок сувениров.

Ночь в отеле.

## День 16: ВЫЛЕТ ДОМОЙ

Завтрак.

Освобождение номера в 12:00.

Трансфер в аэропорт и вылет из *Катманду*.

## Завершение программы

## Стоимость тура (присоединение к группе)

1 чел.: 239 835 р. (\$**2519**)

от 2 чел.: 217 932 р. (\$**2289**) на чел.

**Внимание:** все материалы и цены, размещенные на сайте и данном предложении, носят справочный характер и не являются ни публичной офертой, определяемой положениями ст. 437 (2) ГК Российской Федерации, ни рекламой. Актуальную стоимость уточняйте у менеджера. Предложение предназначено для юридических лиц. Оплата производится только в рублях, по курсу компании, опубликованному на сайте [actravel.ru](http://actravel.ru) на день полной оплаты. Для справки цена указана в USD.

Стоимость программы на другие даты 2024–25 гг. уточняйте перед бронированием.

## Стоимость включает

- Размещение в отеле в одно- / двухместном номере с завтраком в Непале
- Размещение в отеле/гостевом доме согласно программе (двухместное и групповое размещение в Тибете)

- Экскурсии с русскоговорящим гидом только в долине Катманду
- Трансферы по программе
- Тибетская (Китайская) виза
- Все необходимые разрешения на путешествие и трекинг в Тибете
- Англоговорящий тибетский гид
- Все экскурсии и входные билеты согласно маршруту по Тибету
- План питания по принципу «койка с завтраком» в Тибете.

## В СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧЕНО

- Международный перелет
- Непальская виза по прилету в аэропорту: \$50 на чел. (30 дней)
- Обеды и ужины по программе
- Входные билеты в Непале
- Международная страховка, предусматривающая активный отдых (делается заранее)
- Найм носильщика, яка/лошади в Тибете
- Спасательно-эвакуационная служба
- Чаевые: гидам, водителям, носильщикам и т. д.
- Прочие расходы не указанные в программе
- Расходы, связанные с природными катаклизмами, непредвиденными обстоятельствами и т. д.

## Необходимые документы

Для получения тибетского разрешения и визы будут нужны заранее персональные данные для анкеты и паспортные копии по электронной почте каждого участника минимум за 1–2 месяца до тура.

Паспорт должен быть действующим минимум 6 месяцев.

Необходимы фото с белым фоном размера 353×472 рх.

Чтобы облегчить обработку вашей тибетской визы, пожалуйста, убедитесь, что у вас готовы следующие документы:

1. Копия паспорта. Пожалуйста, предоставьте четкую копию вашего паспорта не менее чем за 20 дней, чтобы начать оформление разрешения на поездку в Тибет.
2. Оригинал паспорта. Когда ваша группа прибудет в Катманду, убедитесь, что у вас с собой есть оригинал паспорта.
3. Фотография паспортного размера: предоставьте фотографию паспортного размера с белым фоном, лицевой стороной, без очков и без улыбки.
4. Форма заявления на получение визы: заполните форму заявления на получение визы до вашего приезда.

# Оформление визы в Катманду

В соответствии с новыми правилами и положениями посольства *Китая* в Непале для получения групповой визы в Тибет в группе должно быть не менее 4 человек.

Кроме того, процесс подачи заявления на визу в Катманду требует предоставления оригинала паспорта и может занять 3–4 официальных рабочих дня (с понедельника по пятницу).

Также обратите внимание, что визовые требования и правила могут часто меняться.

Также важно отметить, что требования и правила получения визы в Тибет могут часто меняться, мы рекомендуем вам уточнить это в посольстве Китая или вашей турфирме, прежде чем бронировать тур по Тибету.

## Полезная информация

### Высота

Большая часть маршрута в Тибете проходит на высоте более 3500 м. 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.

Обязательно должна быть международная страховка на активный отдых (привезти с собой).

### Проживание

На озере *Манасаровар* и по маршруту вокруг горы *Кайлас* размещение будет в очень простых гостевых домах, так как эти районы очень отдаленные и бедные. В гест-хаусах нет отопления, но достаточно одеял. Туалеты обычно находятся на улице и не всегда чистые. Душевые часто отсутствуют в гостевых домах или доступны в местные душевые кабины и не пристроенные к отелю.

## Питание

Завтрак включен в стоимость каждого утра вашего пребывания в Тибете. Обеды и ужины не включены в стоимость тура.

## Требования к участникам

Пребывания на высоте не желательны лицам с гипертонией, болезнями сердца и сосудов. Если есть серьезные проблемы со здоровьем, необходимо заранее проконсультироваться с врачом.

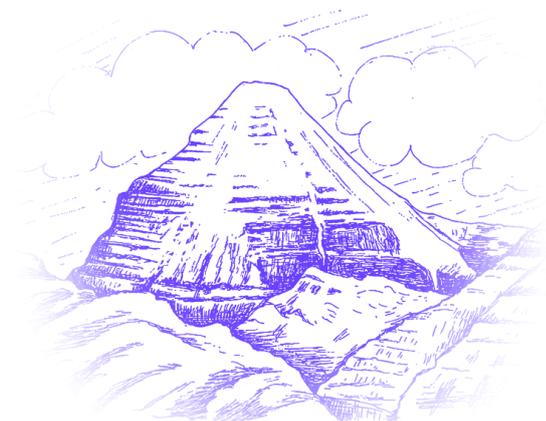
## Не рекомендуется

Употреблять алкогольные напитки, нежелательно крепкий чай и кофе.

## Необходимые в Тибете вещи

- Головной убор
- Дождевик
- Небольшой рюкзак, в которую можно положить самые необходимые вещи при передвижении
- Рюкзак на 60–80 л (для вещей) или большая сумка
- Нижнее белье предпочтительно из хлопка
- Дезинфицирующие салфетки для рук
- 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
- Термос или походная бутылка для питьевой воды (1–2 л).
- Медикаменты – персональная аптечка
- 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
- Привезти из питания: сухофрукты, шоколад и т. д.



РТО №001262 в Едином федеральном реестре туроператоров  
Вернадского просп., д. 37 корп. 1Б, Москва, 119415, Россия  
тел.: +7 495 740-29-89; сайт: [actravel.ru](http://actravel.ru); mail: [ac@actravel.ru](mailto:ac@actravel.ru)

