



Royal Mountain Travel

PO Box 8720 Durbar Marg (Yak & Yeti Hotel entry road)

KATHMANDU, NEPAL

Tel: +977-1-4215364/5

Fax: +977-1-4215372

katmandu@mail.wplus.net

www.royal-mt-trek.ru

Лхаса – Катманду – 8 дней

Программа

1	перелет в Лхаса	3658m	1 ч
	переезд из аэропорта		1½ ч
2	Лхаса	3658m	
3	Лхаса		
4	Гьянтзе	3950m	8 ч
5	Шигатзе	3900m	3 ч
6	Сакья	4000m	4 ч
7	Ниалам	3750m	7 ч
8	Катманду	1300m	6 ч

Стоимость: USD 495
Авиа билет: USD 284
из Катманду
сезон: апрель - ноябрь

Фиксированные заезды в 2005 году

апрель 02----апрель 09
апрель 16----апрель 23
апрель 30----май 07
май 07-----май 14
май 24-----май 31
июнь 04 ----июнь 11
июнь 18-----июнь 25
июль 02-----июль 09
июль 16-----июль 23
июль 30-----август 06
август 13----август 20
август 27----сентябрь 03
сентябрь 03-сентябрь 10
сентябрь 17--сентябрь 24
октябрь 01---октябрь 08
октябрь 15---октябрь 22
октябрь 29---ноябрь 05
ноябрь 12----ноябрь 19
ноябрь 26----декабрь 03

Лхаса-Катманду - переезд через Гималаи



« Священный город » Лхаса - столица Тибета потрясает невероятным смешением древней культуры и религии и современным китайским стилем. Дворец - крепость Потала - резиденция Далай Лам возвышается над долиной, как напоминание о былом могуществе и неугасимой вере местных жителей. Бесконечная вереница паломников с молитвенными барабанами начинает

свой путь у входа в Джоканг - духовного центра Тибета - и растворяется в дымке пустынных пейзажей. Перевал Кумба Ла открывает долину Бирюзового озера Ям Дрок, вдоль которого лежит путь к крепости Гьянтзе и Шигатзе исторически находящимся на пересечении торговых путей из Индии и Китая. Монастырь Ташилумпо - резиденция Панчен Лам - знаменит своей огромной фигурой Будды Майтрейи. Хорошо укрепленная крепость и монастырь Сакья был в свое время значимым политическим центром. С перевалов открываются незабываемые виды на снежные вершины Гималаев - Эверест, Чо Ойю, Шишапангма...

В стоимость включено:

- Размещение в Лхасе, Гьянтзе и Шигатзе - двухместное.
- В Сакья, Ронгбук, Тингри, Зангму - лоджия*
- Транспорт по маршруту
- Все трансферы из аэропорта
- Входные билеты в Тибете
- Англоговорящий гид
- Необходимые пермиты и взносы

В стоимость не включено:

- все персональные расходы
- питание кроме завтраков
- международные перелеты и аэропортовые сборы
- въездные визы в Китай и Непал
- персональная страховка
- экстренная эвакуация
- чаевые гида и водителей
- любые непредвиденные расходы связанные с обстоятельствами форс-мажор

Достопримечательности

- Джоканг - духовный центр Тибета
- Дворец Потала - резиденция далай лам
- Дрепунг и Сера - монастыри-университеты
- Сидящий Будда Майтрейя в монастыре Ташилхумпо, Шигатзе
- Гьянтзе, монастырь Кумбум и Пелкор Чод
- Крепость-монастырь Сакья - политический центр древнего Тибета
- Столица Непала - Катманду

В случае экстренной необходимости маршрут может быть изменен по ходу
Ответственным за любые изменения является гид, сопровождающий группу.
Все отклонения от маршрута без санкции гида и Royal Mountain Travel оплачиваются туристами дополнительно

Группы от 4 человек
могут заказать
персональный тур в
удобные для них даты

Высота

Большая часть маршрута проходит на высоте более 3500м. 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 (можно добавить в воду обычный растворимый аспирин с витамином С), во время остановок совершать небольшие прогулки по окрестностям, не делать резких движений, в ежедневный рацион можно добавить лимон и чеснок (как это делают местные жители). При любых более серьезных проявлениях горной болезни (сильное головокружение и тошнота, потеря координации, летаргия, затрудненность дыхания) требуется эвакуация на более низкую высоту до полной акклиматизации.

Погода

Практически круглый год погода в Тибете сухая и ветреная. В летнее время с Мая по Сентябрь температура воздуха днем может подниматься до +25-30С и понижаться в ночное время до -10С. Резкое понижение температуры возможно и в дневное время даже при легкой облачности. В остальное время года температура днем, как правило, в пределах 0+5С, ночью до -15-20С.

В любое время года высокогорное солнце обманчиво и непредсказуемо, можно получить солнечные ожоги даже в прохладный ветреный день.

Ветер - ваш постоянный попутчик в Тибете, даже при легком ветре рекомендуется надевать защитные куртки (накидки) и маски, которые предохранят от мельчайших частиц пыли и песка. Багаж также стоит упаковать в дополнительные защитные баулы.

Путешествуя в Тибете и Непале, вы должны быть готовы к любым погодным условиям и переменам в течение дня.



Визы и пермиты

Однократные въездные визы в Непал могут быть оформлены в аэропорту и на любой границе. Виза действительна 60 дней, стоит 30\$. Необходимо иметь 1 фото. На период до 3 суток можно получить бесплатную транзитную визу. Туристическая виза может быть продлена на 90 дней.



Из Ченгду

Необходимо получить китайскую визу в своей стране заранее. Виза должна быть действительна на весь период пребывания в Китае (включая Тибет)

При оформлении визы не указывайте Тибет / Лхасу, только Бейджинг, Шанхай или Ченгду, иначе китайское посольство откажет в визе.

Из Катманду

При въезде в Тибет из Непала китайская виза должна быть открыта в китайском посольстве в Катманду. Для получения визы необходимо прислать цветную копию вашего паспорта как минимум за 2 недели до прибытия. Виза будет оформлена в Катманду за 1 рабочий день. Китайское посольство в Катманду открыто по понедельникам, средам и пятницам - соответственно вы должны спланировать свое прибытие в Катманду заранее. Стоимость китайской визы - 49\$. Для посещения Тибета необходим специальный пермит, который будет оформлен по вашей заявке.

Авиа перелет

Air China осуществляет ежедневно по 3-5 рейсов между Ченгду и Лхасой. Air China осуществляет перелеты между Лхасой и Катманду по вторникам и субботам (в сезон по четвергам). Из-за ограниченного количества рейсов места желательно бронировать за 30 дней до поездки. Аэропортовый сбор при вылете из Катманду в Лхасу составляет 1695 NRS

Размещение

Размещение в Ченгду, Катманду, Лхасе, Гьянтзе и Шигатзе в двухместных номерах с удобствами в номере или на этаже. За пределами больших городов размещение простое - спартанское. Во многих лоджиях размещение многоместное. Удобства на улице.

Список необходимых вещей

- спальный мешок
 - х/б вкладыш в спальный мешок
 - пончо от дождя и ветра или непродуваемый/непромокаемый костюм, зонт
 - термос или походная бутылка для питьевой воды
 - маленький рюкзак для однодневного перехода
 - пластиковые пакеты для упаковки личных вещей и мусора
 - хорошие солнцезащитные очки
 - солнцезащитный крем SPF 25-30
 - полотенце, салфетки/носовые платки, маска от пыли
 - глазные капли и капли в нос
 - фонарик и запас батареек к нему
 - зажигалка или спички
 - походный нож
 - персональная аптечка
 - аспирин с витамином С, другие жаропонижающие
 - средства от головной боли
 - средства от расстройства желудка
 - трекинговые ботинки и легкая обувь на смену
 - теплые вещи
 - шапка, шарф и рукавицы
- головной убор от солнца и ветра**

Питание

В Катманду большой выбор ресторанов. Ченгду - родина сычуаньского «хотпота». В Лхасе выбор ресторанов ограниченный. На маршруте в лоджиях готовят простую еду (суп-лапша, рис с овощами/мясом, чай, кофе).

Транспорт

В Непале перевозки осуществляются частными транспортными средствами (машина, джип, автобус). В Тибете - 4WD Toyota Landcruiser.

Гиды и водители

Гиды в Тибете имеют лицензию Департамента Туризма Тибета, однако, их знание языка и истории может не совпадать с ожиданиями западных туристов. Водители имеют хороший опыт и знание маршрута и всегда порекомендуют лучшее место для фото-остановки. Их знание английского языка как правило ограничено несколькими словами.



Royal Mountain Travel, Nepal

Tel: +977-1-4215364 e-mail: katmandu@mail.wplus.net web: <http://www.royal-mt-trek.ru>