



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

<http://www.royal-mt-trek.ru>

Лхаса-Базовый Лагерь Эвереста-Катманду - 15 дней

из Катманду
или Ченгду в Катманду

программа

1	прибытие в Катманду или Ченгду		
2	Катманду или Ченгду		
3	перелет в Лхасу	3658m	1 hr
	переезд из аэропорта		1½ hr
4-6	экскурсии в Лхасе	3658m	
7	Гьянтзе	3950m	8 hrs
8	Шигатзе	3900m	3 hrs
9	Сакья	4050m	6 hrs
10	Ронгбук БЛЭ	5000m	5 hrs
11	Лао Тингри	4390m	4 hrs
12	Зангму	2300m	6 hrs
13	Катманду	1300m	6 hrs
14	Катманду		
15	вылет		



Классический маршрут через Гималаи

Священная Шангрилла, Земля Снегов, Крыша Мира - такие имена давались на Западе таинственному буддистскому королевству Тибет, спрятанному от любопытных глаз среди Гималайских вершин. На протяжении долгих лет Тибет оставался закрытым для посещения туристов миром монахов и буддистских святынь

"Священный город" Лхаса - столица Тибета - лишь несколько лет назад открыл свои двери для западных туристов.

Тибет, несомненно, является одним из наиболее впечатляющих мест в Азии. Здесь тайны древнейших верований и мистических учений, величие монастырей и белоснежные вершины высочайших гор мира - Гималаев, сливаясь воедино, подтверждают все слухи о мистической тайне этой страны. Самый высокогорный в мире монастырь - Ронгбук - находится у подножия высочайшей вершины мира - Эверест 8850м

Стоимость : USD 848

Авиа билет в Лхасу:
USD 284 из Катманду
USD 220 из Ченгду
сезон: апрель-ноябрь

Фиксированные заезды в 2005 году

апрель 03-----апрель 17
апрель 17-----май 01
май 01-----май 15
май 15-----май 19
май 29-----июнь 12
июнь 12 -----июнь 26
июнь 26-----июль 10
июль 10-----июль 24
июль 24-----август 07
август 07-----август 21
август 21-----сентябрь 04
сентябрь 04--сентябрь 18
сентябрь 18---октябрь 02
октябрь 02----октябрь 16
октябрь 16----октябрь 30
октябрь 30---ноябрь 13
ноябрь 03-----ноябрь 17
ноябрь 17-----декабрь 01

В стоимость включено:

- Размещение в Ченгду, Катманду, 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
- завтраки

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
- Базовый лагерь Эвереста, самый высокогорный монастырь Ронгбук
- Столица Непала - Катманду

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

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

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 ветренный 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, Гьянцзе 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 сычуньского «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>