



Foto bydistinctivenepal.com



Добро пожаловать на борт корабля DeerSpaceTravel

**ИДИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ, ОТКРОЙ ГЛАЗА И ПОСМОТРИ НА ВЫСОЧАЙШУЮ ВЕРШИНУ
МИРА. ЭТО ДЖОМОЛУНГМА, ЭТО ЭВЕРЕСТ!**

Дата тура: 3 ноября 2018г. – 19 ноября 2018г.

МАРШРУТ

Катманду — Лукла — Пакдинг — Намче Базар — Дебоचे — Дингбоче — Лобуче — Горак-Шеп — База Эвереста
— Кала-Паттар — Дзонгла — Перевал Чо Ла — озеро Гокио — Долэ — Намче Базар — Лукла — Катманду



ОПИСАНИЕ

Предлагаем посетить одно из самых легендарных и очень популярных мест Гималайских гор. Базовый лагерь высочайшей и самой величественной горы мира, знаменитый «восьмитысячник» — ЭВЕРЕСТ

Осень – отличное время для посещения Гималайских гор! Окунувшись в магию этих мест, Ваша жизнь станет ярче, лучше и прекраснее

Авиабилеты в оба конца от 25000 рублей можно приобрести у компании AirArabia. Количество таких билетов ограничено

ПОГОДА

Погода весной и осенью стабильная и солнечная. И если в нижней части трекинга можно идти временами в футболке, то чем выше, тем прохладнее будет, особенно ночью. На высоте 5000 м ночью температура может опускаться до -5. Запас тёплой одежды необходим на случай плохой погоды. Возможны осадки в виде дождя внизу и снега выше 4300 м, в горах возможна дневная температура до +16... +18 градусов. Жарко не будет, весной и осенью особой жары нет

ПРОЖИВАНИЕ

В Катманду и Покхаре мы будем жить в гостиницах со всеми удобствами. Стандартное размещение в 2-х местных номерах. Во время пешего трека живем в гостевых домах - это приюты для туристов, в которых есть общественный душ, туалет и можно заказать еду. Комнаты очень простые и небольшие. Из мебели зачастую есть только кровати. Ночью может быть относительно не жарко. Рекомендуем взять спальные мешки с температурой комфорт около 0 градусов

ПОРТЕРЫ

Портеры – это носильщики, которые за деньги несут Ваши вещи. На одного портера можно грузить не более 20 кг. Стоимость такой услуги 18\$ в день. Можно так же брать одного портера на двоих. Главное, чтобы груз не превышал 20кг. В конце трека принято платить чаевые

ПИТАНИЕ

Питание во время трека — завтраки и ужины в лоджиях, обеды и ланчи, в проходимых поселках стоимость питания в соответствии с местным меню:

- Обеды и ужины в Катманду и Покхаре (15-20\$/день)
- Питание во время трека, в поселках (20-25\$/день)
- Расходы на сувениры — на ваше усмотрение

Вот некоторые цены на еду и напитки (1\$ = 104 рупий):

- бутылка минеральной воды: от 15 рупий в Катманду до 160 на высоте
- чашка чая: от 15 рупий внизу до 60 на высоте
- большой чайник лимонного чая: от 250 рупий до 700 на высоте
- далбат(традиционное блюдо местной кухни): 250 рупий до 700 на высоте
- вареная картошка от 100 рупий до 350 на высоте
- пиво Эверест: от 180 в гостинице Катманду до 650 в горах
- стейк из яка: от 600 до 1100
- момо(местные пельмени): 150-250 до 550 на высоте
- суп: от 80 до 400 рупий на высоте
- паста: от 150 до 600 на высоте

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА

Никаких обязательных прививок для посещения Непала не требуется. Хотя опасностей достаточно много. Нужно быть очень внимательным. Особенно в Катманду. Ни в коем случае не пить сырую воду, не покупать сомнительных напитков и продуктов, тщательно мыть руки. Не лишним будет посоветоваться с врачом и собрать индивидуальную аптечку

Горная болезнь:

Любой человек, путешествующий выше 3000 метров, может испытывать легкие симптомы горной болезни. Первыми признаками являются головная боль, повышенная утомляемость, бессонница, потеря аппетита, потеря жидкости организмом и отечность. При появлении таких признаков следует остаться на этой высоте до полной акклиматизации организма. Необходимо употреблять от 2-х до 4-х литров жидкости в день, а так же необходимые таблетки, о которых Вам расскажет гид или организатор тура. Если симптомы не проходят и состояние ухудшается, следует немедленно спускаться. Мы обязываем оформить страховку с эвакуацией вертолетом. На случай, если Вам становится плохо за Вами будет отправлен вертолет, и Вы будете в срочном порядке эвакуированы. На время нашего трека стоимость будет в районе 90-100\$

ДЕНЬГИ

В Непале лучше всего расплачиваться местными деньгами, рупиями, хотя принимают к оплате наличные USD и EUR, кредитные карты. Местную валюту, непальские рупии, лучше всего обменять в банках или в одном из многочисленных обменных пунктах Катманду, в аэропорту курс существенно ниже. Курс рупии плавающий, ориентировочно 1 USD =104 NRUP

Стоимость тура: 650\$

В стоимость тура входит	В стоимость тура не входит
<ul style="list-style-type: none">- Встреча в аэропорту- Проживание в отелях Катманду- Проживание в лоджиях на маршруте- Все наземные трансферы по маршруту программы- Все необходимые разрешения и пермиты- Услуги русскоговорящего гида- Консультации по подготовке к треку- Помощь с покупкой авиабилетов- Групповая аптечка- Видеофильм и большое количество качественных фотографий- Подарок от нашего клуба	<ul style="list-style-type: none">- Авиаперелет в Катманду и обратно (500\$)- Авиаперелет в Луклу и обратно (350\$)- Виза (40\$)- Мед.страховка для трекинга (90-100\$)- Еда и напитки в городах и на треке (20-25\$ в день)- Портеры для переноски груза (18\$ в день – 20кг)- Входные билеты и экскурсии в Катманду (10-20\$)- Прочие расходы, не указанные в программе- Чаевые портерам (20\$ - 40\$ с человека)- Чаевые гида (100\$ - 200\$ с группы)

Примерный бюджет поездки составит около: 2500\$, учитывая все минимальные затраты по поездке

Портера можно брать одного на двоих. Портеры оплачиваются каждый день, начиная с отъезда из Катманду

Наша команда с радостью ответит на все Ваши вопросы

+79115344677 – Александр

<https://vk.com/id4189888> - ссылка на страничку в ВК

+79171051490 – Кирилл

<https://vk.com/antistress84> - ссылка на страничку в ВК

Программа тура:

День 1. Прилет в столицу Непала Катманду

Добро пожаловать в гималайскую страну Непал!

По прилету каждый из Вас оформляет визу. Стоимость составляет – 40\$. На 30 дней. Вас встретят в аэропорту Трибхуван с логотипом проекта DST. Получаете багаж и проходите к выходу аэропорта.

После чего Вас доставят в отель в Катманду

Встреча с гидом и с группой. Гид помогает обменять деньги на местные рупии, проверяет снаряжение, помогает докупить недостающее. Если после организационных вопросов остается свободное время, Вы можете погулять по Катманду и съездить к местным храмам. Сваямбунатх, Пашупатинатх или ступа Боднатх. Сваямбунатх — маленький городок из буддийских храмов, монастырей и индуистских религиозных сооружений. С вершины холма, где расположен Сваямбунатх, открывается великолепная панорама долины Катманду — красочной зеленой котловины, окруженной величественными горными вершинами. Боднатх - огромная ступа, где можно подняться по ступеням и прикоснуться к глазам Будды

Ночь в отеле 4*

День 2. Перелет в Луклу (2800м) и поход к Пакдингу (2652м)

Вылет из Катманду в Луклу на небольшом самолете (около 35 мин полета). Начало трека. Дорога будет проходить через деревни и фермы местной народности шерпа. Маршрут проходит по тропе к реке Дудкоши и далее вниз к Пакдингу. На пути встречается река Тадокола, с берега которой вы можете наблюдать великолепный вид Кусум-Кангару (6369 м), реку переходите по подвесному мосту. После короткого подъема деревня Гхат, еще через полтора часа деревня Пакдинг, остановка на ночлег. В пути 3-4 часа

ДЕНЬ 3. Трек от Пакдинга к Намче Базару (3400м)

Путешествие начнется утром. После пересечения подвесного моста над Дудкоши путь идет с небольшими подъемами и спусками, с великолепным видом горы Тамсерку (6608 м) из деревни Бенкар. Дорога пересекает несколько мостов и достигает Монджо, где находится центральный вход в Национальный парк Сагарматха. После входа в национальный парк мы спускаемся и постепенно подходим к подвесному мосту над рекой Бхотекоши. После моста начинается деревня Джорсал, последний населенный пункт перед Намче Базаром, затем дорога проходит по мосту через реку Имджатсе, отсюда идет извилистая тропа вплоть до Намче Базара с великолепным видом пика Квангге, Эвереста, Лхоцзе и ближним видом пика Таваче. Наконец мы достигли "цветных домов" Намче Базара, главных ворот региона Кумбу, и здесь мы останавливаемся на ночлег. В пути 5-7 часов

ДЕНЬ 4. День отдыха в Намче Базаре (3400м)

Можно посетить отель "Эверест пойнтвью" для панорамного осмотра долины или пройтись по местным магазинам и рынку, особенно наполненному по субботам. Также вы можете посетить Музей народности шерпа - прекрасное место, чтобы узнать культуру народа шерпа и историю альпинизма

ДЕНЬ 5. Трек от Намче Базара к Дебоче (3867м)

После дня отдыха вы полны сил для продолжения путешествия. Маршрут начинается с нескольких коротких спусков и подъемов с великолепным видом гигантских снежных вершин Эвереста, Лхотсе, АмаДаблам, Тамсерку и пика Квангге. Затем примерно двухчасовой переход к небольшому местечку Шанаса. Отсюда спуск к реке Имджатсе и небольшому поселению Пунгитанга. Тропа ведет по горам через лес пихт, голубых сосен, рододендронов, магнолии и берез. После почти двухчасового подъема - небольшой отдых в Тенгбоче, одном из самых красивых мест в Гималаях. Первое, что бросается здесь в глаза, это большой монастырь или гомпа и красивые пики АмаДаблам, Эверест и Лхотце Шар в направлении северо-востока. До места ночёвки ещё минут сорок вниз по тропе. В пути 5-7 часов

ДЕНЬ 6. Треккинг от Дебоче к Дингбоче (4358м)

Приятный спуск через пихтовый лес, заросли можжевельника и рододендрона. Великолепный вид гор при подходе к Дебоче (3650 м), молитвенная стена "мани". Путь постепенно поднимается до Панбоче, растительность постепенно исчезает. Вы можете полюбоваться на ледовый пик Имджатсе (6189 м). В Дингбоче много небольших пестрых полей с посевами ячменя, гречихи и картофеля, окруженных каменными стенами, защищающими их от ветров и набегов диких животных. Здесь можно найти 10 чайных домиков. Отсюда начинается проход на Чукунг и особо сложный для прохождения маршрут на Макалу и в долину Хинко. В пути 5-7 часов

День 7. День отдыха в Дингбоче (4358м)

Этот день посвящен акклиматизации. Подъем на гору Нангкартчанг, откуда открывается вид на вершину — Макалу (8463м). Ночь в Дингбоче

ДЕНЬ 8. Треккинг от Дингбоче к Лобуче (4928м)

В этот день маршрут поворачивает к северу, тропа постепенно поднимается вверх. Прекрасная панорама гор. Далее путь по гребню до Туклы, от которой начинается постепенный подъем, и мы достигаем точки, с которой открывается вид на гору Пумори. После небольшого отдыха продолжаем путь к Лобуче, где остановимся на ночевку. В Пути 5-7 часов

ДЕНЬ 9. Трек от Лобуче к Горак-Шеп (5160м) - База Эвереста (5364м) – Горак-Шеп (5160м)

Через 2 часа ходьбы от Лобуче по извилистому и скалистому пути прибываем в Горак-Шеп. Открывается прекрасный вид горы Пумори, Нупцзе, Калапаттара и долины Горакшеп. После размещения в гостинице и чая мы поднимаемся к той самой базе Эвереста, откуда начинается

подъем к самой высшей точке мира. Фотографируемся, радуемся и спускаемся обратно в деревню Горак-Шеп, где остановимся на ночь

ДЕНЬ 10. Трек из поселка Горак-Шеп в Кала-Паттар (5645м) и Дзонглу (4850м)

Идти довольно трудно из-за разреженного воздуха. Тропа набита и довольна оживленная в "горячий" сезон. Множество людей едут в Непал именно для того, чтобы увидеть легендарный Эверест и ледник Кхумбу. Отсюда также открывается прекрасный вид на гору Пумори. Выход на вершину Кала-Паттара из поселка Горак-Шеп займет 2-2,5 часа. После спускаемся в поселок Дзонгла для долгожданного отдыха и сна

ДЕНЬ 11. Трек от Дзонглы (4850м) через перевал Чо Ла (5367м) к озеру Гокио (4800м)

Ранний подъем и очень насыщенный и интересный день нас с Вами ждет, друзья! Потрясающие виды, чувство свободы и красота Гималайских красот откроется для Вас в полном объеме

День 12. Переход от озера Гокио (4800м) к Долэ (4200м)

Ранний подъем. Зарядка, завтрак. Выходим к Гокио-Ри, ставим отметки в наших документах, пермитах. Далее направляемся к деревне Долэ, где остаемся на ночь. Если группа будет идти медленно, будет возможность остановиться раньше, в деревне Маччермо (4470м)

День 13. Треккинг Долэ (4200м) к Намче Базару (3440м)

Идти в этот день предстоит немало. Около 8 часов. Казалось бы спускаться гораздо легче, но это не совсем так. После тяжелого дня треккинга ночь в Намче Базаре

ДЕНЬ 14. Треккинг от Намче Базара к Лукле

Переход занимает 6-8 часов, но с учетом остановок может занять весь день. Неторопливый переход к Лукле, во время которого вы можете рассматривать пышные зеленые пейзажи, окружающие деревни шерпа. Заключительный ужин с членами нашей команды в Лукле

ДЕНЬ 15. Перелет в Катманду

Размещение в отеле, свободное время в городе

ДЕНЬ 16. Возвращение домой

Наполненные космическими эмоциями летим домой. По желанию можете остаться и продолжить наслаждаться отдыхом

Трансфер из гостиницы в аэропорт. Вылет из Катманду

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ, СОСТОЯНИЯ И ОБЩИХ ПОЖЕЛАНИЙ ГРУППЫ ИНСТРУКТОР ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В МАРШРУТ

СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ, ВЕЩЕЙ И ДОКУМЕНТОВ, КОТОРЫЕ ПОНАДОБЯТСЯ ВАМ ДЛЯ ПОХОДА (ТРЕКИНГА) В НЕПАЛЕ

Документы:

- страховка (обязательная);
- 4 фото 3,5х4,5
- 2 копии загранпаспорта (хранить отдельно от оригинала)

Одежда:

- непромокаемая куртка из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
- непромокаемые брюки из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
- пуховый жилет (или пуховка)
- куртка из флиса или полартека (1-2 шт)
- брюки из флиса или полартека (1 шт)
- термобелье (брюки и футболка с длинным рукавом)
- футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт)

- шорты,
- трекинговые штаны
- трекинговые носки
- головной убор от солнца
- теплая шерстяная или флисовая шапка
- перчатки из флиса или полартека;
- шарф-труба на шею

Обувь:

- трекинговые ботинки на хорошей подошве (не утепленные)
- кроссовки или сандалии.

Снаряжение:

- спальный мешок (с температурой комфорта -5...-10°C)
- сидуха (желательно, но не обязательно)
- рюкзак для снаряжения (70-90 л) или баул
- легкий трекинговый рюкзак (30-45 л)
- накидка от дождя на рюкзак
- солнцезащитные очки (в жестком футляре)
- трекинговые палки
- личная аптечка
- солнцезащитный крем (с высоким фактором защиты)
- гигиеническая губная помада
- полотенце
- мыло, зубная щетка и паста
- запас влажных гигиенических салфеток
- легкий термос (не обязательно)

Личная аптечка

- солнцезащитный крем, фактор защиты не меньше 30;
- гигиеническая губная помада;
- влажные гигиенические салфетки;
- витамин С, можно также другие витамины по желанию;
- Ваше любимое средство от простуды (Колдрекс, Эффект и т.п.);
- обезбаливающее (аналгин, ношпа или другие);
- Цитрамон — от головной боли (может беспокоить на большой высоте)

- пластырь;
- жаропонижающее;
- активированный уголь;
- левомицетин или лоперамид (или другое от отравления);

- по желанию — Диакарб (облегчает акклиматизацию);
- Спрей для дезинфекции рук — по желанию;
- мазь от герпеса (Ацикловир, Герпевир или др.), если Вы подвержены влиянию этого заболевания

- бинт эластичный
- личные лекарства (если принимаете);
- бинт стерильный;
- бинт эластичный;
- вата
- йод;
- зеленка;
- Пантенол, крем — для рубцевания ран или Спасатель. Также поможет при солнечном ожоге;
- Альбуцид (сульфацил натрий), для глаз, противовоспалительные капли;
- Азитромицин (он же Сумамед) — антибиотик широкого спектра;
- Амоксицилин — антибиотик от легочных инфекций, на случай экстренной пневмонии