

# Экспедиция в Тибет

[www.tibetexperience.net](http://www.tibetexperience.net)

## Экспедиция в Тибет к Кайласу (Кайлашу)

26 апреля – 8 мая 2024г. (не считая дней перелета)

Кайлас (Кайлаш) – священная гора для 6 религий. Самая загадочная вершина мира. В программе: совершение коры (ритуального обхода) вокруг Кайласа и посещение важнейших достопримечательностей Тибета: резиденции Далай-Ламы – дворца Потала, старой Лхасы, буддийских монастырей, главного храма религии бон и многое другое.



## Программа экспедиции

**1 день. 26 апреля. Прибытие в Лхасу.** Акклиматизационный день, размещение в гостинице. В зависимости от времени прибытия может быть организована прогулка по старой Лхасе с посещением сувенирных лавок и магазинов.

**2 день. 27 апреля. Лхаса.** Посещение храма Джоканг, монастырей Дрепунг и Сэра. Монастырь/ храм Джоканг ("Дом Тайн") начали строить в VII веке, он считается самым священным местом Тибета. Центр буддийского паломничества. Охраняемый объект Всемирного Наследия ЮНЕСКО.

Монастырь Сэра расположен в 6 км. от Лхасы, это один из самых крупных буддийских монастырей и знаменитый университет школы Гелуг тибетского буддизма. Монастырь известен т.н. монашескими диспутами.

Монастырь Дрепунг. До 1959 г. в монастыре проживало более 10 тыс. монахов. В прошлом - самый большой монастырь Тибета. Основной дворец построен в 1518 г. по указанию Далай-ламы II, был основной резиденцией Далай-лам до середины XVII в.



*Дворец Потала в Лхасе*

**3 день. 28 апреля. Лхаса.** Посещение Дворца Потала и комплекса Норбулинга. Дворец Потала - дворец и буддийский храмовый комплекс, основная резиденция Далай-лам. Место паломничества. Название происходит от мифологической горы Поталака, («гора Великолепие»), которую считают обителью Бодхисаттвы Авалокитешвары. Охраняемый объект Всемирного Наследия ЮНЕСКО. Одно из самых внушительных и совершенных

сооружений в мире. Во дворце ок. 1000 комнат и 200000 статуй. Туристы могут находиться в помещении дворца не более одного часа.

Дворец Норбулинка («Драгоценный Парк») – дворец и парк, основанный в 1754 году. Летняя резиденция Далай-лам с 1780 по 1959 год. Объект Всемирного наследия ЮНЕСКО. Одно из самых живописных мест в Азии.

**4 день. 29 апреля. Лхаса.** Посещение монастыря Ганден и пещерного комплекса Драк Ерпа. Монастырь Ганден расположен в 50 км от Лхасы. Это один из важнейших буддийских монастырей и университет школы Гелуг, место паломничества. Ранее Ганден был одним из трёх государственных монастырей. Название Ганден (Тибетский перевод санскритского «Тушита») – легендарная обитель Будды Майтреи. Монастырь находится на высоте 3800 м.

Пещеры Драк Ерпа (Drak Yerpa) – находится 16 км. севернее Лхасы. Живописное место, в котором медитировал сам Падмасамбхава со своей супругой Еше Цогьял.



*Озеро Ямдрок и белый як - священное животное Тибета*

**5 день. 30 апреля. Отъезд в Гьянгдзе, ночевка в Шигадзе.** По пути посещение озера Ямдрок-цо и ледника Каро-ла. Посещение монастыря Пелкор Чёде и ступы Кумбум.

Озеро Ямдрок расположено на высоте 4488 метров между Гьянгдзе и Лхасой. Протяжённость – более 73 километров, площадь – 621 км<sup>2</sup>. Имеет 9 островов. Одно из самых красивых мест в мире. Одно из 6 священных озёр Тибета. По пути остановка на обзорной площадке, где можно сфотографироваться на фоне озера, горного хребта Ньинчен Камсанг (Nyenchen Kamsang). Желаящие смогут сфотографироваться верхом на

яке. Перевал Карола находится на высоте 5036 м. Здесь же можно увидеть знаменитый ледник Карола, его площадь занимает 9,4 км. кв.

Город Гьянгдзе расположен на высоте 3977 м. на «дороге дружбы» между Катманду (Непал) и Лхасой. Третий по значению город Тибета. Пелкор Чёде - монастырь, получивший известность благодаря уникальной буддийской ступе Кумбум. Он управляется тремя различными школами тибетского буддизма: Сакья, Гелуг и Кагью. Кумбум обозначает 100000 образов. Название соответствует содержанию: статуи, хранившиеся в ступе, в основном, уничтожены во время культурной революции в 1959 г. и впоследствии восстановлены, но фрески, созданные в 14 веке непальскими и тибетскими мастерами, хорошо сохранились. Переезд в Шигадзе, ночевка в гостинице. (Посещение достопримечательностей Шигадзе предусмотрено на обратном пути).

**6 день. 1 мая. Переезд в Сагу,** важный пункт на пути к Кайласу. Высота - 4640 м. Ночевка в гостинице с базовыми условиями.



*Большой Гималайский Хребет, гора Гурла Мандхата, озера Манасаровар и Ракшас, Кайлас*

**7 день. 2 мая. Переезд в Дарчен. Подготовка к коре вокруг Кайласа.** Кора - это паломничество, обход священного места. Местность вокруг Кайласа одна из самых красивых в мире, пейзажи здесь неповторимы. Дарчен расположен справа от горы Кайлас на высоте 4575 м. Это стартовый пункт паломничества вокруг горы Кайлас.

Путеводитель по буддийской коре Кайласа и озеру Манасаровар можно скачать [ЗДЕСЬ](#).

Кайлас - священная гора для 6 религий: индуизма, буддизма, джайнизма, тенгрианства, айявари и религии бон. Буддисты, индуисты, джайны, айявари и туристы обходят Кайлас по часовой стрелке, последователи религии бон - против часовой стрелки.

**8 день. 3 мая. Начало коры вокруг Кайласа.** Трек в монастырь Дрира-пхуг. Факультативно посещение монастыря Чуку (Чуку гомпа), (4810 м.) Ночевка в гесте на

высоте 4981м.

**9 день. 4 мая. Второй день коры вокруг Кайласа.** Размещение гестхауз. Переход через высшую точку маршрута, перевал Дрёлма-ла (5660 м.), трек к монастырю Зутрул-пхуг. Ночевка на высоте 4835 м.

**10 день. 5 мая. Третий день коры вокруг Кайласа.** Во второй половине дня - отъезд в поселок Чиу на берегу озера Манасаровар. Размещение гестхауз.

На Западе озеро известно по своему санскритскому имени: Манасаровар. Mana означает «разум», а Sarovar - озеро. В индуистской мифологии бог Брахма, создатель Вселенной, сотворил это озеро в своем сознании. Последователи буддизма полагают, что Манасаровар - это легендарное озеро Анаватапта, в котором королева Майя зачала Будду. Буддисты не купаются в озере. Индуисты, наоборот, считают, что каждый, кто искупается в озере, очистится от грехов и после смерти попадет в обитель бога Шивы. Купание в озере возможно, но не одобряется местными жителями.

**11 день. 6 мая. Короткая поездка к озеру Ракшас. Возвращение в Сагу.** Название озера переводится как «озеро демона». Озеро имеет плохую репутацию как у буддистов, так и у индуистов. Считается, что озеро Манасаровар всегда спокойно, в то время как на поверхности озера Ракшас всегда можно увидеть рябь.



*Шигадзе*

**12 день. 7 мая. Переезд в Шигадзе.** Размещение в гостинице. Высота - 3836м. Шигадзе - второй по значению город Тибета. Самая знаменитая достопримечательность Шигадзе - крупнейший в современном Тибете монастырь Ташилунпо, резиденция Панчен-Ламы. В тибетской буддийской иерархии Панчен-Ламы считаются реинкарнациями Будды

Амитабхи, они вторые по рангу после Далай-Лам. Неизгладимое впечатление производит 26-метровая статуя Будды будущего Майтреи, на создание которой ушло 280 кг. золота.

**13 день. 8 мая. Переезд в Лхасу.** По дороге - посещение храма и монастыря Юндрунг Линг, основного монастыря религии Бон в Тибете. Размещение в Лхасе в гостинице.

Иногда религию Бон называют «черной верой». Иногда о Боне говорят как о «добуддийской религии Тибета», хотя установлено, что как религиозная система со своей космологией, пантеоном и этической доктриной Бон оформился примерно в X в., т.е. после распространения буддизма в Тибете. В 1977г. Далай-Лама признал Бон пятой школой тибетского буддизма. В настоящее время примерно 10% населения Тибета исповедуют религию Бон.

**14 день. 9 мая. Вылет.**

## Визы, перелеты и всё необходимое

### Виза в Китай

Виза в Китай оформляется самостоятельно. Визу в Китай необходимо оформить за 45 дней до вылета. Ближе к поездке мы пришлем рекомендации по оформлению визы. Гражданам Беларуси и Казахстана виза в Китай не требуется.

### Перелеты

Мы регулярно отслеживаем цены на перелеты, и будем сообщать участникам экспедиции о подходящих перелетах и приемлемых ценах по мере появления билетов в продаже.

### Пермит в Тибет

По правилам, установленным правительством Китая, для посещения Тибета все иностранцы должны получить т.н. пермит (специальное разрешение). Пермит оформляется на основании полученной визы в Китай примерно за 1,5 мес. до вылета. Оформлением пермита занимается тибетская принимающая сторона.

### Горная болезнь

Программа путешествия составлена с учетом того, что у кого-то из участников экспедиции могут появиться симптомы горной болезни. Город Лхаса, первый тибетский город в маршруте, находится на высоте 3490 м. Здесь предусмотрен акклиматизационный день, далее будет постепенный набор высоты. Максимальная высота на маршруте - 5640 тыс. метров. Если вы страдаете хроническим заболеванием (астма, диабет, хроническая мигрень и т.п.) перед поездкой необходимо проконсультироваться с врачом.

### Страховка

Страховка приобретается самостоятельно. Рекомендуем страховую программу «Спорт» (в действительности мы не собираемся заниматься спортом, однако трекинг в горах страховой компанией может быть приравнен к скалолазанию), сумма покрытия 50000+ EUR/USD. Сама страховка стоит от 50 дол. Не купившие страховку или купившие страховку со страховой суммой меньше 50000 EUR/USD в экспедицию не допускаются. Страховка должна быть оформлена на все дни пребывания в Китае.

## Одежда и снаряжение

Сами тибетцы говорят, что во все сезоны в течение одного дня можно наблюдать смену 4 времен года. Во время коры вокруг Кайласа, особенно ночью, возможны заморозки и понижение температуры до -15. Поэтому следует взять с собой теплые вещи: пуховик, термобелье, термоперчатки, теплую шапку, закрывающую уши. Перепады температуры в течение дня значительные. Следовательно, нужно взять как зимнюю, так и демисезонную одежду:

- трекинговую теплую обувь, удобную и хорошо разношенную, ни в коем случае не новую;
- складные трекинговые палки (2 шт.);
- трекинговый рюкзак (лучше 2 рюкзака, один большой, который вы могли бы отдать портеру, и второй – маленький для личных и самых необходимых вещей);
- пуховик или удобная зимняя куртка;
- термобелье;
- солнцезащитный крем;
- солнцезащитные очки;
- термоперчатки;
- носки демисезонные и термоноски;
- теплый джемпер/ флисовая кофта;
- дождевик;
- полотенце;
- термос;
- летняя кепка, закрывающая уши + зимняя кепка (шапка),
- налобный фонарик с проверенными батарейками;
- влагозащитные брюки для турпоходов;
- влажные салфетки 2х видов: большие, для обтирания тела (в аптеках они называются «детскими») и обычные,
- спальный мешок (рассчитанный на температуру -10 градусов; ночевки в палатках не предусмотрены, спальник необходим в гигиенических целях и для дополнительного утепления во время ночевки в районе Кайласа);

Все перечисленные выше вещи можно купить в Лхасе, кроме трекинговой обуви. (Обувь тоже можно купить в Лхасе, но ко времени экспедиции обувь должна быть разношена).

## Проживание

10 ночей проживание в гостиницах, 3 ночи – проживание в гестхаузах. В гостиницах двухместное размещение. Одноместное размещение в гостиницах (но не в гестхаузах) возможно за дополнительную плату. Гостиницы в Лхасе и Шигадзе семейного типа с

включенным завтраком. Гостиницы в Саге и Дарчене простые с базовыми условиями и без завтрака.

## Цена и порядок расчетов

**Стоимость: \$1760.**

**Скидка 10% за каждого найденного попутчика.**

### В эту стоимость включено:

- передвижение по Тибету на минивэне согласно программе;
- сопровождение англоговорящего гида;
- проживание: в Лхасе, Шигадзе, Саге, Гьянгдзе в гостиницах; в гостиницах двухместное размещение. В остальных местах – гестхаузы;
- завтраки в гостиницах в Лхасе и Шигадзе;
- входные билеты в монастыри и музейные комплексы (в некоторых монастырях взимают плату за фотографирование, это не включено);
- пермиты (разрешения от властей на посещение Тибета и отдельно – некоторых регионов Тибета);
- проживание и питание гидов и водителей.

### В стоимость не включено:

- авиабилеты;
- виза в Китай;
- страховка;
- питание, кроме завтраков в Лхасе и Шигадзе;
- чаевые портерам, gidу, водителю (по желанию);
- оплата портеров (носильщиков) во время коры вокруг Кайласа;
- личные расходы.

### Примерный бюджет поездки:

- стоимость поездки: 1760\$;
- авиабилеты: ок. 1000\$ (цена может меняться);
- виза в Китай: ок. 60\$;
- страховка: ок. 50\$;
- портеры ок. 100\$ (цена может меняться);
- питание и карманные расходы: ок. 350\$.

**Примерный бюджет поездки: 3320 дол.**

### Порядок расчетов:

деньги передаются представителю местного туристического агентства, организовавшего поездку, в Лхасе. Предоплата не требуется.

## Наши контакты

**viber, telegram, whatsapp**

+31 6 36335055

telegram

@[olegbutenko](#)

**e-mail:** [vtibete@gmail.com](mailto:vtibete@gmail.com)

**Наша группа ВКонтакте:**

[http://vk.com/tibet\\_experience](http://vk.com/tibet_experience)

**Пригласительная ссылка в частный канал в telegram:**

[https://t.me/+S3oeinQ6orCYf\\_4t](https://t.me/+S3oeinQ6orCYf_4t)