Экспедиция в Тибет к Кайласу (Кайлашу)

на октябрьское полнолуние 2019г.

+ 2 дополнительных дня в районе Кайласа/

возможен переезд Пекин – Лхаса – Пекин на поезде

(05.10 – 23.10.2019)

Кайлас (Кайлаш) – священная гора для 6 религий. Самая загадочная вершина мира. Группа самостоятельных путешественников ищет попутчиков в Тибет в октябре 2019 года.

В программе: совершение коры (ритуального обхода) вокруг Кайласа и посещение важнейших культурных и религиозных достопримечательностей Тибета: резиденции Далай-Ламы – дворца Потала, старой Лхасы, буддийских монастырей, главного храма религии бон и многое другое.

Экспедиция организовывается не турагентством, а группой энтузиастов, коммерческие интересы у нас отсутствуют. Максимальное число участников экспедиции – 10 чел.

Как записаться в экспедицию: Чтобы записаться в экспедицию, необходимо заполнить заявку на сайте http://www.tibetexperience.net/contact или просто сообщить о своем желании участвовать в экспедиции на email: vtibete@gmail.com . Также с нами можно связаться по whatsapp, viber, telegram: +316 36335055. Участником экспедиции считается человек, купивший билет в Лхасу, и приславший копию билета. Предоплата не требуется.

Виза в Китай: Визу в Китай необходимо оформить до 20 августа. Виза оформляется самостоятельно. оформления виз для граждан РФ: http://ru.china-embassy.org/rus/lsfw/bk/

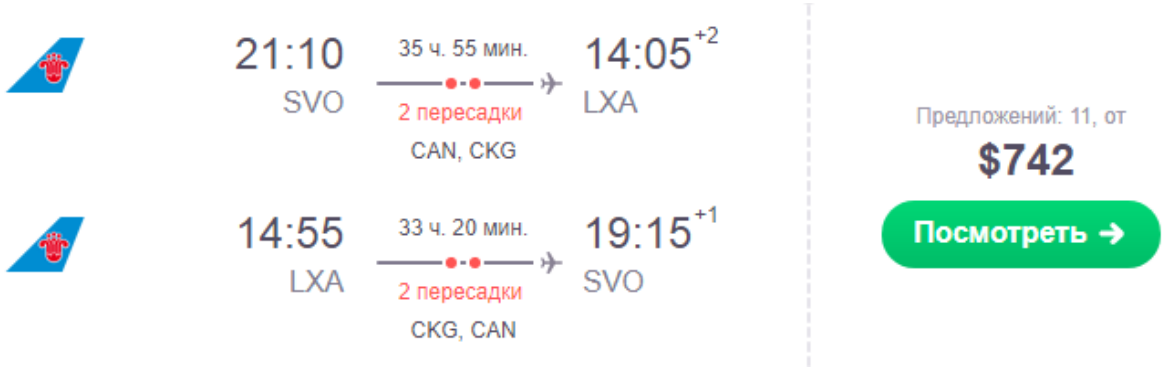
Правила оформления виз для граждан Украины: http://ua.chineseembassy.org/rus/lsqz/qz/ Если Ваше гражданство: Таджикистан, Узбекистан, Туркменистан, Казахстан, Кыргызстан, Азербайджан - пожалуйста, проконсультируйтесь о возможности получения визы в Китай заранее. Если в паспорте указано, что Вы родились в одной из республик Средней Азии б. СССР, пожалуйста, начните оформлять визы как можно раньше.

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 месяц. Оформлением пермита занимается тибетская принимающая сторона.

Авиабилеты:

Москва-Лхаса-Москва

(Если вы живете не в Москве, и вам неудобно лететь через Москву, пожалуйста, согласуйте ваш перелет с организаторами поездки).



Скриншоты результатов поиска авиабилетов представлены как образец. Стоимость билетов на 09.06.2019 – 742 дол. стоимость авиабилетов может меняться. В Гуанчжоу (CAN) предусмотрена ночевка в гостинице. 2-я пересадка в Чунцине (CKG), указанная в билете – техническая, выходить из самолета не нужно. Эти билеты нельзя покупать по сегментам. На сайте бронирования рейсов обязательно вводите следующие параметры поиска: Москва-Лхаса-Москва без указания пересадочных остановок. Даты: Вылет из Москвы – 05 октября, вылет из Лхасы – 22 октября.

Возможен переезд Пекин – Лхаса – Пекин на поезде. *Стоимость проезда Пекин - Лхаса в вагоне 1 класса ок. 171 дол. Если вы хотите совершить поездку в Лхасу на поезде, пожалуйста, обсудите возможность покупки билетов с организаторами поездки.*

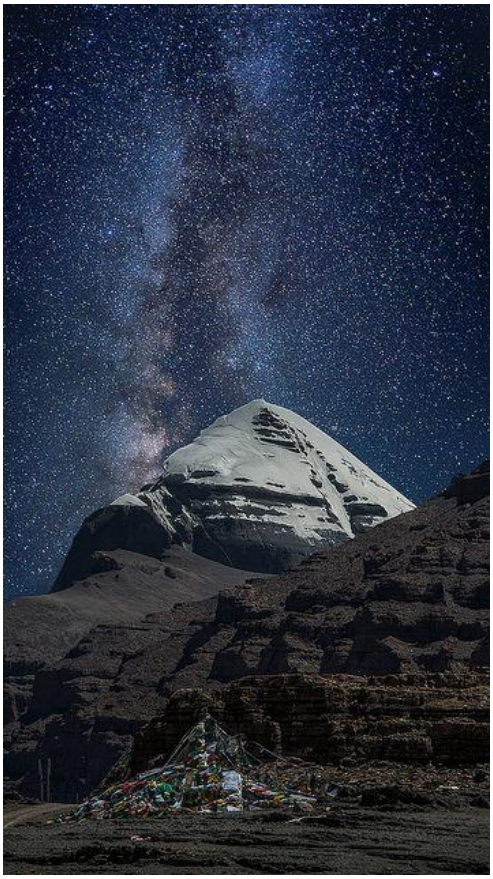
Горная болезнь: Программа путешествия составлена с учетом того, что у кого-то из участников экспедиции могут появиться симптомы горной болезни. Город Лхаса, первый тибетский город в маршруте, находится на высоте 3490 м. Здесь предусмотрен акклиматизационный день, далее будет постепенный набор высоты. 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: приобретается самостоятельно. Рекомендуем страховую программу «Спорт» (в действительности мы не собираемся заниматься никаким спортом, однако трекинг в горах страховой компанией может быть приравнен к скалолазанию), сумма покрытия 50000+ EUR. **Сама страховка стоит ок. 50 дол.** Не купившие страховку или купившие страховку со страховой суммой меньше 50000 EUR в экспедицию не допускаются. Страховка должна быть оформлена на все дни пребывания в Китае.

Одежда и снаряжение: октябрь считается благоприятными временем для посещения Тибета. Однако 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;
- термобелье;
- солнцезащитный крем;
- солнцезащитные очки;
- термоперчатки;
- носки летние и термоноски;
- теплый джемпер;
- дождевик;
- полотенце;
- термос;
- летняя кепка, закрывающая уши + зимняя кепка (шапка),
- 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, спальный мешок необходим в гигиенических целях и для дополнительного утепления во время ночевок в районе Кайласа);

- следует помнить, что в Китае и Тибете отсутствует понятие десерта, шоколада нет, поэтому любители шоколада могут взять несколько плиток; нелишними будут палка сухой колбасы и полкило изюма;

Такие вещи, как: трекинговые палки, пуховики, спальники, рюкзаки и т.п., - можно купить в Лхасе.

Проживание: В Гуанчжоу (в первый день), Лхасе, Гьянгдзе и Шигадзе проживание в гостиницах. Гостиницы семейного типа, двухместное размещение. В остальных местах - проживание в гестхаузах. Как правило, это комнаты на 2-4 человек с базовыми условиями.

Программа путешествия:

По правилам группа должна передвигаться по Тибету совместно по заранее согласованному маршруту. Отклонение от этого правила может повлечь аннулирование пермита, визы и даже депортацию. (К сожалению, такие прецеденты были).

ВЫЛЕТ – 05 октября.

1 День. 06 октября. Прибытие в Гуанчжоу, столицу провинции Гуандун. Размещение в гостинице. Гуанчжоу - один из ведущих городов Китая с населением 13,5 млн. чел.

2 день. 07 октября. Перелет Гуанчжоу - Лхаса. Размещение в гостинице. Высота 3490м. Акклиматизационный день.

3 день. 08 октября. 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.

Храм Джоканг

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 10000 монахов. В прошлом – самый большой монастырь Тибета. Основной дворец построен в 1518 г. по указанию Далай-ламы Второго, был основной резиденцией Далай-лам до середины XVII в.

4 день. 09 октября. 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…

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.

5 день. 10 октября. Посещение монастыря Ганден и пещерного комплекса Драк Ерпа.

Монастырь Ганден

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. Легендарное и красивое место, в котором медитировал сам Падмасамбхава со своей супругой Еше Цогьял. Фотографии комплекса см. ЗДЕСЬ.

6 день. 11 октября. Отъезд в город Гьянгдзе. 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 км². Имеет 9 островов. Одно из самых красивых мест в мире. Одно из 6 священных озер Тибета. По пути остановка на обзорной площадке, где можно сфотографироваться на фоне озера, горного хребта Ньинчен Камсанг (Nyenchen Kamsang). Желающие смогут сфотографироваться верхом на яке. Фотографии озера см. ЗДЕСЬ.

Озеро Ямдрок

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. Фотографии города см. ЗДЕСЬ.

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.

Гьянгдзе. Вид на город и монастырь Пелкор Чёде

7 день. 12 октября. Переезд в Сагу, важный пункт на пути к Кайласу. Высота – 4640 м.

8 день, 13 октября. 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: http://www.tibetexperience.net/kailashguidebook

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.

9 день, 14 октября. ПОЛНОЛУНИЕ. Начало коры вокруг Кайласа.

Трек в монастырь Дрира-пхуг. Обязательное посещение монастыря Чуку (Чуку гомпа), (4810 м.) Ночевка на высоте 4981м.

10 день. 15 октября. Поход к Северной стороне Кайласа, к т.н. Снегам Гангьям. (5100м.), поход ок. 4 часов в обоих направлениях. Поход совершается исключительно в присутствии гида. В случае плохой погоды поход может быть отменен.

11 день. 16 октября. Третий день коры вокруг Кайласа. Размещение гестхауз. Переход через высшую точку маршрута, перевал Дрёльма-ла (5660 м.), трек к монастырю Зутрул-пхуг. Ночевка на высоте 4835 м.

12 день. 17 октября. Четвертый день коры вокру г Кайласа. Возвращение в Дарчен.

13 день. 18 октября. Если властями будет открыт монастырь Гьянгдраг, то трек в монастырь. (5010м., трек ок. 4 часов). Если монастырь будет закрыт, объезд на эко-бусе вокруг озера Манасаровар.

Во второй половине дня - отъезд в поселок Чиу на берегу озера Манасаровар. (Если будет возможен трек в монастырь Гьянгдраг, то отъезд в первой половине дня; если монастырь будет

закрыт, то отъезд к озеру ранним утром). В поселке Чиу возможно купание в горячих источниках. 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 озером 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.

Озеро Манасаровар

В районе монастыря находятся **горячие источники.** Путешественники и паломники находят особенно приятным после коры в них искупаться. (За это взимается плата, которая не включена в стоимость поездки – 50 юаней). Некоторые считают, что эти горячие источники обладают исцеляющим эффектом. Другие наделяют воду из источников магическими свойствами.

14 день. 19 октября. Короткая поездка к озеру Ракшас. 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. Возвращение в Сагу.

15 день. 20 октября. Переезд в Шигадзе, размещение в гостинице.

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.

16 день. 21 октября. 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.

17 день. 22 октября. Вылет в Гуанчжоу.

Стоимость: $1770;

Скидка 10% за каждого найденного попутчика;

Скидка 5% врачам любой специализации.

В эту стоимость включено:

передвижение по Тибету на минивэне согласно программе;
сопровождение англоговорящего гида;
ночевка в Гуанчжоу в гостинице (1-й день; гостиница на обратном пути, как правило, предоставляется за счет авиакомпании);
проживание: в Лхасе, Шигадзе и Гьянгдзе в гостиницах; в остальных местах – гестхаузы;
завтраки в гостиницах (но не в гестхаузах);
входные билеты в монастыри и музейные комплексы (ок. $320) 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 гостиницах;
поездка вокруг озера Манасаровар на эко-бусе (факультативно, если будет закрыт монастырь Гьянгдраг), ок. 25 дол.;
чаевые портерам, гиду, водителю (по желанию);
оплата портеров (носильщиков) во время коры вокруг Кайласа;
личные расходы.

Примерный бюджет поездки:

стоимость поездки: 1770$ (без учета скидки);
авиабилеты (Москва- Лхаса -Москва): 742$; (цена может меняться)
виза в Китай: ок. 60$;
страховка: ок. 50$;
поездка вокруг озера: ок. 25$;
портеры ок. 100$ в ценах мая 2019г.;
питание и карманные расходы: ок. 350$.

ИТОГО все расходы: (примерно) 3100 дол.

Порядок расчетов:

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

Наши контакты:

https://www.tibetexperience.net/

vtibete@gmail.com

skype: oleg-butenko

viber, telegram, whatsapp +316 36335055

Наша группа ВКонтакте: https://vk.com/tibet_experience

Наша группа в ФБ: https://www.facebook.com/EkspediciaVTibet/

Наш канал в Telegram: @vtibete

Мы в Instagram: @olegiztibeta