



## Экспедиция в Тибет к Кайласу (Кайлашу)

(даты будут сообщены дополнительно)\*

\*В связи с пандемией COVID-19 мы публикуем предварительную программу этой поездки. Все даты, указанные в программе, являются предварительными. Мы надеемся, что все ограничения, введенные Китаем, будут отменены.

**Предварительная запись в экспедицию:** <https://www.tibetexperience.net/sendmail>

**Кайлас (Кайлаш)** – священная гора для 6 религий. Самая загадочная вершина мира.

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 самостоятельных путешественников. 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](mailto:vtibete@gmail.com). Также с нами можно связаться по whatsapp, viber, telegram: [+316 36335055](https://t.me/+31636335055) Участником экспедиции считается человек, купивший билет в Лхасу, и приславший копию билета. Предоплата не требуется.

**Виза в Китай:** Виза в Китай 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/lscz/qz/> Гражданам Беларуси виза в Китай не требуется. Если Ваше гражданство: Азербайджан, Таджикистан, Узбекистан, Туркменистан, Казахстан, Кыргызстан, - 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 за 1,5 мес. до вылета. Оформлением пермита занимается тибетская принимающая сторона.

#### **Авиабилеты:**

**\*О рейсах и стоимости билетов будет сообщено дополнительно, после отмены карантина. В прошлые годы стоимость билетов по маршруту Москва-Лхаса-Москва с пересадкой в Гуанчжоу или Чэнду доставляла от 580 до 850 дол.**

**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 от 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:** 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 ночевки в районе Кайласа);

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. 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).

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



*Панорама Гуанчжоу*

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

**3 день.** [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 10 тыс. 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.** 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.** 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.

**6 день.** 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 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). Желающие смогут сфотографироваться верхом на яке.



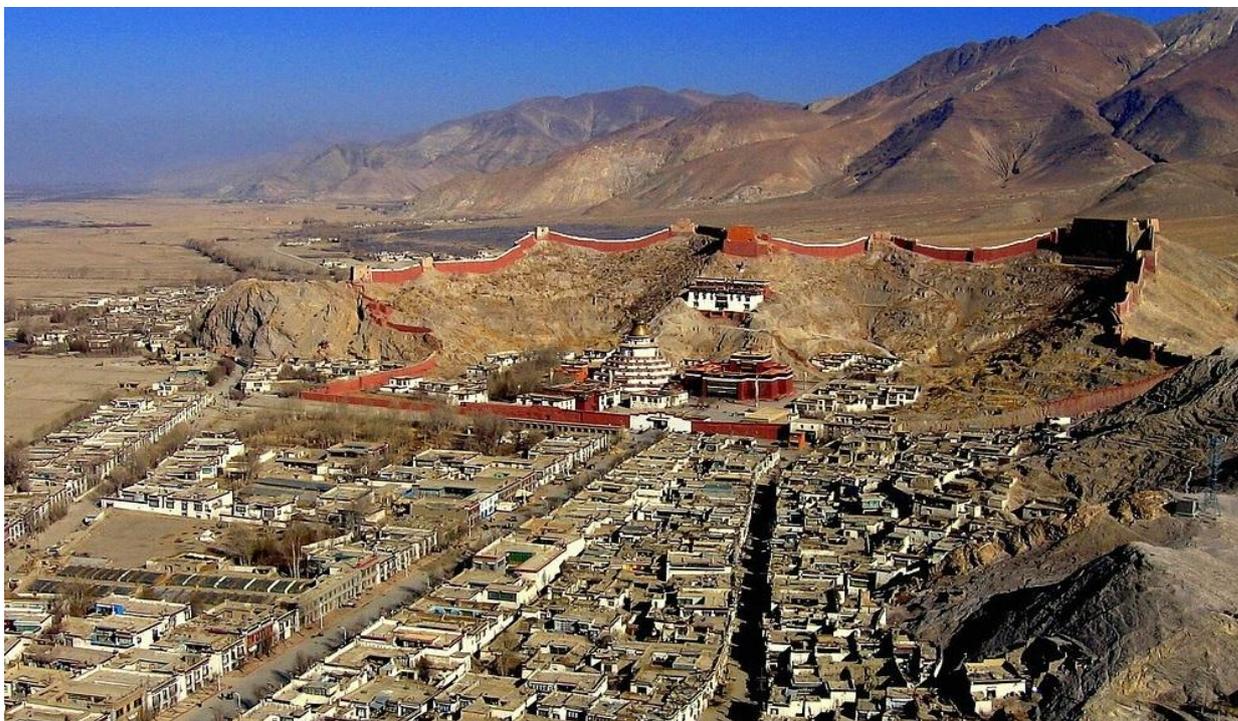
*Озеро Ямдрок*



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.

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.** Переезд в Сагу, важный пункт на пути к Кайласу. Высота – 4640 м.

**8 день.** 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, аяявари и религии бон. Буддисты, индуисты, джайны, аяявари и туристы обходят Кайлас по часовой стрелке, последователи религии бон – против часовой стрелки.



**9 день.** Начало коры вокруг Кайласа.

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

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

**11 день.** Третий день коры вокруг Кайласа. Во второй половине дня - отъезд в поселок Чиу на берегу озера Манасаровар. купание в горячих источниках. Размещение гестхауз.

На Западе озеро известно по своему санскритскому имени: Манасаровар. Мапа 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.

**12 день.** 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.

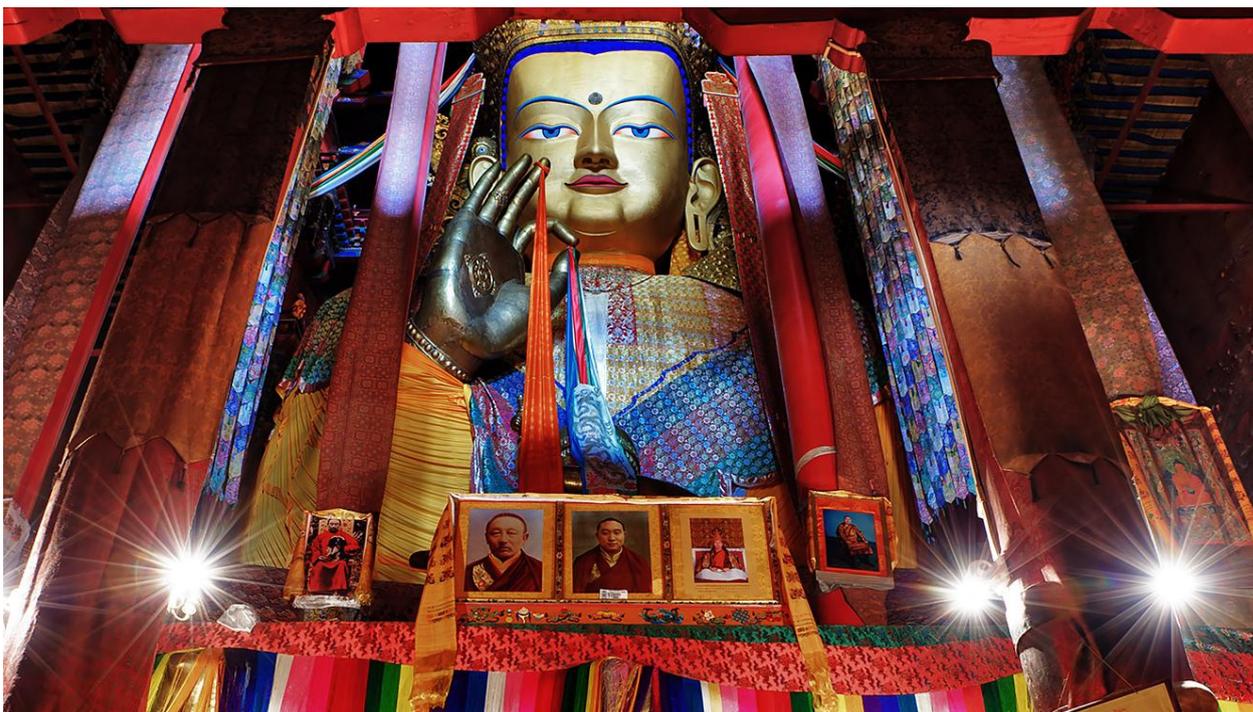
**13 день.** Переезд в [Шигадзе](#), размещение в гостинице.

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.

**14 день.** 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.

**15 день.** Вылет в Гуанчжоу.



**Стоимость: \$1660.**

**(Стоимость сформирована на основе цен 2019 и 2020 годов; если в 2021 году стоимость отдельных услуг изменится, и это повлияет на общую стоимость поездки, мы обязательно сообщим).**

**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 может быть забронирована);  
 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;



чаевые портерам, гиду, водителю (по желанию);  
оплата портеров (носильщиков) во время коры вокруг Кайласа;  
личные расходы.

**Примерный бюджет поездки:**

стоимость поездки: 1660\$;  
авиабилеты (Москва- Лхаса -Москва): ок. 700\$ (цена может меняться);  
виза в Китай: ок. 60\$;  
страховка: ок. 50\$;  
портеры ок. 100\$ в ценах мая 2019г.;  
питание и карманные расходы: ок. 350\$.

**ИТОГО все расходы: (примерно) 2900 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](mailto:vtibete@gmail.com)

skype: oleg-butenko

viber, telegram, whatsapp +316 36335055

Наша группа ВКонтакте: [https://vk.com/tibet\\_experience](https://vk.com/tibet_experience)

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

Наш канал в Telegram: [@vtibete](https://t.me/vtibete)

Мы в Instagram: [@olegiztibeta](https://www.instagram.com/olegiztibeta)