

Экспедиция в Тибет

www.tibetexperience.net

Экспедиция в Тибет к Кайласу (Кайлашу) на майские 2025

29 апреля – 12 мая 2025г. (не считая дней вылета и прилета)

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. 29 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. **Высота - 3490 м.**

2 день. 30 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 знаменитыми 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. 1 мая. Лхаса

Посещение величественного Дворца Потала. 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.

Дворец Потала - одно из чудес Азии, в котором мечтают поывать миллионы людей во всем мире.

4 день. 2 мая. Лхаса.

Посещение монастыря Ганден и пещерного комплекса Драк Ерпа. Монастырь Ганден расположен в 50 км от Лхасы. Это один из красивейших 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) – в 16 км. севернее Лхасы. Живописное и мистическое место, в котором медитировал сам Падмасамбхава со своей супругой Еше Цогьял.



Озеро Ямдрок и белый як - священное животное Тибета

5 день. 3 мая. 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 км². 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. 4 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. 5 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](#).

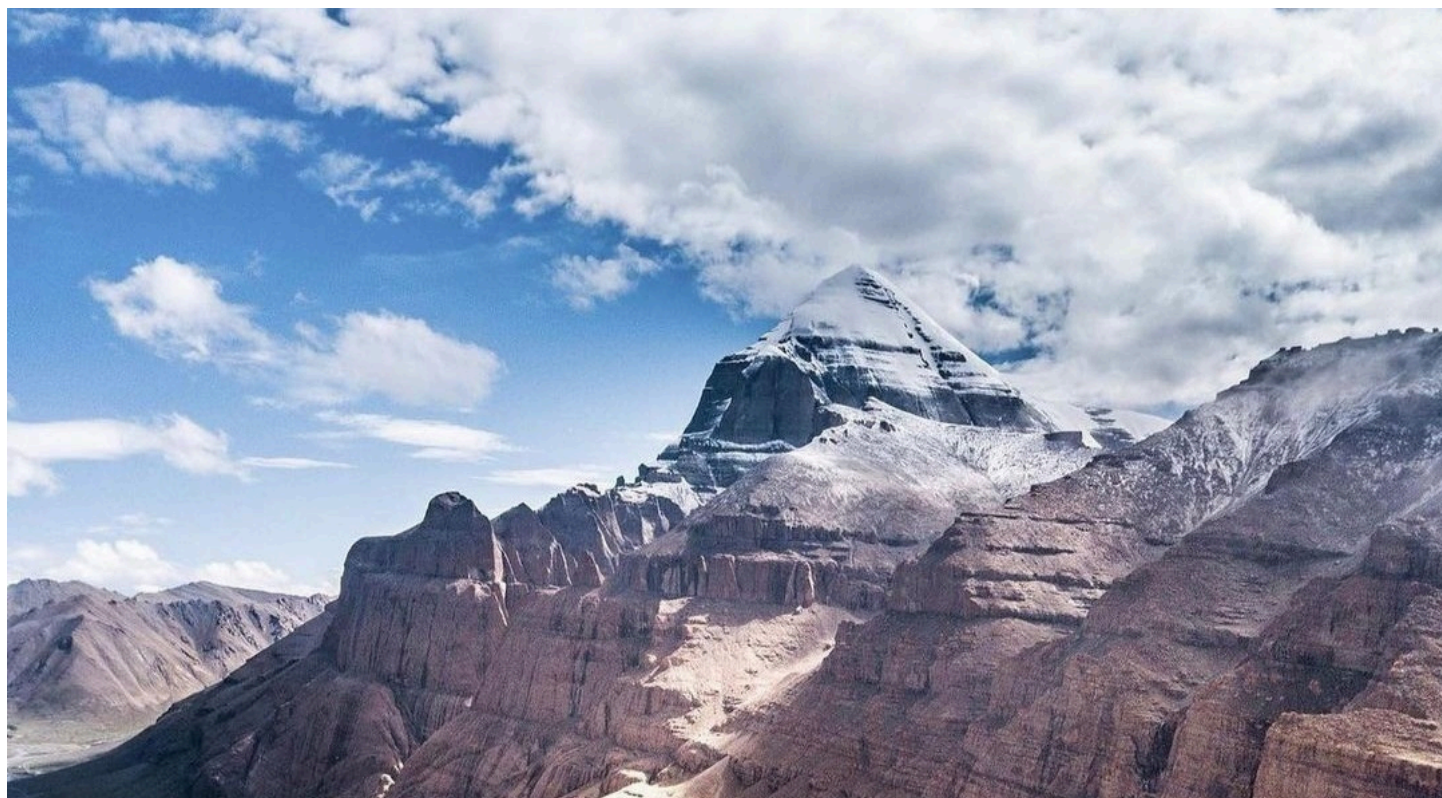
Кайлас – священная гора для 6 религий: индуизма, буддизма, джайнизма, тенгрианства, аяявари и религии бон. Буддисты, индуисты, джайны, аяявари и туристы обходят Кайлас по часовой стрелке, последователи религии бон – против часовой стрелки.

8 день. 6 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. 7 мая. 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.**



10 день. 8 мая. Третий день коры вокруг Кайласа.

Во второй половине дня - отъезд в поселок Чиу на берегу озера Манасаровар. Размещение гестхауз. **Озеро находится на высоте 4600 м.**

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. 9 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.

12 день. 10 мая. Переезд в Шигадзе.



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. 11 мая. Переезд в Лхасу.

По дороге - посещение храма и монастыря Юндрунг Линг, основного храма религии Бон в Тибете. Размещение в Лхасе в гостинице.

Иногда религию Бон называют «черной верой». Иногда о Боне говорят как о «добуддийской религии Тибета». Далай-Лама признает Бон пятой школой тибетского

буддизма. В настоящее время примерно 10% населения Тибета исповедуют религию Бон.

14 день. 12 мая. Вылет.

Визы, перелеты и всё необходимое

Виза в Китай

Виза в Китай оформляется самостоятельно. Мы подскажем, как оформить визу в кратчайшие сроки с максимальными удобствами. Визу в Китай необходимо оформить за 30 дней до вылета. 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. Мы рекомендуем купить такие билеты:





Самый дешёвый




497 \$


Багаж включён




Выбрать билет


 **China Southern Airlines**

 **21:25**  В пути: 1д 11ч 45м  **14:10**

Москва  Лхаса
27 апр 2025, вс **SVO** **CAN** **LXA** 29 апр 2025, вт

 **15:00**  В пути: 1д 9ч 15м  **19:15**

Лхаса  Москва
12 мая 2025, пн **LXA** **CAN** **SVO** 13 мая 2025, вт

Это недорогой перелет через Гуанчжоу, дающий возможность отдохнуть между длительными перелетами. Авиакомпания предоставляет гостиницу для ночевки.

Если вы живете не в Москве, вы можете воспользоваться другими рейсами. День прибытия в Лхасу (LXA) - 29 апреля, вылета - 12 мая.

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 не позднее, чем за месяц 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 60 дол. 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;
- 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: \$1860.

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; одноместное размещение возможно за дополнительную плату;
- 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
- питание, кроме завтраков в Лхасе и Шигадзе
- чаевые портеру, gidу и водителям
- оплата портеров (носильщиков) во время коры вокруг Кайласа;
- личные расходы.

Примерный бюджет поездки:

- стоимость поездки: 1860\$;
- авиабилеты: ок. 800\$ (цена может меняться);
- виза в Китай: ок. 60\$;
- страховка: ок. 60\$;

- портеры ок. 100\$ (цена может меняться);
- питание и карманные расходы: ок. 350\$.

Примерный бюджет поездки:

3230 дол.

Порядок расчетов:

деньги передаются представителю местного туристического агентства, организовавшего поездку, в Лхасе. Предоплата не требуется. Оплата поездки осуществляется в долларах США или в евро или в юанях по текущему курсу Bank of China.

Наши контакты

<https://www.tibetexperience.net>

viber, telegram, whatsapp +31 6 36335055

telegram [@olegbutenko](#)

e-mail: vtibete@gmail.com

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

Пригласительная ссылка в частный канал в telegram: https://t.me/+S3oeinQ6orCYf_4t