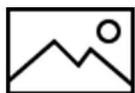


# ТРЕККИНГ К ЭВЕРЕСТУ

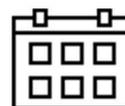
## Общая информация со списком одежды и личного снаряжения



— Гималаи



— 1170 \$

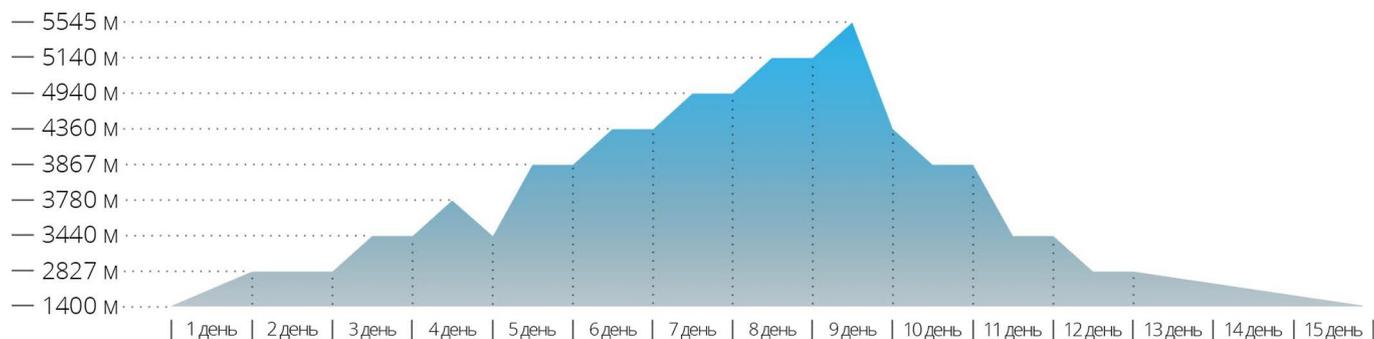


— 15 дней

Трек к Эвересту – один из самых популярных маршрутов в мировом трекинге. Каждый год тысячи туристов со всего света приезжают в Непал, чтобы пройти по известному пути к самой высокой точке нашей планеты. На протяжении двух недель вас будут окружать таинственные и неприступные вершины Гималайских гор. Вы увидите удивительную природу Национального Парка Сагарматха, величественные восьмитысячники и самую живописную вершину в окрестностях Джомолунгмы – Ама-Даблам. Помимо Эвереста (8848 м) по пути трекинга перед Вами предстанет главная вершина Лхоцзе (8516 м) и ее знаменитая Южная стена, прохождение которой было совершено лишь однажды в 1990 году советскими альпинистами Сергеем Бершовым и Владимиром Каратаевым. Трекинг к базовому лагерю Эвереста не требует каких-либо технических навыков и будет под силу любому физически здоровому человеку.

Программа представляет из себя постепенный ежедневный набор высоты, кульминацией которого станет посещение базового лагеря Джомолунгмы (5364 м) и восхождение на вершину Кала-Патхар (5643 м) – видовую точку, откуда открывается захватывающая дух панорама горы Эверест. В Непале преобладает субтропический и муссонный климаты, поэтому трек к Эвересту является сезонным. Самыми благоприятными месяцами считаются апрель-май и октябрь-ноябрь, так как к концу осени количество осадков снижается до нуля, а весной дожди идут значительно реже, чем в летние месяцы.

Невероятные Гималаи, манящая первозданная природа в сочетании с уникальными буддийскими святынями, знакомство с добродушным местным населением и богатой многовековой культурой Непала станут одним из самых ярких впечатлений от путешествий по всему миру.



69000, Запорожье,  
ул. Брюллова 17А  
с 10:00 до 21:00  
8 (096) 376-53-23

### **День 1. Встреча участников треккинга**

Встреча участников в аэропорту столицы Непала – Катманду. Трансфер и заселение в отель. Отдых после перелета и свободное время в городе. По желанию – совместная прогулка, ужин и знакомство участников. Ночь в отеле.

### **День 2. Перелет в Луклу (2827 м) и переход к деревне Пхакдинг (2610 м)**

Ранний подъем. Вылет в Луклу (2827 м) около 8-9 утра, время в пути – 25 минут. Лукла — небольшой город в восточном Непале и перевалочный пункт для всех туристов и альпинистов, направляющихся в окрестности Эвереста. По прибытию встреча с местным гидом, распределение багажа между носильщиками и осмотр местных достопримечательностей. Начало трека и переход к деревне Пхакдинг (2610 м). По пути мы пройдем по знаменитым подвесным мостам и увидим шеститысячники Кусум Кангру (6367 м) и Тамсерку (6608 м). Общее время в пути – 4 часа. Ночь в лодже в Пхакдинге.

### **День 3. Переход в Намче-Базар (3440 м)**

Сегодня мы входим в Национальный Парк Сагарматха и совершаем продолжительный подъем к поселению Намче-Базар (3440 м) – столице шерпов, самому крупному поселку на пути к Эвересту. Намче-Базар крайне популярен среди туристов и альпинистов со всего мира. Здесь вы сможете не только познакомиться с горным непальским колоритом, но и отдохнуть перед долгой дорогой наверх. Вас ожидают два музея, базар, магазины со снаряжением и сувенирами, бары с азартными играми и сауна. Время в пути – около 6 часов. Ночь в лодже.

### **День 4. Акклиматизационный выход к деревне Кумджунг (3780 м)**

Радиальный акклиматизационный выход к селению Кумджунг (3780 м). По пути посещение музея Национального Парка Сагарматха. Сегодня группе откроются виды на Эверест (8848 м), Лхоцзе (8501 м) и на одну из самых красивых и запоминающихся вершин региона – Ама-Даблам (6856 м). В Кумджунге участники посетят буддийский монастырь, в котором хранится «скальп снежного человека», и увидят школу, открытую первовосходителем Эвереста Эдмундом Хиллари. Возвращение в Намче-Базар. Ночь в лодже.

### **День 5. Переход к деревне Тенгбоче (3867 м)**

Крутой продолжительный подъем к деревне Тенгбоче (3867 м). Тенгбоче славится одноименным комплексом монастырей, почитаемым местным населением региона Сагарматха. Деревня также знаменит тем, что один из первовосходителей на Эверест – шерпа Тенцинг Норгей какое-то время жил рядом с монастырем. Теперь многие альпинисты, собирающиеся на вершину мира, считают своим долгом посетить монастырь перед восхождением. Время в пути – 6 часов. Ночь в лодже.

### **День 6. Переход к деревне Дингбоче (4360 м)**

Ранний подъем для желающих посетить утреннюю молитву, начало около шести утра. Плавный переход к деревне Дингбоче (4360 м) занимает около 5 часов. Дингбоче – своеобразная развилка, где пролегает дорога, ведущая к Южной стене Лхоцзе – одной из самых сложных стен в мире альпинизма, и продолжается наш путь к Базовому лагерю Эвереста. Вы сможете насладиться видами популярного шеститысячника Айленд Пик (6189 м) на фоне величественного Лхоцзе (8501 м). Ночь в лодже.

### **День 7. Переход к деревне Лобуче (4940 м)**

Продолжаем подъем в сторону Базового лагеря Эвереста. Неспешно переходим в поселение Лобуче (4940 м), которое расположилось у самого подножья ледника Кхумбу. Здесь нам открывается чудесный вид на гору Нуптзе (7861 м). Время в пути – 5 часов. Ночь в лодже.



69000, Запорожье,  
ул. Брюллова 17А  
с 10:00 до 21:00  
8 (096) 376-53-23

### **День 8. Переход к селению Горак Шеп (5140 м) и выход к Базовому лагерю Эвереста**

Переход группы к селению Горак Шеп (5140 м), среднее время в пути около 3-4 часов. Отдых и радиальный выход к Базовому лагерю Эвереста (5364 м). Альпинисты, отправляющиеся на вершину мира, проводят в Базовом лагере от 4 до 8 недель, совершая акклиматизационные выходы на высоте и спускаясь обратно. Поэтому лагерь напоминает целый палаточный город, состоящий из экспедиций разных стран. Спуск в Горак Шеп, подготовка к завтрашнему восхождению. Общее время в пути – 7 часов. Ночь в лодже.

### **День 9. Восхождение на Кала-Патхар (5545 м) и спуск в Дингбоче (4360 м)**

Ранний подъем, выход на маршрут около пяти утра. Восхождение на Кала-Патхар (5545 м) и встреча рассвета на вершине. Время до вершины около 2 часов. Именно отсюда открывается незабываемая панорама на Эверест (8848 м) и его окружение. Наблюдаем захватывающие дух виды, делаем фотографии и начинаем спуск в Горак Шеп. Обед и непродолжительный отдых в приюте. Продолжаем спуск до деревни Дингбоче, минуя Лобуче. Время в пути – 4 часа. Ночь в лодже.

### **День 10. Спуск к деревне Тенгбоче (3867 м)**

Отославшись вдоволь, начинаем спуск группы к уже известному нам монастырю Тенгбоче. Время в пути – 3 часа. Ночь в лодже.

### **День 11. Спуск к поселению Намче-Базар (3440 м)**

Неспешно переходим к Намче-Базару, местному «Лас-Вегасу». Долгожданная сауна, бары, магазины и другие развлечения. Время в пути – 4 часа. Ночь в лодже.

### **День 12. Спуск в Луклу (2827 м)**

С утра покупаем сувениры местных умельцев на базаре и выходим из Национального Парка Сагарматха. Переход в Луклу, отдых. Время в пути – 6 часов. Ночь в лодже.

### **День 13. Перелет в Катманду**

С раннего утра ожидаем рейс в здании аэропорта Луклы. Время полета до Катманду около 25 минут. Размещение в уже известном отеле, свободное время. Ночь в отеле.

### **День 14. Свободный день в Катманду. Осмотр достопримечательностей**

После завтрака в отеле отправляемся на прогулку по Катманду. Мы посетим Храм Пашупатинатх – самый значимый в мире храм Шивы, он стоит на берегу реки Багмати, где также проходят погребальные ритуалы с сожжением представителей из высших каст. Далее мы отправимся к храмовому комплексу Сваямбунатх, который также называют «Обезьяний храм» и увидим ступу храма Боднатх. Вечером мы посетим древний город Патан или как его еще называют – Лалитпур, что в переводе означает «город красоты». Город был основан в 250 году до н. э., здесь мы увидим большое количество пагод и храмовых комплексов, а также Королевский дворец. Возвращение в Катманду. Ночь в отеле.

### **День 15. Вылет домой**

Выезд из отеля до 13 часов дня. При позднем рейсе вы можете оставить вещи в камере хранения отеля и продолжить свое знакомство с Катманду.



69000, Запорожье,  
ул. Брюллова 17А  
с 10:00 до 21:00  
8 (096) 376-53-23

## Даты трекинга:

26.04.2020 - 10.05.2020

25.10.2020 - 08.11.2020

### В стоимость трекинга включено:

- ✓ Трансфер аэропорт Катманду – отель – аэропорт Катманду;
- ✓ Услуги русского гида на протяжении всего мероприятия;
- ✓ Услуги местного гида на территории Национального Парка Сагарматха;
- ✓ Оформление необходимых разрешений для входа в Национальный Парк;
- ✓ Трансфер отель – локальный аэропорт Катманду – отель;
- ✓ Внутренний авиаперелет Катманду – Лукла – Катманду;
- ✓ Проживание в трехзвездочном отеле (двухместные номера) в центре Катманду;
- ✓ Проживание в лоджах на маршруте;
- ✓ Портеры (носильщики) на протяжении маршрута. Один портер (несет до 20 килограмм) на двух участников;
- ✓ Экскурсионная программа в Катманду;
- ✓ Помощь в поиске дешевых авиабилетов;
- ✓ Авторская вязаная шапка;
- ✓ Авторская экспедиционная футболка с символикой трека;
- ✓ Клубная дисконтная карта для участия в последующих мероприятиях.

### В стоимость трекинга не включено:

- Авиаперелёт до Катманду и обратно. Цена варьируется от 500 до 800\$ в зависимости от направления и времени покупки билетов;
- Непальская виза. Оформляется в аэропорту. Стоимость на 15 дней – 30\$, до 30 дней – 40\$;
- Питание. Около 10-20\$ в день;
- Оплата перевеса багажа на рейсах Катманду – Лукла – Катманду. Допустимый вес – 15 кг;
- Срочный перелет на вертолете из/в Луклы в случае нелетней погоды для самолетов (в районе 300-400\$);
- Затраты на проживание и питание при возможном переносе рейса из/в Луклы;
- Горячий душ в лоджах: 4-5\$;
- Личное снаряжение и одежда для трека;
- Чаевые портерам и местному гиду по желанию;
- Страховка от несчастного случая (при необходимости поможем оформить).



69000, Запорожье,  
ул. Брюллова 17А  
с 10:00 до 21:00  
8 (096) 376-53-23



За неимением прямого сообщения между европейской частью и Непалом, самым удобным и быстрым способом добраться до места начала мероприятия, города Катманду, будет рейс с пересадкой в Дубаи, Шардже или Дохе. Данные рейсы регулярно выполняются авиакомпаниями Flydubai, Airarabia, Emirates и Qatar Airways. Для граждан России и СНГ для посещения Непала необходима виза, получить которую можно непосредственно по прибытию в аэропорту Катманду. Стоимость визы на 15 дней составит 30\$, до 30 дней – 40\$.



Встреча участников происходит в международном аэропорту «Трибхуван» в Катманду. По прилету вас встретит ваш гид и арендованный транспорт до вашего отеля в центре Катманду. Среднее время в пути – 30 минут. Вы можете прилететь в любое удобное время первого дня мероприятия, так как его группа проведет в городе.



После получения вашей заявки на участие в мероприятии, мы связываемся с вами в кратчайшие сроки, чтобы ответить на все интересующие вас вопросы и помочь определиться с восхождением. Как только вы приняли положительное решение, вам необходимо внести предоплату, чтобы забронировать место в группе. Сумма предоплаты составляет 30% от полной стоимости мероприятия. Оставшаяся часть оплачивается вашему инструктору наличными по прибытию на место проведения мероприятия. Выбрать удобный способ внесения предоплаты и забронировать место в одну из наших групп Вы можете на странице «Подробности оплаты».



Начало и окончание мероприятия проходит в Катманду, где все участники будут размешены в комфортабельном отеле. Далее на протяжении всего трека на ночевки группа будет останавливаться в лоджах – это небольшие местные гестхаузы, расположенные на маршруте. Внутри лоджей неотапливаемые номера с фанерными кроватями и одеялами, а также общая комната (кухня), в которой обязательно стоит печка (буржуйка) и готовят еду для всех постояльцев. Туалет находится на этаже, горячий душ возможен за отдельную плату. В лоджах электрические розетки и wi-fi также являются платными, зарядить свои устройства и выйти в интернет бесплатно возможно только в барах Намче-Базара. Бесспорное удобство лоджей заключается в отсутствии необходимости брать с собой палатку и продукты питания.



Для общей подготовки организма к интенсивным нагрузкам и высоте за 2 недели до начала мероприятия мы рекомендуем начать прием витаминного комплекса. Не стоит забывать о горной болезни, симптомы которой, как правило, могут начать проявляться выше 3500м. Программа трекинга подразумевает постепенный набор высоты, но наиболее полная акклиматизация происходит лишь после трех недель пребывания в горной среде. Реакцию организма на высотную гипоксию индивидуальна в своих проявлениях, и мы настоятельно рекомендуем заранее ознакомиться с ее симптомами.



Сезон трекинга и восхождений – весна и осень, ведь именно в эти времена года погода в горной части Непала стабильная и преимущественно солнечная. В Катманду вас ожидает около +25°C тепла. Чем выше вы будете подниматься, тем ниже будет опускаться столбик термометра, в особенности в ночное время суток. До 4000м возможны небольшие осадки, дневная температура может достигать +15°C. На высоте от 5000м температура днем около +5°C, ночью до -7°C.



69000, Запорожье,  
ул. Брюллова 17А  
с 10:00 до 21:00  
8 (096) 376-53-23



## Одежда и обувь

- Комплект легкого термобелья
- Флисовая кофта
- Куртка с синтетическим утеплителем или пухом
- Мембранная куртка
- Треккинговые штаны
- Футболки, шорты, синтетические трусы
- Панама или кепка
- Удобная шапка и бафф
- Флисовые перчатки + верхонки
- Треккинговые носки
- Вязаные носки для бивака



В зависимости от сезона восхождения и погодных условий используются различные комбинации слоёв одежды.



- Треккинговые ботинки или кроссовки
- Тапочки или сандалии



## Личное туристическое и специальное снаряжение

- Рюкзак\баул на 60+ литров + накидка от дождя
- Небольшой рюкзак на 20-25 литров
- Спальник с температурой комфорта -2°C
- Налобный фонарь + запасные батарейки
- Очки с фактором защиты 3-4
- Термос объемом 1 литр
- Треккинговые палки



## Сопутствующее

- Индивидуальная аптечка
- Солнцезащитный крем от SPF 50
- Гигиеническая помада
- Деньги, паспорт, билеты, телефон
- Несессер + полотенце
- Фото и видео оборудование
- 2 фотографии размером 3x4 см
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



69000, Запорожье,  
ул. Брюллова 17А  
с 10:00 до 21:00  
8 (096) 376-53-23