

TRIPS FOR FRIENDS

**ЛЕГЕНДАРНЫЙ ТРЕКИНГ  
К БАЗОВОМУ ЛАГЕРЮ  
ЭВЕРЕСТА + ЛОБУЧЕ**

**4 – 19  
НОЯБРЯ**

**от 1890\$ К БЛ ЭВЕРЕСТА**

**от 2600\$ К БЛ ЭВЕРЕСТА + ЛОБУЧЕ**

[tripsforfriends.ru](http://tripsforfriends.ru)

# МАРШРУТ

TRIPS FOR FRIENDS

Лукла



Катманду



Пхакдингг



Намче-Базар



Лобуче



Дебоче



Дингбоче



Горак Шеп



Горак Шеп



Кала Паттар (5545м)



Катманду



Лобуче



Лукла



tripsforfriends.ru



Прилет в Катманду, встреча с гидом, переезд в отель в туристическом районе Тамель. Проверка и докупка необходимого снаряжения. Вечерняя прогулка по городу, ужин.

высота над уровнем моря

 1355 м.

## ДЕНЬ 2. ПЕРЕЛЕТ В ЛУКЛУ

Перелет – первое яркое впечатление на треке. Аэропорт, окруженный скалами, является одним из самых опасных в мире. И летать туда могут только единичные пилоты. Перелет на Вертолете в Луклу.

Из Луклы идем в деревушку Пхакдинг (2827м н. р. м.). Тропа поднимается через лес и выводит на берег живописной реки. Здесь будет наша первая ночёвка.

 перелёт 45 мин,  9 км м.

 250 м,  200м,  ночевка на 2835м.

## ДЕНЬ 3. НАМЧЕ БАЗАР

От Пхандинга совсем недалеко до парка Сагарматха, где уже и начинается район Эвереста.



Тропа петляет между берегами по знаменитым подвесным мостам Непала.

Поднимемся на крутой хребет, откуда впервые нам откроется Эверест.

После обеда начинаем подъем в город Намче-Базар.



Он лежит над крутым ущельем реки Боте Коси между монументальных вершин Конгде-Ри (6187м) и Тхамсерку (6623м). Осмотрим достопримечательности столицы шерпов, отдохнем и поужинаем.

 7 км  650 м.  3440 м.





### ДЕНЬ 4. АККЛИМАТИЗАЦИЯ

Гуляем по окрестностям Намче-Базара и проходим первую необходимую акклиматизацию. Сходим до видового отеля, с которого открывается вид на Эверест. Посетим монастырь, в Намче – Базаре. Сходим в местный ресторан.



### ДЕНЬ 5. ТЕНГБОЧЕ

После завтрака выходим на маршрут. Идем вдоль глубокого ущелья Дудх Коси. На подъеме к Тенгбоचे увидим святыни шерпов – гору Кхумбила и монастырь Тенгбоче. Увидим потрясающие монастырские ворота с драконами на фоне горы Ама-Даблам. Зайдем внутрь и посмотрим необычную пуджа службу. Пуджа в индуизме и буддизме символизирует поклонение божеству и сопровождается преподнесением ему фруктов, лепестков, огня. Отличный шанс попросить богов о помощи в пути! Останавливаемся на ужин и ночлег в местной лоджии.

 10 км.  340 м,  2870м.



### ДЕНЬ 6. ДИНГБОЧЕ

Сегодня зеленые заросли рододендронов сменяются настоящей высокогорной пустыней. Идем в поселение Пангбоче. Здесь много веков живут монахи самого древнего и самого высокорасположенного монастыря Непала – Кхумбу. Его посещают все альпинисты перед штурмом Эвереста — просят благословения богов.

Это место древнее, священное и красивое. Еще несколько часов пути – и мы приходим в Дингбоче (4360 м). Остановимся в лоджии, а вечером прямо с террасы насладимся прекрасными видами вершин Ама-Даблам, Айленд Пик и Лхоцзе.

 10 км  490 м.  4360 м.



### ДЕНЬ 7. ВОСХОЖДЕНИЕ НА НАНКАРТШАНГ

Сегодня мы впервые преодолеем отметку 5000 м! И заодно как следует акклиматизируемся.

Берем легкие рюкзаки с самым необходимым, не спеша поднимаемся на настоящую гималайскую вершину. По пути много буддийских ступ и туров, оставленных нашими предшественниками.

С вершины Нанкартшанга (5073 м) откроется потрясающий вид на одну из красивейших горрегиона Кхумбу – Ама-Даблам, и на ледниковое озеро у его подножия. Спускаемся обратно, гуляем, отдыхаем.

 6 км.   720 м.





### ДЕНЬ 8. ЛОБУЧЕ

Сегодня идем через долину Пхалунг Карпо на высоте 4340 метров. Привал запланирован на 4600 м. в Дугле. Здесь стоят несколько сезонных хижин, рядом находится горное озеро, а вокруг - захватывающие панорамы гор.

Кульминацией этой панорамы станет ледник Кхумбу, который миллионы лет свисает с Эвереста.

Поднимаемся на 4930 м. в Лобуче, селимся в аутентичной лоджии. Отдыхаем.

 9 км  580 м.  4930 м.

### ДЕНЬ 9. БАЗОВЫЙ ЛАГЕРЬ ЭВЕРЕСТА

Наступило долгожданное утро! Просыпаемся затемно и идем в деревеньку Горак-Шеп (5160 м). Оставляем вещи в лоджии и продолжаем путь налегке. На высоте 5335 м. уже сказывается недостаток кислорода и низкое давление. И вот он — базовый!

Это почти что священное место для всех, кто любит горы. Запоминаем, восхищаемся, фотографируем и спускаемся в Горак-Шеп праздновать. Недолго, правда — завтра рано вставать. Надо еще встретить рассвет над Эверестом.

 12 км.  430 м.  200 м.  5170 м.



### ДЕНЬ 10.

#### *Группа БЛ Эвереста*

Сегодня поднимемся на высшую точку нашего похода – гору Кала-Патар (5545 м). Отсюда мы увидим панорамы вершин Ама-Даблам, Чолатзе, Кантега, Пумори, Нупце. И, конечно же, Эверест. Спуск в Дингбоче

#### *Группа Лобуче*

Сегодня мы перейдем в Хай кемп Лобуче, отдохнем и в 12 ночи отправимся на штурм вершины



### ДЕНЬ 11.

#### *Группа БЛ Эвереста*

Спуск в Дебоче и отдых в лучшем отеле на маршруте - Ривендейле

#### *Группа Лобуче*

Штурм вершины и спуск до Периче



### ДЕНЬ 12. НАМЧЕ БАЗАР

Обе группы воссоединяются в Намче Базаре.

Когда идешь вниз, виды гор воспринимаются совершенно по-другому! Наслаждаемся картинками и отличным самочувствием — горная болезнь нас уже не беспокоит. Ночуем в Намче-Базаре.

 18 км.  1050 м.  150 м.



## ДЕНЬ 13. ЛУКЛА

На спуске любуемся прекрасной природой Гималаев, с которой так скоро придется прощаться. В последний раз взглянем на Вершину Мира со знакомого вью поинта. Останавливаемся в Лукле, где проведем последнюю ночь.

 18 км.  610м.

## ДЕНЬ 14. КАТМАНДУ (РЕЗЕРВНЫЙ ДЕНЬ)

Рано утром вылетаем в столицу, рассвет встречаем уже в самолете. Это резервный день на случай непогоды. При вылете в Катманду – отдых и прогулки по городу.

## ДЕНЬ 15. ЭКСКУРСИОННЫЙ

Сегодня мы посетим известные и памятные места Катманду. Осмотрим тибетскую святыню – ступу Боднатх. Она знаменита тем, что из ее основания на все стороны света смотрит Будда. А венцом ее служит 13-и ступенчатый шпиль.

Затем - Храм Обезьян – Сваямбунатху, который обязан своим оригинальным названием макакам из храмовой рощи. Сваямбунатх находится на вершине холма. Чтобы до него дойти, придется преодолеть 365 ступеней. Каждая из них означает один день года. В центре храмовой площади стоит буддийская ступа, которой 2500 лет! Для желающих – проведем небольшую экскурсию в храм Пашупатинатх – место, где мечтает умереть каждый индуист. Вечером устроим праздничный прощальный ужин.

## ДЕНЬ 16.

*Сегодня мы все прощаемся и разлетаемся по домам. До встречи на маршрутах Tripsforfriends!*

# СТОИМОСТЬ ТУРА

TRIPS FOR FRIENDS

1890\$ К БЛ ЭВЕРЕСТА

2600\$ К БЛ ЭВЕРЕСТА + ЛОБУЧЕ

## В стоимость входит:

- ⊙ Профессиональный русскоговорящий гид на треке
- ⊙ Все наземные трансферы по программе
- ⊙ Проживание в отеле 4\* в Катманду
- ⊙ Проживание в лоджиях на треке (двухместное размещение)
- ⊙ Все разрешения на посещение национального парка Эвереста
- ⊙ Непальский англоговорящий гид

## В стоимость НЕ входит:

- ⊙ перелет до Катманду и обратно
- ⊙ расходы на питание (от \$30 в день)
- ⊙ перелет Катманду – Лукла – Катманду (около \$300)
- ⊙ услуги портеров (от \$140)
- ⊙ оплата визы в Непал
- ⊙ чаевые команде сопровождения (от \$150)
- ⊙ все расходы, не указанные в программе
- ⊙ медицинская страховка





# ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ С СОБОЙ:

TRIPS FOR FRIENDS

## Одежда и обувь:

- Куртка утепленная на -10С
- Куртка штормовая с мембраной
- Куртка Softshell
- Куртка флисовая
- Брюки штормовые с мембраной
- Брюки трекинговые
- Брюки флисовые
- Термобелье теплое
- Термобелье тонкое
- Носки для восхождений теплые
- Носки трекинговые тонкие
- Перчатки до -10С
- Рукавицы до - 20С
- Шапка флисовая
- Балаклава и маска на лицо
- Кепка
- Футболка, рубашка с длинным рукавом
- Шорты
- Обувь
- Ботинки для высокогорного трекинга
- Кроссовки трекинговые

## Личное снаряжение:

- Рюкзак 45-55 литров
- Баул 120л
- Спальный мешок на -20С extreme
- Термос 1 л
- Крем от загара
- Гигиеническая губная помада
- Полотенце, мыло, зубная паста, щетка
- Личная Аптечка
- Влажные салфетки

## Разное:

- Палки телескопические
- Фонарь налобный
- Очки альпинистские