

13–31

мая 2027 · Лхаса → Кайлас

Маршрут паломничества по дням: куда едем, на какой высоте ночуем и что делаем в каждом месте. 17 дней, кора вокруг Кайласа с дополнительным днём у Северного лица.



Даты	13–31 мая 2027, 17 дней
Маршрут	Лхаса · Шигадзе · Эверест · Сага · Манасаровар · Дарчен · кора · долина Гаруды · Лхаса
Высоты	от 3650 м в Лхасе до 5650 м на перевале Дролма-Ла
Стоимость	3300 \$ с человека, предоплата 500 \$
Ведёт	Сурья дас. Организатор — Наталья Николаева

В маршруте

Как устроен маршрут	2
Лхаса: три дня на высоте	3
Дорога на запад: Шигадзе, Эверест, Сага	4
Озёра и Дарчен	6
Кора вокруг Кайласа	7
Долина Гаруды и обратный путь	10
Размещение и стоимость	12
Что взять и как готовиться	14

Как устроен маршрут

Маршрут построен от низкого к высокому. Три дня в Лхасе на 3650 м, чтобы организм привык к высоте. Потом Шигадзе, ночь у Эвереста, Сага, озёра у подножия Кайласа. Только после этого — кора: три пеших дня вокруг горы с ночёвками на 5000 м и перевалом 5650 м. После коры — день в долине Гаруды с горячими источниками, и той же дорогой назад в Лхасу.

13–14 мая. Вылет из Москвы, пересадка в Гуанчжоу. Во время 20-часовой пересадки можно разместиться в отеле и съездить на обзорную экскурсию по городу — около 50 \$, по желанию. Перелёт в Лхасу.

Практики. По всему маршруту, где это возможно и уместно, — лекции и беседы о йоге, практики хатха-йоги, пранаямы, медитации. На высоте практика мягче, чем дома: это часть акклиматизации, а не нагрузка.

Главное правило первых дней: не спешить. Высота 3650 м чувствуется с первого шага из самолёта. Чем спокойнее первые три дня, тем легче пройдёт кора.

Лхаса: три дня на высоте

1

день

15 мая

Прилёт в Лхасу

Высота

3650 м

Переезд

60 км от аэропорта

Ночь

Лхаса, отель

Встреча в аэропорту, трансфер в отель, отдых. День специально оставлен пустым: после перелёта организм должен начать привыкать к высоте. Гуляем по старой Лхасе только если есть силы.

Важно. Первые сутки на высоте — пить больше воды, не бегать по лестницам, не пить алкоголь.

2

день

16 мая

Монастыри Сэра и Дрепунг

Высота

3650 м

Переезд

30–40 км по городу

Ночь

Лхаса, отель

Два главных монастыря Лхасы и второй день мягкой акклиматизации. Дрепунг — когда-то самый большой монастырь Тибета, здесь жили 10 000 монахов. В Сэре каждый день монахи ведут философские диспуты во дворе: спорят, хлопают в ладоши при сильном аргументе. Мы смотрим и слушаем.

3

день

17 мая**Потала и Джоканг**

Высота

3650 м

Переезд

15–20 км по городу

Ночь

Лхаса, отель

Дворец Потала — резиденция Далай-лам, подъём по лестницам на высоте, без спешки. Джоканг — самый почитаемый храм Тибета, вокруг него по кругу идут паломники. После храмов меняем деньги и собираем вещи к дальней дороге: с завтрашнего дня города будут только меньше.

Важно. Последний день, когда удобно поменять деньги и докупить то, что забыли.

Дорога на запад

4

день

18 мая**Лхаса — озеро Ямдрок — Шигадзе**

Высота

3840 м

Переезд

350–370 км, 8–9 ч

Ночь

Шигадзе, отель

Едем старой дорогой через перевалы. С перевала Кампала открывается бирюзовое озеро Ямдрок — один из самых красивых видов всего маршрута. Шигадзе — второй город Тибета, здесь ночуем. Монастырь Ташилхунпо оставляем на обратный путь.

5

день

19 мая**Шигадзе — Эверест**

Высота	Переезд	Ночь
до 5200 м	330–350 км	базовый лагерь, Ронгбук

Дорога к высочайшей вершине мира. Если небо чистое, северная стена Эвереста видна прямо из лагеря.

Важно. Самая высокая ночёвка маршрута, выше будет только перевал на коре. Вечером никаких подвигов: тёплая одежда, вода, ранний сон.

6

день

20 мая**Рассвет на Эвересте — Сага**

Высота	Переезд	Ночь
4640 м	430–450 км, 8–9 ч	Сага, отель

Утром — рассвет над Эверестом, если позволит погода. Затем самый длинный переезд маршрута через плато: озеро Фелку-Цо, вид на восьмитысячник Шишапангма. Останавливаемся на обед и отдых. Вечером Сага — транзитный городок, где просто отдыхаем перед озёрами.

Озёра и Дарчен

7
день

21 мая

Сага — Манасаровар

Высота

4590 м

Переезд

450 км, 8 ч

Ночь

гестхаус на озере

Дорога через плато выводит к Манасаровару — священному озеру у подножия Кайласа. В индуистской традиции это озеро Шивы и Парвати, его вода считается живой: наполняет, восстанавливает, очищает. Здесь первый раз видим Кайлас на горизонте. Вечер — у воды, в тишине.

Важно. Первая ночь в гестхаусе: по несколько человек в комнате, без душа. Спальник и налобный фонарик — под рукой.

8
день

22 мая

Манасаровар — Ракшас-тал — Дарчен

Высота

4670 м

Переезд

60–80 км

Ночь

Дарчен, отель

Рядом с живым озером — мёртвое. Ракшас-тал суровое, сильное, почти мистическое: солёная вода, пустые берега, воды двух озёр не смешиваются. Его связывают с очищением и освобождением от старого. После озёр едем в Дарчен — посёлок у подножия Горы, откуда начинается кора. Собираем рюкзак на три дня и отдыхаем.

Кора вокруг Кайласа

Кора — ритуальный обход горы по часовой стрелке, 52 км на высоте 4670–5650 м. Идём три дня с дополнительным днём у Северного лица. Вещи на коре несёт портер (отдельная услуга, около 80 \$), в своём рюкзаке — вода, тёплая куртка, перекус и то, что нужно днём.

9
день

23 мая

Дарчен — Дирапук

Высота	Переезд	Ночь
5000 м	пешком 18–20 км	гестхаус, Дирапук

Начало коры. Тропа идёт вдоль реки, и грани Кайласа открываются одна за другой. По дороге — Тарбоче, место тысяч молитвенных флажков. К вечеру приходим к Северному лицу — самой мощной стороне горы. Ночь в гестхаусе напротив неё.

Важно. Идём своим темпом, не догоняя никого. Шаг, дыхание, шаг. Первый день коры — самый длинный по времени.

10
день

24 мая

Северное лицо Кайласа

Высота	Переезд	Ночь
5000 м	без переездов	гестхаус, Дирапук

Остаёмся здесь на целый день, чтобы не проходить Северное лицо транзитом. Гора перед вами с утра до вечера: меняется свет, меняется небо над вершиной. По желанию — подъём к монастырю Дирапук на скале и к пещере Миларепы. Или просто сидеть напротив и молчать.

Важно. Дополнительный день — ещё и запас на акклиматизацию перед перевалом. Тому, кому тяжело, он нужнее всех.

11

день

25 мая**Дирапук — Дролма-Ла — Зутулпук**

Высота

5630–5650 м

Переезд

пешком 20–22 км

Ночь

гестхаус, Зутулпук

Самая высокая точка коры. Подъём к перевалу Дролма-Ла — медленный, по камням и снегу. На перевале паломники оставляют старую вещь: одежду, прядь волос — символ того, что отпускают. Дролма-Ла связывают с освобождением от старой кармы и переходом в новый этап. После перевала — долгий спуск к Зутулпуку.

Важно. Выходим затемно, чтобы пройти перевал до полуденного ветра. На перевале не задерживаемся дольше 15–20 минут.

12

день

26 мая**Завершение коры — Дарчен**

Высота

4670 м

Переезд

пешком 12–14 км

Ночь

Дарчен, отель

Самая спокойная часть маршрута: тропа идёт вниз по долине и выводит обратно в Дарчен. Круг замкнулся. День для подведения итогов и внутренней тишины. Вечером — отель, душ, нормальная кровать.

Долина Гаруды и обратный путь

13

день

27 мая

Долина Гаруды и горячие источники

Высота

4500 м

Переезд

180–220 км на авто

Ночь

Дарчен, отель

День, чтобы выдохнуть после коры. Едем в долину Гаруды — последний оплот цивилизации Бон, древней тибетской традиции, которая старше буддизма. Серебряный дворец — не здание, а пещерный город в скалах: сотни пещер, где медитировали мастера, следы фресок, остатки стен и ступ. Потом горячие источники — высокогорный курорт на 4500 м. Горячая вода среди суровых гор — лучшее завершение дней коры. Возвращаемся в Дарчен.

Важно. Купальник и полотенце — в дневной рюкзак.

14

день

28 мая

Дарчен — Сага

Высота

4640 м

Переезд

450 км

Ночь

Сага, отель

Начинается обратная дорога через Западный Тибет. День отдыха после коры: сидим в автобусе, смотрим в окно, спим. Та же дорога, что неделю назад, но теперь её видят другие глаза.

15

день

29 мая**Сага — Шигадзе**

Высота

3840 м

Переезд

440–460 км

Ночь

Шигадзе, отель

Спускаемся. После недели на 4500–5000 м воздух в Шигадзе кажется густым, дорога — лёгкой. Вечером — отель, горячий душ, и ощущение, что тело возвращается.

16

день

30 мая**Шигадзе — Ташилхунпо — Лхаса**

Высота

3650 м

Переезд

270 км

Ночь

Лхаса, отель

Утром — монастырь Ташилхунпо, один из важнейших в Тибете, резиденция Панчен-лам. Затем последний переезд в Лхасу, откуда всё началось. Вечером — прогулка по старой Лхасе без маршрута и без задачи.

17

день

31 мая

Вылет домой

Высота

3650 м

Переезд

60 км до аэропорта

Ночь

в самолёте

Трансфер в аэропорт вместе с группой. Лхаса — Гуанчжоу — город назначения.

Важно. Трансфер в аэропорт включён только при обратных билетах в составе основной группы.

Размещение и стоимость

Где ночуем

Отели, двухместные номера — в Лхасе, Шигадзе, Саге и Дарчене. Это 12 ночей из 16.

Гестхаусы, по несколько человек в комнате — на Манасароваре и три ночи на коре. Простые высокогорные дома: кровать, одеяло, общий туалет. Одноместных номеров на коре нет.

Стоимость

Полная стоимость

3300 \$ с человека

Предоплата

500 \$

Следующие шаги

1. Предоплата. 2. Авиабилет — раньше дешевле, даты согласовать с организатором. 3. Виза, если требуется, и страховка

В стоимость входит

- проживание по всему маршруту;
- завтраки в отелях;
- все наземные переезды по программе на автобусе;
- англоговорящий тибетский гид;
- входные билеты в монастыри и достопримечательности по программе;
- оформление Tibet Travel Permit;
- трансфер из аэропорта по прилёте вместе с основной группой;
- трансфер в аэропорт в день обратного вылета — при условии покупки обратных билетов в составе основной группы.

В стоимость не входит

Обеды и ужины	около 300 \$ за поездку
Авиабилеты	покупаются самостоятельно, см. ниже
Портер на коре	около 80 \$
Экскурсия в Гуанчжоу	около 50 \$, по желанию
Чаевые гиду и водителю	по желанию
Страховка	оформляется самостоятельно
Китайская виза	если требуется, оформляется самостоятельно
Услуги спасения и эвакуации	оплачиваются по факту
Расходы из-за погоды, стихийных бедствий и других непредвиденных обстоятельств	оплачиваются по факту

Все суммы ориентировочные и могут измениться к моменту поездки.

Авиабилеты: главное условие

Перелёты в Тибет связаны с единым групповым пермитом, поэтому билеты, отличающиеся от билетов организаторов, нужно согласовать заранее.

Даже небольшая разница во времени вылета существенна: рейс может отправляться из другого терминала, требовать отдельного трансфера или не совпадать с порядком прохождения группы по документам.

Если участник сам покупает билет, отличающийся от билетов организаторов, все связанные риски и расходы он берёт на себя: обмен или возврат билета, новый билет, индивидуальный трансфер, дополнительные ночёвки.

Что взять и как готовиться

Подготовка: за три месяца

Начинаем примерно за три месяца до поездки. В основе — регулярные пешие прогулки с постепенным ростом дистанции, подъёмы и лестницы, ходьба в трекинговой обуви. На коре по 18–22 км в день на высоте 5000 м; ноги и обувь должны быть к этому готовы заранее.

Снаряжение

- рюкзак 60–75 л;
- спальный мешок, комфорт –15...–20 °С;
- коврик-пенка, сидуха;
- термос 0,5–0,75 л;
- дневной рюкзак 25–30 л;
- трекинговые ботинки, разношенные;
- сменная обувь для стоянок;
- термоноски, 3–4 пары;
- термобельё, отводящее влагу;
- мембранные ветровка и брюки;

- налобный фонарик и батарейки;
- кружка, ложка, миска;
- пакеты для вещей и мусора;
- зажигалка или спички.
- пуховая или синтепоновая жилетка;
- флисовый костюм;
- шапка, шарф, перчатки, тёплые носки для сна;
- головной убор от солнца и ветра.

Защита и аптечка

- солнцезащитные очки категории 3 и выше, крем SPF 50 — на высоте солнце жёсткое даже в облачность;
- глазные капли и капли в нос — воздух сухой;
- аспирин с витамином С, жаропонижающее, средства от головной боли, запора, диареи;
- витамины, чай в пакетиках, сухофрукты, орехи, шоколад, быстрые каши и супы.

Документы

- загранпаспорт и ксерокопия страницы с фото;
- запасные фото 3×4, 3 штуки;
- купальник или плавки — для горячих источников.

Одежда в дорогу — удобная по сезону: по прилёте тепло. Футболки и бельё лучше брать старые и оставлять по ходу маршрута: стирать негде.

Полная программа и заявка — на странице suria-das.com/tibet-2027.