

## Что вас ждет во время похода в Гималайские горы?

### *Наивысшая точка нашего трека 3200 м. (Пун-Хилл)*

**Продолжительность похода – 5 дней, даже если вы не совсем уверены в своих силах, если вы плохо переносите высоту, и при этом очень хотите увидеть настоящие горы, этот короткий трек для вас!**

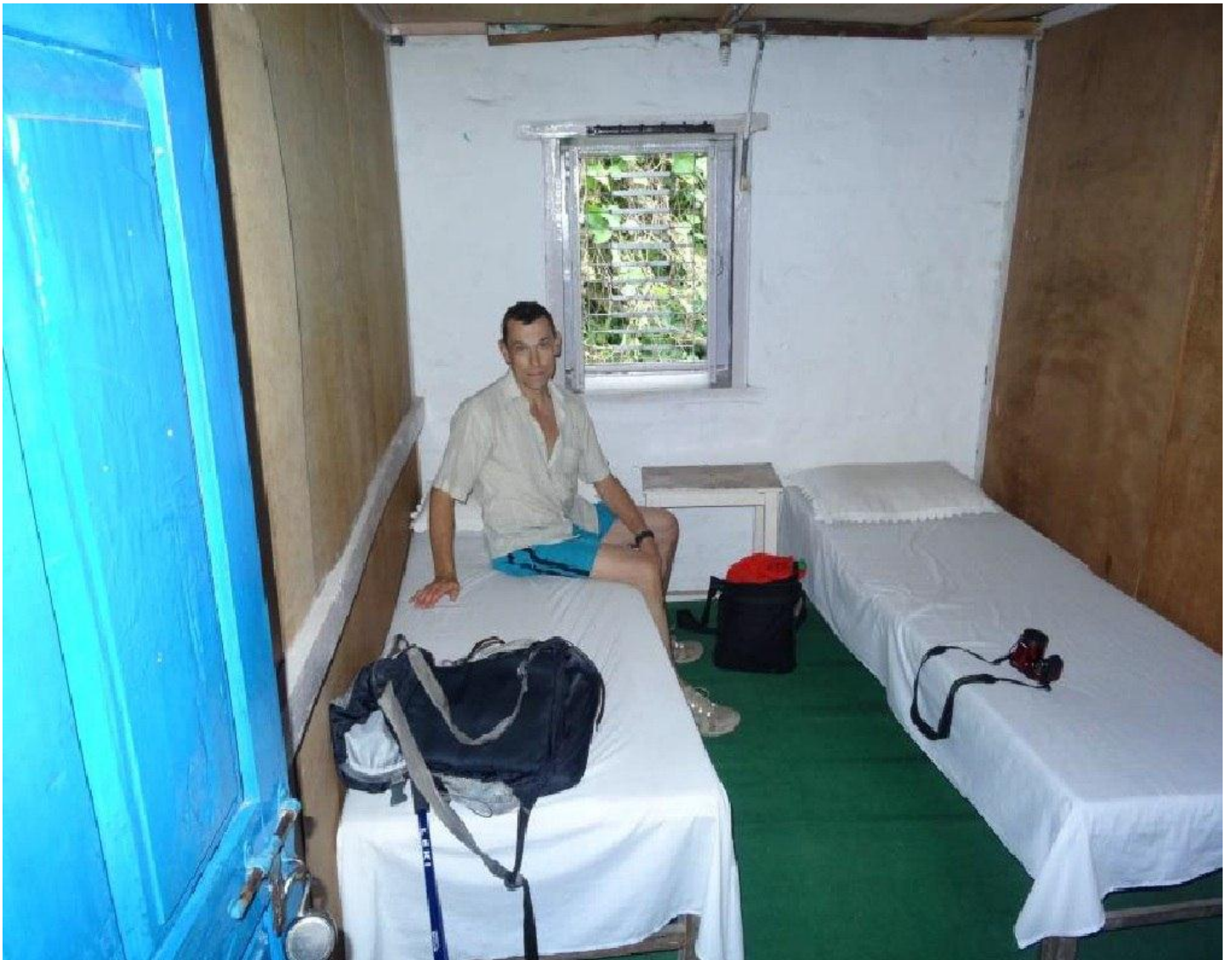
Наш маршрут относится к числу «ти-хаус» треков, то есть треков, которые можно преодолеть без ночёвок в палатках. Мы будем путешествовать по горным тропам от одной деревни до другой, делая привалы, и подкрепляясь имбирно-лимонным чаем в маленьких чайных домиках. А на ночь останавливаться на ночлег в гостевых домах (лоджах).

**Основной груз несут наши главные помощники – портеры.** В горы вы возьмете только самое необходимое, остальное можно будет оставить в отеле, в Покхаре. Каждый участник отдает носильщику 8-10 кг личных вещей (практика показывает, что вещей оказывается гораздо меньше разрешенного веса).

**Где мы будем спать?** На протяжении всего маршрута на нашем пути будут попадаться туристические лоджи (небольшие горные гостиницы, что-то по типу турбаз), в которых можно остановиться на ночлег или просто на отдых, принять душ и заказать горячее питание. Лоджи обычно расположены в живописных местах с видами на снежные вершины. Как правило, в лоджах можно есть комнаты с двух- или трехместным размещением, но в отдельных местах (там, где количество лоджей ограничено, а концентрация туристов велика) надо быть готовым к тому, что придется ночевать в комнате, рассчитанной на 4 человека (кровати, естественно, отдельные). Пока таких случаев в нашей практике не было:)

Во всех лоджах есть электричество, вы можете подзарядить аккумуляторы фотокамер и мобильные телефоны (на высотах выше 2000 метров зарядка платная, от 1,5 до 3 долларов за 1 час), но нет отопления.

Обстановка внутри комнат простая: только кровати и в отдельных случаях небольшой столик или тумбочка. Туалет, душ и раковина - общие на весь лодж (в каждом лодже обычно 5-8 комнат). Однако, это гораздо лучше, чем размещение в палатках, поскольку в лоджах вы будете надежно защищены от возможной непогоды, ветра и дождя. При всей своей простоте комнаты сухие и чистые. Хозяева лоджей обеспечивают матрасы и подушки, и даже простыни и наволочки к ним. Обычно можно дополнительно попросить одеяло (правда, уже без пододеяльника). Выглядит это примерно так:



### **Можно ли будет помыться?**

В большинстве случаев существует возможность принять горячий душ. На высотах до 2000 метров это обычно входит в стоимость комнаты, выше 2000 метров услуга предоставляется за дополнительную плату (1,5 - 3 долларов с человека). Горячий душ может быть на газу (тогда он доступен 24 часа в сутки), или на солнечных батареях (тогда после 16 часов горячая вода может закончиться, т.к. постояльцы ее израсходуют, либо в пасмурный день ее вообще может не быть), или на электричестве (в этом случае душ доступен 24 часа, но горячей воду можно назвать лишь с некоторой натяжкой, скорее, она чуть теплая).

### **А где мы будем кушать?**

Существует устоявшееся правило, что гости должны питаться в том лодже, где живут.

Горячее питание в лоджах хорошо организовано, меню предлагает достаточный выбор блюд. Надо отметить, что в большинстве случаев готовят действительно вкусно. Блюда умеренно острые. Людям, в принципе не употребляющим острую пищу, наверное, придется потяжелее: выбор существенно сузится, но, тем не менее, с голоду они тоже не умрут. На высотах более 2000 метров в меню обычно отсутствуют мясные блюда, но при этом всегда есть яйца, сыр и другие калорийные продукты. В среднем, стоимость полноценного обеда или ужина обойдется Вам в 5-10 долларов, всего в день на еду будет уходить в среднем 15-25 долларов.

Единственная проблема - это фрукты (они могут либо вообще отсутствовать, либо предлагаться по дорогим ценам). Но небольшой запас яблок и мандаринок можно взять с собой из Покхары.

### **А что с водой?**

Бутилированная питьевая вода продается на протяжении всего маршрута, в лоджах по ценам 1-4 доллара за 1 литр (цена повышается по мере набора высоты). В некоторых местах бутилированная вода отсутствует, и тогда к продаже предлагается очищенная фильтрованная вода либо кипяток. Смельчаки могут запастись специальными таблетками для очищения воды и пользоваться бесплатными горными родниками:)

### **Какая погода обычно бывает в это время?**

Температура воздуха в горах зависит прежде всего от времени суток. Как только скрывается солнце, сразу заметно холодает, а днем может даже припекать.

Кроме того, температура сильно зависит от высоты (хотя это в гораздо большей степени касается ночных температур, а не дневных).

На высотах до **2000 метров** днем: от **+15 до +30 °С**, ночью от **+10 до +20°С** (это применимо и к городам: Катманду и Покхаре);

На высотах **2000 - 3000 метров** днем: от **+10 до +30°С**, ночью от **+5 до +15°С**

На высотах **3000 - 4000 метров** днем от **+5 до +25°С**, ночью от **-5 до +10°С**

**Примечание:** под "температурой днем" подразумевается температура в месте, освещенным солнцем (не в тени). Поэтому в узких ущельях "день" может быть довольно коротким, т.к. солнце поздно показывается из-за горных отрогов и рано садится. Обычно день - это время с 8.30 до 16.30. Сентябрь, апрель и май в непальских горах теплее, чем март, октябрь и ноябрь. Если вы относите себя к людям теплолюбивым, то небольшой легкий спальник вам не мешает. С другой стороны, в помещениях, где мы будем ночевать, воздух все же теплее, чем на улице - за счет стен и дыхания спящих.

Температурные диапазоны довольно широкие, потому что горы это горы. Прогнозировать в горах погоду более одного дня вперед - дело неблагоприятное. То же самое касается и "сезона дождей": эти периоды также могут сдвигаться, и предугадать это наверняка невозможно. "Высокий сезон" в Гималаях (весной он приходится на апрель, осенью - на октябрь и ноябрь) - понятие относительное, чистое небо на протяжении всего трека никто не гарантирует.

Дожди, снег и град случаются, но на высоте нашего трека, особенно осенью это явление нехарактерное. Как правило, дожди проходят во второй половине дня и длятся недолго (1-2 часа). К этому времени мы уже будем стараться завершать дневные переходы. Хотя бывают случаи, когда дождь растягивается на весь день, то ослабевающая, то усиливаясь.

**Видимость.** С утра обычно ясно, а во второй половине дня небо часто затягивается (с просветами или без таковых). И все же осенью шансы хорошо рассмотреть знаменитые "восемьтысячники" гораздо выше, чем весной - воздух обычно сухой и прозрачный.

### **Разрешения.**

Для треккинга требуются пермиты и регистрационные карточки TIMS, но оформление их и все расходы уже включены в стоимость нашего тура.

### **ВАЖНО! Медицинская страховка!**

Обязательным условием для треккинга является медицинская страховка для выезжающих за границу с покрытием рисков, связанных с экстремальными видами спорта (каковым является гималайский треккинг с точки зрения страховых компаний).

Внимательно прочитайте Правила страхования и проследите, чтобы страховка покрывала риски, связанные с экстремальными видами спорта, в том числе расходы по транспортировке пострадавшего. **Страховая сумма должна быть не менее 30 000 долларов США, при этом покрытие транспортных расходов должно быть не менее 10 000 долларов США** (этой суммы достаточно для вызова вертолета в Непале).

Это совсем не означает, что Вам предстоит опасное для жизни мероприятие. Но, если Вы случайно подвернете ногу и не сможете идти самостоятельно, то единственный быстрый способ добраться до цивилизации - это вызов вертолета. А это довольно приличные расходы, которые лучше благоразумно застраховать, тем более что цена вопроса совсем не велика. Вызов вертолета организуется через страховую компанию или ее оператора, телефоны указываются в страховом полисе. В простых случаях можно также организовать транспортировку на лошадях.

**Прививки.** Официально никакие прививки для въезда в страну не требуются.

### **ВАЖНО! Запрет на употребление алкоголя!**

Одним из обязательных условий является воздержание от употребления алкоголя на всем протяжении трека. Это продиктовано соображениями безопасности. Голова в горах должна оставаться трезвой. Кроме того, алкоголь препятствует нормальной акклиматизации.

### **Список необходимой экипировки и лекарств.**

Эта информация высылается отдельным файлом, во время подготовки к путешествию. Общий принцип подбора экипировки - минимизация веса. Но, уменьшение веса не должно сказываться на качественных характеристиках, просто из двух равных по качеству вещей выбирается более легкое.

К сбору аптечки вы должны отнестись серьезно! Если у вас есть хронические заболевания –проинформируйте нас об этом и в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом о своем намерении отправиться в горы! Речь идет о вашей безопасности.

### **Как лучше подготовиться к треку?**

За 3-4 недели до трека начните принимать комплекс мультивитаминов, а еще лучше употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов.

О своей физической форме подумайте уже сейчас. Если вы привыкли к малоподвижному образу жизни, начните со спортивной ходьбы, затем, когда ваши мышцы немного окрепнут, переходите к небольшим пробежкам, постепенно увеличивая дистанцию. Вам не должно быть тяжело во время бега, вы должны испытывать удовольствие и чувство здоровой приятной работы мышц, именно такие тренировки укрепляют сердце и повышают выносливость организма.

Альтернативой бегу может стать плавание или велосипед.

Если вы выйдете на трек в хорошей физической форме, то он останется в вашей памяти как легкая приятная прогулка.

*А главное, не забывайте - все мелкие неудобства будут с лихвой компенсированы потрясающими видами и необыкновенной атмосферой удивительного путешествия в Гималаи!*

*Добро пожаловать в нашего непальское приключение!)*