

COUNTRYSIDE™

ADVENTURE HOLIDAYS

OUTLIVE.

# ТРОПОЙ СНЕЖНОГО БАРСА

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЙ ТРЕК В ДОЛИНЕ МАРКХА, ЛАДАКХ

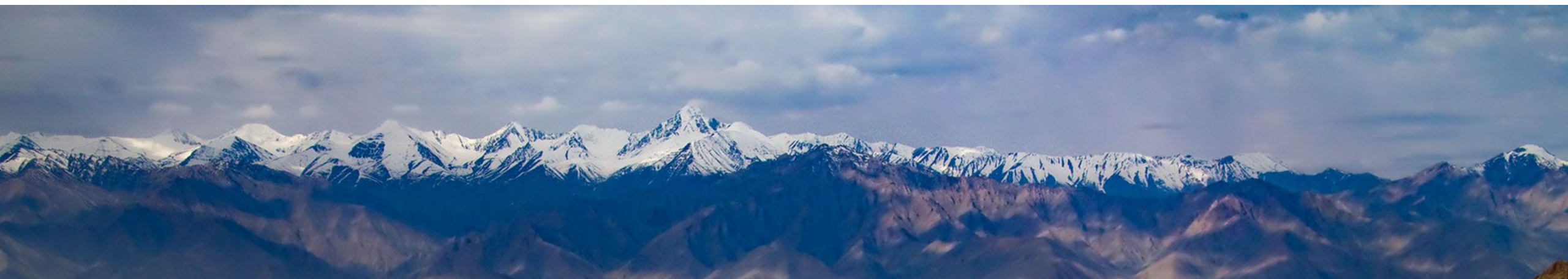
## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ:



**Ладакх** – одно из красивейших и наиболее притягательных мест в Индии. Бывшее гималайское королевство, затерянное высоко в индийских Гималаях, «**Малый Тибет**», величественный и загадочный край буддийских монастырей-гомпов, древних традиций, неземных ландшафтов, заснеженных вершин и самых высоких в мире перевалов. На территории Ладакха сходятся великие горные системы Гималаев и Каракорума, поэтому гор здесь в избытке, как и трекинговых маршрутов, способных удивить даже самых взыскательных туристов.

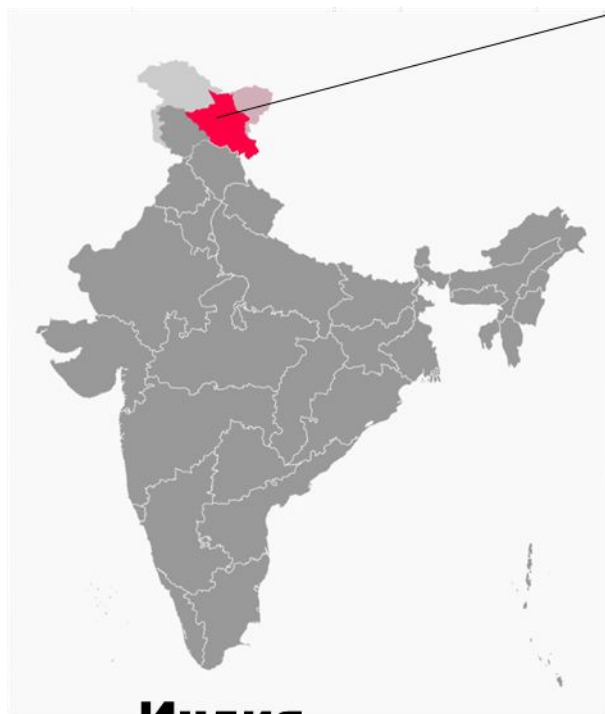
Один из самых популярных и впечатляющих маршрутов Ладакха – **трекинг в долину Маркха**, что находится в самом сердце **Национального парка Хемис** всего в нескольких десятках километров от Леха. Маршрут трека проходит через захватывающие дух ущелья, зелёные долины и ячменные поля, поселения с белоснежными домиками и высокогорные перевалы – по **земле легендарного снежного барса**, главной ценности Национального парка Хемис. За время трека Вы сможете посетить древние монастыри, познакомиться с гостеприимными ладакхцами, налюбоваться по-настоящему космическими ландшафтами, а также встретить караваны мулов, стада коз, яков и диких обитателей парка – голубых баранов, диких коз, забавных гималайских сурков и, если Вы будете настолько удачливы, самого снежного барса.

**Откройте для себя Ладакх! Край настолько далекий и загадочный, что кажется сказкой!**

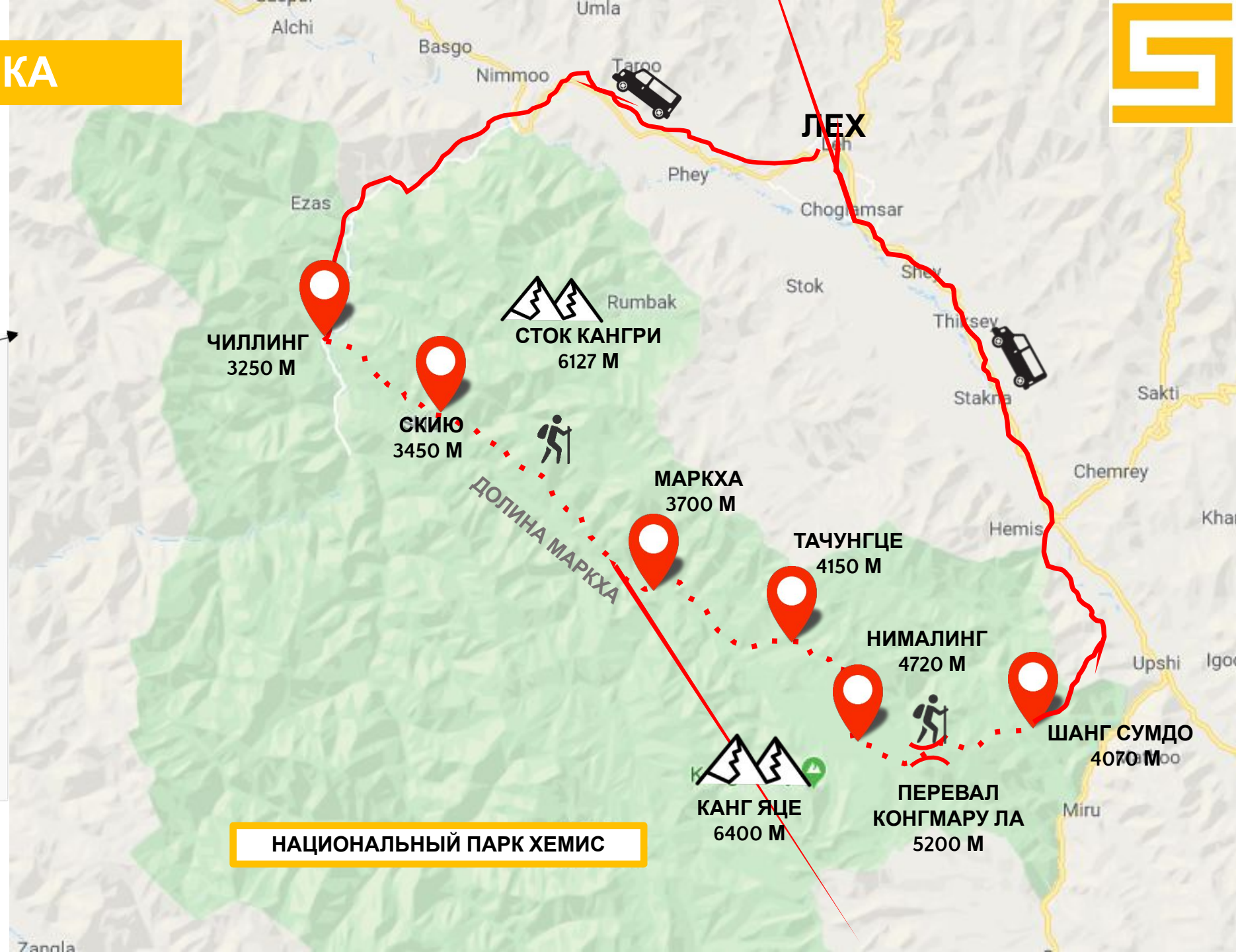




# МАРТШРУТ ТРЕКА



Индия



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ХЕМИС



# МАРШРУТ

\*Itinerary may change realtime depending on various factors

# ДЕНЬ 1



3518м

## ПРИБЫТИЕ В ЛЕХ – 9 АВГУСТА 2020

Прибытие в **аэропорт г. Лех** утренним рейсом в 8.30. **Встреча с представителем Countryside Adventures**, помощь с получением багажа. Трансфер и заселение в **отель**.

Лех – небольшой колоритный городок, раскинувшийся в просторной долине на берегу Инда на высоте около 3500 метров в окружении ячменных полей, воинских частей и горных хребтов. Когда-то город был столицей древнего гималайского княжества Ладакх и на протяжении веков являлся важным центром на караванном пути Великого Шёлкового пути. Сегодня Лех является крупнейшим городом и столицей союзной территории Ладакх, и здесь проживает около 70 тысяч жителей. Уютные улочки с сувенирными магазинами, кафе и небольшие отели, торгующие прямо на улице тибетские старушки, традиционные ладакхские дома и заброшенный Королевский дворец, возвышающийся над всей этой суетой, – вот что такое современный Лех.

После непродолжительного отдыха и обеда в отеле Вас ждет **встреча с гидом**, короткий брифинг и получение вводной информации по программе трека.

Во второй половине дня – **свободное время**, которое лучше посвятить отдыху в отеле и неспешным прогулкам по городу. Помните, что Лех расположен на высоте 3500 метров, поэтому Ваш организм должен адаптироваться к высоте. А движение – это лучший способ избежать возможных недомоганий!

**НОЧЬ В ОТЕЛЕ LADAKH SARAI RESORT (PREMIUM) /MAHEY RETREAT (CLASSIC) В ЛЕХЕ**



# ДЕНЬ 2



3518м



4 ч

10 АВГУСТА 2020

Сегодня Вы проведете день в Лехе, чтобы акклиматизироваться и осмотреть достопримечательности города. С утра Вы можете расслабиться в отеле.

После полудня Вас ждет встреча с гидом, вместе с которым Вы подниметесь к **Старому Лехскому дворцу**, построенному в XVI–XVII вв. по образу дворца Потала в Лхасе. Во дворце 9 этажей: верхние занимала царская фамилия, здесь также находился тронный зал, комнаты для религиозных обрядов и два небольших храма, а на нижних этажах были устроены кладовые и конюшни. Королевская семья покинула дворец в середине XIX века. И сейчас здесь царит запустение.

После осмотра дворца, Вы подниметесь еще выше по гребню холма, к монастырю **Намгьял Цемо гомпа**, откуда открывается панорамный вид на весь город.

Ближе к вечеру Вам предстоит отправиться к одной из лучших видовых площадок Леха – **Шанти-Ступе**, расположенной на вершине одного из высоких холмов в окрестностях города. Встретив закат у Ступы, Вы пешком спуститесь в город, чтобы прогуляться по **Главному Базару** Леха – пешеходной улочке в самом центре, где всегда кипит жизнь. Здесь у Вас будет время для того, чтобы пройтись по сувенирным магазинам, посидеть в кафе или просто прогуляться, наслаждаясь вечерней атмосферой Леха.

**НОЧЬ В ОТЕЛЕ LADAKH SARAI RESORT (PREMIUM) / MAHEY RETREAT (CLASSIC) В ЛЕХЕ**



# ДЕНЬ 3

11 АВГУСТА 2020



3548м



6 ч

С утра Вы направитесь в известный **монастырь Хемис** – один из самых крупных и богатых монастырей Ладакха, известный еще с XI века. Считается, что именно здесь была создана школа Кагью. Монастырь также славится своей богатейшей библиотекой и фестивалем, посвященным Падмасамбхаве, во время которого разворачивают тханку высотой с трехэтажный дом.

Затем Вас ждет посещение **монастыря Тикси**, который находится на вершине холма на берегу Инда и своими формами напоминает дворец Потала в Лхасе. Крупнейший монастырь в центральном Ладакхе представляет собой 12-тиэтажный комплекс построек с чортенами, храмами, украшенными фресками, тханками и статуями тантрических божеств.

После осмотра монастыря у Вас будет достаточно времени, чтобы **пообедать**. После обеда Вы продолжите путь к **селению Сток**, где посетите **официальную резиденцию королевской семьи Ладакха – Дворец Сток**. Когда-то он служил летней резиденцией королевской семьи, но в середине XIX века король утратил свою власть и вынужден был перебраться в Сток. Потомки королей проводят часть года в этом дворце, остальное время – проживают в частном особняке в Манали. Для туристов дворец интересен богатой коллекцией древних артефактов Ладакха, включающих тханки, драгоценные камни, оружие, украшения королевы и корону Ладакха.

После посещения дворца – возвращение в отель в Лех. **Свободное время.**

**НОЧЬ В ОТЕЛЕ MAHEY RETREAT (CLASSIC) В ЛЕХЕ**



# ДЕНЬ 4

ЛЕХ - ЧИЛЛИНГ - СКИЮ

12 АВГУСТА 2020 - ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ТРЕКА



3450 м



6 ч

Ранний подъем и завтрак в отеле. Сборы и подготовка к выезду к **стартовой точке трекинга - деревне Чиллинг** на берегу реки Занскар. Дорога займёт около 2 часов. После того, как Вы оставите позади, шоссе начнет спускаться к Инду, чтобы вскоре вывести Вас к потрясающему месту – **слиянию рек Инд и Занскар**. Бирюзовые воды и лазурные сливаются в один поток и еще какое-то время текут, не смешиваясь.

Далее Ваш путь лежит по ущелью вдоль течения **Занскара**. Здесь уже начинается территория **Национального парка Хемис**, по которому будет пролегать маршрут трека. Вокруг будут открываться захватывающие виды на скалы и бурлящую реку.

В **Чиллинге** Вас встретит команда сопровождения, и все вместе Вы перейдете Занскар через новый мост, чтобы по грунтовой дороге отправиться к **деревне Скию**. Тропа – довольно простая. Дорога сначала взбирается по склону, а затем выводит Вас в неширокую долину, по которой протекает **река Маркха**. Через час Вы дойдете до первой деревушки **Кайя**. Оттуда еще 2 часа пути – и Вы в **поселении Скию** (3450 м), куда также спускается и тропа с перевала **Ганда Ла** (4950 м), проходящая у подножия популярного для восхождений **пика Сток Кангри** (6120 м).

В **Скию** Вы заселитесь в один из домов местных жителей. **Обед и свободное время.**

После обеда Вы можете подняться к монастырю – **Скию-гомпа**, основанному еще в XI веке ламой Ринченом Санпо. В силу своей удалённости монастырь – совсем не большой, всего несколько строений. Особого внимания заслуживает статуя Будды Майтреи в крохотном помещении за алтарем.

**НОЧЬ В ГОСТЕВОМ ДОМЕ В СКИЮ**





# ДЕНЬ 5

СКИЮ - МАРКХА

13 АВГУСТА 2020



3700 м



6 ч

Ранний подъем и завтрак. Сборы и выход на маршрут.

Весь день Вы будете идти по берегу реки Маркха, не раз переходя через бурный поток по мостикам и даже вброд. Дорога довольно простая, без крутых спусков и подъемов, вдоль зеленых полей и небольших рощ. По пути Вам то и дело будут встречаться караваны из осликов, а также ступы и чортены, камни-мани с вырезанными на них буддистскими молитвами и небольшие алтари, посвященные местным божествам.

С утра - небольшой переход до **деревни Пенце**. Затем еще пара часов по ровному берегу Маркхи и, наконец, пологий подъем к деревянному мосту, который приведет Вас в **деревню Сара**, где можно отдохнуть и перекусить.

Ближе к обеду Вам придется перейти бурный поток реки Маркха вброд и пройти еще немного до конечной точки сегодняшнего маршрута - **деревни Маркха (3700 м)**, самого большого поселения в долине, насчитывающего около 20 домов. Здесь есть своя школа и большой монастырь в окружении ступ.

**Размещение в доме местных жителей. Обед и свободное время.**

Время после обеда лучше всего посвятить отдыху или же подняться к местному монастырю и руинам форта, откуда открывается чудесный вид на долину.

**УЖИН И НОЧЬ В ГОСТЕВОМ ДОМЕ ИЛИ ПАЛАТКАХ В МАРКХЕ**



# ДЕНЬ 6

МАРКХА - ТАЧУНГЦЕ

14 АВГУСТА 2020

**Ранний подъем и завтрак.** Сегодня Вы продолжите плавно набирать высоту и подниматься всё выше по долине. Пейзаж также начнёт постепенно меняться – лесистые участки останутся позади, и каменистые склоны долины лишь кое-где будут сменяться возделанными полями на берегу реки.

Из Маркхи дорога ведет вдоль течения реки мимо полей. Вскоре Вам придётся несколько раз перейти реку и затем взобраться по склону к небольшому **монастырю Теча-гомпа** и селению **Умлунг**, где Вас будет ждать **обед**.

После обеда Вы продолжите путь по каменистому склону и через некоторое время выйдете к небольшой долине с изумрудными полями и высящейся над ней вершине **Канг Ятце (6400 м)**. Спустившись к реке, Вы попадете в деревню **Нижний Ханкар**. Отсюда тропа резко поворачивает налево и начинает взбираться по очень крутому склону к скале, на вершине которой можно заметить остатки **смотровой башни древнего форта**. Как раз за ней открывается вид на поля и дома уже **Верхнего Ханкара**. Здесь в реку Маркха впадает небольшая **речушка Нималинг**. От основного русла Маркхи Вы свернете налево и по ущелью Нималинга подниметесь еще чуть выше – к селению **Тачунгце (4150 м)**.

**Размещение в гостевом доме. Свободное время. Ужин.**

**НОЧЬ В ГОСТЕВОМ ДОМЕ ИЛИ ПАЛАТКЕ В ТАЧУНГЦЕ**



4150м



5-6 ч



# ДЕНЬ 7

## ТАЧУНГЦЕ - НИМАЛИНГ

15 АВГУТА 2020



4720м



4 ч

Ранний подъем и завтрак. С утра Вас ждет недолгий, но довольно сложный переход к высокогорным пастбищам долины **Нималинг** с набором высоты около 600 метров.

Из Тачунгце тропа устремляется вверх вдоль скал по узкому ущелью до крохотного **селения Тцигу**. Далее долина становится всё шире, и крутые склоны ущелья уступают место широким лугам. Стоит подняться еще чуть выше, и Вашему взору откроется панорамный вид на долину **Нималинг (4720 м)**. Это одно из красивейших мест Ладакха. Здесь раскинулись роскошные травянистые склоны и мерцающие между ними ручьи и озера, в которых отражается заснеженная вершина Канг Ятце (6400 м). Эту долину местные жители издавна использовали как пастбище для своих стад коз и яков. Здесь же можно встретить и диких животных: забавных гималайских сурков, голубых баранов и диких яков. Забредают сюда и остерегающиеся людей снежные барсы – символ национального парка Хемис.

Вдоволь налюбовавшись красотой окружающего ландшафта, Вы продолжите свой путь к лагерю посреди долины. В Нималинге размещение возможно только в палатках. **Обед и свободное время.** Вся вторая половина дня свободна для отдыха, прогулок и осмотра окрестностей. Можно понаблюдать за животными или, например, подняться к **леднику Канг Ятце** и осмотреть всю долину с высоты.

## НОЧЬ В ПАЛАТОЧНОМ ЛАЕРЕ В ДОЛИНЕ НИМАЛИНГ



# ДЕНЬ 8

НИМАЛИНГ – ПЕРЕВАЛ КОНГМАРУ ЛА – ШАНГ  
СУМДО – ЛЕХ



5200 м



8 ч

16 АВГУСТА 2020

Ранний подъем и завтрак в лагере. Сегодня Вам предстоит сложный день, ведь Вы подниметесь на самую высокую точку трека – перевал **Конгмару Ла (5200 м)**. Зато от окружающих пейзажей у Вас будет перехватывать дыхание, а глаза будут впитывать красоту на каждом шагу. Неисчислимы горные пики и хребты, уходящие к горизонту, развевающиеся на ветру молитвенные флажки, скалы самых фантастических форм и расцветок, бурные ручьи, ступы и монастыри под бесконечным небом Ладакха. Вы запомните этот день на всю жизнь!

Протоптанная тропа к перевалу начинается прямо у лагеря в долине Нималинг и круто взбирается по склону к седловине перевала, отмеченной молитвенными флажками. Путь от лагеря до перевала занимает около 2 часов.

Спуск с **перевала** довольно сложный. Плавный спуск – лишь несколько первых сотен метров. Затем Вы попадете в **ущелье Шанг** с его причудливым рельефом и уникальными красно-зелеными скалами и будете спускаться по тропе петляющей вокруг камней до **деревушки Чогдо**. Здесь Вы **пообедаете**. Из Чогдо широкая тропа еще через час приведет Вас к пастбищам и **селению Шанг Сумдо**, где Вас будет ждать транспорт, что доставит в **Лех** за полтора часа по уже знакомой Вам дороге мимо **монастыря Хемис** и других гомп на берегу Инда.

В **Лехе** Вы окажетесь уже к вечеру, так что сразу же **заселяетесь в отель** и отдыхаете в комфортных условиях.

**НОЧЬ В ОТЕЛЕ LADAKH SARAI RESORT (PREMIUM) / MAHEY RETREAT (CLASSIC) В ЛЕХЕ**



# ДЕНЬ 9

17 АВГУСТА 2020

   
5200 – 3500 м 8 ч

В случае непогоды или других непредвиденных обстоятельств Вы используете этот день для **второй попытки пройти через перевал Конгмару Ла (5150 м)**. Если погодные условия не дадут Вам возможности подняться к перевалу в предыдущий день, Вы проведете его в **долине Нималинг**.

Если же Вы не встретите никаких препятствий для прохождения перевала, то этот день Вы проведете **в Лехе**.

Вы можете отправиться осматривать достопримечательности, пройтись по сувенирным магазинам и купить что-то на память о Ладакхе или же взять дополнительную экскурсию и успеть посетить и другие волшебные уголки Страны перевалов.

**НОЧЬ В ОТЕЛЕ LADAKH SARAI RESORT (PREMIUM) /MAHEY RETREAT (CLASSIC) В ЛЕХЕ**



# ДЕНЬ 10



3500 м

18 АВГУСТА 2020

Ранний подъем и завтрак в отеле. Сборы и подготовка к выезду.

Трансфер и своевременное прибытие в аэропорт г. Лех.

**ФИНАЛЬНЫЙ ВЫЛЕТ ИЗ ЛЕХА**



# ПРОДЛИТЕ СВОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В ЛАДАКХЕ



## **ОЗЕРО ПАНГОНГ ЦО – 2 дня:**

Высокогорное озеро Пангонг, бессточное озеро, зажатое между горных хребтов на высоте 4350 метров, протянулось на 134 км с запада на восток, пересекая границу с Китаем. Озеро поражает своей поистине сказочной красотой. Бирюзовая гладь воды в окружении золотисто-шоколадных склонов с бегущими по ним облаками, горные вершины, отражающиеся в безмятежной глади озера – всё это создаёт совершенно потрясающие пейзажи! Пангонг прозвали «озером семи цветов» благодаря удивительным оттенкам его воды.

## **ДОЛИНА НУБРА – 2 или 3 дня:**

**Долина Нубра** – один из самых красивых и уединенных уголков Ладакха, где между горными хребтами у подножия Каракорума от глаз спрятаны длинные языки ледников, бурные реки, цветущие абрикосовые сады и настоящие песчаные дюны. Однако попасть в долину непросто: дорога сюда ведёт через самый высокогорный автомобильный перевал в мире **Кхардунг-ла, высотой 5602 м**. Вы посетите белые песчаные дюны в селении Хундер, прекрасный монастырь Дискит. Также мы можем организовать для Вас поездку в деревню Туртук. Также есть возможность из долины Нубра попасть напрямую к озеру Пангонг Цо.

## **ОЗЕРА ЦО МОРИРИ И ЦО КАР – 3 дня:**

Озеро Цо Морири – самое большое высокогорное озеро, полностью находящееся на территории Индии. Оно лежит в центре живописной долины Рупшу и со всех сторон окружено вершинами свыше 6000 метров. Затем Вы отправитесь к озеру Цо Кар, название которого переводится с местного наречия как «солёное озеро». И здесь, действительно, вплоть до 1959 года добывали соль для нужд жителей Ладакха. Места настолько живописные, что забыть их будет нелегко!





# РАЗМЕЩЕНИЕ

\*Отели могут быть заменены на аналогичные исходя из обстоятельств и доступности номеров

\*Размещение во время трека в этой презентации не указано



**PREMIUM**



# LADAKH SARAI RESORT

Процветающая территория отеля лежит у самого подножия хребта Сток в Гималаях в 6 км от Леха и радуется богатством природы. Ladakh Sarai предлагает гостям роскошные номера с чарующим видом на увенчанные снежными шапками горные вершины. Чудесный глинобитный дом, прекрасно оборудованный семейный номер - дуплекс, шале и номера в национальном стиле - у нас есть всё, чтобы удовлетворить любые пожелания наших гостей. Порадуйте себя утренней прогулкой по принадлежащим отелю фермам и близлежащей деревне или же просто наслаждайтесь отдыхом для души, тела и разума.

**WiFi доступен только в зоне лобби и у стойки администрации**



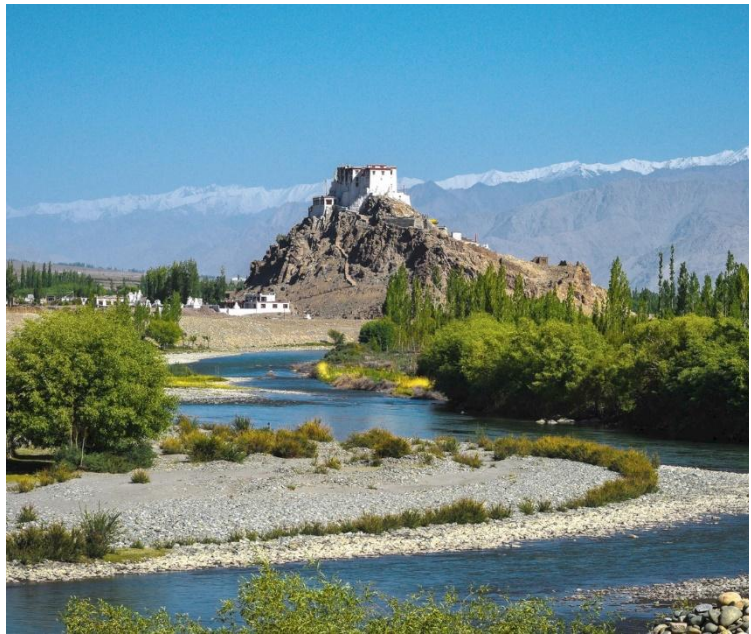
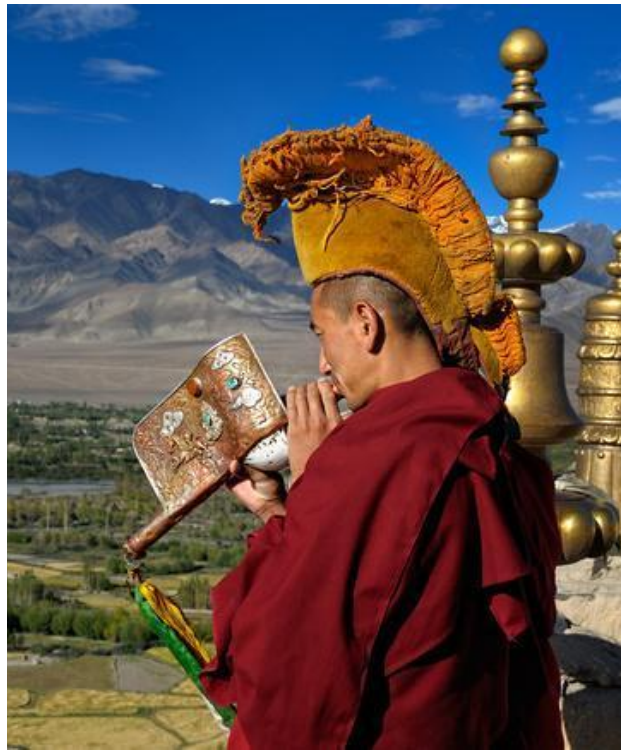
# MAHEY RETREAT

Несмотря на то, что Mahey Retreat расположен в десяти минутах ходьбы от центра Леха, его окружает тихий пригород. В отеле - 17 номеров Делюкс с видом на великолепный горный массив Сток. Mahey Retreat обладает всеми современным удобствами и комфортен для проживания, но в то же время он построен в традиционном стиле и известен своим гостеприимством и теплотой.

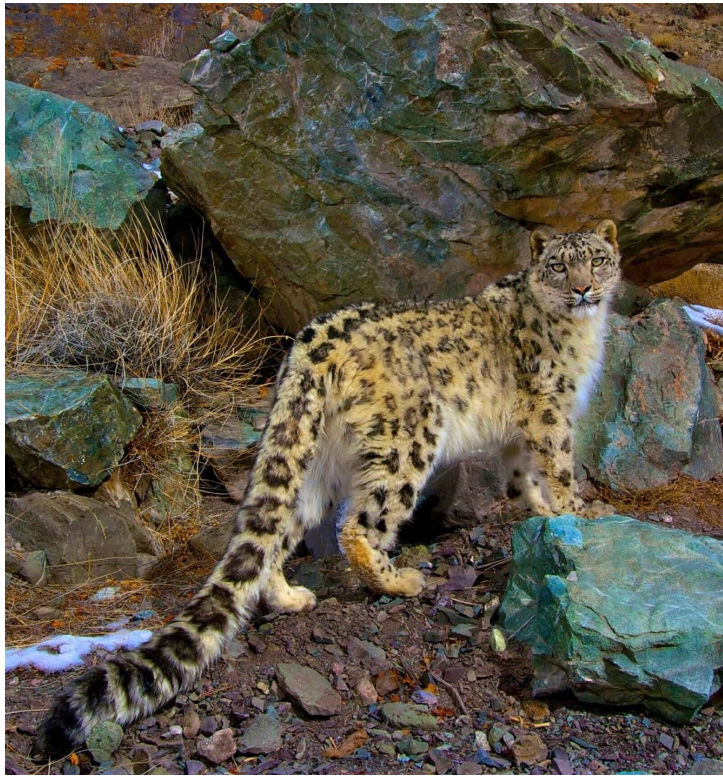
**WIFI доступен только в зоне лобби и у стойки администратора.  
Слабый сигнал в некоторых номерах**



**ФОТОГРАФИИ**







# ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ



**Возрастные ограничения:** Не допускаются участники младше 18 лет.

**Перелёт:** Все рейсы Дели-Лех выполняются ранним утром, поэтому позаботьтесь о том, чтобы прибыть в Дели заранее.

**Физическая форма:** Программа трека подразумевает ежедневные пешие переходы по высокогорной местности длительностью 5-7 часов и рекомендована тем, кто имеет хорошую физическую форму и опыт походов. Мы не рекомендуем этот тур людям с такими хроническими заболеваниями как эпилепсия и проблемами с давлением и сердцем.

**Пермиты и Документы:** Разрешения для посещения Национального парка Хемис и перевала Кхадрунг Ла оформляются по прибытии в Лех. Обязательно иметь при себе паспорт с фотографией и 2 недавнее фото паспортного размера.

**Багаж:** Услуги портера для Ваших личных вещей на треке оплачиваются дополнительно. На рейсе Лех-Дели не допускается ручная кладь.

## **Погода и температура:**

Дневные температуры - 15°C - 25°C, ночью температура понижается до 10 °C – 15°C, а иногда и ниже 5°C. Но имейте в виду, что температура может сильно отличаться от средних значений в зависимости от сезона и высоты.

## **Риск:**

Предлагаемый тур проходит в условиях высокогорья, и максимальная высота на треке составляет 5200 м. Высота может вызвать острый приступ горной болезни и привести к серьезным критическим состояниям, таким как отек мозга или легких. Погода в горах также может резко меняться. Возможны сильные ливни, грозы, снегопады, резкое понижение температуры и усиление ветра, что может вызвать серьезные трудности для прохождения маршрута.

# СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ



## Дополнительно:

- Рюкзак или баул для вещей, которые понесут портеры
- Личный рюкзак объёмом минимум 30–40 литров с прочными лямками и непромокаемым чехлом
- Треккинговые палки
- Спортивная бутылка для воды 1 л. [рекомендуем взять с собой жесткую пластиковую или металлическую бутылку]
- Термос
- Всепогодная куртка
- Треккинговые ботинки на жёсткой подошве. Просим Вас заранее удостовериться, что обувь хорошо разношена.
- Удобная обувь для отдыха в местах ночёвок
- Термобельё
- Накидка-дождевик / Ветро- и влагозащитная куртка и брюки
- Шерстяная шапка, закрывающая уши / Балаклава
- Тёплые перчатки
- 4 пары нейлоновых носков, 2 пары шерстяных носков [2 пары носков с подкладкой на пятке и носке, чтобы избежать мозолей]
- Шляпа от солнца
- Маленькое полотенце или Шарф для того, чтобы носить под кепкой и защищать уши
- Быстросохнущее тонкое полотенце
- Солнечные очки [Хорошего качества, линзы со 100% защитой от UV-лучей, не синего спектра]
- Увлажняющий крем / Лосьон / Крем для рук / Солнцезащитный крем
- Бальзам для губ
- Личные гигиенические средства
- Личная аптечка (с написанными инструкциями).
- Пластиковые пакеты, вмещающие все вышеперечисленное, а также несколько запасных. Герметичные пакеты Ziploc идеально подходят. Возьмите их побольше
- Налобный фонарик
- Швейцарский армейский нож
- Средства для очистки воды
- Репелленты от насекомых
- Блокнот и ручка
- Мыло для стирки
- Набор для шитья
- Бинокль
- Фотокамера
- Запасные батарейки или зарядное устройство