Наедине с вершинами Гималаев

Десять дней в Непале. Ступы Катманду, озеро в Покхаре и маршрут к горам в своём темпе.

- Катманду
- Покхара
- Гималаи



Эверест и ледник Кхумбу с Кала-Патхара

Matheus Hobold Sovernigo · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Ради одного ясного утра

Горы могут появиться из облаков на несколько минут. На рассвет стоит оставить время в расписании.

- Выберите точку обзора до выезда
- Проверьте прогноз накануне
- Оставьте второе утро на случай облаков



Эверест и ледник Кхумбу с Кала-Патхара

Matheus Hobold Sovernigo · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Какими вы хотите увидеть Гималаи?

От этого ответа зависят темп поездки, снаряжение и маршрут.

- С берега озера и смотровой площадки
- С короткой пешей прогулки в предгорьях
- Во время многодневного трека

Десять дней на карте

В примере три остановки с разным ритмом. Начало и конец приходятся на Катманду.

ШАГ 1

Катманду — ступы и храмы долины

→

ШАГ 2

Покхара — озеро, панорамы и прогулки

→

ШАГ 3

Катманду — запас перед вылетом

Выберите темп поездки

Проверьте, сколько времени вы готовы проводить в дороге и сколько хотите оставить на месте.

Спокойный — город и озеро

Подвижный — прогулки в предгорьях

Треккинговый — отдельный расчёт высот и ночёвок

Первые сутки в Непале

После перелёта удобно оставить один район и гибкий план на вечер.

ШАГ 1

Добраться до жилья и отдохнуть

→

ШАГ 2

Найти ближайшие кафе и обменный пункт

→

ШАГ 3

Выбрать прогулку по силам

Что зафиксировать заранее

Сначала бронируйте то, от чего зависят следующие дни.

- Международные перелёты и первую ночь
- Переезд между Катманду и Покхарой
- Гида и разрешения, если их требует выбранный трек

Где оставить свободу

Погода влияет на панорамы, а переезды могут занять больше времени, чем запланировано.

Оставьте несколько вариантов прогулки

Поменяйте дни местами при плохой видимости

Заложите время между возвращением и вылетом

Два города, два ритма

В Катманду удобно смотреть святыни по районам. В Покхаре день можно строить вокруг погоды и озера.

- Катманду — дворы, ступы и храмы
- Покхара — озеро и открытые горизонты
- Переезд — отдельная часть маршрута



Покхара, озеро Пхева и Аннапурна. Архивный снимок, 1982

Wolfgang Beyer · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Первая остановка — Катманду

Расположите святыни на карте, чтобы меньше времени уходило на дорогу между ними.

ШАГ 1

Отметьте жильё и желаемые места

→

ШАГ 2

Соберите прогулки по районам

→

ШАГ 3

Выберите время для Боднатха и Пашупатинатха

Боднатх: 108 кругов вокруг ступы

Ритуальный обход ступы называется кора. В Боднатхе его совершают по часовой стрелке.

- Некоторые паломники выбирают 108 кругов
- Двигайтесь вместе с потоком людей
- Останавливайтесь в стороне от дорожки



Ступа Боднатх в Катманду

Jnakarmi · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Долина Катманду в списке ЮНЕСКО

Боднатх, Сваямбунатх и Пашупатинатх входят в объект Всемирного наследия «Долина Катманду».

Боднатх — большая буддийская ступа

Сваямбунатх — буддийский комплекс на холме

Пашупатинатх — индуистский храмовый комплекс

Глаза Будды

На четырёх сторонах башни над белым куполом Боднатха нарисованы глаза Будды.

- Мудрость
- Сострадание
- Взгляд обращён во все стороны



Глаза Будды на башне ступы Боднатх

Christopher J. Fynn · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Сваямбунатх

С холма открывается вид на Катманду. Время на подъём и остановки удобно закладывать отдельно.

- Поднимайтесь в удобном темпе
- Осмотрите ступу и святилища
- Сделайте паузу на смотровой площадке



Сваямбхунатх

Aleksandr Rain · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Летоисчисление в Непале и Индии

В афишах и списках праздников можно встретить местные даты.

Непал: 14 апреля 2026 — 1 байсакх 2083 по Бикрам-самбат

Индия: 22 марта 2026 — 1 чайтра 1948 по календарю Шака

При бронировании уточняйте дату по григорианскому календарю

Календарь Катманду Календарь Индии

Катхесимбху

Ступа в городском дворе даёт повод свернуть с оживлённых улиц и осмотреть детали вблизи.

- Зайдите во двор пешком
- Найдите каменные чайтьи вокруг ступы
- Оставьте проход свободным для местных



Катесимбу и малые чайтьи

Jorge Láscar · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Каменные чайтьи

Небольшие буддийские сооружения в долине Катманду встречаются во дворах и вдоль пешеходных маршрутов.

- Сравните очертания основания и верхушки
- Рассмотрите резьбу на камне
- Заметьте, как чайтьи расположены рядом со ступой



Катесимбу и малые чайтьи

Jorge Láscar · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Пашупатинатх и река Багмати

Доступ в главный храм открыт индуистам. Посетители могут увидеть комплекс с восточного берега Багмати.

- Уточните открытые для посетителей зоны
- Выберите обзорную точку на восточном берегу
- Соблюдайте ограничения на съёмку обрядов



Пашупатинатх с восточного берега Багмати

Bijay Chaurasia · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Как вести себя у святынь

Местные правила могут различаться. Ориентируйтесь на указатели и подсказки служителей.

- Одевайтесь с закрытыми плечами и коленями
- Снимайте обувь там, где просят
- Сверяйтесь с правилами съёмки у входа

День во дворах Катманду

Боднатх и Пашупатинатх удобно поставить в один день. Сваямбунатх и Катхесимбху можно посетить в другой.

ШАГ 1

Утро — обход ступы Боднатх

→

ШАГ 2

Пауза — обед и переезд

→

ШАГ 3

Вторая половина дня — Багмати и Пашупатинатх

Горы начинаются с выбора маршрута

Из Покхары смотрят в сторону Аннапурны. Эверест — отдельное направление в восточной части Непала.

- Аннапурна — панорамы и маршруты из Покхары
- Эверест — самостоятельный маршрут
- Выберите направление по времени и подготовке



Эверест и ледник Кхумбу с Кала-Патхара

Matheus Hobold Sovernigo · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Покхара у озера Пхева

Озеро задаёт ритм первому дню. Прогулку у воды легко продлить, когда прояснится небо.

- Начните день на берегу
- Оставьте время на прогулку без спешки
- Если небо прояснится, вернитесь к воде за видом



Покхара, озеро Пхева и Аннапурна. Архивный снимок, 1982

Wolfgang Beyer · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Рассвет над долиной

На смотровой площадке важнее видимость, чем точное время в программе.

- Выберите точку обзора и подъезд
- Проверьте облачность утром
- Подготовьте вариант прогулки у озера



Покхара, озеро Пхева и Аннапурна. Архивный снимок, 1982

Wolfgang Beyer · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Три способа провести день в Покхаре

План можно подобрать под нагрузку, погоду и время возвращения.

Набережная Пхевы и пауза у воды

Смотровая площадка на рассвете

Прогулка в предгорьях на несколько часов

Подготовка к пешей прогулке

Подберите маршрут, который укладывается в световой день с запасом на остановки.

ШАГ 1

Проверьте состояние тропы и прогноз

→

ШАГ 2

Скачайте карту и договоритесь о времени возврата

→

ШАГ 3

Возьмите воду, защиту от солнца и слой от дождя

Если хочется увидеть Эверест

К маршруту в район Эвереста стоит привязать ночёвки, высоту и время на дорогу.

- Отметьте высоту каждой ночёвки
- Выделите дни на акклиматизацию и задержки
- Уточните действующие требования для маршрута



Эверест и ледник Кхумбу с Кала-Патхара

Matheus Hobold Sovernigo · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons · кадрировано

Что меняется с высотой

Одна и та же дистанция может требовать разного времени и усилий.

Темп ходьбы становится медленнее

Погода и видимость могут быстро измениться

Высоту ночёвок нужно планировать заранее

План на облачный день

Сохраните возможность перенести панораму на другое утро.

ШАГ 1

Оцените прогноз на месте

→

ШАГ 2

Выберите береговую прогулку или отдых

→

ШАГ 3

Проверьте видимость перед следующим выездом

Кадр, ради которого стоит задержаться

На панораме интересно видеть и край хребта, и масштаб долины под ним.

- Включите в кадр берег или склон
- Дождитесь просвета между облаками
- Сохраните время спокойно посмотреть на горы

Возвращение из Покхары

Дорога в Катманду занимает место в программе. Запас перед международным рейсом помогает при задержках.

ШАГ 1

Подтвердите транспорт накануне

→

ШАГ 2

Оставьте время на дорогу до жилья

→

ШАГ 3

Переночуйте в Катманду перед вылетом

Документы до покупки билета

Условия въезда и транзита зависят от паспорта, маршрута и даты поездки.

- Проверьте срок действия паспорта и визовые условия
- Уточните правила пересадки по всем сегментам
- Сохраните подтверждения перелётов и жилья

Виза по прибытии

Иммиграционная служба Непала указывает сборы в долларах США. Проверьте доступность визы для своего паспорта.

30 / 50 / 125 $

Официальные сборы за 15, 30 и 90 дней соответственно

В смете 35 € — оценка расходов на визу. За 15 дней сбор составляет 30 $

Сверьте условия трека

Для ряда маршрутов Nepal Tourism Board указывает требования к карте TIMS и лицензированному гиду.

ШАГ 1

Определите точный маршрут и точки входа

→

ШАГ 2

Сверьте требования к TIMS, гиду и разрешениям

→

ШАГ 3

Сохраните подтверждения для контрольных пунктов

Страховка по маршруту

Условия полиса должны покрывать занятия и высоты вашего маршрута.

- Назовите страховщику маршрут и максимальную высоту
- Уточните покрытие поиска, спасения и эвакуации
- Сохраните номер поддержки и номер полиса офлайн

Акклиматизация по ночёвкам

CDC рекомендует набирать высоту постепенно. Для плана важна высота, на которой вы спите.

- Сверьте высоты ночёвок по дням
- Заложите время на адаптацию
- При симптомах горной болезни прекратите подъём

Если в горах стало плохо

Головная боль после набора высоты вместе с тошнотой, слабостью или головокружением может быть признаком горной болезни.

ШАГ 1

Сообщите гиду или спутникам и прекратите подъём

→

ШАГ 2

При ухудшении спускайтесь и обращайтесь за помощью

→

ШАГ 3

При спутанности, шаткости или одышке в покое нужна срочная помощь

Подготовьте связь на маршруте

Телефон пригодится даже без сети, если всё важное уже загружено.

Скачайте карты и контакты проживания

Запишите контакты гида, страховщика и экстренной помощи

Передайте маршрут и время выхода на связь близким

Что положить в дневной рюкзак

Список зависит от погоды, высоты и возможности пополнить запас воды.

- Вода и перекус
- Слой от ветра и дождя, защита от солнца
- Аптечка, фонарь и заряженный пауэрбанк

Решение о выходе утром

Сверьте прогноз с состоянием тропы и самочувствием каждого участника.

ШАГ 1

Оцените погоду, видимость и время возвращения

→

ШАГ 2

Согласуйте маршрут и критерии разворота

→

ШАГ 3

Выберите более короткий путь, если условия ухудшились

Что иметь под рукой на въезде

Соберите документы так, чтобы их можно было показать по запросу даже без сети.

- Паспорт и визовые данные
- Адрес первого жилья и данные обратного билета
- Полис и резервные копии важных документов

Стоимость поездки

Плановая смета на одного человека, десять дней и девять ночей. Перед бронированием подставьте цены на свои даты.

1 855,70 €

Расходы до резерва — 1 687 €

Резерв 10% — 168,70 €

Основные расходы до поездки

Плановые ставки сверяют по тарифам авиакомпании, перевозчика и страховщика. Визовый сбор публикует иммиграционная служба.

960 €

Перелёт — 780 €, виза — 35 € по оценке

Полис — 55 €, междугородний проезд — 90 €

Девять ночей

В смете заложена средняя ставка за номер. Для точного расчёта сравните полную цену жилья на свои даты в каждом городе.

297 €

33 € за ночь × 9 ночей

В полной цене учитывайте сборы, налоги и выбранный тариф

Каждый день в Непале

Дневные ставки сверяют по меню кафе, местным тарифам на проезд и ценам билетов или экскурсий.

39 € в день

Еда — 16 €, местный транспорт — 8 €

Билеты и занятия — 15 €

Десять дней повседневных расходов

Дневную сумму умножаем на дни поездки. Для жилья остаётся отдельный расчёт по ночам.

390 €

39 € × 10 дней

Еда — 160 €, местный транспорт — 80 €, занятия — 150 €

Прочие расходы

В смете заложена общая сумма на мелкие разовые расходы. Для уточнения соберите цены по своим нуждам.

40 €

Например, тариф связи или плата за хранение багажа

Сумма входит в расходы до резерва

Как получилась итоговая сумма

Сперва складываем все известные расходы. Затем начисляем резерв на весь промежуточный итог.

ШАГ 1

960 € + 297 € + 390 € + 40 € = 1 687 €

→

ШАГ 2

1 687 € × 10% = 168,70 €

→

ШАГ 3

1 687 € + 168,70 € = 1 855,70 €

Где проверить цены

Перед оплатой сравните полную стоимость на свои даты и требования выбранного маршрута.

Перелёт с багажом — у авиакомпании

Жильё, страховка и проезд — у поставщиков услуг

Экскурсии и гид — у местного оператора, разрешения — у ведомства

Чувствительность к цене перелёта

Сравните два варианта билета при том же маршруте и резерве 10%.

+110 €

Билет дороже на 100 €

Резерв увеличивается ещё на 10 €

Сверка перед оплатой

Первую смету удобно обновить после каждого крупного бронирования.

ШАГ 1

Запишите фактические суммы и валюты

→

ШАГ 2

Пересчитайте остаток и резерв

→

ШАГ 3

Сохраните сроки оплаты и условия возврата

Групповая поездка как продукт

Опишите маршрут и услуги так, чтобы путешественник мог оценить условия участия до оплаты.

Программа — где ночуем и как переезжаем

Услуги — что входит в цену и за что платить отдельно

Условия — размер группы, отмена и возвраты

Работа с местными партнёрами

Гид, водитель и жильё влияют на расписание, стоимость и готовность менять план по погоде.

ШАГ 1

Сверьте требования к лицензии и опыт гида

→

ШАГ 2

Подтвердите маршрут, транспорт и стоимость письменно

→

ШАГ 3

Согласуйте замену услуг и порядок связи при задержках

Из чего складывается цена участия

При полной группе из восьми человек цена покрывает расходы и даёт запланированный результат до налогов.

150 € переменных расходов на место

68,75 € постоянных расходов на место (550 € ÷ 8)

81,25 € результата на место. Цена участия — 300 €

Выручка при восьми участниках

Пример организатора считается отдельно от личной сметы поездки.

2 400 €

8 оплаченных мест × 300 €

Выручку сравнивают с расходами и графиком платежей

Расходы группы из восьми человек

Ставки учебные. Переменные расходы зависят от числа участников. В постоянных учтена работа организатора.

1 750 €

На человека 150 € = 100 € услуги и проезд + 35 € входные билеты + 15 € комиссии и подготовка

На группу 550 € = 14 ч × 25 € за работу + 100 € продвижение + 100 € резерв

Результат организатора

При восьми оплаченных местах выручка покрывает переменные и постоянные расходы с учётом заложенного резерва.

+650 €

2 400 € − 1 200 € − 550 €

Расчётный результат до налогов

Порог безубыточности

Каждое оплаченное место приносит 150 € на покрытие 550 € постоянных расходов.

4 места

При 3 участниках
результат −100 €

При 4 участниках
результат +50 €

Разложите платежи по датам

Положительный результат за поездку может сопровождаться нехваткой денег до её начала.

ШАГ 1

Отметьте даты авансов гиду, жилью и перевозчикам

→

ШАГ 2

Добавьте даты поступлений от участников

→

ШАГ 3

Заложите возможные возвраты и проверьте остаток

Проверка перед продажей тура

Если поездка продаётся в Эстонии, проверьте применимые требования к пакетным турам по материалам TTJA.

Подтвердите услуги, цену и минимальную группу

Проверьте договор, информацию для клиента и требования к гарантии

Согласуйте порядок действий при отмене или изменении программы

Горы оставляют время смотреть

Соберите маршрут, с которым можно позволить себе ещё одну прогулку у озера или ещё один рассвет.

Маршрут и запас по времени

Документы, страховка и смета

Для группы — партнёры, условия и даты оплат

ЮНЕСКО · Долина Катманду

Иммиграционная служба Непала · Визы и сборы

Nepal Tourism Board · TIMS и гиды

TTJA · Туристические услуги в Эстонии

Tallinn Business Connection