ПРОГРАММА ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Nepal Panorama

8 дней, 3880 м, группа до 10, 5 550 $

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ	ПИКОВАЯ ВЫСОТА	СОСТАВ ГРУППЫ	ГИДЫ / ГРУППА	КООРДИНАЦИЯ
8 дней	**3880 м**	**до 10 гостей**	**2 гида / 10 гостей**	**Украинская / UA**

ГРАФИК ПЕРЕХОДОВ

ДЕНЬ 01 Прибытие в Катманду

1400 М

Гид встречает вас в аэропорту и везёт в отель. До вечера — отдых после перелёта. В 17:00 гид проверяет снаряжение по списку, а вечером за ужином знакомимся и проходим план путешествия.

ПИТАНИЕ

обед, ужин

ДЕНЬ 02 Катманду: храмы и gear shopping

1400 М

Экскурсия с местным гидом: Королевская площадь Дурбар, Сваямбунатх с панорамой города, Боудданатх — одна из крупнейших ступ мира, и по желанию Пашупатинатх. После обеда — Тамель: докупаем или арендуем то, чего не хватает по итогам проверки. За ужином — брифинг перед перелётом в горы.

ПИТАНИЕ

завтрак, обед, ужин

ДЕНЬ 03 Перелёт в Луклу, трек до Пхакдинга

2610 М, ВЫСШАЯ ТОЧКА 2840 М (ЛУКЛА)

Ранний перелёт в Луклу (~35 мин, время зависит от погоды; в пиковые месяцы рейс может быть из аэропорта Рамечхап). Оттуда — медленный первый трек до Пхакдинга, в основном вниз: мосты через Дудх-Коси, молитвенные барабаны, мани-стены, вид на священную гору Кхумбила. Портер несёт ваш баул (до 15 кг), с собой — только рюкзак.

ДИСТАНЦИЯ	ВРЕМЯ В ПУТИ	ПЕРЕПАД	ПИТАНИЕ
8 км	4 ч	+380 / -615 м	завтрак, обед, ужин

ДЕНЬ 04 Пхакдинг → Намче-Базар

3440 М

Самый длинный день трека. Вход в национальный парк Сагарматха в Монджо, фото на мосту Хиллари, обед на маршруте, дальше — крутой подъём к Намче, где в хорошую погоду впервые виден Эверест. Гид спрашивает каждого о самочувствии каждые 30 минут; вечером меряем сатурацию пульсоксиметром.

ДИСТАНЦИЯ	ВРЕМЯ В ПУТИ	ПЕРЕПАД	ПИТАНИЕ
10 км	8 ч	+800 / -200 м	завтрак, обед, ужин

ДЕНЬ 05 Акклиматизация: завтрак в Hotel Everest View

3440 М, ВЫСШАЯ ТОЧКА ~3880 М (HOTEL EVEREST VIEW)

Рано утром медленно поднимаемся к Hotel Everest View и завтракаем с видом на Эверест, Лхоцзе и Ама-Даблам. Возвращаемся ночевать в Намче — принцип «подняться выше, спать ниже». После обеда — музей шерпов, массаж, а вечером гриль-ужин, где мясо готовим вместе с командой.

ДИСТАНЦИЯ	ВРЕМЯ В ПУТИ	ПЕРЕПАД	ПИТАНИЕ
6 км	4 ч	+440 / -440 м	завтрак, обед, ужин (массаж включён)

ДЕНЬ 06 Вертолёт над озёрами Гокио, возвращение в Катманду

1400 М, ВЫСШАЯ ТОЧКА ~4790 М (ВЕРТОЛЁТ НАД ОЗЁРАМИ ГОКИО)

Полёт над бирюзовыми озёрами Гокио: Эверест, Лхоцзе, Чо-Ойю и ледник Нгозумпа с воздуха. Дальше — Лукла и утренний рейс в Катманду, ужин в городе.

ПИТАНИЕ

завтрак, ужин

ПРИМЕЧАНИЕ: Погода в горах решает утром: если рейс из Лукли не вылетает, группа ночует в Лукле, а день 7 становится резервным.

ДЕНЬ 07 Резервный день и прощальный ужин

1400 М

Свободный день: Тамель, спа, сувениры. Если погода повлияет на день 6, его программа переносится на этот день. Вечером — прощальный ужин с непальским сет-меню, песнями и танцами

ПИТАНИЕ

завтрак, ужин

ДЕНЬ 08 Вылет

1400 М

Завтрак, check-out и трансфер в аэропорт к вашему рейсу (за 3 часа до международного вылета).

ПИТАНИЕ

завтрак