

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ.....</b>	<b>9</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ ТРЕКИНГ?.....</b>	<b>12</b>
<b>ГЛАВА 2. ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ГИМАЛАИ — САМАЯ ВЫСОКОГОРНАЯ СИСТЕМА ЗЕМЛИ?.....</b>	<b>15</b>
<b>ГЛАВА 3. КАК ГОТОВИТСЯ К ПОХОДУ .....</b>	<b>17</b>
<b>ГЛАВА 4. ПОХОД .....</b>	<b>27</b>
<b>ГЛАВА 5. ПО СЛЕДАМ ГЛАЗКОВА .....</b>	<b>110</b>

### **Правила прочтения:**

1. Не торопись, переосмысливай свои и наши мысли, потому что вопросы у тебя начнут возникать сразу.
2. Не смотри в середину или в конец. Читай только последовательно.
3. Подумай и запиши главные выводы, лучше свои, чем авторов.
4. Обязательно обсуди книгу с друзьями, близкими, знакомыми, а лучше дай почитать тому, с кем чаще всего проходят недопонимание, недосказанность, ссоры.
5. Книга подходит людям всех возрастов – от 16 и старше. Не думай, что она интересна только тебе. Делись мыслями и книгой. Вышли мне свои истории.
6. Самое главное – слушай себя, ведь в книге есть информация разного рода. Мысли сопровождаются описанием нашего похода и фотографиями Гималаев. Также выложены схемы передвижения со всеми характеристиками трека. По каждой истории есть ряд вопросов, без которых в жизни никуда.
7. Не бойся фантазировать по ходу чтения. Это несложно и очень интересно. Как будто кино смотришь. А может, и до съемок дело дойдет. Первые читатели уже предложили спектакль поставить.
8. Книга – это вопросы, поиск ответов, выводы и решения. Если не готов к ним, не трать деньги в время. Тираж ограничен, другим может не хватить.

**P.S.** Если очень мало времени, начни с главы №4.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## **Вместо предисловия**

Мы с партнером и другом Геннадием каждый год ходим в горные походы. Как правило, в Непале, в Гималаях, но были и другие, не менее экзотические страны и континенты.

Эта история произошла три года назад со мной и моими друзьями в Гималаях, на треке длиной 170 км с проходом двух перевалов высотой 5500 м с полным снаряжением, и двух радиальных выходов на 5500 м и с восхождением на гору Айленд Пик (6200 м). На это у нас ушло почти три недели, но анализ и выводы из того похода навсегда изменили нас.

Поход – это не только физические, но и психологические трудности. Для автора они оказались более значимыми. Три года я в душе благодарил своих партнеров за проявленную стойкость к моей нетерпимости в том походе, когда я корил их за малейшие проступки. Недавно оказалось, что и они были нетерпимы ко мне, а я зачастую осуждал их не вслух, как мне казалось, а мысленно.

Это послужило толчком к тому, чтобы собраться и записать на диктофон наши ощущения, мысли и переживания, которые каждый вынес в том походе, и изложить их на бумаге.

### **Члены команды:**

**Игорь Фомин** – автор. Прежде и после я был в многочисленных горных походах. Для меня каждый день, встреча, событие – поход. С началом и финалом, с подготовкой и выводами.

**Геннадий Соколов** – мой друг и соавтор, давний партнер по бизнесу. В горные походы мы почти всегда ходим вместе. Мы вместе строим ИНСТИТУТ ДВИЖЕНИЯ.

**Сергей Кончиц** – мой друг. Этот горный поход для него первый и, возможно, последний. Сейчас он руководитель одного из наших бизнес-проектов, который скоро изменит не только нас, но и представления многих людей о качестве и смысле жизни.

## **Отзывы читателей**

### **Юлия:**

*«Прочла. Мыслей в голове стало еще больше. Не зная, не сказала бы, что вам столько лет и за плечами – опыт, дети, семья. Видимо, вечные вопросы, как и элементарные бытовые ситуации, в любом возрасте воспринимаются одинаково. Только выводы и решения с годами меняются.*

*Ты лидер и не принимаешь иного. Гена лояльный. Он баланс. В этом мы с ним похожи. А Сергей – все-таки эгоист. Привыкший к лучшим условиям. Может, сейчас он и пробует выйти из зоны комфорта. Но самое главное, что вы до сих пор вместе.*

*Вот я обычно долго терплю, злюсь и делаю выводы в голове, а потом, спустя продолжительное время, высказываю человеку обиду и больше с ним не общаюсь. Мне кажется, что люди должны быть так же терпеливы ко мне, как я к ним. Принимать мои форс-мажоры, перепады настроения. Потому что не всегда все зависит от нас. Это нормально».*

### **Анна:**

*«Без лишних слов. Это мегакрутко! Прочла на одном дыхании».*

**Ольга** (она перенесла эти мысли с диктофона на бумагу. Спасибо ей огромное):

*«Получилось очень интересно и ярко. Такое ощущение, что я незримо присутствовала и чувствовала назревание конфликта. Вообще, идея хорошая – проговаривать непонятные и чреватые обидами ситуации. Мне это знакомо по общению с подругой: если не разложу все по полочкам, то меня будут наказывать очень долго. Правильно, что вы все проговорили. Теперь возможность повторения ситуации сведется к минимуму, хотя, с другой стороны, в горах вам очень тяжело, и психологическая напряженность неизбежна. Своих “таранов” сложно убивать, тем более, когда природные условия им благоприятствуют».*

**Елена:**

«Возникло желание написать. С первых страниц поняла – к походу не готова, хочу, но не готова, ощутила, как это тяжело. Я могу проплыть пару километров без остановки, пробежать на лыжах, а ходить не люблю с детства. Преодоление этого, вероятно, и будет одной из основных моих практик в пути. Я хорошо “ловлю” картинки и ощущения, а вы чудесно их передаете. Вы рисковый человек, и это привлекает. Я увидела фотографии тех мест, о которых вы пишете... хочу, однозначно хочу!»

В книге есть вещи прямо для меня. Я легко собираю вокруг себя людей, легко мотивирую, веду за собой, при всем этом я не человек команды, одиночка».

**Ирина:**

«Прочитала твои заметки, поучительно, как и всегда у тебя, и, я думаю, идея о том, что надо проанализировать и проговорить это восхождение, исходила лично от тебя. Недаром в космос отправляют людей не только с учетом их физических параметров, но и психологической совместимости. Мне кажется, у вас было определенное соперничество, оно всегда предполагает борьбу духа, а у тебя он шире и глобальнее. Правда, подобное привлекает подобное, значит, в тебе тоже есть черты, которые тебе не понравились в Сергеев. Шла незримая борьба самолюбия и лидерства, потому что инстинктивно мы всегда чувствуем, кто сильнее или слабее нас. Но, думаю, ты правильно расставил все акценты, и у вас сейчас все хорошо».



## Глава 1

# ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ ТРЕКИНГ?

Трекинг – пеший горный поход. Это абсолютно доступный каждому вид отдыха, который – в зависимости от ряда условий – бывает сложным, длинным, многодневным, дорожим, самостоятельным и т.д. Достаточно активное и полезное времяпровождение.

По продолжительности трекинг может длиться от одного часа (например, в Крыму или на окраине твоего города) до нескольких месяцев. Ниже тебя ждет история про 170-километровый поход в Гималаи по территории Непала, который занял более двух недель.

Трекинг развит и во многих странах: Норвегии, Новой Зеландии, Южной и Северной Америке, Европе, России и др.

Этот вид путешествия позволяет увидеть мир, культуру и прежде всего себя с другой стороны. Узнать лучше друга, попутчика, члена команды, найти новых друзей. Эта книга про трудности, сопровождающие трекеров, зачастую не столько физические, сколько психологические, которые накладываются на бытовые неудобства и непривычные трудозатраты.

В походы можно ходить самостоятельно (необязательно в одиночку) и под руководством гида (необязательно в составе группы).

Треки доступны в любом возрасте и с любым количеством денег кармане. Все ограничения у нас, как правило, в голове. Надо просто начать мечтать и пробовать. Как именно – подробно описано в моей книге «11 регион – уникальная территория, или как выйти из внутренней Индии?»<sup>1</sup>.

Дневные переходы, то есть время, которое ты провел в пути в течение одного дня, и количество преодоленных километров – это тоже индивидуально. Правил обычно нет. Мы с партнером предпочитаем жесткий формат, максимально длинный переход за день. И если с физической усталостью мы справляемся, то психологическое напряжение нарастает с каждым днем. Во что это может вылиться, рассказывает данная книга.

На трекинг можно идти всей семьей, с детьми от семи лет – это будут самые яркие и необычные воспоминания. Я мечтаю пойти с сыном, надеюсь, когда-нибудь это произойдет.

Мы с Геннадием четыре раза были на треках в Непале (всегда ходили по разным маршрутам, один раз в составе группы), в Чили и Аргентине. Без Гены я был в коротких походах на Кавказе и на самом первом треке – по тайге в Коми.

По данным интернет-источников, к числу лучших трекинговых маршрутов мира можно отнести:

- Nepal's Himalaya
- Gunung Tahan, Malaysia
- Ladakh Range, India
- California's High Sierra
- Yukon-Charley Rivers, Alaska
- Patagonia
- Inca Trail, Peru

1 Фомин И. 11 регион – уникальная территория, или как выйти из внутренней Индии? – М.: Интеллектуальная Литература, 2018.

- Mount Kenya, Kenya
- South Coast Track, Tasmania
- Swiss Alps
- Auxerre to Avallon, Burgundy, France
- Milford Track Guided Walk, New Zealand
- Kilimanjaro (Machame Route), Tanzania
- Everest Base Camp, Nepal
- Provence – Verdon Gorge, GR 4, France
- Cradle Mountain Overland Track, Tasmania, Australia
- Abel Tasman Coastal Track, New Zealand
- Madeira, Portugal
- North Island Safari, New Zealand
- Flinders Ranges Heysen Trail, Australia
- ...и множество других

Но я бы предложил начать с родного края, это будет бесценным уроком. Как это было у меня.



## Глава 2

# ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ГИМАЛАИ — САМАЯ ВЫСОКОГОРНАЯ СИСТЕМА ЗЕМЛИ?

Название Гималаи (Himalayas) переводится с санскрита как «обитатель снегов». Высочайшая горная система мира расположена в Азии на территории Индии, Китая, Пакистана, Бутана и Непала. Наивысшая точка — гора Джомолунгма (Эверест) — 8848 м (интересные факты про Непал и покорение Эвереста можно найти в моей книге «11 регион — уникальная территория, или как выйти из внутренней Индии?» или, например, в книге Анатолия Букреева «Эверест. Смертельное восхождение»<sup>2</sup>).

Горная система Гималаев образует огромную дугу длиной около 2500 км и шириной до 350 км. 11 вершин имеют высоту выше 8000 м. Всего на Земле насчитывается 14 гор-«восьмитысячниц». Покорение всех из них считается большим достижением в высотном альпинизме. Людей, совершивших это, в мире в настоящий момент не более 40.

---

<sup>2</sup> Букреев А. Эверест. Смертельное восхождение. – М.: Эксмо, 2015.

В связи с большим различием высот в Гималаях встречаются практически все климатические пояса, что отражается на растительности. Внизу, в южных предгорьях, распространены джунгли, далее – до высоты 3600 м – их сменяют вечнозеленые леса. Верхняя граница лугов достигает 4500–5000 м, выше склоны покрывают только горные степи, полупустыни и холодные пустыни. Еще выше – снега и льды. Общая площадь оледенения составляет около 33 200 км<sup>2</sup>. В Гималаях берут начало основные реки Южной Азии – Инд, Ганг, Брахмапутра.



## Глава 3

# КАК ГОТОВИТЬСЯ К ПОХОДУ?

### СНАРЯЖЕНИЕ И ВЕЩИ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕ ОБОЙТИСЬ

Снаряжение (экипировку, «снарягу», амуницию) можно приобрести практически в каждом спортивном магазине любого города. Для первого похода дорогие вещи приобретать не стоит, поскольку неизвестно, станет ли это твоим увлечением. Поспрашивай у знакомых или поищи прокат – такое тоже бывает. Цены в России, как правило выше, чем в Непале, и кое-что из экипировки нужно заранее разнашивать, чтобы в походе не испытывать дополнительные трудности и не подводить других членов команды.

Когда ты поймешь, что трекинг – это твое, бери снаряжение лучше и дороже. Тебе будет комфортнее – оно надежнее и практичнее. На различные походы, которые могут отличаться не только расстоянием, но и рельефом, требуется разное снаряжение. Очень информативно об этом пишет опытный трекер, автор невероятных отчетов о своих походах Дмитрий Ковинов<sup>3</sup>.

Вот что мы взяли с собой в поход в Непал, о котором и пойдет речь ниже.

---

3     Можно почитать на сайте [www.kovinov.com](http://www.kovinov.com) – Прим. ред.



## 1. Снаряжение, документы, продукты

- Рюкзак – две шт. (вместимость – 80 и 20 л). Маленький – для радиальных походов, его также можно использовать в повседневной жизни
- Спальник (для использования при температуре воздуха до  $-10^{\circ}\text{C}$ )
- Солнцезащитные очки, степень защиты 3–4. Можно даже пару. Без очков можно ослепнуть
- Телескопические палки для ходьбы
- Крем от солнца SPF 40–50
- Крем для губ с UV-защитой
- Туалетные принадлежности
- Фонарик налобный и запасной комплект батарей
- Фотоаппарат
- Шейная сумочка на тесемках для документов и денег
- Заграничный паспорт и две его ксерокопии
- Четыре фотографии  $3 \times 4$  для оформления разрешений и пропусков
- Пара бутербродов и две упаковки сока по 100–200 г для транзитного аэропорта
- Для похода – 500 г сухофруктов, палку хорошей сырокопченой колбасы
- Книга (сугубо индивидуально, хотя я беру всегда)



## 2. Одежда

- Пуховик с капюшоном
- Ботинки – горные или трекинговые
- Кроссовки
- Тапочки или шлепанцы
- Ходовой костюм (брюки и куртка), желательно «дышащие» и непромокаемые
- Кепка, панама
- Плащ-накидка от дождя
- Спортивная шапка для морозов
- Перчатки
- Носки (2 пары шерстяных и 3 пары х/б)
- Шорты
- Футболки 3 шт.
- Термобелье
- Куртка из полартека или свитер
- Трусы х/б

4 Polartec – это нетканый ворсовый синтетический материал, обладающий исключительной паропроницаемостью благодаря специальному плетению микроволокон. Он прекрасно сохраняет тепло и обладает свойствами терморегуляции. – Прим. ред.



### 3. Аптечка

К набору медикаментов стоит отнестись внимательно. Может, и не пригодится, но если натрете ногу, накроет «горняшка» (горная болезнь, гипоксия мозга – симптомы появляются у всех на высоте свыше 3500 м), подхватите инфекцию (50%), то не раз вспомните лекарства, которые не взяли с собой.

- Бинт (несколько разных размеров)
- Уголь активированный.
- Антисептическая мазь для порезов и царапин
- Имодиум, марганцовка (кристаллы) от расстройства желудка и диареи
- Пластырь для мозольных волдырей (берите побольше, может не хватить)
- Мазь от растяжений
- Хирургическая игла и шовный материал в стерильной упаковке
- Аспирин (голова болит часто)
- Диакарб для адаптации к высоте (можно не пить, эффекта не наблюдалось)

У меня в одном из походов с аптечкой произошел курьезный случай. Я не разбираюсь в лекарствах, и моя супруга Юлия сама комплектует все, что нужно, и на отдельном листочке подписывает, что в каком количестве надо принимать и в каких случаях. Так вот, в рюкзак я положил пластиковую бутылочку с отцовским самогоном (очень хороший, всем его всегда рекомендую, ну, кроме беременных и лиц до 18 лет, конечно). И он при перелете весь вытек и Юлину инструкцию залил так, что ничего было не разобрать. Обнаружил я это, естественно, когда возникла потребность в лекарствах. Благо, у Гены в голове по поводу их применения оказалось больше знаний. Делайте из этой истории выводы.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И АККЛИМАТИЗАЦИЯ

11

### Отрывок из книги «11 регион – уникальная территория, или как выйти из внутренней Индии?»

Мой 50-летний друг, предприниматель из Сыктывкара Павел, который ни разу не был в горах и принял мое предложение, почти не раздумывая, готовится так. Грузит в рюкзак канистры с водой и гуляет часами за городом. Его жена, верная спутница во всех его путешествиях, выработала более упрощенную систему подготовки – берет свою любимую собачку и на пару с ней совершает многочасовые прогулки по городу. Такая подготовка тоже эффективна. В любом возрасте можно начать вести активную жизнь.

Чтобы быть в хорошей форме перед походом, а лучше – всегда, нужно не так уж много: регулярные (два-три раза в неделю) физические нагрузки – бег, плавание, велосипед, гимнастика, беговые лыжи, все, что дает мягкую аэробную нагрузку на сердечную мышцу. Также нужно сбросить лишний вес, желательно за месяц до путешествия прекратить курить и употреблять спиртное, это позволит кровеносным сосудам восстановить эластичность, а давлению – прийти в норму. Все эти нагрузки принесут пользу и в обычной жизни. У большинства людей есть заболевания, развитие которых которые можно было своевременно остановить с помощью физкультуры.

Если ты все-таки планируешь восхождение, то желательно посетить ближайший скалодром и взять два-три урока с инструктором для изучения основ пользования жумаром и спусковым устройством.

Начать подготовку стоит минимум за несколько месяцев до путешествия, но если времени осталось меньше, то это вовсе не повод отказываться от тренировок. Любая тренировка будет ощущимой подмогой организму в горах. А плохое физическое состояние может стать причиной чрезвычайного происшествия на маршруте. Надо понимать, что внимательное отношение к своему организму и регулярные физические нагрузки не такая уж высокая цена за радость, хорошее самочувствие, безопасный поход и долгую активную жизнь.

Для похода в горы не нужна специальная подготовка. Достаточно быть просто в хорошей физической форме. Курение и злоупотребление алкоголем быстро скажутся на вас в пути. Будет тяжело. Перед самим походом лучше дать себе кардионагрузку и нагрузку на ноги. Нужно побегать, а лучше – походить с рюкзаком весом 15–20 кг по часу в день. Иначе у вас будут сильно болеть мышцы в первые дни похода.

Другое дело, если вы собираетесь подниматься на вершину. Здесь нужно овладеть некоторыми техниками. И лучше это сделать заранее, до похода. От ваших знаний и четкости действий может зависеть ваша жизнь и жизнь других людей. Поэтому желательно пройти курс подготовки еще на «большой земле». Снаряжение для таких подъемов можно не брать с собой, а лучше взять в аренду на месте.

Что касается горной болезни, то, к сожалению, предотвратить ее можно лишь единственным способом – адаптироваться к высоте. На «большой земле» сделать это не получится. Нужно пожить на высоте, чтобы организм свыкся с низким давлением и недостатком кислорода. Очень мало людей, которых не накрывает горная болезнь. И это зависит не от физической подготовки, а от индивидуальных особенностей организма. Поэтому выход только один – правильная акклиматизация. В чем она заключается? На высотах выше 3500 км не подниматься в один трекинговый день более чем на 500 м. Через каждый километр делать акклиматационные дни с радиальными выходами на максимальную высоту и спуск в радиальный лагерь. Иногда пьют диакарб и аспирин, чтобы разжижить кровь. И никакого алкоголя.

Проявляется «горняшка» по-разному: сильно болит голова, могут проявиться расстройство желудка, рвота, плохой сон, сильная слабость, всегда и у всех есть одышка. При том, что все это может быть одновременно, часто ночью. Одышка тем сильнее, чем выше поднимаешься. С ней придется смириться и привыкнуть. На высоте больше 5000 м приходится останавливаться, чтобы отдохнуть после трех-четырех шагов. Мы видели людей, которые умирали из-за неправильной акклиматизации. Соблюдайте правила и технику во всем!



## ПСИХОЛОГИЯ

### Отрывок из книги «11 регион – уникальная территория, или как выйти из внутренней Индии?»

Как ни странно, психологическая подготовка к походу – одна из самых трудных. Семья, родители, работа, друзья – там важны как никогда.

*Необходимо, чтобы близкие давали духовную поддержку и, может быть, даже благословление. Вдали от дома, где нередки проблемы со связью, важен психологический комфорт. Тревожные мысли об отношениях с родными людьми не позволяют быть собранным, спокойным и сконцентрированным на решении какой-либо задачи. Семья переживает за тебя, ты за них – это нормально. Хуже, когда нет теплых и искренних чувств, когда тебе не желают успеха и никто не ждет. Когда на физические испытания накладываются психологические, усталость и нервозность в горах ощущаются значительно сильнее. Следует приложить усилия и создать комфортную атмосферу не только в походе, но и в обычной жизни, которая ведь тоже является походом, только очень долгим.*

*Ты не должен переживать за работу, а коллеги за отсутствие устойчивой связи с тобой. Ты должен видеть красоту и покой заснеженных вершин, а не рабочее совещание с нервным руководством и непонимающими сотрудниками. Это нужно оставить там, внизу, дома.*

*Тебя должны ждать друзья. Они помогут в трудную минуту семье, пока тебя нет, они ждут твоих впечатлений и эмоций. Ты их вдохновляешь, они тебя мотивируют. Настоящим друзьям ты нужен больше, чем они тебе.*

*Я слышал, что на больших высотах люди становятся более раздражительными, теряют голову и даже могут бросить умирать друга в 50 м от вершины.*

Психологическая подготовка очень важна, и вы в этом убедитесь, прочитав эту книгу. Без нее вы рискуете прекрасный поход превратить в мучение, истрапать нервы себе и своим партнерам.

Скорее всего, вы идете в горы, чтобы отдохнуть. Да, это физический труд, некоторые лишения и ограничения, тем

не менее ваша цель – отдых. Настройтесь на него. Вы сможете получить массу удовольствия от увиденного и пережитого. Это красота гор, новые знакомства, новая культура. Новые страны несут открытия и обогащают ваш внутренний мир, раздвигают границы сознания. Из первой поездки в Гималаи вы можете вернуться другим человеком.

Вместе с тем это и большая ответственность: за себя и за товарищем. Вы не можете, обидевшись, свернуть с маршрута или вернуться домой, не подведя команду. У вас будет своя зона ответственности и обязанности, которые не на кого переложить. Вы будете делить с друзьями еду, палатку, трудности, последствия принятых решений. А для этого нужно четко понимать, с кем ты идешь в поход. Это должна быть команда. Если у вас «сборная солянка», то вы можете, например, растянуться по маршруту на километры и уже не контролировать положение дел друг друга. Это вызовет досаду и у тех, кто идет впереди и вынужден тормозить в ожидании отстающих, и у тех, кто двигается позади и считает себя брошенным. Разногласия могут быть вызваны массой причин: предпочтения в еде, взгляды на комфорт, отношение к алкоголю, привычка курить, спортивная подготовка, общительность, финансовая обеспеченность, ответственность, культура поведения, религия и многое другое. Поэтому стоит серьезно подойти к вопросу формирования команды.

Но даже в команде людей со схожими взглядами все равно останется место для недопонимания. Особенно это может проявляться на большой высоте, где человеку тяжело. Настройте себя сразу на терпимость к своим товарищам, на то, что у каждого могут быть свои «тараканы» в голове. Ваш поход будет состоять из множества интересных вещей, удовольствий и трудностей. Но никогда не забывайте главную цель – дойти до вершины, побороть себя и вернуться невредимым к своим близким. Если ты постоянно держишь это в голове, то легче в чем-то уступить, на что-то закрыть глаза, не сорваться и не нагрубить.

## ФИНАНСОВЫЕ ВОПРОСЫ

Как уже говорилось, лучше, если все члены команды будут иметь приблизительно одинаковые финансовые возможности в походе. Поэтому стоит оговорить сразу, какую сумму вы берете с собой.

Чтобы не было неприятностей, нужно рассчитать все этапы похода, что нетрудно. И потратить как можно больше денег дома. Всегда присутствует риск потерять деньги в чужой стране. Кстати, пластиковые карты далеко не всех банков работают в Непале по умолчанию. Эта страна заблокирована для использования карт. Нужно перед поездкой позвонить в банк и попросить разрешить использовать карту.

Стоимость путешествия складывается из следующих элементов.

- **Перелетов** по всем этапам маршрута. Билеты лучше приобрести заранее.
- **Визы в Непал.** На две недели или 30 дней (40 долларов).
- **Переезды наземным транспортом** (такси, автобус, поезд). Стоимость легко найти, и ее можно заложить в бюджет.
- **Проживание в промежуточных городах.** Отели можно забронировать заранее, прикинуть стоимость питания тоже.
- **Гид, проводник и носильщик** (если у вас будут такие). Их тоже можно нанять заранее самостоятельно или через агентство.
- **Разрешения и пропуска, «мусорный депозит».** Как правило, агентства тоже могут их сделать и оплатить заранее или подготовить документы. Вы сэкономите массу времени и даже денег, обратившись в хорошее агентство. Мы, когда ездим в Непал, всегда пользуемся услугами компании Royal Mountain Travel, которым управляет наша соотечественница Екатерина Горышнина. У нас сложились доверительные отношения, и она нас ни разу не подвела. (Если поедете, привезите ей черный хлеб – там это деликатес.)

А гиды, которых она предоставляет, очень ответственные, что редкость для Непала.

- **Дополнительное снаряжение**, которое вы будете покупать на месте. В Катманду, например, снаряжение гораздо дешевле, чем в Москве. Там очень много сомнительного одноразового товара, но есть и самые известные бренды. Деньги, которые вы потратите на снаряжение, тоже поддаются предварительному подсчету.
- **Аренда специального снаряжения**. Это то, что не стоит взять с собой, если вы не профессионал. Кошки, ледоруб, веревки. Все это вам предоставляют в агентстве или на месте.
- **Проживание на маршруте**. Могут быть разные варианты: гостиницы, лоджии<sup>1</sup>, палатки. Все это вы спланируете заранее и будете понимать стоимость по всему маршруту. Эту информацию вам также может предоставить агентство.
- **Питание на маршруте**. Большинство маршрутов в Непальских Гималаях предусматривают питание в лоджиях. Это совсем недорого. А условия и режим подъема не подразумевают обилие и разнообразие в еде. В горах лучше не пить алкоголь, не есть мясо и разносолы. Нужно стараться обходиться простой пищей, которую употребляют местные жители. Отдельно нужно сказать о воде. Пить из открытых источников не рекомендуется — она только кажется чистой. А горы только кажутся безлюдными. На самом деле люди в горах живут везде. И их быт очень далек от принятых у нас норм санитарии. Вы даже представить себе не можете, насколько. И, попив водички из ручья, легко можно подхватить дизентерию или еще какую-нибудь инфекцию. Хотя местные жители только ее и употребляют. Но пусть это не вводит вас в заблуждение. У них иммунитет. Для туристов воду продают в бутылках. А так как дорог в горах нет, то эту воду несут на мулах и спинах портеров. Чем выше,

---

5 Лоджии – мини-гостиницы, где относительно тепло только в кафе. Бывает душ, бывает теплая вода, бывает даже туалет на этаже.

тем вода дороже. У подножья Эвереста литр может стоить до 10 долларов. А воды нужно пить много и очень много.

- **Чаевые** для гида, проводника и носильщиков. Это тоже предсказуемая цифра. Вознаграждение выплачивается после завершения трека и соразмерно вашей благодарности. Как правило, в группе сбрасываются баксов по 50.
- **Страховки.** Возьмите за правило покупать медицинскую страховку – это недорого. Скорее всего, вы ею не воспользуетесь. Но, если что, стоимость эвакуации по медицинским показаниям на вертолете стоит около 1000 долларов.
- **Сувениры.** Здесь каждый сам определяет, сколько денег готов потратить. Сувенирные безделушки в Непале стоят копейки, но можно привезти и более дорогие вещи, например деревянные резные шкатулки ручной работы или редкие ковры и ткани. Но будьте осторожны: мошенников и желающих вас обобрать больше, чем туристов. Цену, которую вам озвучивают продавцы, можно смело делить пополам.
- **Экскурсии.** Конечно, проделав столь неблизкий путь, имеет смысл выделить пару дней на то, чтобы познакомиться с культурой страны. Даже просто пожить в местной среде очень познавательно.

Ехать в Непал нужно с долларами. Там меняйте их на местную валюту. Все деньги сразу не меняйте, иначе вам придется носить большие пачки. Доллары можно «пристроить» всегда и везде. За курсом обмена нужно следить, он может быть очень разный. Деньги в обменном пункте обязательно пересчитывайте, как бы вам ни было лень мусолить грязные купюры. Обсчитывают. После денег обязательно нужно мыть руки.

P.S. Следующая информация касается только ограниченного круга лиц, хотя, надеюсь, их нет среди моих читателей. По вечерам в Катманду часто предлагают какой-то наркотик (может, гашиш, не знаю). Так вот, говорят, что это может быть «подстава» от полицейских. Остерегайтесь! Лучше не пробовать вообще.



## Глава 4

# ПОХОД

## ПОДГОТОВКА

12.04.2014 г.

г. Сыктывкар

📍 61°40'00" с. ш.  
50°49'00" в. д.

г. Москва

📍 55°45'21" с. ш.  
37°37'04" в. д.

Расстояние

🛣 1129.379 км

Максимальная  
высота

↑ 10 000 м

9:00

Прилет Сергея в Москву.

10:00–12:00

Проверка и укладка снаряжения.

16:00

Встреча с Геннадием и вылет в Катманду с пересадкой  
в Эмиратах.

13.04.2014 г.

Катманду –

📍 столица Непала

Высота

↑ 1300 м

Прилет и размещение в Buddha Garden Hotel,  
Jyatha, Thamel, Катманду, Непал (отель простой,  
хотя на обратном пути все они покажутся вам  
шикарными).

**Игорь.** Первое раздражение по отношению к Сергею у меня появилось, когда мы решили отметить прилет в Катманду. Я попросил его помыть фрукты, пока Гена мыл руки, а я доставал и разливал местный виски. На что мне Сергей ответил:

«Я не Пятница и не нанимался мыть фрукты». Мы тогда с Геной переглянулись, поскольку у нас так не принято, мы не делим, кто что делает. Это был первый сигнал, но мы его спустили на тормозах.

**Геннадий.** Я, к сожалению или счастью, уже не помню всех событий, но что-то такое было. Точно помню, что возникло недопонимание в первый день приезда при готовке ужина. Что-то мне захотелось опять в Непал, манго пошиковать.

**Сергей.** Да, после того, как вы об этом напомнили, вспоминаю тот случай, когда мы с Игорем первый раз зацепились. У меня из памяти это уже стерлось, так как не было глубоким переживанием. Мы, по-моему, еще в кафе вечером что-то обсуждали? Мы в этот день ходили куда-то ужинать?

**Геннадий.** Да, мы в Катманду питались только в кафе.



### Тебе это интересно?

*Непал — высокогорная страна, одна из беднейших в мире. Живет за счет туризма и сельского хозяйства на склонах гималайских гор. Имеются 18 национальных парков и заповедников. Население составляет около 30 000 000 человек. Непальцы — трудолюбивый и гостеприимный народ. Очень самобытная и древняя культура. Стоимость пребывания и проживания очень низка. Имеется возможность не только для трекинга, но и для рафтинга, релакса, самоанализа и т. д.*

*Столица Непала — Катманду. Население составляет около 1 000 000 человек. Регулярно происходят перебои с электричеством. Имеется невероятное количество буддийских и прочих культовых и исторических памятников. К сожалению, они сильно пострадали в результате мощнейшего землетрясения в 2015 г. Здесь же на священной реке Багмати можно посмотреть, как кремируют индуев. Ездить для этого в Индию в г. Варанаси необязательно.*

?

### Вопросы к читателю:

- *А тебе интересен другой, отличный от европейской культуры мир?*
- *Ты в курсе, что миллиард индусов хотели бы закончить свой жизненный путь в Варанаси?*
- *Ты замечаешь только чужие уколы или свою несдержанность тоже?*

Счастье не зависит от дохода и места проживания



**Катманду, Площадь Дурбар.**

В настоящее время после землетрясения выглядит иначе



**Улицы Катманду.**

Есть и такие



**Катманду.**  
Площадь Дурбар



**14.04. Перелет Катманду — Лукла.**  
Высота 2840 м





#### **Аэропорт Лукла.**

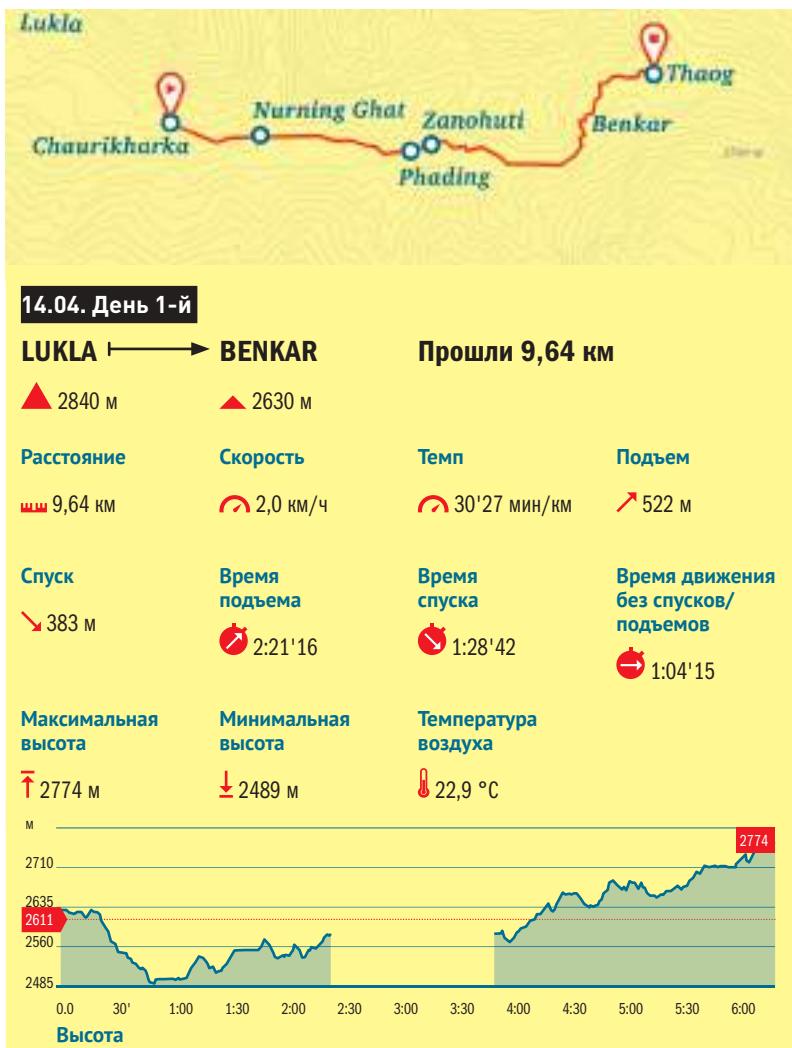
Один из самых опасных в мире. Взлетно-посадочная полоса аэропорта протяженностью 527 м расположена под уклоном в 12% на отметке 2860 м над уровнем моря

[Купить книгу на сайте Kniga.biz.ua >>>](#)



[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## НАЧАЛО ТРЕКА. ЛУКЛА – БЕНКАР



**Игорь.** Второй четкий сигнал мы получили после первого трекингового дня. Как правило, первый день очень сложный, так как мы еще не расходились, а за спиной рюкзак весом более 20 кг. Мы пришли в первую деревню, где была запланирована ночевка. Я попросил Сергея помочь скинуть мне рюкзак, а он в ответ: «Я в Пятницы не нанимался, сам

рюкзак снять не могу, устал. Сам снимай». Это был второй жесткий посыл. И я тогда уже поделился с Геной: «У нас так не бывает, мы все устаем, но такой грубости в адрес друг друга никогда не позволяем».

**Сергей.** У меня другое воспоминание по этому поводу. Я запомнил, что Игорь хотел мне помочь снять рюкзак, а я был с бодуна после вчерашнего кафе, у меня весь день жутко болела голова, я еле прошел этот первый переход. Мне хотелось лечь вместе с этим рюкзаком, и я как-то грубо Игорю ответил. Я так помню.

**Игорь.** В одной из деревень вечером мы сидим ужинаем, а в дальнем углу лоджии портеры (помощники из числа непальских жителей) о чем-то говорят. И Сергей стал их обсуждать, смеяться над ними, говорить, какие они плохие, глупые и некрасивые. А мы с Геной не любим, когда обсуждают находящихся рядом людей, пусть они даже не понимают язык. Мне это очень не понравилось, и я попросил: «Серый, не надо».

**Геннадий.** Да, я помню. Здесь некоторая двусмысленность. С одной стороны, я тоже помню, что мне это не понравилось, с другой стороны, мы с Игорем на маршруте всегда кого-нибудь обсуждаем, в том числе внешность. Не стесняемся делать это вслух. У нас бывали случаи, когда попадались среди обсужденных русскоязычные, и их взгляды говорили о недовольстве.

**Сергей.** Парни, вы не помните, как на маршруте, перед штурмом Айленд-пика, мы в кафешке сидели и обсуждали соседей? Девчонка была, китаянка или японка, в комбинезоне. Мы ее обсуждали, какой у нее комбинезон, как он расстегиваеться, а на следующий день мы узнали, что она была с парнем поляком, который по-русски понимает.

**Геннадий.** Наверное, могу внести корректизы, что, когда мы прикалываемся, — это одно. А там, возможно, мы услышали какое-то оскорблениe.

**Игорь.** Мы всегда на треке кого-то обсуждаем. Мы видим человека и представляем, кто он, откуда, зачем, почему. Но это не оскорблений, это шутки. И их никто не слышит, кроме нас. А Сергей, мне кажется, тогда, стебался над портерами.



### Тебе это интересно?

- *Масса рюкзака составляет около 20 кг. Его вес зависит от опыта и готовности оптимизировать свой быт и ношу. Можно нанять помощника за 10–12 долларов в день.*
- *Помощников зовут портерами. Они будут не только нести свою нехитрую поклажу и твой рюкзак, но и договариваться о ночевках в лоджиях, помогать обслуживать тебя в кафе, подставлять плечо на переходах и рассказывать про местный быт.*

*P.S. Мы с Геной стараемся по возможности портеров не брать. В некоторые заповедники без них не пускают, но рюкзаки мы все равно несем сами.*



### Вопросы к читателю

- *Ты в курсе, что неприлично обсуждать других людей за глаза, если это не объективный анализ их поведения?*
- *А ты готов получить впечатления на полгода, пожертвовав комфортом на пару недель?*