

Погода в Тибете

Сентябрь-октябрь – один из лучших месяцев для посещения Тибета. В Лхасе и центральном Тибете возможна температура от +5 до +20. В Тибете резкие перепады температуры в течение дня, поэтому рано утром может быть около +8, а в полдень +20. На Кайласе в районе Дарчена (стартовый пункт) может быть в районе +5, на перевале Дорма-ла до -10 (скорее всего, будет примерно -7).

Поэтому одежду надо брать на диапазон температур от +20 до -10.

Снаряжение

Все необходимые для экспедиции вещи и снаряжение лучше купить заранее, чтобы не тратить время на поиски в Лхасе.

Если вы летите через Непал, то все покупки можно сделать в Катманду, где профильные магазины находятся на каждом шагу.

- 1. Спальный мешок** с комфортным уровнем температуры **от** -15 и желательно из натуральных материалов (утиный пух и т.д.):



Хорошие бренды: Northland, Deuter, Marmot, NatureHike

2. Трекинговые ботинки должны отвечать следующим критериям:

- обеспечение сцепления на скользкой глинистой, рыхлой или каменистой поверхности;
- фиксация голеностопа;
- защита ног от падения камней и наступания на их острые грани;
- высокая износостойчивость;
- водонепроницаемость.

Выглядеть они должны примерно так:



Хорошие бренды: Columbia, Finntrail, Merrel, NorthLand, Salomon

Обувь надо иметь не новую, а разношенную. До поездки совершите некоторое количество прогулок в ваших ботинках, чтобы не добавлять себе этот дискомфорт на высоте и в походе.

3. Трекинговый рюкзак с поддержкой спереди (в среднем для коротких треков используют 40 литров)



- 4.** Пуховая куртка или жилетка с защитой от ветра (можно простой тонкий осенний пуховик) или ветровая куртка



- 5.** Опционально:
- А)** Термобелье,
 - Б)** Треккинговые палки,

В) Специализированная горная одежда (как правило, из натуральной шерсти, эластичных материалов и очень тонкая). Не берите спортивные бренды Adidas, Kappa, Puma, Nike, Fila, Demix etc, они мало чего понимают в высоте. Материалы также важны натуральные: с мериносом, шерстью, хлопком.

В России мне нравится магазин Спортмастер и Альпиндустрия.

Не рекомендую ботинки, одежду и мешки очень популярной и дешевой фирмы Outventure.

Если вы занимаетесь зимними видами спорта, ваша одежда для поездок в Тибет прекрасно подойдет!

Лекарства

1. Один знакомый нейрохирург, который был на Кайласе, рекомендовал принимать капли семакс.
2. В США диамокс, он же диакарб, он же ацетазоламид продается только по рецепту врача, но в России его можно купить свободно.
3. **Рекомендую:** за 2-3 мес до поездки пропить поливитамины, гингко-билоба, женьшень!

Самый сложный случай заболевания в районе Кайласа, был связан не с горной болезнью, а с избыточным приемом лекарств.

И, разумеется, желательно начинать активно готовиться к поездке: делать зарядку по утрам, по возможности, не ездить на лифте, а ходить пешком, не пользоваться транспортом на коротких расстояниях, а ходить пешком, больше времени уделять прогулкам, увеличить физические нагрузки и т.д.

Фильмы о Тибете:

1. «Жизнь Будды» BBC:
<https://www.youtube.com/watch?v=4Gb54hm8JtU>
2. «Затерянный мир Тибета»
<https://www.youtube.com/watch?v=P6VTP3xjli4>
3. «Колесо времени», Вернер Херцог
<https://www.dokonlin.online/video/koleso-vremeni-wheel-of-time-rad-der-zei.html>
4. «Семь лет в Тибете» с Б.Питтом:
<https://www.kinopoisk.ru/film/5423/>
5. «Маленький Будда» Бертолуччи <https://www.kinopoisk.ru/film/3801/>
6. «Кундун» Мартина Скорсезе: <https://www.kinopoisk.ru/film/11077/>
7. «Когда железная птица летит»
<https://www.kinohdonline.com/besplatno-filmy/smotret/when-the-iron-bird-flies-2012/>
8. «Миларепа»: <https://www.youtube.com/watch?v=vKywR238Oxo>