

Маршрут вокруг Аннапурны по дням: таблица этапов



полная статья

Дарапани – Торонг-Ла (5416 м) – Муктинатх · 7 ходовых дней · ~85 км · набор ~5000 м

УЧАСТОК	ВЫСОТА, М	КМ	ВРЕМЯ	НАБОР, М
Переезд: Катманду – Дарапани Dharapani	1860	215	~8 ч	—
Переезд: Катманду – Чаме — вариант старта Chame	2670	230	~9 ч	—
День 1. Дарапани – Чаме	2670	15	5–6 ч	+1200
Багарчап Bagarchap	2160	2	45 мин	+220
Данакью Danagyu	2300	2	30 мин	+140
Тиманг Timang	2590	3,5	2 ч	+480
Кото Koto	2600	6	1,5 ч	+300
Чаме Chame	2670	1,5	30 мин	+60
День 2. Чаме – Верхний Писанг	3300	14	6–7 ч	+900
Талеху Talekhu	2720	2	30 мин	+100
Братанг Bhrotang	2850	4,5	1,5 ч	+250
Дукхуре-Покхари Dhukure Pokhari	3185	4,5	2 ч	+400
Верхний Писанг Upper Pisang	3300	3	2 ч	+150
День 3. Верхний Писанг – Мананг, верхний путь	3540	21	7–8 ч	+950 / –783
Гьяру Ghyaru	3670	5	2 ч	+440
Нгавал Ngawal	3660	5	1,5 ч	+140
Брага Braga	3360	8	2 ч	+300
Мананг Manang	3540	3	40 мин	+70
День 4. Мананг: акклиматизационная дневка	3540	2,7×2	радиально	+358
День 5. Мананг – Як-Кхарка	4000	10	3–4 ч	+600
Гунсанг Gunsang	3900	4	1,5 ч	+400
Як-Кхарка Yak Kharka	4000	6	2 ч	+200
День 6. Як-Кхарка – Торонг-Пхеди	4500	7,5	2–3 ч	+460
Ледар Letdar	4200	2	30 мин	+160
Торонг-Пхеди Thorong Phedi	4500	5,5	1,5 ч	+300
День 7. Торонг-Пхеди – Муктинатх, день перевала	3800	16	8–9 ч	+900 / –1753
Хай-Кемп High Camp	4850	1,5	1 ч	+350
Торонг-Ла, перевал Thorong La	5416	4	2,5 ч	+540
Муктинатх Muktinath	3800	10,5	4 ч	–1750
Переезд: Муктинатх – Покхара Pokhara	820	180	~5 ч	—

Указано чистое ходовое время без привалов. Данные: GPS-записи и полевые заметки гидов Mountain Quest, 2026.