

Трекинговый маршрут Джомсом – Ло-Мантанг – Муктинатх

Полная таблица с высотами и временем перехода для каждого отрезка

Откуда	Куда	Высота, м	Время трекинга
Из Катманду в Джомсом			
Катманду	Покхара	820	⬆️ 30 мин / 🚶 8 ч
Покхара	Джомсом	2720	⬆️ 20 мин / 🚶 6 ч
Из Джомсома в Геми (Гхами)			
Джомсом	Экло-Бхатти	2740	1,5 ч
Экло-Бхатти	Кагбени (чек-пост)	2810	1 ч
Кагбени (чек-пост)	Тангбе	3060	2,5 ч
Тангбе	Чусанг	2980	1,5 ч
Чусанг	Челе	3050	2 ч
Челе	Таклам-Ла	3624	1 ч 15 мин
Таклам-Ла	Дажори-Ла	3560	45 мин
Дажори-Ла	Самар	3660	1 ч
Самар	Пещера Рангчюнг	3842	2 ч
Пещера Рангчюнг	Сянгбоче	3800	3 ч
Сянгбоче	Сянгбоче-Ла	3850	15 мин
Сянгбоче-Ла	Гелинг (Гилинг)	3570	2,5 ч
Гелинг (Гилинг)	Ньи-Ла	4010	2 ч
Ньи-Ла	Геми-Ла	3520	1 ч 15 мин
Геми-Ла	Геми (Гхами) (чек-пост)	3520	45 мин
Геми (Гхами) (чек-пост)	Мендонг – старый чортен	3520	1 ч
Из Геми (Гхами) в Ло-Мантанг через Царанг			
Мендонг – старый чортен	Царанг-Ла (Чингел-Ла, Чойя-Ла)	3870	1 ч
Царанг-Ла (Чингел-Ла, Чойя-Ла)	Царанг	3560	2 ч
Царанг	Ло-Мантанг	3809	5 ч
Из Геми (Гхами) в Ло-Мантанг через Маранг			
Геми (чек-пост)	Дакмар	3820	2 ч
Дакмар	Муи-Ла	4170	1,5 ч
Муи-Ла	Ло-Гекар	3825	1 ч
Ло-Гекар	Чого-Ла (Маранг-Ла)	4230	2 ч 15 мин
Маранг-Ла (Чого-Ла)	Ло-Мантанг	3809	4,5 ч
Радиальные маршруты вокруг Ло Мантанга			
Ло-Мантанг	Кора-Ла (граница с Китаем)	4660	6 ч
Ло-Мантанг	Перевал Пхунгпхунгла	4697	6,5 ч
Ло-Мантанг	Ньямдо		1 ч
Ло-Мантанг	Тхингар	4025	2 ч
Ло-Мантанг	Кималинг	4030	2,5 ч
Ло-Мантанг	Намгьял	3910	3 ч
Ло-Мантанг	То-Ла (Дай-Ла)	3950	1 ч
Ло-Мантанг	Тхукчен		3 ч
Ло-Мантанг	Дамодар Кунда	4890	2,5 дн
Из Ло-Мантанга в Муктинатх через Ямда-Ла			
Ло-Мантанг	Ло-Ла (Дай-Ла)	3950	1 ч
Ло-Ла (Дай-Ла)	Царанг	3560	4 ч
Царанг	Царанг-Ла (Чингел-Ла, Чойя-Ла)	3870	2 ч
Царанг-Ла (Чингел-Ла, Чойя-Ла)	Геми (Гхами) (чек-пост)	3520	2 ч
Геми (Гхами) (чек-пост)	Геми-Ла	3520	1 ч 15 мин
Геми-Ла	Тамагаон	3710	2,5 ч
Тамагаон	Сянгбоче	3800	1 ч
Сянгбоче	Ямда-Ла	3860	30 мин
Ямда-Ла	Бхена	3860	2 ч
Бхена	Самар	3660	2 ч
Самар	Челе	3050	2,5 ч
Челе	Чусанг	2980	1 ч
Чусанг	Тетанг	2940	30 мин
Тетанг	Гью-Ла (Гнью-Ла)	4077	5 ч
Гью-Ла (Гнью-Ла)	Муктинатх	3760	1 ч
Из Ло-Мантанга в Муктинатх через Ча-Чо-Ла			
Ло-Мантанг	Дхи	3920	5 ч
Дхи	Лури Гомпа		3 ч
Лури Гомпа	Танге	3240	7 ч
Танге	Паа (Паха)	4060	4 ч
Паа (Паха)	Ча-Чо-Ла	4060	2 ч
Ча-Чо-Ла	Тетанг	2940	6 ч
Тетанг	Муктинатх	3760	6 ч
Из Муктинатха в Джомсом			
Муктинатх	Джаркот	3550	45 мин
Джаркот	Кхингар	3270	45 мин
Кхингар	Кагбени (чек-пост)	2810	1 ч
Кагбени (чек-пост)	Экло-Бхатти	2740	45 мин
Экло-Бхатти	Джомсом	2720	1,5 ч