

EVEREST EVEREST THREE PASSES TREK

20 วัน 19 คืน

ไฮไลท์เส้นทาง EVEREST THREE PASSES TREK

- ยอดเขาและช่องเขาสูง: ข้ามผ่าน Kongma La, Cho La และ Renjo La พร้อมวิวอลังการของ Everest, Makalu และ Cho Oyu
- แลนด์มาร์กที่โดดเด่น: เยือน Everest Base Camp, Kalapatthar, ทะเลสาบ Gokyo และยอด Gokyo Ri
- สัมผัสวัฒนธรรม: สำนวณหมู่บ้าน Sherpa, โกมปาโบราณ และตลาด Namche Bazaar ที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวา
- ความท้าทายแห่งการผจญภัย: ทดสอบความแข็งแกร่งของร่างกายบนเส้นทางที่ขรุขระและระดับความสูงสุดขีด

วันที่ 1	Hotel in Kathmandu	ต้อนรับที่สนามบินตรีกูวัน เมืองกาฐมาณฑุโดยเจ้าหน้าที่ เดินทางไปสู่เชคอินโรงแรม พาทานไปช้อปปิ้งอุปกรณ์ไทร์คิงในย่านทาเมลจากนั้นพาทานไปรับประทานอาหาร ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 2	Tea House in Phakding	ตื่นนอน 01:30 น. และขับรถไปสนามบิน Ramechhap จากกาฐมาณฑุ (นั่งรถ 4 ชั่วโมง) บินไปยัง Lukla (2840 เมตร/บิน 25 นาที) เดินป่าสู่ Phakding (2,610 เมตร) ระยะทาง: 6.2 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 4-5 ชั่วโมง ความสูงที่พัก: 2,610 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Phakding
วันที่ 3	Tea House in Namche Bazaar	จาก Phakding เทรคสู่หมู่บ้าน Namche Bazaar (3440เมตร) ระยะทาง: 7.4 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 5-6 ชั่วโมง ความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Namche Bazaar
วันที่ 4	Tea House in Namche Bazaar	วันพักผ่อนเพื่อปรับสภาพ เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์อุทยานแห่งชาติ Sagarmatha จุดชมวิว Everest, ชมวัด Nauche ฯลฯ ความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Namche Bazaar
วันที่ 5	Tea House in Tengboche	จาก Namche เทรคสู่หมู่บ้าน Tengboche (3,860 เมตร) ชมวัด Tengboche ระยะทาง: 5.9 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 6-7 ชั่วโมง ความสูงที่พัก: 3,860 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Tengboche
วันที่ 6	Tea House in Dingboche	จาก Tengboche เทรคสู่หมู่บ้าน Dingboche (4,410 เมตร) ระยะทาง: 9.1 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 4 ชั่วโมง ความสูงที่พัก: 4,410 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Dingboche



วันที่ 7	Tea House, in Chukkung	จาก Dingboche เทร Chhukung (4,730m) เดินสบาย ๆ ท่ามกลางภูมิประเทศแบบอัลไพน์จาก Dingboche สู่หมู่บ้านเล็ก ๆ อย่าง Chhukung ตลอดเส้นทางคุณจะได้เห็นวิวใกล้ชิดของ Lhotse, Ama Dablam และ Island Peak อย่างน่าประทับใจ ระยะทางเดิน: 6 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 2-3 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,730 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Chukkung
วันที่ 8	Tea House, in Chhukung	วันปรับตัวที่ความสูงที่ Chhukung ใช้เวลาหนึ่งวันเพื่อปรับร่างกายให้ชินกับความสูง พร้อมตัวเลือก ไต่ขึ้น Chhukung Ri (5,546 เมตร) เพื่อชมวิวแบบพาโนรามาของยอดเขา Everest, Makalu และ Baruntse อย่างจุใจ ระดับความสูงที่พัก: 4,730 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Chukkung
วันที่ 9	Tea House, in Lobuche	Chhukung สู่ Lobuche (4,910 เมตร) ผ่าน Kongma La Pass (5,535 เมตร) ข้าม Kongma La Pass – ช่องเขาที่สูงที่สุดในสามพาสของเส้นทางนี้ ต้องใช้แรงกายไม่น้อย แต่แลกมาด้วยวิวอลังการของธารน้ำแข็งและยอดเขาหิมาลัย ระยะทางเดิน: 10 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,910 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Lobuche
วันที่ 10	Tea House, in Gorakhshe p	Lobuche สู่ Gorakhshep (5,170 เมตร) และ Everest Base Camp (5,364 เมตร) เดินเทร็คสู่ Gorakhshep และต่อไปยัง Everest Base Camp จุดหมายในฝันของนักเดินเขาทั่วโลก ตลอดเส้นทางคุณจะได้เห็น ธารน้ำแข็งคัมบู (Khumbu Glacier) และด้านใต้ของยอด Everest ระยะทางเดิน: 15 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 7-8 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 5,170 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gorakhshep
วันที่ 11	Tea House, in Dzongla	Gorakhshep สู่ Kala Patthar (5,545 ม.) และลงไปยัง Dzongla (4,830 ม.) เริ่มต้นวันด้วยการปีนขึ้น Kala Patthar ยามรุ่งสาง เพื่อชมวิวพระอาทิตย์ขึ้นที่งดงามเหนือ ยอดเขา Everest, Lhotse และ Nuptse แบบใกล้ชิดที่สุด จากนั้นเดินลงเขาผ่านเส้นทางเรียบ สงบสู่ Dzongla หมู่บ้านเล็ก ๆ ได้ชมเงายอดเขา Cholatse ระยะทางเดิน: 12 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 8-9 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,830 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Dzongla
วันที่ 12	Tea House, in Tagnag	Dzongla สู่ Tagnag ผ่าน Cho La Pass (5,420 ม.) วันนี้เป็นวันที่ท้าทายและงดงาม! ออกเดินจาก Dzongla ข้าม Cho La Pass ที่ปกคลุมด้วย น้ำแข็งและหิมะ เส้นทางจะผ่านธารน้ำแข็งและหน้าผาหิน ก่อนจะค่อย ๆ ลาดลงสู่ Tagnag หมู่บ้านเรียบง่ายท่ามกลางภูเขาสูง ระยะทางเดิน: 15 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,700 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Tagnag



วันที่ 13	Tea House, in Gokyo	Tagdag สู Gokyo ผ่านธารน้ำแข็ง Ngozumpa (4,750 ม.) วันนี้คุณจะได้เดินผ่าน Ngozumpa Glacier หนึ่งในธารน้ำแข็งที่ยาวที่สุดในเนปาล! เส้นทางเต็มไปด้วยหิมะน้ำแข็ง ทะเลทรายหิมะ และวิวอลังการของยอดเขา Cho Oyu ทางทิศเหนือ ระยะทางเดิน: 8 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,790 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gokyo
วันที่ 14	Tea House, in Gokyo	ไต่ Gokyo Ri และสำรวจทะเลสาบ Gokyo (5,403 ม.) เริ่มต้นวันตั้งแต่เช้ามืดเพื่อขึ้นยอด Gokyo Ri — จุดชมวิวด้านบนที่ให้ภาพพาโนรามาสุดอลังการของ Everest, Lhotse, Makalu และ Cho Oyu ท่ามกลางแสงแรกของวัน หลังจากลงมา คุณสามารถเลือกเดินต่อไปยัง ทะเลสาบ Gokyo แห่งที่ 4 และ 5 ซึ่งเจียบสงบและงดงามราวกับหลุดเข้าไปในโลกนิยาย ระยะทางเดิน: 10 กิโลเมตร (รวมเส้นทางไปกลับ) ระยะเวลาเดินป่า: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,790 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gokyo
วันที่ 15	Tea House, in Lungden	Gokyo สู Lungden ผ่าน Renjo La Pass (5,340 ม.) วันนี้คือหนึ่งในวันที่อลังการที่สุดของการเดินทาง! คุณจะข้าม Renjo La Pass — ช่องเขาสุดตระการตา ที่ให้วิวพาโนรามาเต็มตาของ หุบเขา Gokyo, ธารน้ำแข็ง Ngozumpa และยอดเขาสูงระดับโลกอย่าง Everest, Lhotse, Makalu ระยะทางเดิน: 15 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,370 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Lungden
วันที่ 16	Tea House in Namche Bazaar	Lungden สู Namche Bazaar (3,440 ม.) เดินลงจาก Lungden ผ่านหมู่บ้าน Sherpa แบบดั้งเดิมอย่าง Marulung และ Thame เพลิดเพลินกับวิวแม่น้ำ ลานธรมนด และหมู่บ้านที่ยังคงวิถีชีวิตดั้งเดิม แวะชม Thame Monastery หนึ่งในวัดที่เก่าแก่ที่สุดของพื้นที่ ระยะทางเดิน: 10 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Namche Bazaar
วันที่ 17	Tea House in Lukla	Namche Bazaar ไปยัง Lukla (2,840 เมตร) วันสุดท้ายของการเดินเทรค ปิดท้ายการเดินทางด้วยการย้อนเส้นทางผ่านหมู่บ้านเซอร์ปาและป่าเขาอันคุ้นตา ชิมซบับบรรยากาศหิมะเป็นครั้งสุดท้ายก่อนถึง Lukla จุดสิ้นสุดของการผจญภัยครั้งนี้ ระยะทางเดิน: 18 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินป่า: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,840 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Lukla
วันที่ 18	Hotel in Kathmandu	บินไปยัง Ramachhap และเดินทางต่อสู่กาฐมาณฑุ (1,400 เมตร) ออกเดินทางแต่เช้าด้วยเที่ยวบินสั้น ๆ ประมาณ 25 นาทีจาก Lukla สูสนามบิน Ramachhap จากนั้นนั่งรถต่อประมาณ 4 ชั่วโมงเข้าสู่เมืองกาฐมาณฑุ ช่วงบ่ายพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือเลือกช้อปปิ้งของฝากในย่าน Thamel ยอดนิยมน ระยะเวลาเที่ยวบิน: 25 นาที ระยะเวลาเดินทางด้วยรถ: 4 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล

วันที่ 19	Hotel in Kathmandu	Free Day คุณสามารถเลือกออกไปเที่ยวชมเมือง เช่น วัดสวัยัมภูนาถ, โบราณสถาน, หรือพระราชวังการมาณฑุหรือจะใช้เวลาพักผ่อน เดินเล่น ช้อปปิ้ง หรือจิบกาแฟชิล ๆ ในย่าน Thamel ก็ได้เช่นกัน ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 20	-	วันเดินทางกลับ หลังรับประทานอาหารเช้า เดินทางสู่สนามบินเพื่อขึ้นเครื่องบินเดินทางกลับบ้านด้วยความทรงจำที่ไม่อาจลืมเลือนจากขุนเขาแห่งเนปาล

ของใช้จำเป็นสำหรับการเดินป่า

- | | |
|--|---|
| ☐ ถุงนอน | ☐ แวนกันแดด |
| ☐ ผ้าพัน / ผ้าปิดคอ | ☐ ไม่เท้าเดินป่า |
| ☐ ชุดเบสเลเยอร์ (เสื้อและกางเกงใยขนสัตว์ / Merino wool) | ☐ ขวดน้ำ / ถุงน้ำ (Hydration bladder) |
| ☐ เสื้อกันหนาว (ฟลีซ) | ☐ โปรตีนบาร์ / ขนมเพิ่มพลังงาน / ช็อกโกแลต (เช่น Snickers) |
| ☐ เสื้อยืด | ☐ เม็ดยาฆ่าเชื้อสำหรับทำให้น้ำสะอาด (Iodine tablet) |
| ☐ เสื้อกันหนาวแบบพอง (Puffy Jacket) | ☐ ของใช้ส่วนตัว (แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, สบู่ ฯลฯ) |
| ☐ เสื้อกันลมกันฝน (Waterproof Shell Jacket) | ☐ ครีมกันแดด SPF 30+ และลิปบาล์ม |
| ☐ กางเกงเดินป่า / กางเกงขาสั้น | ☐ กระดาษทิชชูและทิชชูเปียก |
| ☐ รองเท้าสำหรับเดินป่า | ☐ เจลล้างมือ / น้ำยาล้างมือ |
| ☐ ถุงเท้าขนสัตว์ | ☐ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น |
| ☐ ถุงมือ | ☐ เงินสดที่เพียงพอต่อการเดินทาง |
| ☐ ผ้าเช็ดตัวแบบเบา | ☐ ไฟฉายคาดหัว / ไฟฉาย |
| ☐ หมวก | ☐ กระเป๋าสีสำหรับเดินระหว่างวัน |

สิ่งที่มีรวมอยู่ในแพ็คเกจ

- ไกด์ท้องถิ่นที่มีใบรับรองจากรัฐบาล และมีประสบการณ์ พร้อมความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษ ตลอดระยะเวลาการเดินทาง
- ลูกหาบ 1 คน ต่อผู้เดินทาง 2 ท่าน สำหรับขนสัมภาระหลัก (น้ำหนักไม่เกิน (10-12) กิโลกรัมต่อท่าน)
- จัดผู้ช่วยไกด์เพิ่มเติมในกรณีที่จำนวนผู้เดินทางเกิน 6 ท่าน
- ตัวเครื่องบินภายในประเทศ: Ramechhap-Lukla-Ramechhap.
- รถจี๊ปส่วนตัวรับ-ส่ง: Kathmandu-Ramechhap-Kathmandu (ไป-กลับ)
- ใบอนุญาตเดินป่าทั้งหมดที่จำเป็นตามกฎหมาย
- ภาษีท้องถิ่น, ภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT), ค่าบริการสำนักงาน และค่าภาษีสนามบินภายในประเทศ
- บริการรับ-ส่งสนามบิน (ไป-กลับ)
- ที่พักระหว่างการเดินป่าแบบห้องคู่/ห้องพักคู่ (หมายเหตุ: ระหว่างเทรคก็อาจไม่มีที่พักมาตรฐานสูงหรือห้องน้ำในตัว)
- โรงแรมใน Kathmandu รวมอาหารเช้า.
- บริการยืมถุงนอนและกระเป๋า Duffle Bag ระหว่างการเดินทาง (คืนหลังจบทริป)

ไม่รวมในแพ็คเกจ

- บิลค่าบาร์และเครื่องดื่มทั้งหมด รวมถึงเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น โค้ก แฟนต้า และน้ำแร่บรรจุขวด
- ประกันภัยการเดินทางส่วนบุคคล ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ และบริการซักรีด
- ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับปฏิบัติการกู้ภัยฉุกเฉิน (หากจำเป็น)
- ค่าอาหารทุกมื้อตลอดทริป
- ค่าทิปและค่าทิปสำหรับไกด์และลูกหาบ
- อุปกรณ์เดินป่าส่วนบุคคล
- ค่าอาบน้ำอุ่น ค่าชาร์จแบตเตอรี่ และค่าน้ำดื่มระหว่างการเดินป่า

หมายเหตุสำคัญ

- โปรแกรมการเดินทางสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามระยะเวลาและความต้องการของผู้เดินทาง
- หากมีการปรับเปลี่ยนโปรแกรม ค่าใช้จ่ายจะถูกคำนวณใหม่ตามรายละเอียดที่เปลี่ยนแปลง
- สามารถเพิ่มกิจกรรมอื่น ๆ ได้ตามความต้องการ โดยอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม
- ค่าใช้จ่ายอาจมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากสภาพอากาศ สถานการณ์ทางการเมือง หรือภัยธรรมชาติที่ไม่สามารถควบคุมได้
- ห้องพักเดี่ยว (Single Supplement) สามารถจัดให้ได้เฉพาะในโรงแรมเท่านั้น สำหรับที่พักแบบ Tea House บนเส้นทางเดินป่า ไม่สามารถจัดหาห้องพักเดี่ยวได้ เนื่องจากข้อจำกัดด้านจำนวนห้องพักและสภาพพื้นที่
- ค่าใช้จ่ายอาจเปลี่ยนแปลงตามจำนวนไกด์และลูกหาบที่จำเป็นสำหรับการเดินทาง
- หากต้องการแก้ไขโปรแกรมหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อเราทางอีเมลหรือโทรศัพท์
- ค่าทิปสำหรับไกด์และลูกหาบ แนะนำที่ 10 ดอลลาร์สหรัฐต่อวันต่อผู้เดินทาง 1 ท่าน
- บริษัทฯ ไม่รับผิดชอบต่อความล่าช้าหรือการยกเลิกเที่ยวบินภายในประเทศ
- Great Himalayan Yatri Pvt. Ltd. จะไม่รับผิดชอบต่อเหตุการณ์ ความเสียหาย หรือค่าใช้จ่ายที่เกิดจากภัยธรรมชาติ หรือเหตุสุดวิสัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของบริษัท