

EVEREST TWO PASSES TREK

20 วัน 19 คืน

ไฮไลท์เส้นทาง Everest TWO Pass Trek

- Everest Base Camp (5,364 ม.): จุดหมายในฝันของนักเดินป่าทั่วโลก แม้บางช่วงจะมีนักท่องเที่ยวหนาแน่น
- Kala Patthar (5,545 ม.): จุดชมวิวพระอาทิตย์ขึ้นเหนือยอดเอเวอเรสต์และภูเขายักษ์แห่งหุบเขาคุมบูที่ดีที่สุด
- Cho La Pass (5,420 ม.): เส้นทางข้ามธารน้ำแข็ง เชื่อมระหว่าง Lobuche และ Gokyo อย่างตื่นตาตื่นใจ
- Gokyo Lakes: ทะเลสาบน้ำแข็งใสสะอาดหลายแห่งในเทือกเขาหิมาลัย
- Gokyo Ri (5,360 ม.): จุดชมวิวพานoramabแบบ 360 องศา เห็น Everest, Cho Oyu และ Makalu แบบเต็มตา
- Renjo La Pass (5,345 ม.): ช่องเขาที่วิวยดตะลึง แต่มีนักท่องเที่ยวน้อยกว่า
- วัฒนธรรมท้องถิ่น: ผ่านหมู่บ้านเชอร์ปา วัดพุทธโบราณ และสัมผัสน้ำใจอันอบอุ่นของชาวเขา

วันที่ 1	Hotel in Kathmandu	ต้อนรับที่สนามบินตรีกูวัน เมืองกาฐมาณฑุโดยเจ้าหน้าที่ เดินทางไปสู่เช็คอินโรงแรม พาท่านไปช้อปปิ้งอุปกรณ์เทรคกิ้งในย่านทาเมลจากนั้นพาท่านไปรับประทานอาหาร ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 2	Tea House in Phakding	ตื่นนอน 01:30 น. และขับรถไปสนามบิน Ramechhap จากกาฐมาณฑุ (นั่งรถ 4 ชั่วโมง) ขึ้นไปยัง Lukla (2840 เมตร/บิน 25 นาที) เดินป่าสู่ Phakding (2,610 เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 6.2 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 4-5 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,610 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Phakding
วันที่ 3	Tea House in Namche Bazaar	จาก Phakding เทรคสู่หมู่บ้าน Namche Bazaar (3440เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 7.4 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 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 ระยะทางเดินเทรค: 5.9 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,860 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Tengboche
วันที่ 6	Tea House in Dingboche	จาก Tengboche เทรคสู่หมู่บ้าน Dingboche (4,410 เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 9.1 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 4 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,410 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Dingboche
วันที่ 7	Tea House in Dingboche	วันพักผ่อนเพื่อปรับสภาพ ระดับความสูงที่พัก: 4,410 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Dingboche



วันที่ 8	Tea House in Lobuche	จาก Dingboche เทร็คสู่หมู่บ้าน Lobuche (4940 เมตร) ระยะทางเดินเทร็ค: 6.6 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 5 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,940 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Lobuche
วันที่ 9	Tea House in Gorakshep	จาก Lobuche เทร็คสู่หมู่บ้าน Gorakshep (5170 เมตร/4-5 ชั่วโมง). เทร็คสู่ EBC (5364 เมตร/2-3 ชั่วโมง) ระยะทางเดินเทร็ค: 12.1 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 5,170 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gorakshep
วันที่ 10	Tea House in Dzonglha	เดินขึ้น Kala Patthar (5,545 เมตร) และเดินเทร็คต่อไป Dzongla (4,830 เมตร) เริ่มเช้าวันใหม่ด้วยการไต่ขึ้น Kala Patthar จุดชมวิวที่ดีที่สุดของยอดเอเวอเรสต์ จากนั้นเดินลงสู่ Dzongla หมู่บ้านเจียบสงบท่ามกลางเงาเขา Cholatse ระยะทางเดินเทร็ค: 3.5 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค 4 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,830 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Dzonglha
วันที่ 11	Tea House in Tagnag	ข้าม Cho La Pass (5,420 เมตร) ไปยัง Tagnag (4,700 เมตร) วันนี้เป็นหนึ่งในวันที่ท้าทายที่สุดของเส้นทาง! เดินข้าม Cho La Pass ที่เต็มไปด้วยน้ำแข็งและหิน ก่อนจะค่อย ๆ เดินลงสู่หมู่บ้าน Tagnag ที่เจียบสงบท่ามกลางเทือกเขา ระยะทางเดินเทร็ค: 8.6 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,700 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Tagnag
วันที่ 12	Tea House in Gokyo	Tagnag ไปยัง Gokyo (4,790 เมตร) ออกเดินจาก Tagnag โดยเลียบธารน้ำแข็ง Ngozumpa Glacier สู่หมู่บ้านริมทะเลสาบ Gokyo ที่เจียบสงบ หากยังมีแรง สามารถเดินต่อไปยังทะเลสาบที่ห้า (Fifth Lake) เพื่อชมวิวสุดอลังการของยอด Everest และ Cho Oyu ระยะทางเดินเทร็ค: 8 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 5 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,790 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gokyo
วันที่ 13	Tea House in Gokyo	ไต่ยอด Gokyo Ri (5,360 เมตร) วิวพาโนรามาระดับโลก เริ่มเดินตั้งแต่เช้าเพื่อพิชิตยอด Gokyo Ri จากจุดนี้จะมองเห็นวิวพาโนรามาของยอดเขายิ่งใหญ่ Everest, Cho Oyu, Makalu และธารน้ำแข็ง Ngozumpa อย่างตระการตา ระยะทางเดินเทร็ค: 10 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,790 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gokyo
วันที่ 14	Tea House, in Lungden	Gokyo ไปยัง Lungden ผ่าน Renjo La Pass (5,345 เมตร) ข้าม Renjo La Pass ที่น้ำตื้นตา พร้อมวิวเทือกเขาหิมาลัยแบบพาโนรามา เส้นทางนี้สงบและไม่พลุกพล่าน เหมาะสำหรับคนรักธรรมชาติและความสะดวกสบาย จากนั้นค่อย ๆ เดินลงสู่หมู่บ้าน Lungden ระยะทางเดินเทร็ค: 15 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 10-12 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,370 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Lungden
วันที่ 15	Tea House in Thame	Lungden ไปยัง Thame (4,375 เมตร) เดินเทร็คลงตามหุบเขา Bhote Koshi ผ่านภูมิประเทศที่สวยงามและเจียบสงบ จนถึงหมู่บ้าน Thame หมู่บ้านเชอร์ปาโบราณที่ยังคงรักษาวัฒนธรรมดั้งเดิมไว้อย่างเหนียวแน่น ระยะทางเดินเทร็ค: 8 กิโลเมตร



		ระยะเวลาเดินเทร็ค: 8-9 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,375 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Thame
วันที่ 16	Tea House in Namche Bazaar	Thame ไปยัง Namche Bazaar (3,440 เมตร) เดินลงสู่ Namche Bazaar เมืองหลักของชาวเชอร์ปา ระหว่างทางแวะชมวัดเก่าแก่และหมู่บ้านของคนเลี้ยงจามรี เพลิดเพลินกับวิวเทือกเขาหิมาลัยที่สวยงามตลอดเส้นทาง ระยะทางเดินเทร็ค: 8.5 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 4-5 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Namche Bazaar
วันที่ 17	Tea House in Lukla	Namche Bazaar ไปยัง Lukla (2,840 เมตร) วันสุดท้ายของการเดินเทร็ค ปิดท้ายการเดินทางด้วยการย้อนเส้นทางผ่านหมู่บ้านเชอร์ปาและป่าเขาอันคันทา ชมชั้นบรรยากาศหิมาลัยเป็นครั้งสุดท้ายก่อนถึง Lukla จุดสิ้นสุดของการผจญภัยครั้งนี้ ระยะทางเดินเทร็ค: 13.5 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 7-8 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 สู่นามบิน Ramachhap จากนั้นนั่งรถต่อประมาณ 4 ชั่วโมงเข้าสู่เมืองกาฐมาณฑุ ช่วงบ่ายพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือเลือกช้อปปิ้งของฝากในย่าน Thamel ยอดนิยม ระยะเวลาเที่ยวบิน: 25 นาที ระยะเวลาเดินทางด้วยรถ: 4 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 19	Hotel in Kathmandu	Free Day คุณสามารถเลือกออกไปเที่ยวชมเมือง เช่น วัดสวัยัมภูนาถ, โบราณถ, หรือพระราชวังกาฐมาณฑุบาร์ หรือจะใช้เวลาพักผ่อน เดินเล่น ช้อปปิ้ง หรือจิบกาแฟชิล ๆ ในย่าน Thamel ก็ได้เช่นกัน ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 20	-	วันเดินทางกลับ หลังรับประทานอาหารเช้า เดินทางสู่สนามบินเพื่อขึ้นเครื่องบินเดินทางกลับบ้านด้วยความทรงจำที่ไม่อาจลืมเลือนจากขุนเขาแห่งเนปาล

ของใช้จำเป็นสำหรับการเดินป่า

- | | |
|--|---|
| ☐ ถุงนอน | ☐ แวนกันแดด |
| ☐ ผ้าพับ / 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 | ☐ กระเป๋าลูกเต๋าสำหรับเดินระหว่างวัน |

สิ่งที่มีรวมอยู่ในแพ็คเกจ

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

ไม่รวมในแพ็คเกจ

- บิลค่าบาร์และเครื่องดื่มทั้งหมด รวมถึงเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น โค้ก แพนต้า และน้ำแร่บรรจุขวด
- ประกันภัยการเดินทางส่วนบุคคล ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ และบริการซักรีด
- ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับปฏิบัติการกู้ภัยฉุกเฉิน (หากจำเป็น)
- ค่าอาหารทุกมื้อตลอดทริป
- ค่าทิปและค่าทิปสำหรับไกด์และลูกหาบ
- อุปกรณ์เดินป่าส่วนบุคคล
- ค่าอาบน้ำอุ่น ค่าซาร์จแบตเตอรี่ 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