

Everest Base Camp & Chola Pass Trek

19 วัน 18 คืน

ไฮไลท์ Everest One Passes Trek

- Everest Base Camp (5,364 ม.): จุดหมายอันเลื่องชื่อ แม้จะคึกคักไปด้วยนักเดินทาง
- Kala Patthar (5,545 ม.): ชมพระอาทิตย์ขึ้นที่สวยงาม พร้อมวิวภูเขา Everest และยอดเขาในหุบเขาคุมพู
- Cho La Pass (5,420 ม.): ช่องเขาน้ำแข็งเชื่อมต่อระหว่าง Lobuche กับ Gokyo
- ทะเลสาบ Gokyo: กลุ่มทะเลสาบน้ำแข็งใสบริสุทธิ์ท่ามกลางเทือกเขาหิมาลัย
- Gokyo Ri (5,360 ม.): วิวพาโนรามาอลังการของ Everest, Cho Oyu และ Makalu

วันที่ 1	Hotel in Kathmandu	ต้อนรับที่สนามบินตริภูวัน เมืองกาฐมาณฑุโดยเจ้าหน้าที่ เดินทางไปสู่เชคอินโรงแรม พาท่านไปช้อปปิ้งอุปกรณ์เทรกกิ้งในย่านทาเมลจากนั้นพาท่านไปรับประทานอาหาร 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) 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 Naamche Bazaar	วันพักผ่อนเพื่อปรับสภาพ เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์อุทยานแห่งชาติ Sagarmatha จุดชมวิว Everest, ชมวัด Nauche ฯลฯ ระดับความสูงที่พัก: 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: 12 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 เทรคสู่หมู่บ้าน Lobuche (4940 เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 6.6 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,940 เมตรจากระดับน้ำทะเล



		พักที่: Tea House in Lobuche
วันที่ 9	Tea House in Gorakshep	จาก Lobuche เทรคสู่หมู่บ้าน Gorakshep (5170 เมตร/4-5 ชั่วโมง). เทรคสู่ EBC (5364 เมตร/2-3 ชั่วโมง) ระยะทางเดินเทรค: 12.1 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 5,170 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gorakshep
วันที่ 10	Tea House in Dzonglha	เดินขึ้น Kala Patthar (5,545 เมตร) และเดินเทรคต่อไป Dzongla (4,830 เมตร) เริ่มเช้าวันใหม่ด้วยการไต่ขึ้น Kala Patthar จุดชมวิวที่ดีที่สุดของยอดเอเวอเรสต์ จากนั้นเดินลงสู่ Dzongla หมู่บ้านเจียบสงบท่ามกลางเงาเขา Cholatse ระยะทางเดินเทรค: 3.5 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 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 ระยะทางเดินเทรค: 8.6 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 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) เพื่อชมวิวยุคต่อของการขอยอด Everest และ Cho Oyu ระยะทางเดินเทรค: 8 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,790 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gokyo
วันที่ 13	Tea House in Gokyo	ไต่ยอด Gokyo Ri (5,360 เมตร) – วิวพานรามากระดับโลก เริ่มเดินตั้งแต่เช้าเพื่อพิชิตยอด Gokyo Ri จากจุดนี้จะมองเห็นวิวพานรามาของยอดเขายิ่งใหญ่ Everest, Cho Oyu, Makalu และธารน้ำแข็ง Ngozumpa อย่างตระการตา ระยะทางเดินเทรค: 10 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,790 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gokyo
วันที่ 14	Tea House in Dole	Gokyo ไปยัง Dole (4,038 เมตร) ออกจาก Gokyo เดินลงผ่านภูมิประเทศที่งดงาม ทั้งทุ่งหญ้าจามรี ป่าสน และป่าริโดเดนดรอนที่สวยงาม เส้นทางนี้ให้บรรยากาศเจียบสงบและเป็นธรรมชาติ เหมาะแก่การผ่อนคลายหลังจากการผจญภัย ระยะทางเดินเทรค: 10 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,038 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Dole
วันที่ 15	Tea House in Namche Bazaar	Dole ไปยัง Namche Bazaar (3,440 เมตร) – เดินลงผ่านป่าและน้ำตกสวยงาม วันนี้เป็นการเดินลงอย่างสบาย ๆ ผ่านเส้นทางป่าที่เขียวชอุ่มและน้ำตกตามธรรมชาติ สุดอากาศบริสุทธิ์พลางชมวิวเขาและหมู่บ้านริมทาง ก่อนกลับเข้าสู่ Namche Bazaar เมืองหลักของชาวเชอร์ปา ระยะทางเดินเทรค: 12 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Namche Bazaar

วันที่ 16	Tea House in Lukla	Namche Bazaar ไปยัง Lukla (2,860 เมตร) – วันสุดท้ายของการเดินเทรค ปิดท้ายการเดินทางด้วยการย้อนเส้นทางผ่านหมู่บ้านเซอร์ปาและปาเชอันคันดา ชมชั้นบรรยากาศหิมาลัยเป็นครั้งสุดท้ายก่อนถึง Lukla จุดสิ้นสุดของการผจญภัยครั้งนี้ ระยะทางเดินเทรค: 13.5 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,860 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Lukla
วันที่ 17	Hotel in Kathmandu	บินไปยัง Ramechhap 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 18	Hotel in Kathmandu	วันสำรองในกาฐมาณฑุ (Contingency Day) เผื่อเวลาไว้ 1 วันสำหรับการพักผ่อน หรือกรณีเที่ยวบินจาก Lukla ล่าช้า หากไม่มีเหตุขัดข้อง สามารถใช้วันนี้เที่ยวชมสถานที่สำคัญทางวัฒนธรรม เช่น Boudhanath, Pashupatinath, Durbar Square หรือจะพักผ่อนตามสบายในย่าน Thamel ก็ได้เช่นกัน ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 19	-	วันเดินทางกลับ หลังรับประทานอาหารเช้า เดินทางสู่นามบินเพื่อขึ้นเครื่องบินเดินทางกลับบ้านด้วยความทรงจำที่ไม่อาจลืมเลือนจากขุนเขาแห่งเนปาล

ของใช้จำเป็นสำหรับการเดินป่า

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ ถุงนอน ☐ ผ้าใบ / ผ้าปิดคอ ☐ ชุดเบสเลเยอร์ (เสื้อและกางเกงใยขนสัตว์ / Merino wool) ☐ เสื้อกันหนาว (ฟลีซ) ☐ เสื้อยืด ☐ เสื้อกันหนาวแบบพอง (Puffy Jacket) ☐ เสื้อกันลมกันฝน (Waterproof Shell Jacket) ☐ กางเกงเดินป่า / กางเกงขาสั้น ☐ รองเท้าสำหรับเดินป่า ☐ ถุงเท้าขนสัตว์ ☐ ถุงมือ ☐ ผ้าเช็ดตัวแบบเบา ☐ หมวก ☐ แว่นกันแดด | <ul style="list-style-type: none"> ☐ ไม่เท่าเดินป่า ☐ ขวดน้ำ / ถุงน้ำ (Hydration bladder) ☐ โพรตีนบาร์ / ขนมเพิ่มพลังงาน / ช็อกโกแลต (เช่น Snickers) ☐ เม็ดยาฆ่าเชื้อสำหรับทำให้น้ำสะอาด (Iodine tablet) ☐ ของใช้ส่วนตัว (แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, สบู่ ฯลฯ) ☐ ครีมกันแดด SPF 30+ และลิปบาล์ม ☐ กระดาษทิชชูและทิชชูเปียก ☐ เจลล้างมือ / น้ำยาล้างมือ ☐ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น ☐ เงินสดที่เพียงพอตลอดการเดินทาง ☐ ไฟฉายคาดหัว / ไฟฉาย ☐ กระเป๋าลึกสำหรับเดินระหว่างวัน |
|--|---|

สิ่งที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ

- ไกด์ท้องถิ่นที่มีใบรับรองจากรัฐบาล และมีประสบการณ์ พร้อมความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษ ตลอดระยะเวลาการเดินทาง
- ลูกหาบ 1 คน ต่อผู้เดินทาง 2 ท่าน สำหรับขนส่งสัมภาระหลัก (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/ห้องพักรู (หมายเหตุ: ระหว่างเทรคกิ้งอาจไม่มีที่พักมาตรฐานสูงหรือห้องน้ำในตัว)
- โรงแรมใน Kathmandu รวมอาหารเช้า.
- บริการยืมถุงนอนและกระเป๋า Duffle Bag ระหว่างการเดินป่า (คืนหลังจบทริป)

ไม่รวมในแพ็คเกจ

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

หมายเหตุสำคัญ

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