

Everest Base Camp Trek

15 วัน 14 คืน

ไฮไลท์ของการเดินเทรกล้าน Everest Base Camp Trek

- เทือกเขาและวิวพาโนรามา: สัมผัสความยิ่งใหญ่ของยอดเขา Everest, Lhotse, Nuptse, Ama Dablam และยอดเขาอื่น ๆ แห่งหิมาลัย
- ชุมชนและชาติพันธุ์: เรียนรู้วิถีชีวิตชาวเชอร์ปา เดินผ่านหมู่บ้านภูเขาแบบดั้งเดิม พร้อมสายธงมนต์หลากสีสันที่โบกสะบัด
- มรดกทางวัฒนธรรม: เยือนวัด Tengboche, ตลาด Namche Bazaar และหมู่บ้าน Khumjung ที่แฝงด้วยเรื่องราวทางจิตวิญญาณ
- ธรรมชาติและสัตว์ป่า: ป่าโรโดเดนดรอน ภูมิประเทศอัลไพน์ และสัตว์หายาก เช่น ทาร์หิมาลัย และเสือดาวหิมะ
- การผจญภัย: ชมวิวระดับตำนานจาก Kala Patthar และเดินทางถึงจุดหมายในพื้นที่ Everest Base Camp

วันที่ 01	โรงแรม ในกาฐมาณฑุ	ต้อนรับที่สนามบินตริภูวัน เมืองกาฐมาณฑุโดยเจ้าหน้าที่ เดินทางไปสู่เชคอินโรงแรม พาไปช้อปปิ้งอุปกรณ์เทรกกิ้งในย่านทาเมลจากนั้นพาท่านไปรับประทานอาหาร
วันที่ 02	Tea House, 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: 3 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,610 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Phakding
วันที่ 03	Tea House, Namche	จาก Phakding เทรคสู่หมู่บ้าน Namche Bazaar (3440เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 7.4 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Namche Bazaar
วันที่ 04	Tea House, Namche	วันพักผ่อนเพื่อปรับสภาพ เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์อุทยานแห่งชาติ Sagarmatha จุดชมวิว Everest, ชมวัด Nauche ฯลฯ ระดับความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Namche Bazaar
วันที่ 05	Tea House, Tengboche	จาก Namche เทรคสู่หมู่บ้าน Tengboche (3,860 เมตร) ชมวัด Tengboche ระยะทางเดินเทรค: 9.2 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,860 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Tengboche
วันที่ 06	Tea House, Dingboche	จาก Tengboche เทรคสู่หมู่บ้าน Dingboche (4,410 เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 12 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,410 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Dingboche
วันที่ 07	Tea House, Dingboche	วันพักผ่อนเพื่อปรับสภาพ ระดับความสูงที่พัก: 4,410 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Dingboche
วันที่ 08	Tea House, Lobuche	จาก Dingboche เทรคสู่หมู่บ้าน Lobuche (4940 เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 8.5 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,940 เมตรจากระดับน้ำทะเล



		พักที่: Tea House in Lobuche
วันที่ 09	Tea House, Gorakshep	จาก Lobuche เทรคสู่มุมบ้าน Gorakshep (5170 เมตร/4-5 ชั่วโมง). เทรคสู่อีบีซี (5364 เมตร/2-3 ชั่วโมง) ระยะทางเดินเทรค: 4 กิโลเมตร Gorakshep – (3 กิโลเมตร EBC) ระยะเวลาเดินเทรค: 4-5 ชั่วโมง Gorakshep - (2-3 ชั่วโมง EBC) ระดับความสูงที่พัก: 5,364 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Gorakshep
วันที่ 10	Tea House, Pheriche	จาก Gorakshep เทรคสู่มุมบ้าน Kala Patthar (5545 เมตร/4-5 ชั่วโมง). เทรคสู่มุมบ้าน Pheriche (4240 เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 10 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 4-5 ชั่วโมง (Kala Patthar) 6-7 ชั่วโมง (Pheriche) ระดับความสูงที่พัก: 4,240 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Pheriche
วันที่ 11	Tea House, Namche	จาก Pheriche เทรคสู่มุมบ้าน Namche Bazaar (3440 เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 15 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Namche Bazaar
วันที่ 12	Tea House, Lukla	จาก Namche เทรคสู่มุมบ้าน Lukla (2840 เมตร) ระยะทางเดินเทรค: 18 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,840 เมตรจากระดับน้ำทะเล พักที่: Tea House in Lukla
วันที่ 13	โรงแรมใน Kathmandu	บินไปยัง Ramechhap และเดินทางต่อสู่กาฐมาณฑุ (1,400 เมตร) ออกเดินทางแต่เช้าด้วยเที่ยวบินสั้น ๆ ประมาณ 25 นาทีจาก Lukla สู่นามบิน Ramechhap จากนั้นนั่งรถต่อประมาณ 4 ชั่วโมงเข้าสู่เมืองกาฐมาณฑุ ช่วงบ่ายพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือเลือกช้อปปิ้งของฝากในย่าน Thamel ยอดนิยม ระยะเวลาเที่ยวบิน: 25 นาที ระยะเวลาเดินทางด้วยรถ: 4 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 14	โรงแรมใน Kathmandu	อาหารเช้าที่โรงแรม วันว่าง ค้างคืน
วันที่ 15	-	วันเดินทางกลับ หลังรับประทานอาหารเช้า เดินทางสู่สนามบินเพื่อขึ้นเครื่องบินเดินทางกลับบ้านด้วยความทรงจำที่ไม่อาจลืมเลือนจากขุนเขาแห่งเนปาล

ของใช้จำเป็นสำหรับการเดินป่า

- | | |
|--|---|
| ☐ ถุงนอน | ☐ แวนกันแดด |
| ☐ ผ้าพับ / ผ้าปิดคอ | ☐ ไม่เท้าเดินป่า |
| ☐ ชุดเบสเลเยอร์ (เสื้อและกางเกงใยขนสัตว์ / Merino wool) | ☐ ขวดน้ำ / ถุงน้ำ (Hydration bladder) |
| ☐ เสื้อกันหนาว (ฟลีซ) | ☐ โพรตีนบาร์ / 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 | ☐ กระเป๋าลูกสำหรับเดินระหว่างวัน |

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: 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
- 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