

Gokyo Lakes Trek Itinerary

15 วัน 14 คืน

ไฮไลท์ Gokyo Lakes Trek

- ชมวิวพาโนรามาของยอดเขาสูงระดับโลก: Everest, Lhotse, Makalu & Cho Oyu from Gokyo Ri (5,483 เมตร)
- สำรวจทะเลสาบสี่ฟากราม Gokyo Lakes และเดินเลียบบธารน้ำแข็ง Ngozumpa – ธารน้ำแข็งที่ใหญ่ที่สุดในเนปาล
- เดินเส้นทางที่คนไม่พลุกพล่าน ผ่านป่ามรืน หุบเขาอัลไพน์เขียวสงบ
- สัมผัสวัฒนธรรมเชอร์ปาแท้ ๆ ในหมู่บ้าน Khumjung และ Namche Bazaar
- พักผ่อนใน Tea House สะดวกสบาย พร้อมวิวเทือกเขาหิมาลัยสุดอลังการทุกคำคืน

วันที่ 1	Hotel in Kathmandu	ต้อนรับที่สนามบินตริภูวัน เมืองกาฐมาณฑุโดยเจ้าหน้าที่ เดินทางไปสู่เชคอินโรงแรม พาท่านไปข้อปั้งอุปกรณ์เทรคกิ้งในยานพาหนะจากนั้นพาท่านไปรับประทานอาหาร ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 2	Tea House, Phakding	ขึ้นรถไปยัง Manthali จากนั้นบินต่อไปยัง Lukla (2,840 เมตร) และเดินเทรคต่อไปยัง Phakding (2,610 เมตร) เริ่มต้นวันแต่เช้าด้วยการเดินทางโดยรถยนต์สู่สนามบิน Manthali ก่อนจะขึ้นเครื่องบินขนาดเล็กชมวิวกาฐมาณฑุสู่ Lukla จากนั้นเริ่มต้นการเดินทางเทรคด้วยเส้นทางลงอย่างนุ่มนวลผ่านหมู่บ้านเชอร์ปาและเลียบบแม่น้ำดุดโคชี ไปจนถึงหมู่บ้าน Phakding. ระยะทางเดินเทรค: 8 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 3-4 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,610 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 3	Tea House, Namche	จาก Phakding เทรคสู่หมู่บ้าน Namche Bazaar (3,440 เมตร) เดินเลียบบแม่น้ำดุดโคชี (Dudh Koshi River) พร้อมข้ามสะพานแขวนหลายแห่งที่ประดับด้วยธงมนต์หลากสี จากนั้นเส้นทางจะไต่ระดับสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจนถึง Namche Bazaar เมืองศูนย์กลางของภูมิภาคขุนเขา และเป็นที่รู้จักในชื่อ “ประตูสู่เอเวอเรสต์” ระยะทางเดินเทรค: 7.4 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 4	Tea House, Namche	วันพักปรับสภาพร่างกายที่ Namche Bazaar (3,440 เมตร) วันนี้จะเป็นวันพักเพื่อปรับตัวให้เข้ากับระดับความสูง สามารถเยี่ยมชม Everest View Hotel ซึ่งมองเห็นยอดเอเวอเรสต์ได้จากระยะใกล้ และชมหมู่บ้านของชาวเชอร์ปาอย่าง คุมจัง (Khumjung) และ คุนเด (Khunde) รวมถึง พิพิธภัณฑ์เชอร์ปา ที่บอกเล่าเรื่องราวของผู้คนในเทือกเขาหิมาลัย พักผ่อนและเพลิดเพลินกับสิ่งอำนวยความสะดวกในเมือง Namche Bazaar ระดับความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 5	Tea House, Phortse Thanga	จาก Namche Bazaar (3,440 เมตร) เทรคสู่หมู่บ้าน Phortse Thanga (3,680 เมตร) ออกเดินทางจากหมู่บ้านชาห์ โดยใช้เส้นทางที่เขียวสงบกว่าซึ่งมุ่งหน้าเข้าสู่ Gokyo Valley ตลอดทางจะได้เดินผ่านป่าสนและดอกโรโดเดนดรอน พร้อมชมวิวอันน่าทึ่งของยอด Ama Dablam และ Thamserku หลังจากเดินลงสู่แม่น้ำอย่างต่อเนื่อง จะถึงหมู่บ้านเล็ก ๆ ริมน้ำที่มีชื่อว่า Phortse Thanga ระยะทางเดินเทรค: 6 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,680 เมตรจากระดับน้ำทะเล



วันที่ 6	Tea House, Dole	เทร็คสู่หมู่บ้านโดเล (Dole) วันนี้เป็นการเดินเทร็คระยะสั้น แต่ต้องไต่ระดับความสูงอย่างต่อเนื่อง ผ่านป่ามอสสีเขียวข่ม และน้ำตกธรรมชาติที่สวยงาม เมื่อค่อย ๆ เดินออกจากหุบเขา ต้นไม้ใหญ่จะเริ่มเปลี่ยนเป็นพุ่มไม้เขตร้อนชื้น ก่อนถึงหมู่บ้านเล็ก ๆ อันเขียวสงบอย่าง โดเล (Dole) ซึ่งเป็นจุดพักสำคัญสำหรับการปรับตัวกับระดับความสูง (Acclimatization) ระยะทางเดินเทร็ค: 4.5 กม. ระยะเวลาเดินเทร็ค: 4-5 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,200 เมตร
วันที่ 7	Tea House, Machherma	จาก Phortse Thanga (3,680 เมตร) เทร็คสู่หมู่บ้าน Machherma (4,470 เมตร) ไต่ระดับขึ้นอย่างต่อเนื่องผ่านป่าอัลไพน์และทุ่งเลี้ยงจามรีผ่านหมู่บ้านเล็ก ๆ อย่าง Dole และ Luza ระหว่างทางจะได้ชมวิวอันยิ่งใหญ่ของยอด Cho Oyu และเทือกเขาโดยรอบก่อนจะถึงหมู่บ้านสงบเขียวชอุ่มอย่าง Machherma ระยะทางเดินเทร็ค: 8 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,470 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 8	Tea House, Gokyo	จาก Machherma (4,470 เมตร) เทร็คสู่หมู่บ้าน Gokyo (4,800 เมตร) เดินตามเส้นทางเลียบริมน้ำแข็ง Ngozumpa Glacier ผ่านทะเลสาบธารน้ำแข็งสีเทอร์ควอยซ์หลากหลายแห่ง เพลิดเพลินกับวิวอันงดงามของยอดเขา Cho Oyu ก่อนจะถึงหมู่บ้าน Gokyo ที่ตั้งอยู่ริมทะเลสาบที่สาม ซึ่งงดงามราวภาพฝัน ระยะทางเดินเทร็ค: 7 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 4-5 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,800 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 9	Tea House, Gokyo	ตื่นแต่เช้าเพื่อไต่ขึ้นไป Gokyo Ri (5,483 เมตร) และกลับลงมาที่ Gokyo ออกเดินแต่เช้าสำหรับการไต่ทางขึ้นขึ้นสู่ยอด Gokyo Ri จุดชมวิวดียิ่งที่สุดในแถบนี้ ชมวิวพาโนรามาของยอดเขา Everest, Lhotse, Makalu และ Cho Oyu แบบเต็มตา จากนั้นเดินลงกลับมามีที่พักผ่อนที่ Gokyo สามารถเลือกเดินเล่นสำรวจทะเลสาบใกล้เคียงได้ตามอัธยาศัย ระยะทางเดินเทร็ค: 4.5 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 3-4 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,800 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 10	Tea House, Dole	จาก Gokyo (4,800 เมตร) เทร็คสู่หมู่บ้าน Dole (4,200 เมตร) เดินผ่านป่าพรรณไม้ไร้โรคเขตร้อนและสน ท่ามกลางวิวเขาที่โผล่มาให้เห็นเป็นระยะๆ สิ้นสุดวันที่หมู่บ้านเล็ก ๆ ที่เขียวสงบอย่างหมู่บ้าน Dole เหมาะสำหรับการพักผ่อนและปรับตัวกับความสูง ระยะทางเดินเทร็ค: 14 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 4,200 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 11	Tea House, Namche	จาก Dole (4,200 เมตร) เดินเทร็คกลับสู่หมู่บ้าน Namche Bazaar (3,440 เมตร) ผ่านหมู่บ้าน Khumjung Village เริ่มต้นวันด้วยการเดินเทร็คไปยัง หมู่บ้าน Khumjung Village หมู่บ้านเชอร์ปาที่มีเสน่ห์ เขียวสงบ และมีชื่อเสียงในเรื่องวัฒนธรรมท้องถิ่นแบบดั้งเดิม รวมถึงวัดพุทธโบราณ จากนั้นเดินทางต่อไปยัง Namche Bazaar ระยะทางเดินเทร็ค: 12 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 12	Tea House, Lukla	Namche Bazaar (3,440 เมตร) เดินเทร็คสู่ Lukla (2,840 เมตร) เดินทางกลับสู่ Lukla เส้นทางมีหังลงเขาท้าทายและช่วงขึ้นเขาสั้นๆ ก่อนถึงจุดหมายปลายทาง ระยะทางเดินเทร็ค: 18 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทร็ค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,840 เมตรจากระดับน้ำทะเล

วันที่ 13	Hotel in Kathmandu	บินไปยัง Manthali และเดินทางต่อสู่ Kathmandu ด้วยรถ ออกเดินทางแต่เช้าด้วยเที่ยวบินสั้น ๆ ประมาณ 20 นาทีจาก Lukla สู่นามบิน Manthali จากนั้นนั่งรถต่อประมาณ 4 ชั่วโมงเข้าสู่เมืองกาฐมาณฑุ ช่วงบ่ายพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือเลือกช้อปปิ้งของฝากในย่าน Thamel ยอดนิยม ระยะเวลาเที่ยวบิน: 20 นาที ระยะเวลาเดินทางด้วยรถ: 4 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล
วันที่ 14	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 15	-	วันเดินทางกลับ หลังรับประทานอาหารเช้า เดินทางสู่นามบินเพื่อขึ้นเครื่องบินเดินทางกลับบ้านด้วยความทรงจำที่ไม่อาจลืมเลือนจากขุนเขาแห่งเนปาล

ของใช้จำเป็นสำหรับการเดินป่า

- | | |
|--|---|
| ☐ ถุงนอน | ☐ แวนกันแดด |
| ☐ ผ้าพัน / ผ้าปิดคอ | ☐ ไม่เท่าเดินป่า |
| ☐ 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 | ☐ 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/ห้องพักร่วม (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 ค่าชาหรือเบดเตอรี และค่าน้ำดื่มระหว่างการเดินป่า

หมายเหตุสำคัญ

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