

## 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	ต้อนรับที่สนามบินตรีภูวัน เมืองกาฐมาณฑุโดยเจ้าหน้าที่ เดินทางไปสู่อินโรงแรม พาทานไปช้อปปิ้งอุปกรณ์เทรคกิ้งในย่านทามาเลจากนั้นพาทานไปรับประทานอาหาร <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 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) <b>ระยะทางเดินเทรค:</b> 6.2 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทรค:</b> 4-5 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 2,610 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Phakding
วันที่ 3	Tea House in Namche Bazaar	<b>จาก Phakding เทรคสู่หมู่บ้าน Namche Bazaar (3440เมตร)</b> <b>ระยะทางเดินเทรค:</b> 7.4 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทรค:</b> 5-6 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Namche Bazaar
วันที่ 4	Tea House in Naamche Bazaar	วันพักผ่อนเพื่อปรับสภาพ เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์อุทยานแห่งชาติ Sagarmatha จุดชมวิว Everest, ชมวัด Nauche ฯลฯ <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Namche Bazaar
วันที่ 5	Tea House in Tengboche	<b>จาก Namche เทรคสู่หมู่บ้าน Tengboche (3,860 เมตร) ชมวัด Tengboche</b> <b>ระยะทางเดินเทรค:</b> 5.9 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทรค:</b> 6-7 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 3,860 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Tengboche
วันที่ 6	Tea House in Dingboche	<b>จาก Tengboche เทรคสู่หมู่บ้าน Dingboche (4,410 เมตร)</b> <b>ระยะทางเดินเทรค:</b> 12 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทรค:</b> 4 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 4,410 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Dingboche
วันที่ 7	Tea House in Dingboche	วันพักผ่อนเพื่อปรับสภาพ <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 4,410 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Dingboche
วันที่ 8	Tea House in Lobuche	<b>จาก Dingboche เทรคสู่หมู่บ้าน Lobuche (4940 เมตร)</b> <b>ระยะทางเดินเทรค:</b> 6.6 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทรค:</b> 5 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 4,940 เมตรจากระดับน้ำทะเล

		<b>พักที่:</b> Tea House in Lobuche
วันที่ 9	Tea House in Gorakshep	<b>จาก Lobuche เทร็คสู่หมู่บ้าน Gorakshep (5170 เมตร/4-5 ชั่วโมง). เทร็คสู่ EBC (5364 เมตร/2-3 ชั่วโมง)</b> <b>ระยะทางเดินเทร็ค:</b> 12.1 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทร็ค:</b> 6-7 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 5,170 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Gorakshep
วันที่ 10	Tea House in Dzonglha	<b>เดินขึ้น Kala Patthar (5,545 เมตร) และเดินเทร็คต่อไป Dzonglha (4,830 เมตร)</b> <b>เริ่มเช้าวันใหม่ด้วยการไต่ขึ้น Kala Patthar จุดชมวิวที่ดีที่สุดของยอดเอเวอเรสต์ จากนั้นเดินลงสู่ Dzonglha หมู่บ้านเจียบสงบท่ามกลางเงาเขา Cholatse</b> <b>ระยะทางเดินเทร็ค:</b> 3.5 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทร็ค:</b> 4 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 4,830 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Dzonglha
วันที่ 11	Tea House in Tagnag	<b>ข้าม Cho La Pass (5,420 เมตร) ไปยัง Tagnag (4,700 เมตร)</b> <b>วันนี้เป็นหนึ่งในวันที่ท้าทายที่สุดของเส้นทาง! เดินข้าม Cho La Pass ที่เต็มไปด้วยน้ำแข็งและหิน ก่อนจะค่อย ๆ เดินลงสู่หมู่บ้าน Tagnag ที่เจียบสงบท่ามกลางเทือกเขา</b> <b>ระยะทางเดินเทร็ค:</b> 8.6 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทร็ค:</b> 6-7 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 4,700 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Tagnag
วันที่ 12	Tea House in Gokyo	<b>Tagnag ไปยัง Gokyo (4,790 เมตร)</b> <b>ออกเดินจาก Tagnag โดยเลียบธารน้ำแข็ง Ngozumpa Glacier สู่หมู่บ้านริมทะเลสาบ Gokyo ที่เจียบสงบ หากยังมีแรง สามารถเดินต่อไปยังทะเลสาบที่ห้า (Fifth Lake) เพื่อชมวิวสุดอลังการของยอด Everest และ Cho Oyu</b> <b>ระยะทางเดินเทร็ค:</b> 8 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทร็ค:</b> 5 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 4,790 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Gokyo
วันที่ 13	Tea House in Gokyo	<b>ไต่ยอด Gokyo Ri (5,360 เมตร) – วิวพานอรามากระดับโลก</b> <b>เริ่มเดินตั้งแต่เช้าเพื่อพิชิตยอด Gokyo Ri จากจุดนี้จะมองเห็นวิวพานอรามาของยอดเขายิ่งใหญ่ Everest, Cho Oyu, Makalu และธารน้ำแข็ง Ngozumpa อย่างตระการตา</b> <b>ระยะทางเดินเทร็ค:</b> 10 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทร็ค:</b> 5-6 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 4,790 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Gokyo
วันที่ 14	Tea House in Dole	<b>Gokyo ไปยัง Dole (4,038 เมตร)</b> <b>ออกจาก Gokyo เดินลงผ่านภูมิประเทศที่งดงาม ทั้งทุ่งหญ้าจามรี ป่าสน และป่าริโดเดนดรอนที่สวยงาม เส้นทางนี้ให้บรรยากาศเจียบสงบและเป็นธรรมชาติ เหมาะแก่การผ่อนคลายหลังจากการผจญภัย</b> <b>ระยะทางเดินเทร็ค:</b> 10 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทร็ค:</b> 5-6 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 4,038 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Dole
วันที่ 15	Tea House in Namche Bazaar	<b>Dole ไปยัง Namche Bazaar (3,440 เมตร) – เดินลงผ่านป่าและน้ำตกสวยงาม</b> <b>วันนี้เป็นการเดินลงอย่างสบาย ๆ ผ่านเส้นทางป่าที่เขียวขจีและน้ำตกตามธรรมชาติ สุดอากาศบริสุทธิ์พลางชมวิวเขาและหมู่บ้านริมทาง ก่อนกลับเข้าสู่ Namche Bazaar เมืองหลักของชาวเซอร์ปา</b> <b>ระยะทางเดินเทร็ค:</b> 12 กิโลเมตร <b>ระยะเวลาเดินเทร็ค:</b> 5-6 ชั่วโมง <b>ระดับความสูงที่พัก:</b> 3,440 เมตรจากระดับน้ำทะเล <b>พักที่:</b> Tea House in Namche Bazaar

วันที่ 16	Tea House in Lukla	<b>Namche Bazaar ไปยัง Lukla (2,860 เมตร) – วันสุดท้ายของการเดินเทร็ค</b> ปิดท้ายการเดินทางด้วยการย้อนเส้นทางผ่านหมู่บ้านเซอร์ปาและปาเชอันคันทา ชิมชัมบรพยาศหิมาลัยเป็นครั้งสุดท้ายก่อนถึง Lukla จุดสิ้นสุดของการผจญภัยครั้งนี้ <b>ระยะทางเดินเทร็ค: 13.5 กิโลเมตร</b> <b>ระยะเวลาเดินเทร็ค: 6-7 ชั่วโมง</b> <b>ระดับความสูงที่พัก: 2,860 เมตรจากระดับน้ำทะเล</b> <b>พักที่: Tea House in Lukla</b>
วันที่ 17	Hotel in Kathmandu	<b>บินไปยัง Ramechhap และเดินทางต่อสู่กาฐมาณฑุ (1,400 เมตร)</b> ออกเดินทางแต่เช้าด้วยเที่ยวบินสั้น ๆ ประมาณ 25 นาทีจาก Lukla สู่นามบิน Ramachhap จากนั้นนั่งรถต่อประมาณ 4 ชั่วโมงเข้าสู่เมืองกาฐมาณฑุ ช่วงบ่ายพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือ เลือกช้อปปิ้งของฝากในย่าน Thamel ยอดนิยม <b>ระยะเวลาเที่ยวบิน: 25 นาที</b> <b>ระยะเวลาเดินทางด้วยรถ: 4 ชั่วโมง</b> <b>ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล</b>
วันที่ 18	Hotel in Kathmandu	<b>วันสำรองในกาฐมาณฑุ (Contingency Day)</b> เพื่อเวลาไว้ 1 วันสำหรับการพักผ่อน หรือกรณีเที่ยวบินจาก Lukla ล่าช้า หากไม่มีเหตุขัดข้อง สามารถใช้วันนี้เที่ยวชมสถานที่สำคัญทางวัฒนธรรม เช่น Boudhanath, Pashupatinath, Durbar Square หรือจะพักผ่อนตามสบายในย่าน Thamel ก็ได้เช่นกัน <b>ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตรจากระดับน้ำทะเล</b>
วันที่ 19	-	<b>วันเดินทางกลับ</b> หลังรับประทานอาหารเช้า เดินทางสู่นามบินเพื่อขึ้นเครื่องบินเดินทางกลับบ้านด้วยความ ทรงจำที่ไม่อาจลืมเลือนจากขุนเขาแห่งเนปาล

	จอยกรุป	แยกพักเดี่ยวในเมือง
ราคาเป็นดอลลาร์ต่อคน	\$ 1,185	\$95

### ของใช้จำเป็นสำหรับการเดินป่า

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ถุงนอน  | <input type="checkbox"/> ไม่เท้าเดินป่า   |
| <input type="checkbox"/> ผ้าพันคอ / ผ้าปิดคอ                                   | <input type="checkbox"/> ขวดน้ำ / ถุงน้ำ (Hydration bladder)                      |
| <input type="checkbox"/> ชุดเบสเลเยอร์ (เสื้อและกางเกงใยขนสัตว์ / Merino wool) | <input type="checkbox"/> โพรตีนบาร์ / ขนมเพิ่มพลังงาน / ช็อกโกแลต (เช่น Snickers) |
| <input type="checkbox"/> เสื้อกันหนาว (ฟลีซ)                                   | <input type="checkbox"/> เม็ดยาฆ่าเชื้อสำหรับทำให้น้ำสะอาด (Iodine tablet)        |
| <input type="checkbox"/> เสื้อยืด  | <input type="checkbox"/> ของใช้ส่วนตัว (แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, สบู่ ฯลฯ)             |
| <input type="checkbox"/> เสื้อกันหนาวแบบพอง (Puffy Jacket)                     | <input type="checkbox"/> ครีมกันแดด SPF 30+ และลิปบาล์ม                           |
| <input type="checkbox"/> เสื้อกันลมกันฝน (Waterproof Shell Jacket)             | <input type="checkbox"/> กระดาษทิชชูและทิชชูเปียก                                 |
| <input type="checkbox"/> กางเกงเดินป่า / กางเกงขาสั้น                          | <input type="checkbox"/> เจลล้างมือ / น้ำยาล้างมือ                                |
| <input type="checkbox"/> รองเท้าสำหรับเดินป่า                                  | <input type="checkbox"/> ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น                                    |
| <input type="checkbox"/> ถุงเท้าขนสัตว์  | <input type="checkbox"/> เงินสดที่เพียงพอตลอดการเดินทาง                           |
| <input type="checkbox"/> ถุงมือ  | <input type="checkbox"/> ไฟฉายคาดหัว / ไฟฉาย                                      |
| <input type="checkbox"/> ผ้าเช็ดตัวแบบเบา                                      | <input type="checkbox"/> กระเป๋าเล็กสำหรับเดินระหว่างวัน                          |
| <input type="checkbox"/> หมวก  |   |
| <input type="checkbox"/> แวนกันแดด   |   |

## สิ่งที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ

- ไกด์ท้องถิ่นที่มีใบรับรองจากรัฐบาล และมีประสบการณ์ พร้อมความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษ ตลอดระยะเวลาการเดินทาง
- ลูกหาบ 1 คน ต่อผู้เดินทาง 2 ท่าน สำหรับขนส่งสัมภาระหลัก (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 ระหว่างการเดินป่า (คืนหลังจบทริป)

## ไม่รวมในแพ็คเกจ

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

## หมายเหตุสำคัญ

- กำหนดการเดินทางสามารถเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้ตามความต้องการและกรอบเวลาของนักเดินป่า
- หากมีการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขกำหนดการเดินทาง ค่าใช้จ่ายจะถูกคำนวณใหม่
- อาจมีการเพิ่มกิจกรรมเพิ่มเติมตามคำขอของนักเดินป่า โดยมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เหมาะสม
- ค่าใช้จ่ายอาจได้รับผลกระทบเนื่องจากสภาพอากาศ ความไม่สงบทางการเมือง และภัยธรรมชาติ
- ค่าใช้จ่ายอาจได้รับผลกระทบเนื่องจากต้องมีไกด์และลูกหาบจำนวนมาก
- หากมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ โปรดติดต่อเราทางอีเมลหรือโทรศัพท์
- ไกด์และลูกหาบจะได้รับทิปวันละ 10 ดอลลาร์ และ 5 ดอลลาร์ ต่อวัน
- เราไม่รับผิดชอบต่อความล่าช้าหรือการยกเลิกเที่ยวบินภายในประเทศ
- บริษัท Great Himalayan Yatri Pvt. Ltd. จะไม่รับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดจากภัยธรรมชาติ