Narshing Chowk, Thamel, Kathmandu, Nepal
+977 9823621022 · info@mounteverestgo.com

マカルー ベース キャンプ トレック – 19 日

日ごとの行程

料金
US$1,740
1名あたり

日数	最高標高	難易度	地域	グループ人数
19 日間	**5,000 m**	難しい	マカル地域	最大 12

Dates, prices and booking online: https://mounteverestgo.com/ja/トリップ/マカルー-ベース-キャンプ-トレック/

ハイライト



Stand at Makalu Base Camp (5,000m) beneath the world's fifth-highest mountain (8,485m).



シプトン LA (4,216 m) を渡ると、アルン渓谷とバルン渓谷の両方を眺めることができるチュチュラ パス。.

- ネパールで最も生物的に多様な保護区の 1 つであるマカルン国立公園を散策します。.
- マカルー、エベレスト、ローツェ、チャムランで日の出をハイキャンプから目撃してください。.
- 主流の観光客トレイルから遠く離れたライ、シェルパ、ロミの村をトレッキングします。.

ITINERARY AT A GLANCE

日 1	カトマンズに到着	1,400 m
日 2	タムリンターに飛んで、ドライブしてナンバーに	1,560 m
日 3	セドゥアへのトレッキング	1,500 m
日 4	タシガオンへのトレッキング	2,100 m
日 5	タシガオンの順応	2,100 m
日 6	コンバへのトレッキング	3,565 m
日 7	シプトン LA を横断してムブクへ	3,550 m
日 8	ヤングル・カルカへのトレッキング	3,600 m
日 9	メレクへのトレッキング	4,570 m
日 10	シャーソンへのトレッキング	4,660 m
日 11	マカルー ベース キャンプへの順化とハイキング	5,000 m
日 12	順応とサイドハイキング	4,660 m
日 13	ヤングル・カルカへのトレッキング	3,600 m
日 14	ムブクへのトレッキング	3,550 m
日 15	コンバへのトレッキング	3,565 m

日 16	タシガオンへのトレッキング	2,100 m
日 17	Num にトレッキングして Tumlingtar までドライブ	400 m
日 18	カトマンズに飛ぶ	1,400 m
日 19	最終出発	

訪問する場所



カトマンズ 1,400 m

カトマンズはネパールの首都であり、すべてのトレッキング地域への玄関口です。ユネスコ世界遺産の谷で、7 つのモニュメント ゾーン、国内で唯一の国際空港、ヒマラヤのすべての冒険の出発点です。. に位置 カトマンズ の高地にある地区 1,400 m (4,593 フィート)、カトマンズは、ヘランブ内の偉大なヒマラヤ トレイルの重要な停留所です。 地元では、それは カトマンズ渓谷. 。 最寄りの入植地はラリトプール（パタン）です。 トリブバン国際空港 (KTM) — ネパールで唯一の国際ハブ。ルクラ、ポカラ、ジョムソム、ジュムラ、シミコット、タプルジュンなどと国内線で接続。 トレッカーは、標準的なトレッキング ルートの一部としてカトマンズに到着します。. カトマンズ渓谷は…



マカルー ベース キャンプ 4,870 m

マカルー ベース キャンプは、ネパールで最も人里離れた壮観なベース キャンプの 1 つであるマカルー (8,485 m) のそびえ立つ南面の真下にあるバルン氷河のモレーンに位置しています。. に位置 サンクワサバ の高地にある地区 4,870 m (15,978 フィート)、マカルー ベース キャンプは、マカルー地域内のマカルー ベース キャンプ トレッキングの重要な目的地です。 最寄りの集落はシャーソンです。シャーソンから徒歩だけで、そこに集落はありません。 トレッカーは、標準的なトレッキング…

ツアー代金に含まれるもの

- 自家用車でのすべての空港のピックアップとドロップ
- カトマンズ ホテル（3 泊、B&B) 歓迎と別れのディナー
- 旅程に該当する国内線のフライト
- 自家用車でのすべての地上輸送
- 必要なすべての許可証（ティム、国立公園、保護区、該当する場合は制限区域）
- トレッキング中に、紅茶/コーヒーを飲みながら、1 日 3 食 (BLD) を
- トレッキング中のティーハウスまたはキャンプ場
- 6 歳以上のグループ向けの経験豊富な英語を話すトレッキング ガイドとアシスタント ガイド
- ポーター（2 トレッカーにつき 1 名、荷物許容量 15 kg) の完全な保険付き
- 寝袋、ダウンジャケット、ダッフルバッグ（返金可能デポジット）
- 救急キット、パルスオキシメータ、緊急酸素
- 緊急通信用衛星電話
- 政府税と地方税

入山許可証 — 当社がすべて事前手配

- マカルン国立公園入国許可証 (NPR 3,390)、TIMS カード。.

含まれないもの

- カトマンズと発着する国際航空運賃
- ネパールのビザ料金（15 日間で 30 米ドル、30 日間で 50 米ドル）
- 旅行と高地の救助保険（必須）
- 個人のトレッキング用具と衣類
- ホット シャワー、Wi-Fi、デバイスの充電、アルコール飲料
- カトマンズでのランチとディナー
- ガイド、ポーター、ドライバーのヒント（10–15% の旅行費用を推奨）
- 予期せぬ出来事による費用（天候、フライトの遅延、ルート変更）

01 カトマンズに到着

標高: 1,400 m　**宿泊:** 3つ星ホテル

トリブバン国際空港に到着。 タメルのホテルに移動します。 夜のウェルカム ディナーとトレッキング ブリーフィング。.
宿泊施設: 3 Stars Hotel · **食事:** Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

02 タムリンターに飛んで、ドライブしてナンバーに

標高: 1,560 m　**宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

朝の風光明媚なフライトへの タンリングター アルン渓谷東部の滑走路。 車で行く 数, 、トレッキング トレイルの始まり。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Num (1560 m)

03 セドゥアへのトレッキング

標高: 1,500 m　**宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

アルン川まで急に下り、吊り橋を渡り、の村に登ります。 セドゥ.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Sedua (1500 m)

04 タシガオンへのトレッキング

標高: 2,100 m　**宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

段々になった野原とサルの森を登って たしがおん, 、高地の前の最後の恒久的なシェルパの村。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Tashigaon (2100 m)

05 タシガオンの順応

標高: 2,100 m　**宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

近くの視点へのオプションのハイキングで休息日。 より高いキャンプに登る前の順応に重要です。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Tashigaon (2100 m)

06 コンバへのトレッキング

標高: 3,565 m　**宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

森の中を急な登り、コンバまでの小さな集落であるシプトン LA のふもとにある小さな集落。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Khongba (3565 m)

07 シプトン LA を横断してムブクへ

標高: 3,550 m　**宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

シプトン LA (4,216 m) とツツラ (4,075 m) を渡り、シャクナゲと白樺の森を抜けて下る ムブク.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Mumbuk (3550 m)

08 ヤングル・カルカへのトレッキング

標高: 3,600 m　**宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

バルン渓谷に降り、川をたどって森を抜け、牧草地から放牧された牧草地へ ヤングル・カルカ.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Yangle Kharka (3600 m)

09 メレクへのトレッキング

標高: 4,570 m　**宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

山頂 6、ピーク 7、チャムランの広がりのある高山草原を徐々に登ります。 メレクの小さな集落に到着。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Merek (4570 m)

10 シャーソンへのトレッキング

標高: 4,660 m **宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

バルン渓谷を上って シャーソン, 、すぐ下にある季節限定の牧場キャンプ マカルー ベース キャンプ.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Shersong (4660 m)

11 マカルー ベース キャンプへの順化とハイキング

標高: 5,000 m **宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

までハイキング マカルー ベース キャンプ (5,000 m)、マカルー、バルンツェ、そして マカルラ. 。 に戻る シャーソン 夜のために。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Makalu Base Camp (5000 m)

12 順応とサイドハイキング

標高: 4,660 m **宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

ヒラリー ベース キャンプへのオプションのハイキング、またはバラン渓谷の上部のさらなる探検。 天気の悪い場合のバックアップ日。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Shersong (4660 m)

13 ヤングル・カルカへのトレッキング

標高: 3,600 m **宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

下りを開始し、メレクを通り抜けて森林に覆われた谷に戻ります。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Yangle Kharka (3600 m)

14 ムブクへのトレッキング

標高: 3,550 m **宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

降り続け、チュチュラ峠を少し上って下り、すぐに戻って到達します ムブク.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Mumbuk (3550 m)

15 コンバへのトレッキング

標高: 3,565 m **宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

シプトン LA を越えて、コンバに降ります。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Khongba (3565 m)

16 タシガオンへのトレッキング

標高: 2,100 m **宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

森林や段々になった野原を長い下り坂に戻る たしがおん, 、より暖かい空気と適切な食事が待っている場所。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Tashigaon (2100 m)

17 Num にトレッキングして Tumlingtar までドライブ

標高: 400 m **宿泊:** ティーハウスまたはトレッキングロッジ

最後のトレッキング日、下り坂 数 そして、車で タンリングター 滑走路の近くで一晩滞在する場合。.
宿泊施設: Tea House · **食事:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Tumlingtar (400 m)

18 カトマンズに飛ぶ

標高: 1,400 m **宿泊:** 3つ星ホテル

朝のフライトに戻る カトマンズ. 。 午後は無料でお土産を買いに行き、休憩します。 夜の別れの夕食。.
宿泊施設: 3 Stars Hotel · **食事:** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

19 最終出発

フライトの約 3 時間前に国際空港に移動します。 オプションの拡張機能が利用可能です。.
食事: 朝食