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

ทrek Everest Base Camp

แผนการเดินทางรายวัน

เริ่มต้น
US$1,399
ต่อคน

ระยะเวลา	ความสูงสูงสุด	ระดับความยาก	ภูมิภาค	ขนาดกลุ่ม
14 วัน	**5,564 m**	**หนัก**	**ภูมิภาคเอเวอร์เรสต์**	**สูงสุด 10**

Dates, prices and booking online: https://mounteverestgo.com/th/การเดินทาง/เทรค-เบส-แคมป์-14-วัน/

ไฮไลท์ของทริป



ยืนที่ Everest Base Camp ความสูง 5,364 ม. ใต้ Khumbu Icefall



ชมพระอาทิตย์ขึ้นเหนือ Everest จาก Kala Patthar ความสูง 5,564 ม.



วันพักปรับตัวเต็มวัน 2 วัน ที่ Namche Bazaar และ Dingboche



หมู่บ้านเชอร์ปา วัด และลานวัด Tengboche



ข้ามสะพาน Hillary Suspension Bridge เหนือแม่น้ำ Dudh Koshi



เดินผ่าน moraine ธารน้ำแข็งผ่าน Thukla ไปยัง Lobuche

ITINERARY AT A GLANCE

วัน 1	เดินทางถึงกาฐมาณฑุ	1,400 m
วัน 2	เที่ยวบินกาฐมาณฑุ → ลูกกลา เดินป่าไปยังฟักดิง	2,610 m
วัน 3	ฟักดิง → นัมเชบาซาร์	3,440 m
วัน 4	การปรับตัวเข้ากับความสูงที่น้ำเชบาซาร์	3,440 m
วัน 5	Namche Bazaar → Tengboche	3,810 m
วัน 6	Tengboche → Dingboche	4,360 m
วัน 7	การปรับตัวเข้ากับความสูงที่ Dingboche	4,360 m
วัน 8	Dingboche → Lobuche	4,960 m
วัน 9	โลบูเช → โกรักเชป แวะเอเวอเรสต์เบสแคมป์	5,364 m
วัน 10	พระอาทิตย์ขึ้นที่กาลาปัตถาร์ ลงไปเฟอริเช	4,288 m

วัน 11	เฟอริเช → นัมเชบาซาร์	3,440 m
วัน 12	นัมเชบาซาร์ → ลูก์ลา	2,840 m
วัน 13	เที่ยวบินลูก์ลา → กาฐมาณฑุ	1,400 m
วัน 14	เดินทางออกจากกาฐมาณฑุ	1,400 m

สถานที่ที่คุณจะได้ไป



กาฐมาณฑุ 1,400 m

กาฐมาณฑุเป็นเมืองหลวงของประเทศเนปาล และเป็นประตูสู่ทุกภูมิภาคที่เดินป่า ซึ่งเป็นหุบเขามรดกโลกขององค์การยูเนสโกที่มีเขตอนุสาวรีย์ 7 แห่ง สนามบินนานาชาติแห่งเดียวในประเทศ และเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการผจญภัยในเทือกเขาหิมาลัยทั้งหมด. ตั้งอยู่ กาฐมาณฑุ อำเภอที่ระดับความสูงของ 1,400 m (4,593 ฟุต) กาฐมาณฑุเป็นจุดแวะพักหลักบนเส้นทาง Great Himalayan Trail ภายใน Helambu ในท้องถิ่นเป็นที่รู้จักกันในนาม หุบเขากาฐมาณฑุ. การตั้งถิ่นฐานที่ใกล้ที่สุดคือ ลลิตปูร์ (ปาตัน) สนามบินนานาชาติ…



เต็งโบเช่ 3,867 m

Tengboche เป็นหัวใจทางจิตวิญญาณของ Khumbu ซึ่งเป็นที่ตั้งของอารามที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาคและเป็นหนึ่งในจุดชมวิว Everest ที่โดดเด่นที่สุด ล้อมรอบด้วยเจดีย์และธงสวดมนต์. ตั้งอยู่ โซลูมบุ อำเภอที่ระดับความสูงของ 3,867 ม. (12,687 ฟุต) Tengboche เป็นจุดแวะพักที่สำคัญในการเดินป่า EBC ภายในภูมิภาค Everest ในท้องถิ่นเป็นที่รู้จักกันในนาม ธยางบะเช. การตั้งถิ่นฐานที่ใกล้ที่สุดคือ Deboche นักเดินป่าไปถึง…



Deboche 3,820 m

Deboche is a quiet, forested stop on the Everest Base Camp trek, just below Tengboche. At 3,820 m it sits lower than Tengboche, which...



Thukla 4,620 m

Thukla (also spelled Thukla Pass or Duglha) is a small pass on the Everest Base Camp trail, marked by a cluster of memorial cairns...



ลูบบิช 4,940 m

Lobuche เป็นจุดแวะพักสุดท้ายในชั่วข้ามคืนก่อน Everest Base Camp ซึ่งเป็นกลุ่มโรงน้ำชาบนจารด้านข้างของธารน้ำแข็ง Khumbu ที่เกือบ 5,000 เมตร. ตั้งอยู่ โซลูมบุ อำเภอที่ระดับความสูงของ 4,940 m (16,207 ฟุต) Lobuche เป็นจุดแวะพักที่สำคัญใน EBC Trek ภายในภูมิภาค Everest การตั้งถิ่นฐานที่ใกล้ที่สุดคือ…



ค่ายเอเวอเรสต์เบส 5,364 m

Everest Base Camp (ทางใต้) เป็นจุดหมายปลายทางที่โดดเด่นของ Everest Trek สุดคลาสสิก ซึ่งเป็นเมืองเต็นท์ตามฤดูกาลบนธารน้ำแข็ง Khumbu ที่เชิงเขา Khumbu Icefall. ตั้งอยู่ โซลูมบุ อำเภอที่ระดับความสูงของ 5,364 m (17,598 ฟุต) Everest Base Camp เป็นจุดแวะพักหลักในการเดินป่า…



กะลาภัทร์ 5,564 m

Kala Patthar (5,545 ม.) เป็นจุดเล็กๆ บนสันทางใต้ของ Pumori ที่ให้ทัศนียภาพพระอาทิตย์ขึ้นที่ดีที่สุดของยอดเขา Everest ที่ทำได้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากปีนเขา. ตั้งอยู่โซลูมบุ อำเภอที่ระดับความสูงของ 5,545 m (18,192 ฟุต) Kala Patthar เป็นจุดแวะพักที่สำคัญใน EBC Trek ภายในภูมิภาค Everest...



Pheriche 4,371 m

Pheriche is a small settlement in the Khumbu region of Nepal, situated at an altitude of 4,371 metres. It is a key stop on...

รวมในแพ็กเกจ
- ไกด์เดินป่าที่มีใบอนุญาตและพูดภาษาอังกฤษได้
- บริการลูกหาบ (ลูกหาบหนึ่งคนต่อนักเดินป่าสองคน)
- เที่ยวบินกาฐมาณฑุ–ลูก์ลา–กาฐมาณฑุ พร้อมบริการรับส่งสนามบิน
- ที่พักแบบทีเฮาส์ระหว่างการเดินป่า ห้องพักคู่
- อาหารสามมื้อต่อวันระหว่างการเดินป่า (เช้า กลางวัน เย็น)
- ใบอนุญาตอุทยานแห่งชาติสาการ์มารถาและค่าธรรมเนียมเทศบาลชนบทคุมบูปาซังลามู
- ชุดปฐมพยาบาลและการตรวจด้วยเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว
- กระเป๋าเดินทางแบบดัฟเฟิลและแผนที่การเดินป่า

ใบอนุญาต — จัดการให้ครบถ้วนโดยเรา
- ใบอนุญาตเข้าอุทยานแห่งชาติสคาร์มาธา
- ใบอนุญาตจากเทศบาลชนบทคุมบู ปาซัง ลามู
- บัตรระบบจัดการข้อมูลนัก trekking (TIMS) ในกรณีที่จำเป็น

ไม่รวม
- เที่ยวบินระหว่างประเทศและวีซ่าเนปาล
- โรงแรมและอาหารในกาฐมาณฑุ
- ประกันการเดินทางและการกู้ภัย
- เครื่องดื่มส่วนตัว ขนมขบเคี้ยว และน้ำดื่มบรรจุขวด
- ฝักบัวน้ำร้อน Wi-Fi และการชาร์จอุปกรณ์ในจุดที่คิดค่าบริการ
- ทิปสำหรับไกด์และลูกหาบ
- คืนพักเพิ่มเติมอันเนื่องมาจากเที่ยวบินล่าช้าหรือเจ็บป่วย

กำหนดการเดินทางฉบับเต็ม

01 เดินทางถึงกาฐมาณฑุ

เส้นทาง: Kathmandu Airport → Kathmandu **ระดับความสูง:** 1,400 m **ระยะเวลาเดิน:** วันพักผ่อน **การเดินทาง:** Airport pick-up by private vehicle **มื้ออาหาร:** ไม่มีมื้ออาหารรวม **ที่พัก:** โรงแรม 3 ดาว · Himalayan Suite Hotel หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เรารับคุณที่สนามบินและขับรถไปส่งที่โรงแรมในกาฐมาณฑุ ช่วงบ่ายว่างสำหรับการพักผ่อน และในตอนเย็นเรานั่งลงเพื่อรับฟังการบรรยายสรุปเกี่ยวกับเส้นทาง แผนการปรับตัวเข้ากับความสูง และเที่ยวบินไปลูกกลา เราตรวจสอบกระเป๋าเดินทางและรองเท้าบูตของคุณก่อนการออกเดินทางแต่เช้า

02 เที่ยวบินกาฐมาณฑุ → ลูกกลา เดินป่าไปยังฟัคดิง

เส้นทาง: Kathmandu → Phakding **ระดับความสูง:** 2,610 m · จุดสูงสุด 2,840 m **ระยะเวลาเดิน:** 3–4 ชม. **ระยะทาง:** about 8 km **การเดินทาง:** Flight Kathmandu to Lukla **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Lovely Guest House หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เราใช้เที่ยวบินสั้นในตอนเช้าไปยังลูกกลาและเริ่มเดินจากลานบิน โดยช่วงแรกเดินลงเขาผ่านเจาริคาร์กาแล้วเลียบไปตามแม่น้ำดุดห์โกชี เส้นทางผ่านกำแพงมณีและชุมชนเล็ก ๆ พร้อมรับประทานอาหารกลางวันที่ทาโดโกชีและสิ้นสุดอย่างสบาย ๆ ที่ฟัคดิง เรานอนที่ระดับต่ำที่นี่เพื่อเริ่มการไต่ขึ้นอย่างช้า ๆ

03 ฟัคดิง → นัมเชบาซาร์

เส้นทาง: Phakding → Namche Bazaar **ระดับความสูง:** 3,440 m **ระยะเวลาเดิน:** 6–7 ชม. **ระยะทาง:** about 11 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Sherpa Home หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เราเดินข้ามและข้ามกลับไปมาบนสะพานแขวน ผ่านมอนโจและเข้าสู่อุทยานแห่งชาติ จากนั้นไต่ขึ้นบันไดหินยาวไปยังนัมเช ชั่วโมงสุดท้ายชันและต่อเนื่อง และรางวัลคือวิวเอเวอเรสต์จากสันเขาก่อนถึงเมือง เราเข้าพักสองคืนที่นัมเชบาซาร์เพื่อช่วยให้ร่างกายปรับตัว

04 การปรับตัวเข้ากับความสูงที่น้ำเชบาซาร์

เส้นทาง: Namche Bazaar → Namche Bazaar **ระดับความสูง:** 3,440 m · จุดสูงสุด 3,880 m **ระยะเวลาเดิน:** 3–4 ชม. **ระยะทาง:** about 5 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Sherpa Home หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เราเดินสูงและนอนต่ำ โดยไต่ขึ้นไปยังเอเวอเรสต์วิวโฮเทลเหนือคุมจุงเพื่อชมวิวอามาดับลัมและเอเวอเรสต์อย่างชัดเจนเป็นครั้งแรก แล้วลงกลับไปยังนัมเช ช่วงบ่ายเป็นเวลาสำหรับพักผ่อน ดื่มน้ำ และชมตลาดวันเสาร์หากตรงกับวัน ไกด์ของเราตรวจสุขภาพของทุกคนก่อนอาหารเย็น

05 Namche Bazaar → Tengboche

เส้นทาง: Namche Bazaar → Tengboche **ระดับความสูง:** 3,810 m **ระยะเวลาเดิน:** 5–6 ชม. **ระยะทาง:** about 10 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Tengboche Friendly Lodge หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เส้นทางเลาะเลียบเหนือหุบเขาโดยมี Everest และ Ama Dablam อยู่เบื้องหน้า จากนั้นลงไปที่ Phunki Tenga เพื่อรับประทานอาหารกลางวัน แล้วไต่ขึ้นผ่านกุหลาบพันปีและต้นสนไปยัง Tengboche เราจะไปเยี่ยมชมอารามบนสันเขาในช่วงบ่ายแก่ๆ และพักค้างคืนที่ระดับความสูง 3,810 ม. ซึ่งเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจาก Namche

06 Tengboche → Dingboche

เส้นทาง: Tengboche → Dingboche **ระดับความสูง:** 4,360 m · จุดสูงสุด 4,410 m **ระยะเวลาเดิน:** 5–6 ชม. **ระยะทาง:** about 11 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Teahouse lodge in Dingboche หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เราลงไปที่ Deboche ข้ามแม่น้ำและเดินขึ้นผ่าน Pangboche ซึ่งมีโกมปาเก่าแก่ จากนั้นเดินตามหุบเขาที่เปิดโล่งไปยัง Dingboche แนวต้นไม้สิ้นสุดที่นี่และภูมิทัศน์เปิดออกสู่กำแพงหินและทุ่งบัควีท เราพักสองคืนที่ Dingboche เพื่อการปรับตัวเข้ากับความสูงครั้งที่สอง

07 การปรับตัวเข้ากับความสูงที่ Dingboche

เส้นทาง: Dingboche → Dingboche **ระดับความสูง:** 4,360 m · จุดสูงสุด 4,700 m **ระยะเวลาเดิน:** 3–4 ชม. **ระยะทาง:** about 4 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Teahouse lodge in Dingboche หรือที่พักระดับใกล้เคียง

การไต่ขึ้นสั้นๆ ไปยังสันเขา Nangkartshang ที่ระดับความสูงประมาณ 5,000 ม. ช่วยให้ปอดได้สัมผัสความสูงและมองเห็นทิวทัศน์กว้างไกลไปยัง Makalu และ Island Peak เราจะลงกลับมาพักที่ lodge เดิม รับประทานอาหารให้ดีและพักผ่อน ไกด์จะคอยสังเกตอาการปวดหัวและความอยากอาหาร ซึ่งเป็นสัญญาณง่ายๆ ที่สำคัญ ณ ระดับความสูงนี้

08 Dingboche → Lobuche

เส้นทาง: Dingboche → Lobuche **ระดับความสูง:** 4,960 m **ระยะเวลาเดิน:** 5–6 ชม. **ระยะทาง:** about 9 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Teahouse lodge in Lobuche หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เราเดินขึ้นไปตามหุบเขากว้างผ่าน Duglha และไต่ขึ้นไปยังช่องเขาทุกห์ลา ซึ่งมีอนุสรณ์หินแก่นักปีนเขาตั้งด้านลมอยู่ จากนั้นเส้นทางจะเลียบไปตามเนินเขานำแข็งไปยัง Lobuche ที่ระดับความสูง 4,960 ม. นี่เป็นการเพิ่มระดับความสูงในการพักค้างคืนที่มาก ดังนั้นเราจะพักผ่อนเงียบๆ ในช่วงบ่ายและดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ

09 โลบูเช → โกรักเชป แวะเอเวอเรสต์เบสแคมป์

เส้นทาง: Lobuche → Gorak Shep **ระดับความสูง:** 5,364 m **ระยะเวลาเดิน:** 7–8 ชม. **ระยะทาง:** about 12 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Teahouse lodge in Gorak Shep หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เราเดินไปตามเส้นทางหินกรวดบนเนินมอเรนไปยัง โกรักเชป ฝากกระเป๋าไว้ที่ลอดจ์แล้วเดินต่อไปตามขอบธารน้ำแข็งสู่ เอเวอเรสต์เบสแคมป์ ที่ความสูง 5,364 ม. ในฤดูใบไม้ผลิ เต็นท์ของคณะสำรวจตั้งอยู่ใต้ธารน้ำแข็งน้ำตกคุมบู เราเดินกลับไปพักที่โกรักเชป โดยให้กลางวันยาวนานแต่คืนนั้นพักในที่ต่ำและปลอดภัยกว่าตัวแคมป์เอง

10 พระอาทิตย์ขึ้นที่กาลาปัตถาร์ ลงไปเฟอริเช

เส้นทาง: Gorak Shep → Pheriche **ระดับความสูง:** 4,288 m · จุดสูงสุด 5,564 m **ระยะเวลาเดิน:** 6–7 ชม. **ระยะทาง:** about 13 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Teahouse lodge in Pheriche หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เราเริ่มเดินก่อนรุ่งสางไปยัง กาลาปัตถาร์ ที่ความสูง 5,545 ม. จุดชมวิวระยะใกล้ที่ดีที่สุดของหน้าผาใต้ของเอเวอเรสต์ จากนั้นลงมากินข้าวเช้าและเดินกลับผ่านโลบูเชไปยังเฟอริเช การลดระดับความสูงทำให้รู้สึกดีหลังผ่านวันสูงๆ เราเข้านอนที่ 4,288 ม. และไกด์จะตรวจสภาพทุกคนหลังความเหนื่อยนั้น

11 เฟอริเช → นัมเชบาซาร์

เส้นทาง: Pheriche → Namche Bazaar **ระดับความสูง:** 3,440 m · จุดสูงสุด 4,288 m **ระยะเวลาเดิน:** 6–7 ชม. **ระยะทาง:** about 14 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Sherpa Home หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เราเดินย้อนกลับตามหุบเขาผ่านเทงโบเชและลงไปยังพุงกิเตงกา แล้วไต่ขึ้นเนินสุดท้ายเข้าสู่นัมเช อากาศที่นี่หนาขึ้นและเดินง่ายกว่า มีเวลาได้อาบน้ำและกินอาหารเต็มมื้อ เราเข้าพักที่ นัมเชบาซาร์ อีกครั้งก่อนช่วงสุดท้ายสู่ลูก์ลา

12 นัมเชบาซาร์ → ลูก์ลา

เส้นทาง: Namche Bazaar → Lukla **ระดับความสูง:** 2,840 m · จุดสูงสุด 3,440 m **ระยะเวลาเดิน:** 6–7 ชม. **ระยะทาง:** about 19 km **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารกลางวัน, อาหารเย็น **ที่พัก:** ทีเฮาส์หรือลอดจ์สำหรับ trekking · Teahouse lodge in Lukla หรือที่พักระดับใกล้เคียง

วันยาวที่ต้องลงบันไดหินและข้ามสะพานที่เราเคยไต่ขึ้นมาตอนขาไป ผ่านมอนโจและผักดิงไปยัง ลูก์ลา เราเดินด้วยจังหวะสบายๆ และแวะกินข้าวเที่ยงริมแม่น้ำ ตอนเย็นเรามีมื้อค่ำครั้งสุดท้ายกับทีมงานก่อนเที่ยวบิน

13 เที่ยวบินลูก์ลา → กาฐมาณฑุ

เส้นทาง: Lukla → Kathmandu **ระดับความสูง:** 1,400 m · จุดสูงสุด 2,840 m **ระยะเวลาเดิน:** วันพักผ่อน **การเดินทาง:** Flight Lukla to Kathmandu **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า, อาหารเย็น · Farewell dinner in Kathmandu **ที่พัก:** โรงแรม 3 ดาว · Hotel G Ramayana หรือที่พักระดับใกล้เคียง

เราเดินทางกลับกาฐมาณฑุด้วยเครื่องบินในตอนเช้า หากสภาพอากาศเอื้ออำนวย แล้วขับรถไปส่งที่โรงแรม เวลาที่เหลือของวันว่างสำหรับอาบน้ำ กาแฟดีๆ สักแก้ว และเดินเล่นในทาเมล หากเที่ยวบินล่าช้า เราจะคงวันไว้และปรับแผน

14 เดินทางออกจากกาฐมาณฑุ

เส้นทาง: Kathmandu → Kathmandu Airport **ระดับความสูง:** 1,400 m **ระยะเวลาเดิน:** วันพักผ่อน **การเดินทาง:** Airport drop by private vehicle **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า

เราขับรถไปส่งคุณที่สนามบินสำหรับเที่ยวบินระหว่างประเทศ หากเที่ยวบินของคุณออกช้า ก็ยังมีเวลากินอาหารเช้าครั้งสุดท้ายในเมือง เรากล่าวคำอำลาและหวังว่าจะได้พบคุณอีกในเส้นทางอื่น