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

干城章加赛道徒步旅行 – 25 天

每日行程

起价
US$2,690
每人

时长	最高海拔	难度	地区	团队人数
25 天	**5,160 m**	困难	尼泊尔东部地区	最多 12

Dates, prices and booking online: https://mounteverestgo.com/zh/绊/干城章加赛道/

亮点体验



单一赛道到达 Pangpema North 大本营 (5,143m) 和 Yalung South Base Camp (4,500m)。.



穿越三个高位：Sele La (4,290m)、Sinion LA (4,665m) 和 Mirgin LA (4,480m)。.



徒步穿越尼泊尔最少的保护区之一，那里有稀有的野生动物目击。.



见证坎琴章嘉广阔的 3,000m 北面和同样引人注目的南面的日出。.



在每年少于 200 名外国徒步旅行者的村庄体验夏尔巴人、林布和莱文化。.

ITINERARY AT A GLANCE

天数 1	抵达加德满都	1,400 m
天数 2	飞往巴德拉普尔并驱车前往伊拉姆	1,200 m
天数 3	驱车前往塔普尔荣格	1,820 m
天数 4	徒步到塞卡通	1,660 m
天数 5	前往安吉洛萨	2,510 m
天数 6	前往贾布拉	2,730 m
天数 7	徒步前往古恩萨	3,415 m
天数 8	古萨的适应性	3,415 m
天数 9	徒步前往坎姆班	4,050 m
天数 10	坎巴申的适应性	4,050 m
天数 11	徒步前往洛纳克	4,790 m

天数 12	徒步前往Pangpema（北大本营）并返回Lhonak	5,160 m
天数 13	徒步前往古恩萨	3,415 m
天数 14	徒步前往塞勒基地营	4,290 m
天数 15	跨越塞勒拉和西尼翁拉到特瑟拉姆	3,870 m
天数 16	跋涉到拉姆切	4,580 m
天数 17	徒步前往亚龙南大本营并返回拉姆切	4,500 m
天数 18	跨越米尔金拉到Tseram	3,870 m
天数 19	徒步前往托伦登	2,995 m
天数 20	跋涉到Yamphudin	2,080 m
天数 21	徒步前往马曼格	1,810 m
天数 22	徒步前往克赫邦并驱车前往塔普尔荣格	1,820 m
天数 23	驱车前往巴德拉普尔	100 m
天数 24	飞往加德满都	1,400 m
天数 25	最终出发	

行程亮点



加德满都 1,400 m

加德满都是尼泊尔的首都，也是通往每个徒步旅行地区的门户——一个拥有 7 个纪念碑区的联合国教科文组织世界遗产山谷、该国唯一的国际机场和喜马拉雅冒险的发射点。. 位于 加德满都 海拔地区 1,400 m（4,593 英尺），加德满都是赫兰布大喜马拉雅小径的关键站点。 当地被称为 加德满都谷. 。 最近的定居点是拉利特普尔（帕坦）。 特里布万国际机场 (KTM) — 尼泊尔唯一的国际枢纽；与卢卡拉、博卡拉、乔姆拉、朱姆拉、西米克特、塔普尔琼格等国的国内连接。 作为标准徒步路线的一部分，徒步旅行者到达加德满都。. 加德满都山谷已经持续居住了2000多年，是纽瓦尔文明的中心；1768年，普里特维·纳拉扬·沙阿从马拉国王那里征服了它，它成为了统一尼泊尔的首都。. 几个世纪以来，赫兰布一直是贸易、朝圣和登山的走廊。 加德满都见证了尼泊尔徒步旅行行业的演变，从 1950 年代的早期探险到今天支持数千名徒步旅行者的现代茶馆网络。⋯

费用包含

- 私家车中的所有机场接送和降落
- 加德满都酒店（3晚，B&B），提供欢迎和告别晚餐
- 适用行程的国内航班
- 私家车中的所有地面交通工具
- （适用于适用的TIMS、国家公园、保护区、禁区）
- 徒步旅行期间，每天三餐 (BLD) 与茶/咖啡
- 徒步旅行期间的茶馆或露营住宿
- 6 人以上团体的经验丰富的英语徒步旅行指南和助理指南
- 带全额保险的搬运工（每 2 辆徒步旅行者 1 人，15 公斤行李限额）
- 睡袋、羽绒服和行李袋（可退还押金）
- 急救箱、脉搏血氧仪和紧急氧气
- 用于紧急通信的卫星电话
- 所有政府和地方税
- 全套露营人员和设备（4季帐篷、餐饮帐篷、厕所帐篷、厨房用具）

入山通行证 —— 全程为您代办妥当

- 干城章嘉禁区许可证（前 4 周每周 20 美元）、TIMS 卡、Kanchenjunga 保护区入境许可证（NPR 3,390）。.

不含

- 往返加德满都的国际机票
- 尼泊尔签证费（15天30美元，30天50美元）
- 旅行和高空救援保险（强制）
- 个人徒步装备和服装
- 热水淋浴、Wi-Fi、设备充电和酒精饮料
- 加德满都的午餐和晚餐
- 向导、搬运工和司机的提示（建议 10–15% 的行程费用）
- 不可预见的事件（天气、航班延误、航线变更）的费用

完整逐日行程安排

01 抵达加德满都

海拔: 1,400 m **住宿:** 三星级酒店

抵达特里布万国际机场，然后前往泰梅尔的酒店。 晚宴和徒步旅行简报。.
住宿: 3 Stars Hotel · **餐食:** Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

02 飞往巴德拉普尔并驱车前往伊拉姆

海拔: 1,200 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

风景优美的早晨航班向东飞往巴德拉普尔，然后开车穿过茶园前往伊拉姆过夜。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Illam (1200 m)

03 驱车前往塔普尔荣格

海拔: 1,820 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

全天吉普车乘坐Tamor Valley 龙舌兰, ，行政中心和徒步旅行的开始。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Taplejung (1820 m)

04 徒步到塞卡通

海拔: 1,660 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

开始沿着 Tamor 穿过 Limbu 村庄，然后打开 古萨 霍拉到 塞卡图姆.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Sekathum (1660 m)

05 前往安吉洛萨

海拔: 2,510 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

爬上几条河流穿越橡树和杜鹃花林。 到达西藏小区 安吉洛萨.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Amjilosa (2510 m)

06 前往贾布拉

海拔: 2,730 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

继续穿过森林，偶尔可以看到远处的河流。 到达 Gyabla，仍在从 2011 年的冰川湖洪水中恢复过来。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Gyabla (2730 m)

07 徒步前往古恩萨

海拔: 3,415 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

温和的一天结束 古萨, ，一个繁荣的夏尔巴村庄，有一座修道院、学校和高地之前的最后一个适当的小屋。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Ghunsa (3415 m)

08 古萨的适应性

海拔: 3,415 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

休息和适应环境，可选地徒步前往对面的山脊，第一眼可以欣赏到 Jannu (7,710m) 的景色。 参观100岁的老人 古萨 修道院。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Ghunsa (3415 m)

09 徒步前往坎姆班

海拔: 4,050 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

Gradual climb through scattered summer settlements with expanding views of Jannu’s massive north face. Reach 坎巴琴, ，最后一个永久村庄。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kambachen (4050 m)

10 坎巴申的适应性

海拔: 4,050 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

前往拉姆塘（4,240m）的一日游，以适应并欣赏楔形峰、尼泊尔峰和波尔谷的景色。.
住宿： Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kambachen (4050 m)

11 徒步前往洛纳克

海拔: 4,790 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

攀登冰川山谷，攀登冰川， 洛纳克, ，一个被风吹过的放牧区，冰河湖边。.
住宿： Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Lhonak (4790 m)

12 徒步前往Pangpema（北大本营）并返回Lhonak

海拔: 5,160 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

早点开始到达 潘佩马 (5,160m) 用于 Kanchenjunga、Chang Himal 和 Taple Shikhar 的日出。 归还 洛纳克 为夜晚。.
住宿： Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Pangpema (5160 m)

13 徒步前往古恩萨

海拔: 3,415 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

长时间回溯下降 古萨 适合一顿正餐和温暖的夜晚。.
住宿： Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Ghunsa (3415 m)

14 徒步前往塞勒基地营

海拔: 4,290 m **住宿:** 露营

攀之 古萨 穿过森林到达脚下的高草地营地 塞勒拉. 。 帐篷由我们的船员搭建。.
住宿： Camping · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Sele Le (4290 m)

15 跨越塞勒拉和西尼翁拉到特瑟拉姆

海拔: 3,870 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

交叉的 塞勒拉 （4,290m）和西尼翁 LA（4,665m），可欣赏到南至的壮丽景色 亚龙 冰川，然后下降到 圣经.
住宿： Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Tseram (3870 m)

16 跋涉到拉姆切

海拔: 4,580 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

继续穿过杜鹃花森林的Simjua Khola 发怒, ，南大本营游览的基地。.
住宿： Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Ramche (4580 m)

17 徒步前往亚龙南大本营并返回拉姆切

海拔: 4,500 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

徒步上山 亚龙 冰川到南大本营的观景点（4,500m）。 坎琴章加和卡布鲁的南面充满了天际线。 归还 发怒.
住宿： Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Yalung (4500 m)

18 跨越米尔金拉到Tseram

海拔: 3,870 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

一条上过 Mirgin La (4,480m) 的高速路线在 Kanchenjunga 上提供了另一个角度，然后下降到重新加入小径 圣经.
住宿： Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Tseram (3870 m)

19 徒步前往托伦登

海拔: 2,995 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

开始长下降，穿过低通并落入温暖的森林。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Torongden (2995 m)

20 跋涉到Yamphudin

海拔: 2,080 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

随着空气变暖和耕地回归，继续穿过林布和赖村。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Yamphudin (2080 m)

21 徒步前往马曼格

海拔: 1,810 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

穿过起伏的中山，到达林布村 马曼凯, ，传统房屋和豆蔻农场排列在小径上。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Mamangkhe (1810 m)

22 徒步前往克赫邦并驱车前往塔普尔荣格

海拔: 1,820 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

最后下降到 卡邦, ，然后乘坐半天的吉普车返回 龙舌兰 庆祝晚宴。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Taplejung (1820 m)

23 驱车前往巴德拉普尔

海拔: 100 m **住宿:** 茶馆或徒步客栈

长途风景吉普车沿着塔莫尔山谷骑行，前往巴德拉普尔，在简易机场附近过夜。.
住宿: Tea House · **餐食:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Bhadrapur (100 m)

24 飞往加德满都

海拔: 1,400 m **住宿:** 三星级酒店

早班航班返回 加德满都. 。 下午免费购物和休息。 晚宴。.
住宿: 3 Stars Hotel · **餐食:** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

25 最终出发

航班起飞前约3小时送往国际机场。 行程结束。.
餐食: 早饭