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

朗塘豪华徒步旅行 – 10 天

每日行程

起价
US$1,299
每人

时长	最高海拔	难度	地区	团队人数
10 天	**3,870 m**	简单	廊塘谷	最多 8

Dates, prices and booking online: https://mounteverestgo.com/zh/绊/朗塘豪华徒步旅行/

亮点体验



高级茶馆，附有浴室和美食餐厅。.



直升机从Kyanjin Gompa返回加德满都。.



参观位于金津冈帕著名的牦牛奶酪工厂。.



前往 Tserko RI (4,984m) 的侧面徒步旅行，欣赏标志性的 Langtang Lirung 全景。.



简单等级的徒步旅行是豪华旅行者和老年人的理想选择。.

ITINERARY AT A GLANCE

天数 1	抵达加德满都	1,400 m
天数 2	水疗日和简报	1,400 m
天数 3	开车到Syabrubesi	1,550 m
天数 4	徒步到喇嘛酒店	2,480 m
天数 5	到廊塘村徒步	3,430 m
天数 6	前往京津贡巴	3,870 m
天数 7	沙特科里日出	4,984 m
天数 8	直升机到加德满都	1,400 m
天数 9	加德满都观光	1,400 m

天数 10	最终出发	1,400 m

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，是旧瓦尔文明的中心，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。…



布达纳斯佛塔 1,400 m

布达纳特是世界上最大的球形佛塔之一，也是藏藏以外的藏传佛教进址——联合国教科文组织世界遗产，每天都有成千上万的朝圣者在佛陀的注视下进行科拉（环绕）。。位于 加德满都 海拔地区 1,400 m （4,593 英尺）。Boudhanath Stupa 是加德满都谷地遗产之旅的关键一站。 当地被称为 蠢。。 最近的定居点是加德满都，距离加德满都泰梅尔的出租车15分钟。 从附近的布达社区轻松步行。 作为标准徒步路线的一部分，徒步旅行者到达布达纳特佛塔。。布达纳特的历史可以追溯到公元5-7世纪，建在神圣的贫困上。 1959年中国吞并西藏后，数千名藏毒民在佛塔周围定居。建立了50多座修道院，并将布达哈变成了藏在藏传西藏的全球中心。 1979年，联合国教科文组织将其列为世界遗产。 佛塔在 2015 年地震中遭受严重破坏，但在两年内通过社区捐款重建。。几个世纪以来，加德满都谷一直是贸易、朝圣和登山的走廊。 Boudhanath…

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
- 最好的茶馆，附有浴室
- 5星级酒店住宿加德满都（德瓦里卡或牦牛和雪人）
- 直升机从Kyanjin Gompa返回加德满都
- 高级茶馆的所有美食 (BLD)
- 欢迎和告别晚宴文化表演
- 高级指南（10年以上经验）
- 1:2 行李箱行李额度的乘客与徒步旅行者的比例

入山通行证 —— 全程为您代办妥当

- 朗塘国家公园入境许可证 (NPR 3,390)，TIMS 卡。.

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:** 五星级酒店

Arrival with luxury vehicle transfer to Dwarika’s Hotel. Evening welcome dinner.
住宿： 5 Star Hotel · **餐食：** Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

02 水疗日和简报

海拔: 1,400 m **住宿:** 五星级酒店

酒店全天温泉。 下午跋涉简报和设备检查。.
住宿： 5 Star Hotel · **餐食：** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

03 开车到Syabrubesi

海拔: 1,550 m **住宿:** Premium Tea House

7 – 一小时的景观吉普车穿过特里舒里谷到达 西布罗贝西.
住宿： Premium Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Syabrubesi (1550 m)

04 徒步到喇嘛酒店

海拔: 2,480 m **住宿:** Premium Tea House

开始沿着竹子和杜鹃花森林徒步旅行 郎塘 霍拉。.
住宿： Premium Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Lama Hotel (2480 m)

05 到廊塘村徒步

海拔: 3,430 m **住宿:** Premium Tea House

继续穿过森林 陇塘村, ，在 2015 年地震后重建。.
住宿： Premium Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Langtang Village (3430 m)

06 前往京津贡巴

海拔: 3,870 m **住宿:** Premium Tea House

即 金津 • 冈帕 拥有著名的修道院和牦牛奶酪工厂。.
住宿： Premium Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kyanjin Gompa (3870 m)

07 沙特科里日出

海拔: 4,984 m **住宿:** Premium Tea House

黎明前攀登到Tserko RI (4,984m) 郎塘 里隆全景。.
住宿： Premium Tea House · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kyanjin Gompa (4984 m)

08 直升机到加德满都

海拔: 1,400 m **住宿:** 五星级酒店

早上直升机飞行返回 加德满都 有空中视角 郎塘 峡谷。 下午水疗护理。 告别晚餐。.
住宿： 5 Star Hotel · **餐食：** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

09 加德满都观光

海拔: 1,400 m **住宿:** 五星级酒店

全日导游 加德满都's UNESCO sites: 斯威扬姆布纳特, 布达纳特, 帕斯帕蒂纳特, ，和加德满都杜巴广场。.
住宿： 5 Star Hotel · **餐食：** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

10 最终出发

海拔: 1,400 m

豪华车送往国际机场。.
餐食： Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)