



Everest Base Camp

11 Days เดินทางโดยสายการบินไทย

ครั้งหนึ่งในชีวิต บนเส้นทางสัมผัสยอดเขาที่สูงที่สุดในโลก อย่างใกล้ชิด....เอเวอร์เรสต์ เบส

แคมป์ ประสบการณ์ที่สุดท้าทาย



กาฐมัณฑุ-ลุดลา-นัมเช บาร์ซาร์-เก็งบูเช-ดิงบูเช

โลบูเช-โกรักเชบ-กาลาพาเทอเรอร์

โกลบอล ฮอลิเดย์ ขอแนะนำเส้นทางท่องเที่ยวแนวธรรมชาติ สำหรับคนรักการผจญภัยและการปีนเขา ในแผ่นดินเนปาล เขตทวีปเอเชีย ให้ท่านพิสูจน์ความแข็งแกร่งของร่างกาย กับความสูงของยอดเขาที่ได้ชื่อว่าสูงที่สุดในโลกของ "เอเวอร์เรสต์" (8,848

เมตรเหนือระดับน้ำทะเล) การเดินทางในครั้งนี้ ท่านจะได้สัมผัสความงามของธรรมชาติที่ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางหุบเขาสูง ที่ถูกกล่าวขานว่าเป็นหนึ่งในเส้นทางที่สวยงามที่สุดอีกแห่งหนึ่งของโลก พร้อมสัมผัสบรรยากาศอันบริสุทธิ์ของเทือกเขาหิมาลัย และตลอดเส้นทางท่านจะได้พบกับผู้คนท้องถิ่นที่อาศัยในแถบหิมาลัย หรือรู้จักกันในนามว่า ชาวเซอร์ปา ที่มีธัญชาติไมตรีแก่นักท่องเที่ยวอย่างดียิ่ง



ครั้งหนึ่งในชีวิตกับเส้นทางปีนเขา **เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ (South Everest Base Camp)** หรือเรียกสั้น ๆ ว่า **EBC** ผังทางทิศใต้ของภูเขาเอเวอร์เรสต์ในประเทศเนปาล เป็นหนึ่งในเส้นทางเทรกกิ้งที่ได้รับความนิยมมากที่สุดเส้นทางหนึ่งในโลก ในแต่ละปีจะมีนักปีนเขารอบโลกมาเยือนเส้นทางนี้เป็นหมื่นคน เนื่องจากเป็นเส้นทางปีนเขาของผู้ที่ชอบการผจญภัยอย่างแท้จริง จัดว่าเป็นประสบการณ์ที่หายาก น้อยคนที่จะมีโอกาสมาเยือน มีนักท่องเที่ยวทั่วโลกจำนวนไม่น้อยที่ต่างใฝ่ฝันว่าสักวันหนึ่งอยากได้ลองพิสูจน์ความแข็งแกร่งของร่างกายและจิตใจสักครั้ง ณ. ที่แห่งนี้ ซึ่งเป็นจุดที่คนธรรมดาจะสามารถขึ้นไป เพื่อสัมผัสกับภูเขาที่สูงที่สุดในโลก “เอเวอร์เรสต์” ได้อย่างใกล้ชิดที่สุด โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์แบบพิเศษช่วยในการปีนเขาและการหายใจ

จุดหมายปลายทางของเส้นทาง อยู่ที่ **Everest Base Camp** ณ. ความสูงที่ 5,545 เมตรจากระดับน้ำทะเล ระหว่างทางเดินจะผ่านภูเขาน้อยใหญ่ ผ่านหมู่บ้านต่าง ๆ ผ่านอารามและวัดพุทธเล็กๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ตามหุบเขา ซึ่งเป็นเส้นทางที่สามารถพบเห็นได้บนเส้นทางที่ทำหายแห่งนี้

หมายเหตุ : เนื่องจากเส้นทางเดินผ่านที่ราบสูง เทือกเขาสูง (2,800-5,545 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล) ท่านอาจมีอาการของโรคแพ้ความสูง ท่านที่มีปัญหาสุขภาพ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หอบหืด โลหิตจาง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจจองทัวร์

กำหนดการเดินทาง : 1-11 พฤศจิกายน 2563

1)วันแรกของการเดินทาง :	กรุงเทพฯ – กาฐมัณฑุ	(-I-D)
07.00 น.	พร้อมกันที่สนามบินสุวรรณภูมิ อาคารผู้โดยสารขาออก ชั้น 4 ประตู 5 เคาน์เตอร์ H-J สายการบินไทย โดยจะมีเจ้าหน้าที่คอยต้อนรับท่านเพื่อทำการเช็คอินด้านสัมภาระและเอกสาร	
10.15 น.	เห็นฟ้าสู่เมือง กาฐมัณฑุ (Kathmandu) ประเทศเนปาล โดยเที่ยวบิน TG319 (10.15-12.25) (อาหารกลางวันบนเครื่องบิน) (ใช้เวลาบิน 3 ชั่วโมง 25 นาที)	
12.25 น.	เดินทางถึงสนามบินนานาชาติทริภูวัน เมือง กาฐมัณฑุ หลังผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรเรียบร้อยแล้ว พบกับมัคคุเทศก์ท้องถิ่นรอต้อนรับ เพื่อนำท่านเดินทางไปยังใจกลางเมืองหลวงกาฐมัณฑุ (กรุณาปรับนาฬิกาของท่านตามเวลาของท้องถิ่น เวลาที่เนปาล <u>ช้ากว่า</u> เวลาที่เมืองไทย 1 ชั่วโมง 15 นาที) จากนั้นนำท่านเดินทางสู่ ย่านทามาเมล (Thamel) เพื่อจับจ่ายหาซื้อของใช้ที่ยังขาดเหลือเพื่อเตรียมตัวไปเอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์	
ค่ำ	รับประทานอาหารค่ำ และฟังการสรุปการเตรียมตัวการเดินทางจากไกด์ท้องถิ่น เข้าพักโรงแรม SOALTEE CROWN PLAZA, KATHMANDU 5* หรือเทียบเท่า	

2)วันที่สองของการเดินทาง : กาฐมัณฑุ - ลุดลา - พาคดิง**(B/L/D)**

เช้า รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรม
นำท่านเดินทางสู่สนามบินตรีภูวัน เพื่อเดินทางสู่ เมืองลุดลา (LUKLA 2,800 เมตร) โดยใช้เที่ยวบินภายในประเทศสายการบิน Yeti Airlines ใช้เวลาบินประมาณ 30 นาที ท่านจะได้ชมความงามของเทือกเขาหิมาลัย ตลอดเส้นทาง



เดินทางถึงสนามบินลุดลา วันนี้จะเป็วันแรกของการเดินเทรคกิ้ง โดยจะ
เริ่มเดินเท้าขึ้นเขาพร้อมลูกหาบและไกด์นำทางสู่หมู่บ้านพาคดิง วันนี้ใช้เวลาเดินเท้าประมาณ 4-5 ชั่วโมง โดย
เส้นทางในช่วงแรกจะเป็นการเดินทางไต่ลงลัดเลาะไปตาม แม่น้ำตัดโคชิ (DUDH KOSHI RIVER) ซึ่งเป็นแม่น้ำสาย
หลักสายหนึ่งของเนปาลที่มีต้นกำเนิดมาจากการละลายของหิมะจากเขาเอเวอเรสต์

กลางวัน รับประทานอาหารกลางวัน

บ่าย จากนั้นนำท่านเดินทางต่อไปยัง พาคดิง (PHAKDING 2,640 เมตร) เป็นหมู่บ้านเล็กๆที่ตั้งอยู่กลางหุบเขา ข้าง
แม่น้ำตัดโคชิ ที่ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของเมืองลุดลา(LUKLA) และอยู่ทางใต้ของเมืองมอนโจ (MONJO) มีระดับ
ความสูง 2,640 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล หมู่บ้านแห่งนี้ยังเป็นหนึ่งในมรดกโลกขององค์การยูเนสโก ตั้งแต่ปี ค.ศ.
1979 เป็นหมู่บ้านหน้าด่านสำหรับการแวะพักค้างแรม สำหรับนักท่องเที่ยวที่เดินทางเพื่อมาปีนเขาเอเวอเรสต์ ที่นี้
จึงมีที่พักและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ไว้ให้บริการแก่นักท่องเที่ยวจำนวนมาก

ค่ำ รับประทานอาหารเย็น

พักค้างคืนที่ YETI MOUNTAIN HOME, PHAKDING หรือเทียบเท่า

3)วันที่สามของการเดินทาง : พาคดิง - นัมเช บาร์ซาร์**(B/L/D)**

เช้า รับประทานอาหารเช้า
นำท่านเดินทางสู่ นัมเช บาร์ซาร์ (NAMCHE BAZAAR 3,446 เมตร) วันนี้ใช้เวลาเดินเท้าประมาณ 5-6 ชั่วโมง
โดยใช้เส้นทางลัดเลาะและข้าม หุบเขาตัดโคชิ (DUDH KOSHI) ผ่านเส้นทางหมู่บ้านเบนคยาร์ (BENKYAR)
หมู่บ้านมอนโจ (MONJO) และหมู่บ้านจอร์ซัลเล่ (JORSHALLE) จนเข้าเขตอุทยานแห่งชาติซาคารมาธา
(SAGARMATHA NATIONAL PARK) จากนั้นเส้นทางเดินจะไต่สูงขึ้น โดยลักษณะเส้นทางจะค่อนข้างชัน จนขึ้นสูง
ถึง 600 เมตร สู่ เมืองนัมเช บาร์ซาร์ ที่นี่จะมีตลาด ร้านค้า ร้านรวง ให้เดินชม เดินเลือกซื้อของมากมาย และยังเต็ม
ไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยวต่างๆ เช่น ที่พัก ร้านอาหาร ร้านกาแฟเล็กๆ เป็นต้น

กลางวัน รับประทานอาหารกลางวันระหว่างการเดินทาง

บ่ายแก่ๆเดินทางมาถึงยัง นัมเช บาร์ซาร์ หมู่บ้านแห่งนี้จะตั้งอยู่บนเนินเขาสูง ที่นี้จะเป็นสถานที่ที่นักเดินเขานิยม
แวะพัก เพื่อปรับสภาพร่างกายให้เข้ากับความสูง และเปรียบเสมือนเป็นประตูสู่เทือกเขาหิมาลัย เนื่องจากเมืองนี้มีที่
พักและร้านค้าจำนวนมาก จึงเป็นจุดแวะพักที่สำคัญของนักเดินทาง และในทุกเช้าวันเสาร์ จะมีการตั้งตลาดประจำ
สัปดาห์ที่ใจกลางหมู่บ้าน และจะมีเสื้อผ้า รวมทั้งสินค้าอุปโภคบริโภคราคาถูกจากจีนเข้ามาวางขายจำนวนมาก

ค่ำ รับประทานอาหารเย็น ณ ร้านอาหารท้องถิ่น

พักค้างคืนที่ YETI MOUNTAIN HOME, NAMCHE BAZAAR หรือเทียบเท่า



4)วันที่สี่ของการเดินทาง : เมือง นัมเช บาร์ซาร์ - พักผ่อนเพื่อปรับสภาพร่างกาย

(B/L/D)

เช้าตรู่

นำท่านเดินทำออกเดินทางแต่เช้าตรู่เพื่อทำการ **ACCLIMATIZATION (การปรับสภาพร่างกายให้คุ้นชินกับความสูง โดยการเดินขึ้นไปบนที่สูง แล้วเดินกลับลงมาที่เดิม)** ซึ่งจำเป็นมาก ๆ สำหรับการเดินเขาบนที่สูงแบบนี้ นำท่านเดินบนเส้นทางขึ้นเขาไปยังจุดชมวิวพระอาทิตย์ขึ้น เพื่อชมยอดเขาสี่ทองของยอดเขากวงเด (KWONGDE) ที่มองเห็นได้จากหน้าต่างห้องพักของที่พักหลายๆแห่งในเมืองนี้ ซึ่งตั้งอยู่ในเขต อุทยานแห่งชาติซากามธา (Sagamatha National Park) ท่านสามารถมองเห็นวิวของเทือกเขาหิมาลัยแบบ 360 องศา พร้อมกับมองเห็นยอดเขาต่างๆ เช่น เขาเอเวอร์เรสต์ (EVEREST) เขาโลเซ (LHOTSE) และเขาอามา ดาบลัม (AMA DABLAM) ให้ท่านได้เพลิดเพลินกับบรรยากาศที่บริสุทธิ์และชมแสงยามเช้าตามอริยาศัย จากนั้นนำท่านเดินทางกลับสู่ที่พัก

เช้า

รับประทานอาหารเช้า

วันนี้จะเป็นวันแห่งการพักผ่อนและปรับสภาพร่างกาย เพื่อเตรียมเดินทางสู่เส้นทางที่จะมีความสูงชันเรื่อยๆจนถึงจุดหมายปลายทาง โดยท่านสามารถจับจ่ายหาซื้อของที่ขาด ได้ที่ ตลาดนัมเช บาร์ซาร์

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารท้องถิ่น

ช่วงบ่าย ให้ท่านได้พักผ่อนตามอริยาศัย ควรพักผ่อนให้เต็มที่เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

ค่ำ

รับประทานอาหารเย็น

พักค้างคืนที่ **YETI MOUNTAIN HOME, NAMCHE BAZAAR** หรือเทียบเท่า



5)วันที่ห้าของการเดินทาง : นัมเช บาร์ซาร์ - เท็งบูเช

(B/L/D)

เช้า

รับประทานอาหารเช้า

หลังจากนั้น นำท่านเดินทางต่อโดยจะเดินทางขึ้นสูงสุดที่สูงขึ้น เท็งบูเช (TENGOBICHE 3,900 เมตร) วันนี้ใช้เวลาเดินเท้าประมาณ 5-6 ชั่วโมง เส้นทางนี้จะเป็นเส้นทางที่คดเคี้ยวขึ้นเรื่อยๆ ระหว่างทางท่านจะได้สัมผัสกับยอดเขาสูงใหญ่หลายๆลูกอย่างเต็มๆตา จากนั้นเส้นทางจะนำมาถึงช่องแคบของ หุบเขาซักนาซา (Sagnasa) ท่านจะได้เห็นพืชพรรณธรรมชาติที่หาดูได้ยากตลอดเส้นทางเดิน

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง

บ่ายแก่ๆ นำท่านเดินทางมาถึงยัง เท็งบูเช เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ตั้งอยู่บนเนินเขาสูงทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของ รัฐมณฑล ใกล้เคียงแดนเนปาล-ทิเบต ซึ่งมีชาวเซอร์ปาที่อพยพมาจากทิเบตเมื่อ 600 ปีก่อนอาศัยอยู่ และที่หมู่บ้าน

แห่งนี้ จะมีวัดและอารามของศาสนาพุทธ ที่นักปีนเขาที่ใช้เส้นทางนี้มักมาขอพรให้เดินทางปลอดภัยและเดินทางได้ถึง

เย็น

รับประทานอาหารเย็น

พักค้างคืนที่ **HIMALAYA HOTEL, TENGBOCHE** หรือเทียบเท่า



6)วันที่หกของการเดินทาง : เติ้งบูเช - ดิงบูเช

(B/L/D)

เช้า

รับประทานอาหารเช้า

นำท่านเดินทางต่อไปยังหมู่บ้าน **ดิงบูเช (DINGBOCHE 4,530 เมตร)** วันนี้ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5-6 ชั่วโมง ซึ่งเป็นจุดแวะพักปรับสภาพร่างกายอีกหนึ่งขั้น สำหรับนักปีนเขาที่จะไป Everest Base Camp หรือ EBC เส้นทางวันนี้จะเป็นการเดินทางบนเส้นทางเรียบริมเขาขึ้นลงเนินเล็กน้อย ระหว่างทางท่านจะได้สัมผัสกับทัศนียภาพวิวยอดเขาเอเวอร์เรสต์ กับ ยอดเขาوما ดาบลิ้ม อันงดงามมากตลอดทาง ระหว่างเดินเลาะไปเรื่อยๆ จะมีการข้ามสะพานเล็กๆหลายแห่ง ผ่านหมู่บ้านเล็กๆ และจะเริ่มเดินลงเขาผ่านเข้าไปในดงป่าสน จนไปสุดที่ เดบูเช (Deboche) และหมู่บ้านพันกิ ทันก้า (Phunki Thanga) ที่อยู่บนความสูงราว 3,250 เมตร แต่หมู่บ้านแห่งนี้เป็นหมู่บ้านเล็กๆไม่สามารถแวะพักได้ จึงให้ท่านได้พักเหนื่อย และหยุดพักรับประทานอาหารกลางวันที่นี่ แล้วเดินทางต่อไปยัง ดิงบูเช

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน

จากนั้นนำท่านเดินทางต่อไปยัง ดิงบูเช จุดหมายปลายทางของวันนี้ และเส้นทางต่อจากนี้ จะเป็นทางเดินขึ้นเขาล้วนๆ (แนะนำควรดื่มน้ำให้มากเพียงพอ โดยการจิบน้ำไปเรื่อยๆตลอดทาง) ผ่านช่องเขาแคบๆที่มีสะพานเล็กๆเพื่อข้ามแม่น้ำอิมจา เซ (Imja Tse River) หลังจากนั้น เส้นทางจะถูกแยกเป็นสองเส้นทาง เส้นทางสายบนจะแยกไปสู่หมู่บ้านปังบูเช (Pangboche) ซึ่งมีอารามเก่าแก่ตั้งอยู่ ส่วนเส้นทางสายล่างจะเป็นเส้นทางมุ่งตรงไปสู่ ดิงบูเช บ่ายแก่ๆนำท่านเดินทางมาถึงยัง ดิงบูเช เป็นหมู่บ้านเล็กๆ มีความคล้ายกับ นิมเซ บาร์ซาร์ ที่เป็นจุดแวะพักอีกจุดหนึ่งสำหรับนักปีนเขาที่มุ่งหน้าไปยังเอเวอร์เรสต์ ถือเป็นอีกหนึ่งจุดที่ไว้สำหรับพักปรับสภาพร่างกาย และหมู่บ้านแห่งนี้ก็ยังมีที่พักและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆให้แก่ักเดินทางอีกเช่นกันถึงแม้จะอยู่บนภูเขาสูง และหน้าหมู่บ้านจะมีสถูปหรือเจดีย์พุทธเล็กๆตั้งอยู่หน้าหมู่บ้าน เพื่อเป็นการปกป้องคุ้มครองคนในหมู่บ้านแห่งนี้

เย็น

รับประทานอาหารเย็น

พักค้างคืนที่ **SUMMIT HOTEL, DINGBOCHE** หรือเทียบเท่า



7)วันที่เจ็ดของการเดินทาง : ดิงบูเช - พักผ่อนเพื่อปรับสภาพร่างกาย

(B/L/D)

เช้าตรู่

นำท่านเดินเท้าออกเดินทางแต่เช้าตรู่เพื่อทำการ **ACCLIMATIZATION (การปรับสภาพร่างกายให้คุ้นชินกับความสูง โดยการเดินขึ้นไปบนที่สูงแล้วเดินกลับลงมาที่เดิม)** ซึ่งจำเป็นมาก ๆ สำหรับการปีนเขาบนที่สูงแบบนี้ นำท่านเดินเส้นทางเขาไปยังจุดชมวิวพระอาทิตย์ขึ้นที่ยอดเขาหนังการ์ทซัง (**NANGKARTSHANG PEAK**) ซึ่งตั้งอยู่ที่ระดับความสูง 5,100 เมตร จากระดับน้ำทะเล ท่านสามารถมองเห็นวิวของเทือกเขาหิมาลัยแบบ 360 องศา พร้อมกับมองเห็นยอดเขาเอมา ดาบลัม ที่มีรูปร่างแหลมคมอย่างชัดเจนมาก ให้เวลาท่านได้เพลิดเพลินกับบรรยากาศที่สะอาดบริสุทธิ์ พร้อมชมแสงอาทิตย์ยามเช้าตามอัธยาศัย จากนั้นนำท่านเดินทางกลับที่พัก



เช้า

รับประทานอาหารเช้า

วันนี้จะเป็นวันแห่งการพักผ่อนและปรับสภาพร่างกาย เพื่อเตรียมเดินทางสู่เส้นทางที่มีความสูงชันเรื่อยๆจนถึงจุดหมายปลายทางที่ เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ โดยท่านสามารถเยี่ยมชมหมู่บ้านรอบๆเชิงเขา เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายกับความสูงท้องถิ่น

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารท้องถิ่น

บ่าย

ให้ท่านได้พักผ่อนตามอัธยาศัย ควรพักผ่อนให้เต็มที่เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายกับการเดินขึ้นเขาสูง

ค่ำ

รับประทานอาหารเย็น

พักค้างคืนที่ **SUMMIT HOTEL, DINGBOCHE** หรือเทียบเท่า

8)วันที่แปดของการเดินทาง : ดิงบูเช - โลบูเช

(B/L/D)

เช้า

รับประทานอาหารเช้า

นำท่านเดินทางต่อไปยัง โลบูเช (**LOBUCHE 4,930 เมตร**) วันนี้ใช้เวลาเดินประมาณ 5-6 ชั่วโมง เป็นการเดินแบบเรื่อยๆ ไม่ลำบากเกินไป โดยเดินมุ่งหน้าไปทางทิศเหนือ เส้นทางจะผ่านหมู่บ้านเล็กๆ เพอริริเช (**PHERICHE**) ซึ่งตั้งอยู่ระดับความสูง 4,371 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล เป็นสถานที่ยอดนิยมที่นักปีนเขามาแวะพักระหว่างทาง และที่นี่ยังมีโรงพยาบาลให้บริการอีกด้วย สร้างขึ้นโดยชาวญี่ปุ่น ในปี 1975 โดยจะมีแพทย์อาสาชาวเนปาลคอยประจำอยู่ ในปี ค.ศ. 2015 เกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหว ทำให้โรงพยาบาลแห่งนี้ได้รับความเสียหายบ้าง แต่ไม่มากนัก จึงยังคงเป็นสถานที่บรรเทาทุกข์ของชาวบ้านและนักเดินทางได้ตลอดมา ให้ท่านได้พักและรับประทานอาหารกลางวัน ณ หมู่บ้านแห่งนี้



กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน

นำท่านเดินทางต่อไปยังหมู่บ้านโlobูเช โดยเส้นทางเดินช่วงนี้จะเดินลัดเลาะข้ามสะพานไม้เล็กๆ เพื่อข้าม ธารน้ำแข็งคุมบู (**Khumbu Glacier**) ผ่านไปยัง หมู่บ้านดุกลา (**DUGLA**) และ



จะใช้เวลาเดินต่ออีกประมาณ 1-2 ชั่วโมงก็จะถึง โลบูเช

นำท่านเดินทางมาถึงยังหมู่บ้านโlobuche เป็นหมู่บ้านเล็กๆที่อยู่ใกล้กับ เขาเอเวอร์เรสต์ และเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่นักปีนเขาต้องหยุดพักค้างคืน ก่อนจะไปถึงตีนเขาเอเวอร์เรสต์ จึงถูกเรียกว่าเป็น **Trail to Base Camp** จากนั้นให้ท่านได้พักผ่อนให้เต็มที่ เตรียมพร้อมกับการเดินขึ้นสู่จุดหมายปลายทางที่สำคัญของเส้นทางนี้ นั่นคือ **Everest Base Camp**

คำ

รับประทานอาหารเย็น

พักค้างคืนที่ **PYRAMID HOTEL, LOBUCHE** หรือเทียบเท่า

9)วันที่เก่าของการเดินทาง : **เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ - โกรคเชบ**

(B/L/D)

เช้า

หลังจากรับประทานอาหารเช้า

วันนี้จะเป็นวันที่ต้องเดินขึ้นเขาหินไปสู่ฐานของ Everest Base Camp โดยใช้เส้นทางเดินปีนป่ายลัดเลาะเขาหินสูงตลอดทางจะเห็นหิมะปกคลุมยอดเขาได้อย่างชัดเจน จะใช้เวลาเดินสำหรับวันนี้ประมาณ 6-7 ชั่วโมง เพื่อไปยังหมู่บ้านเล็กๆ **โกรคเชบ (GORAKSHEP 5,170 เมตร)** ซึ่งเป็นหมู่บ้านบนที่ราบที่สามารถมองเห็นภูเขาสองลูกได้อย่างถนัดตา คือ เขาคาลาพาทเธอร์ (Kalapatthar) และเขาพูมอริ (Pumori) เป็นที่นิยมมากสำหรับนักปีนเขาจะมาพักที่นี่เป็นสถานที่สุดท้ายก่อนถึงฐานของเอเวอร์เรสต์ และที่นี่ยังเป็นจุดที่ใกล้กับฐานเอเวอร์เรสต์มากที่สุด เส้นทางจะเป็นเนินหญ้าที่ค่อนข้างสูงชัน ผ่าน ทะเลสาบ โซลา (TSOLA LAKE) ที่มีสีน้ำเงินเข้ม สวยงามมาก ให้ท่านได้หยุดพักชื่นชมทัศนียภาพของทะเลสาบและธรรมชาติโดยรอบ



กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง

นำท่านเดินทางมาถึง โกรคเชบ ให้ท่านได้แวะพักเพียงหายเหนื่อย และจากนั้นนำท่านเดินทางต่อไปยังจุดหมายปลายทางของวันนี้ Everest Base Camp ใช้เวลาเดินต่ออีกประมาณ 2-3 ชั่วโมง

จากนั้นเดินทางไปชม **เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ (SOUTH EVEREST BASE CAMP 5,364 เมตร)** หรือเรียกสั้นๆว่า **EBC** ฝั่งทางทิศใต้ของภูเขาเอเวอร์เรสต์ ขึ้นจากทางประเทศเนปาล ที่นี่คือสถานที่เป้าหมายแห่งความมุ่งมั่นสูงสุดสำหรับนักเดินทางหลายคนบนโลก ที่ครั้งหนึ่งในชีวิตอยากจะทำให้ได้ จากจุดของทำเลที่ตั้งของ เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ ท่านยังจะได้เห็นวิวมุมกว้างของเทือกเขาหลังทัง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหิมาลัยได้อย่างชัดเจนสวยงาม เส้นทาง



เดินเขาเส้นทางนี้ เป็นหนึ่งในเส้นทางปีนเขาที่ได้รับความนิยมในเทือกเขาหิมาลัย เป็นเส้นทางปีนเขาของนักท่องเที่ยวยุคใหม่ที่ชอบความท้าทาย ซึ่งนับเป็นประสบการณ์การเดินทางที่นักท่องเที่ยวนานาชาติทั่วโลกใฝ่ฝันจะมาเยือน และที่นี่..... เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ จุดที่คนธรรมดาจะสามารถขึ้นไปเพื่อสัมผัสกับยอดเขาเอเวอร์เรสต์ได้ใกล้ที่สุด โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์แบบพิเศษช่วยในการปีนเขา จัดเป็นเส้นทางที่มีธรรมชาติสวยงามที่สุดอีกเส้นทางหนึ่งของโลก

ในที่สุดก็มาถึงแล้ว!!

คำ

รับประทานอาหารเย็น

พักค้างคืนที่ **HIMALAYA HOTEL, GORAKSHEP** หรือเทียบเท่า

10)วันที่สืบของการเดินทาง : คาลาพาทเธอร์ – เพอริเช - กาฐมัณฑุ (B/L/D)

เช้าตรู่	ปลุกท่านเดินทางขึ้นเขาสูงไปยังภูเขา คาลาพาทเธอร์ (KALAPATHTHER 5,545 เมตร) ใช้เวลาเดินขึ้นเขาไปประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อนำท่าน ชมวิวทิวทัศน์ที่ดีที่สุดของ “ยอดเขาเอเวอเรสต์” คำว่า “คาลาพาทเธอร์” แปลว่า “หินสีดำ” เป็นจุดที่สามารถมองเห็นยอดเขาเอเวอเรสต์ ได้ชัดเจนที่สุดและสวยที่สุด และน้อยคนนักที่จะได้มาเยือนที่แห่งนี้ ให้ท่านได้ชมวิวทิวทัศน์ของเขากาฐมัณฑุตามอัธยาศัย เมื่อถึงควรแก่เวลาแล้ว นำท่านเดินกลับไปยังหมู่บ้านโกรักเซป จัดเก็บสัมภาระของท่านและรับประทานอาหารเช้า ณ ที่พัก เป็นการสิ้นสุดการเดินทางในครั้งนี้ พร้อมความภูมิใจในชีวิต ที่ครั้งหนึ่งได้พิชิตความสูง ด้วยการเดินขึ้นสู่ เอเวอเรสต์ เบสแคมป์	
เช้า	หลังจากรับประทานอาหารเช้า นำคณะมุ่งหน้าเดินทางจากโกรักเซป กลับไปยังเมืองกาฐมัณฑุ โดย เฮลิคอปเตอร์ส่วนตัว บินกลับไปยังเมืองหลวงกรุงกาฐมัณฑุ ของประเทศเนปาล โดยใช้เวลาบินประมาณ 50 นาที	
กลางวัน	เดินทางถึงสนามบินนานาชาติตริภูวัน เมืองกาฐมัณฑุ นำท่านเดินทางไปยังใจกลางเมืองหลวงกาฐมัณฑุ เพื่อรับประทานอาหารกลางวัน ที่ ร้านอาหารท้องถิ่น	
บ่าย	นำท่านเดินทางไปยังโรงแรมที่พัก เพื่อให้ท่านได้พักผ่อนตามอัธยาศัย	
เย็น	รับประทานอาหารค่ำ ณ ร้านอาหารท้องถิ่น เป็นมือพิเศษ ฉลองทริปแห่งความภูมิใจ มีอ้อาลากาฐมัณฑุ เข้าพักโรงแรม SOALTEE CROWN PLAZA, KATHMANDU 5* หรือเทียบเท่า	

11)วันที่สืบเอ็ดของการเดินทาง : กาฐมัณฑุ – กรุงเทพฯ (B/I/-)

เช้า	รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม
10.30 น.	เดินทางถึงสนามบินนานาชาติตริภูวัน เพื่อเตรียมตัวเช็คอินสำหรับเที่ยวบินระหว่างประเทศกลับสู่ประเทศไทย
13.30 น.	เห็นฟ้าสู่ กรุงเทพฯ โดยเที่ยวบิน TG320 (13.30-18.15) (อาหารกลางวันบนเครื่องบิน) (ใช้เวลาบิน 3 ชั่วโมง 30 นาที)
18.15 น.	ถึงสนามบิน กรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

+++++

อัตราค่าบริการ

สำหรับผู้เดินทาง 5 - 8 ท่านๆ ละ 189,000.- บาท พักเดี่ยวเพิ่ม 18,000 บาท

สำหรับผู้เดินทาง 3 - 4 ท่านๆ ละ 269,000.- บาท พักเดี่ยวเพิ่ม 18,000 บาท

บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการแก้ไขปรับราคา กรณีที่สายการบินไทยมีการเปลี่ยนแปลงอัตราภาษีน้ำมัน

ค่าบริการรวม

1. ค่าตั๋วเครื่องบินชั้นประหยัดแบบหมู่คณะ เส้นทาง BKK-KTM-BKK โดยสายการบิน Thai Airways (TG)
2. ค่าตั๋วเครื่องบินภายใน 1 ขา KTM-LUKLA
3. ค่าเฮลิคอปเตอร์ ส่วนตัวบินกลับมาเมืองการุณมณฑล
4. ค่าภาษีสนามบินทุกแห่ง
5. ค่า PERMIT เข้าเขต SAGARMATHA NATIONAL PARK
6. ค่าที่พักโรงแรม ในการุณมณฑล จำนวน 2 คืน
7. ค่าที่พักระหว่างการเดินเส้นทางเขา 8 คืน
8. ค่าอาหารตามที่ระบุในรายการ
9. ค่าเข้าชมสถานที่ต่างๆ ตามรายการที่ระบุ
10. ค่าพาหนะพร้อมคนขับผู้ชำนาญทางในการนำเที่ยวตามรายการ
11. ค่าหัวหน้าทัวร์จากเมืองไทย
12. มัคคุเทศก์ท้องถิ่นพูดภาษาอังกฤษ
13. ค่าประกันอุบัติเหตุเงิน 1 ล้านบาท ตามเงื่อนไขกรมธรรม์
14. ค่าวีซ่าท่องเที่ยวประเทศเนปาล
15. ค่าทิปไกด์ท้องถิ่นและคนขับรถ
16. ค่าจ้างลูกหาบ จากลุดลาเป็นเวลา 9 วัน (ลูกหาบ 1 คนต่อลูกค้า 2 ท่าน ลูกหาบ 1 คนรับน้ำหนักไม่เกิน 20 กก.)

ค่าบริการไม่รวม

1. ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น ค่าหนังสือเดินทาง ค่าชักรีด ค่าเครื่องสำอางพิเศษในโรงแรม ฯลฯ
2. ค่าใช้จ่ายนอกเหนือระบุในโปรแกรม
3. ค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และภาษี หัก ณ ที่จ่าย 3%

การจองและการชำระเงิน

1. ทางบริษัทฯ ขอเก็บเงินค่ามัดการจองทัวร์ เป็นจำนวนเงิน 100,000.- บาท ต่อผู้โดยสารหนึ่งท่าน พร้อมแฟกซ์หน้าพาสปอร์ต เพื่อทำการจองตั๋วเครื่องบิน
2. ค่าทัวร์ส่วนที่เหลือ ชำระก่อนออกเดินทาง 60 วัน

เงื่อนไขการยกเลิก

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 60 วัน

คืนค่าใช้จ่ายทั้งหมด (ยกเว้นกรู๊ปที่เดินทางช่วงวันหยุดหรือเทศกาลที่ต้องการันตีมัดจำ กับทางสายการบิน หรือกรู๊ปที่มีการการันตีมัดจำที่พัก โดยตรง หรือโดยการผ่านตัวแทนในประเทศหรือต่างประเทศ และไม่อาจขอคืนเงินได้)

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 30 วัน

เก็บค่าใช้จ่าย 100,000 บาท

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 1-14 วัน

เก็บค่าบริการทั้งหมด 100 %

เงื่อนไขต่าง ๆ

- บริษัท ขอสงวนสิทธิ์การเปลี่ยนแปลงโปรแกรม ราคาและเงื่อนไขทั้งหมดโดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- บริษัท มีสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนแปลงรายละเอียดบางประการในทัวร์นี้เมื่อเกิดเหตุสุดวิสัยจนไม่อาจแก้ไขได้รายการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม เนื่องจากความล่าช้าของสายการบิน โรงแรมที่พักในต่างประเทศ เหตุการณ์ทางการเมือง และภัยธรรมชาติ ฯลฯ ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของทางบริษัท หรือ ค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้นทางตรง หรือทางอ้อม เช่น การเจ็บป่วย การถูกทำร้าย การสูญหาย ความล่าช้า หรือ จากอุบัติเหตุต่างๆ ทั้งนี้ บริษัท จะคำนึงถึงความปลอดภัยและความสะดวกของผู้เดินทางเป็นสำคัญ
- บริษัท จะไม่รับผิดชอบในกรณีที่กองตรวจคนเข้าเมือง ห้ามผู้เดินทางเข้าประเทศ เนื่องจากมีสิ่งผิดกฎหมาย หรือสิ่งของห้ามนำเข้าประเทศ เอกสารเดินทางไม่ถูกต้อง หรือ ความประพฤติสุ่อไปในทางเสื่อมเสีย หรือด้วยเหตุผลใด ๆ ก็ตามที่กองตรวจคนเข้าเมืองพิจารณาแล้ว ทางบริษัท ไม่อาจคืนเงินให้ท่านได้ ไม่ว่าจำนวนทั้งหมด หรือ บางส่วน
- รายการนี้เป็นเพียงข้อเสนอที่ต้องได้รับการยืนยันจากบริษัทอีกครั้งหนึ่ง หลังจากได้สำรองที่นั่งบนเครื่อง และโรงแรมที่พักในต่างประเทศเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่อย่างไรก็ตามรายการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- บริษัท จะไม่รับผิดชอบในกรณีที่กองตรวจคนเข้าเมืองของประเทศไทย งดออกเอกสารเข้าเมืองให้กับชาวต่างชาติ หรือ คนต่างด้าวที่พำนักอยู่ในประเทศไทย
- การไม่รับประทานอาหารเช้าไม่เที่ยวตามรายการ ไม่สามารถขอหักค่าบริการคืนได้ เพราะการชำระค่าทัวร์เป็นไปในลักษณะเหมาจ่าย

ข้อแนะนำสำหรับผู้ร่วมเดินทาง (โปรแกรมนี้สำหรับผู้รักการเดินทางที่ทำทุกอย่างแท้จริง)

เส้นทางเดินทางสู่เขาเอเวอเรสต์ เบสแคมป์ มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 2,800 – 5,550 เมตร ออกซิเจนจึงน้อยกว่าพื้นราบของกรุงเทพฯ เมื่อถึงเมืองต่างๆ บนที่สูงพยายามเคลื่อนไหวช้าๆ เมื่อไปถึงวันแรกโปรดพักผ่อนเพื่อปรับร่างกายให้คุ้นเคยกับสภาพอากาศเบาบาง ปัญหาโรคแพ้ความสูงไม่เกี่ยวกับ เพศ วัย อายุ หรือ ความฟิต ผู้ใหญ่บางคนอาจไม่เป็นปัญหา แต่หนุ่มสาวอาจมี ปัญหา

ข้อควรพึงปฏิบัติ และทำความเข้าใจก่อนการเดินทาง

1. ทุกคนควรเตรียมร่างกาย โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอก่อนออกเดินทางอย่างน้อย 2 เดือน แต่ไม่ควรหักโหมจนเกินไป
2. ให้เตรียมการตรวจสภาพร่างกายให้สมบูรณ์ เนื่องจากความกดอากาศสูง ท่านจะรู้สึกเหนื่อยง่าย
3. สวมเสื้อผ้าบางเบาหลายชั้นดีกว่าที่จะสวมผ้าหนาและหนักเพียงชั้นเดียวหรือสองชั้น จะช่วยกันลมได้ดีกว่า
4. ซ้อมเดินโดยการสวมรองเท้าเฉพาะสำหรับการเดินป่าก่อนการเดินทาง ระหว่างการเดินทางช่วงเวลาพักผ่อนกลางคืนควรเก็บรองเท้าไว้ในเต้นท์ เพื่อเลี้ยงน้ำค้างแข็งเกาะ
5. สวมถุงเท้า 2 ชั้นในเวลานอน ถุงเท้าขนสัตว์หนึ่งชั้นและถุงเท้าฝ้ายหนึ่งชั้น
6. ควรจะให้เท้าแห้งอยู่เสมอ โรยแป้งฝุ่นที่เท้า รองเท้าที่เปียกจะทำให้เท้าพองได้
7. มือและเท้าต้องได้รับการปกป้องจากความเย็น การปล่อยให้มือเปล่าเท้าเปล่าจะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคได้
8. ดื่มน้ำมากๆ เพราะร่างกายต้องการออกซิเจนจากน้ำ และหายใจช้าๆ ลึกๆ
9. สวมแว่นกันแดดอย่างดีเพื่อรักษาดวงตาเพื่อป้องกันแสงแดด และอาการตาบอดหิมะ

10. ทาครีมโลชั่นบริเวณนอกร่มผ้าเพื่อกันการไหม้แดด เพราะที่สูงจะสัมผัสแดดแรงกว่า
11. หากมีบาดแผล รอยฟอง หรือเป็นหนองต้องรักษาทันที
12. เคลื่อนไหวนิ้วมือ นิ้วเท้า กล้ามเนื้อบนใบหน้าเสมอ
13. เริ่มเดินขึ้นเขาในช่วงเวลาเช้า
14. การเดินทำให้ก้าวเท้าเดินอย่างมั่นคงสม่ำเสมอ และเกาะอยู่ในกลุ่มที่เดินทางด้วยกันตลอด อย่าแยกเดินเดี่ยว
15. ความสูงจะทำให้ไม่รู้สึกริวแต่จะหมดแรง พยายามรับประทานอาหารสม่ำเสมอ
16. อย่างนอนทิ้งรองเท้าที่สวม
17. อย่าใช้พลังงานสูงเกินความจำเป็น เช่น การวิ่ง การกระโดด
18. หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่เด็ดขาด หรือถ้างดไม่ได้ต้องสูบให้น้อยที่สุด
19. ถ้าตื่นนอนกลางดึกแล้วหายใจไม่ออกอย่าตกใจ เพราะร่างกายกำลังปรับตัว ค่อยๆ หายใจเข้า-ออกตามปกติ
20. โปรดเน้นตัวเองว่าเรื่องต่างๆ เหล่านี้ ไม่มีอันตราย นี่คือการปรับตัว
21. กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำของมัคคุเทศก์ท้องถิ่น และหัวหน้าทัวร์เพื่อให้การเดินทางเป็นไปด้วยดี

