

2024 The Holy

Mountain of Kailash

SAGA DAWA Festival & EVEREST BASE CAMP



ครั้งหนึ่งในชีวิต กับโปรแกรมสุดยอดของเส้นทางแสวงบุญอันยิ่งใหญ่
 ณ ยอดเขาไกรลาสอันศักดิ์สิทธิ์ เข้าร่วมพิธีสักกะ ดาเวะ พิธีสักดิ์สิทธิ์ของชาว
 ทิเบตที่สืบทอดกันมานับพันปี เดินทางบน เส้นทางธรรมชาติที่สวยงามตั้งแรมมิต
 จากทิเบตตะวันตก สู่ เนปาล เยือน **Everest Best Camp** จากทางทิศเหนือ

“ไกรลาศ” ยอดเขาศักดิ์สิทธิ์ที่เหล่านักจาริกแสวงบุญต่างศาสนา ใฝ่ฝันจะไปเยือนให้ได้สักครั้งหนึ่งในชีวิต...

ปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งของดินแดนแห่งพระธรรม ณ สุดขอบฟ้าหลังคาโลก

อาณาจักรทิเบต ในอ้อมกอดของชมพูทวีป....สัมผัสทิวเขาอย่างชิดใกล้ ประสบการณ์ที่ไม่น่าพลาด

ชมทะเลสาบกลางเวหา บนเส้นทางสายสวรรค์ หนึ่งในสถานที่ธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ตระการตาในโลก!

บริษัท โกลบอล ฮอลิเดย์ จำกัด ขอเชิญท่านสัมผัสประสบการณ์ใหม่กับโปรแกรมที่เป็นที่สุดของความท้าทาย! สำหรับผู้รักการเดินทางแนวแหวก...แปลก...และไม่ซ้ำใครทุกท่าน มุ่งหน้าสู่อุดมเขาประวัติศาสตร์ พิชิต “ไกรลาศ” ด้วยคุณลักษณะพิเศษที่เด่นชัดของเขาไกรลาศ หรือ เขาพระสุเมรุแห่งนี้ คือการเป็นสักการะสถานอันยิ่งใหญ่ของศาสนาสำคัญทั้ง 4 ศาสนา คือ ฮินดู พุทธ เซน และบอน ทั้งยังเป็นต้นน้ำของแม่น้ำสายสำคัญต่าง ๆ ในเอเชีย ตั้งแต่ สินธุ พรหมบุตร คงคา และสุตเลจ จะมียอดเขาสักกี่แห่งในโลกที่จะมีเสน่ห์ลึกลับ โดดเดี่ยว แต่สวยงามยากที่จะหาสิ่งใดเทียบเท่า ในตำนานของเกือบทุกศาสนามีการกล่าวถึงยอดเขาศักดิ์สิทธิ์แห่งนี้ว่าเป็นแกนตั้งของจักรวาล เราจึงอยากชวนท่านไปให้เห็นกับตาด้วยกัน แล้วลองมาหาคำตอบกันดูว่าทำไมชาวฮินดูจึงเชื่อว่าพระศิวะประทับสถิตอยู่บนเขาไกรลาศ ทำไมศาสนาเซนจึงเรียกยอดเขาแห่งนี้ว่าอัฐฐบาท (8 ย่างก้าว) และสถานที่ตรัสรู้ของพระศาสดาองค์แรกของเซนอยู่บริเวณใดของไกรลาศอันกว้างใหญ่ หรือแม้แต่การปรากฏในพระพุทธรูปประวัติว่าพระพุทธรูปเจ้าทรงได้มาเยือนเขาแห่งนี้ที่น่าอัศจรรย์ และอะไรทำให้ศาสนาบอนมีความเชื่อว่าเขาไกรลาศเป็นศูนย์รวมอานุภาพและจุดเชื่อมต่อระหว่างโลกมนุษย์กับสวรรค์ให้ติดต่อถึงกันได้ จริงหรือที่ศาสนาบอนกล่าวว่าเขาไกรลาศ คือ บัลลังก์แห่งเทพยดา และเหตุใดสักการะสถานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งนี้จึงมีผู้ไปถึงได้น้อย การเดินทางครั้งนี้จะทำให้ได้พบคำตอบของความเชื่อทั้งหมดนี้ด้วยกัน



หมายเหตุ : ทั้งนี้ เทือกเขาแห่งนี้เป็นหนึ่งในที่ราบที่สูงที่สุดในโลก ด้วยระดับความสูงเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 4,500 เมตร มีอากาศที่หนาวเย็นมาก และความกดอากาศสูง ดังนั้น ผู้เดินทางจึงควรมีการเตรียมร่างกายให้พร้อม และต้องได้รับการปรับสภาพร่างกายก่อนเสมอ*

กำหนดการเดินทาง : 14-29 พฤษภาคม 2567 (16 วัน/15 คืน)

(1) วันแรก : กรุงเทพฯ - เจิงตู (-,-,D)

- 07.00 น. พร้อมกันที่สนามบินดอนเมือง อาคารผู้โดยสารระหว่างประเทศ ขาออก อาคาร 1 ชั้น 4 สายการบิน Spring Airline เพื่อทำการเช็คอินและโหลดกระเป๋าสัมภาระให้เรียบร้อยก่อนการเดินทาง
 - 13.35 น. เห็นฟ้าสู่เมือง เจิงตู ประเทศจีน โดยสายการบิน Spring Airline ไทยเที่ยวบิน **9C7502 (13.35-18.00)**
 - 18.00 น. เดินทางถึงสนามบินนานาชาติเจิงตู เมืองหลวงของมณฑลเสฉวน
- หลังผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรแล้ว นำท่านเดินทางเข้าสู่โรงแรม เพื่อทำการเช็คอินเข้าพัก
รับประทานอาหารค่ำ
พักผ่อนที่ **Holiday Inn Express Chengdu Tianfu Hotel, Chuengdu (4*)** หรือเทียบเท่า

(2) วันที่สอง :

เงินตู - ลาซา

(B,L,D)

| | |
|----------|--|
| 05.30 น. | นำท่านเดินทางสู่ สนามบินเฉิงตู อาคารโดยสารภายในประเทศ เพื่อเดินทางไปยังเมืองลาซา |
| 10.50 น. | เห็นฟ้าสู่เมืองลาซา โดยสายการบินแอร์ไชน่า เที่ยวบิน MU 6193 (10.50-13.20) |
| 13.20 น. | เดินทางถึง เมืองลาซา (Lhasa) หลังจากรับกระเป๋าสัมภาระแล้ว ให้ท่านได้พักผ่อนเพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาพให้คุ้นชินกับระดับความสูงของเมืองลาซา |
| | เมืองลาซา (Lhasa) ลาซาในภาษาทิเบต แปลว่า "สถานที่แห่งเทพเจ้า" เป็นเมืองหลวงของเขตปกครองตนเองทิเบตทางตะวันตกเฉียงใต้ของจีน เป็นเมืองที่มีประชากรมากเป็นอันดับสองบนที่ราบสูงทิเบต รองจากเมืองซีหนิง และตั้งอยู่ที่ระดับความสูง 3,656 เมตร จึงจัดเป็นหนึ่งในเมืองที่สูงที่สุดในโลก เมืองนี้เป็นเมืองศูนย์กลางทางศาสนาและการปกครองของทิเบตตั้งแต่กลางศตวรรษที่ 17 จึงมีสถานที่สำคัญทางศาสนาและทางวัฒนธรรมของชาวพุทธแบบทิเบตหลายแห่ง เช่น พระราชวังโปตาลา วัดโจคัง และพระราชวังนอร์บุลิงกา เป็นต้น |
| กลางวัน | รับประทานอาหารกลางวัน |
| ค่ำ | ช่วงบ่ายถึงค่ำตลอดวัน ให้ท่านได้พักผ่อนตามอัธยาศัยที่โรงแรม รับประทานอาหารค่ำ พักผ่อนที่ Intercontinental Lhasa Paradise Hotel, Lhasa (5*) หรือเทียบเท่า |

(3) วันที่สาม :

ลาซา - พระราชวังโปตาลา - วัดโจคัง - ตลาดบาร์มอร์ - วัดเชรา

(B,L,D)

| | |
|------|---|
| เช้า | <p>รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม</p> <p>หลังอาหารเช้าท่านชม พระราชวังโปตาลา (Potala Palace) ตั้งอยู่บนยอดเขาแดง (เดินขึ้นประมาณ 25-30 นาที) ซึ่งมีความสูงราว 117 เมตร พระราชวังโปตาลา เป็นอาคารสูง 13 ชั้น ยาว 400 เมตร กว้าง 350 เมตร มีห้องหับต่างๆ เกือบ 1,000 ห้อง เริ่มสร้างเมื่อคริสต์ศตวรรษที่ 7 โดยกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ที่รวบรวมทิเบตให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้สำเร็จ คือ กษัตริย์ซองเชิน กัมโป (Songtsen Gampo) แรกเริ่มต้องการเพียงจะสร้างเป็นตำหนักให้แก่มเหสีชาวจีน และ ขาเนपालของพระองค์เอง ต่อมาได้ใช้สถานที่แห่งนี้ เป็นสถานที่ในการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า จวบจนกระทั่งสมัยเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นลामะเป็นผู้ปกครองประเทศ ปัจจุบันส่วนก่อสร้างเดิมหลังนี้ยังคงเหลือให้เห็นอยู่ท่ามกลางสิ่งก่อสร้างใหม่ต่อเติมในยุคหลัง อาคารที่ต่อเติมในช่วงหลังนี้ส่วนหลักๆ สร้างในสมัยของดาไลลามะที่ 5 ประมาณปี ค.ศ. 1645-1693 (องค์ดาไลลามะองค์ปัจจุบันคือ องค์ที่ 14 ซึ่งลี้ภัยไปอยู่ที่ธรรมศาลาในประเทศอินเดีย) เพื่อให้เป็นพระราชวังฤดูหนาว พระราชวังโปตาลา แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนของพระราชวังสีขาว สีแดง และส่วนเชื่อมที่เป็นสีเหลือง โดยใช้พระราชวังสีขาวเป็นส่วนของสังฆาวาส พระราชวังสีแดงเป็นส่วนพุทธาวาสสำหรับใช้ทำกิจของสงฆ์และบรรจูประศพขององค์ดาไลลามะ (องค์ที่ 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12 และ 13) และห้องสมุดที่ใช้สำหรับเก็บพระไตรปิฎก</p> <p>จากนั้นนำชม วัดโจคัง (Jokhang Temple) ภาษาจีนเรียก วัดต้าเจ้าชื่อ เป็นวัดที่ถือว่าเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวทิเบตทั้งหมด เพราะเมื่อมีพิธีถือศีลกัน พระลามะจำนวนมากก็จะเดินทางมารวมกันทำพิธีที่นี่ สร้างในสมัยของกษัตริย์ซองเชิน กัมโป (ปี ค.ศ. 620-649) พระองค์เป็นผู้ที่รวมอาณาจักรทิเบตให้เป็นปึกแผ่นสร้างเพื่อไว้เป็นที่ประดิษฐานของพระพุทธรูปที่มเหสีชาวต่างชาติสององค์ของพระองค์คือ เจ้าหญิงเหวินเฉิงแห่งจีน และเจ้าหญิงภริคุดิแห่งเนपालนำเข้ามายังทิเบต ศิลปะการก่อสร้างมีจุดเด่นตรงที่นำเอาศิลปะของ 4</p> |
|------|---|



ชาติมาผสมกันคือ ทิเบต จีน เนปาลและแคชเมียร์ มีตำนานเล่ากันว่า ก่อนที่กษัตริย์ของเซินกัมจะไปสร้างวัดต้าเจ้าซือ (วัดโจคัง) ได้อธิษฐานว่าพระองค์จะโยนแหวนขึ้นไปบนอากาศ หากแหวนนั้นตกลงที่ใดก็จะสร้างวัดลงตรงนั้น ปรากฏว่าแหวนลอยลงไปตกในสระน้ำกระทบกับหินที่โผล่ขึ้นมา ทันใดนั้นเองภาพนิมิตของสถูปก็ปรากฏให้แก่คนทั่วไปได้เห็น จึงนับว่าเป็นนิมิตที่ดี กษัตริย์ของเซิน กัมโป ก็เลยให้สร้างวัดลงตรงนั้นเอง ภายในวัดนี้เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปที่พระนางเหวินเฉิงนำมาจากประเทศจีนเมื่อ 1,300 ปีก่อน ซึ่งได้รับการกราบไหว้และยอมรับกันอย่างมากกว่าศักดิ์สิทธิ์ที่สุด แม้แต่พวกขบวนการเรดการ์ดหรือกองทัพแดงที่ทำลายทุกอย่างตอนที่มีการปฏิวัติวัฒนธรรมจีนในประเทศจีน ยังไม่กล้าแตะต้องพระพุทธรูปองค์นี้เลย

ในบริเวณหน้าวัดท่านจะเห็นชาวทิเบตจำนวนมากนอนกราบแบบอัสถุางคประดิษฐ์ ชาวทิเบตที่เดินเข้าแถวเพื่อเข้าไปด้านใน บ้างถือกระตักน้ำมันเนย บ้างถือถุงเนยแข็ง เพื่อไปเติมตะเกียงบูชาพระ จากนั้นนำท่านออกมาเดินชมวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวทิเบตที่ **ถนนบาร์มอร์ (Barkor)** หรือ **ถนนแปดเหลี่ยม** ที่ล้อมรอบวัดโจคัง อีสระให้ท่านได้ช้อปปิ้งซื้อสินค้าพื้นเมืองอันหลากหลาย

กลางวัน
บ่าย

รับประทานอาหารกลางวัน

นำชม **วัดเซรา (Sera Monastery)** ซึ่งอยู่ห่างไปทางเหนือ 5 กิโลเมตร บริเวณเชิงเขาตาดิปู และสร้างขึ้นบนพื้นที่ซึ่งเคยเป็นที่ตั้งของกระท่อมที่พระชองฆาปา ศึกษาธรรมและปฏิบัติกรรมฐาน ทางเหนือของเมืองลาซาขึ้นไป สร้างโดยศิษย์รูปหนึ่งของชองฆาปา (Tsong Khapa) เมื่อปี ค.ศ. 1419 (ชองฆาปา มีอายุอยู่ระหว่างปี ค.ศ. 1357-1416 เป็นผู้ปฏิรูปและก่อตั้งพุทธศาสนา ลัทธิเกลูกปา (Gelugpa Sect) หรือ นิกายคุณธรรม ซึ่งนิยมเรียกว่า นิกายหมวกเหลือง ตามประวัติเล่ากันว่า ชองฆาปา ก็คือพระอาจารย์ขององค์ดาไลลามะที่ 1 อาารามแห่งนี้เคยมีพระจำวัดอยู่ถึงเกือบ 5,000 รูป เป็นอารามที่รู้จักกันดีทั่วทิเบต เนื่องจากมีสำนักสงฆ์ที่มีคุณภาพ ปัจจุบันมีพระจำวัดอยู่ประมาณ 300 รูป อาคารหลักๆ ของอารามยังคงอยู่ในสภาพดี เนื่องจากไม่ถูกทำลายลงในช่วงการปฏิวัติวัฒนธรรม ทุกๆวันช่วงบ่ายจะมีการฝึกฝนทางธรรมโดยการให้การตั้งและตอบคำถาม โดยที่ลามะแต่ละรูปจะมารวมตัวที่ลานวัด เพื่อทดสอบพระธรรมในรูปแบบการตั้ง "ปุจฉา" และ "วิสัชนา" และอาจมีโอกาสดูชมหามาตรงถูกเวลาที่วัดแห่งนี้



กลางวัน

บ่าย

ค่ำ

รับประทานอาหารกลางวัน

นำชม **วัดเซรา (Sera Monastery)** ซึ่งอยู่ห่างไปทางเหนือ 5 กิโลเมตร บริเวณเชิงเขาตาดิปู และสร้างขึ้นบนพื้นที่ซึ่งเคยเป็นที่ตั้งของกระท่อมที่พระชองฆาปา ศึกษาธรรมและปฏิบัติกรรมฐาน ทางเหนือของเมืองลาซาขึ้นไป สร้างโดยศิษย์รูปหนึ่งของชองฆาปา (Tsong Khapa) เมื่อปี ค.ศ. 1419 (ชองฆาปา มีอายุอยู่ระหว่างปี ค.ศ. 1357-1416 เป็นผู้ปฏิรูปและก่อตั้งพุทธศาสนา ลัทธิเกลูกปา (Gelugpa Sect) หรือ นิกายคุณธรรม ซึ่งนิยมเรียกว่า นิกายหมวกเหลือง ตามประวัติเล่ากันว่า ชองฆาปา ก็คือพระอาจารย์ขององค์ดาไลลามะที่ 1 อาารามแห่งนี้เคยมีพระจำวัดอยู่ถึงเกือบ 5,000 รูป เป็นอารามที่รู้จักกันดีทั่วทิเบต เนื่องจากมีสำนักสงฆ์ที่มีคุณภาพ ปัจจุบันมีพระจำวัดอยู่ประมาณ 300 รูป อาคารหลักๆ ของอารามยังคงอยู่ในสภาพดี เนื่องจากไม่ถูกทำลายลงในช่วงการปฏิวัติวัฒนธรรม ทุกๆวันช่วงบ่ายแก่จะมีการฝึกฝนทางธรรมโดยการให้การตั้งและตอบคำถาม โดยที่ลามะแต่ละรูปจะมารวมตัวที่ลานวัด เพื่อทดสอบพระธรรมในรูปแบบการตั้ง "ปุจฉา" และ "วิสัชนา" และอาจมีโอกาสดูชมหามาตรงถูกเวลาที่วัดแห่งนี้

รับประทานอาหารค่ำ

พักผ่อนที่ **Intercontinental Lhasa Paradise Hotel, Lhasa (5*)** หรือเทียบเท่า

(4) วันที่สี่ :

ลาซา - ทะเลสาบยัมดรอ๊ก - กังสเต - ชิกทเซ - วัดทาซิลุนโป

(B,L,D)

เช้า

รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

นำท่านออกเดินทางบนเส้นทางทิศตะวันตกสู่เมืองกังสเต บนเส้นทางส่วนหนึ่งของถนนสายมิตรภาพที่เชื่อมระหว่างเนปาลและทิเบต รถวิงลัดเลาะภูเขาและแม่น้ำยาร์lungหรือแม่น้ำพรหมบุตร ชมทิวทัศน์สองข้างทางบนดินแดนหลังคาโลก นำท่านชมทะเลสาบน้ำจืดขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่บนหลังคาโลก ครอบคลุมพื้นที่ 600 ตร.กม. ซึ่งสูงจากระดับน้ำทะเลถึง 4,641 เมตร นั่นคือ **ทะเลสาบยัมดรอ๊ก (Yamdrok Tso)** ตั้งอยู่ห่างจากเมืองลาซา 80 กิโลเมตร เป็น 1 ใน 3 ทะเลสาบสวรรค์ของทิเบต นำโสดนเห็นภาพสะท้อนของภูเขา ท้องฟ้า

เมฆ อย่างชัดเจน สีของน้ำในทะเลสาบออกสีเขียวอมฟ้าจนได้รับฉายาว่า ทะเลสาบเทอร์ควอยส์ ซึ่งหินเทอร์ควอยส์เป็นหินประดับที่มีค่ามากและพบเห็นได้มากในดินแดนแห่งนี้ จุดชมทะเลสาบสูง 4,990 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล เป็นจุดสูงสุดที่เราลงไปยืนและเก็บภาพความประทับใจบนเส้นทางนี้ ได้เวลาพอสมควรเดินทางต่อ ระหว่างทางเราจะผ่านหมู่บ้านชาวทิเบตแท้ๆ ที่หาชมได้ยากแล้วในเมือง ความเป็นอยู่ของชาวบ้านที่อยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ถึงแม้ทุกวันนี้ความเจริญได้คืบคลานเข้ามาอย่างรวดเร็ว เรายังอาจได้พบเห็นวิถีความเป็นอยู่แบบดั้งเดิมอยู่บ้าง นับจากจีนได้นำความเจริญพุ่งตรงเข้าสู่ใจกลางเมืองลาซาในปัจจุบัน ทำให้ความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะหนุ่มสาวรุ่นใหม่เข้ามาหางานในเมือง อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตและความศรัทธาในพระพุทธศาสนาของชาวทิเบต ยังคงไม่ได้ลดน้อยลงไป

เดินทางถึง **เมืองกันสเต (Gyantse)** เมืองที่ใหญ่เป็นอันดับสามรองจากเมืองลาซาและเมืองชีกัทเซ เป็นหนึ่งในเมืองสำคัญบนเส้นทางการค้าไหมและขนสัตว์ระหว่างทิเบตและอินเดีย เมืองกันสเตแห่งนี้เคยเป็นสถานที่ที่ทหารทิเบตต้านทานกองกำลังทหารจากอังกฤษ ซึ่งนำโดย Sir Francis Younghusband ที่การต่อสู้ของทหารทิเบตมีเพียงดาบและทังเกาที่ห้อยอยู่ที่หน้าอกเพียงเท่านั้น

กลางวัน
บ่าย

รับประทานอาหารกลางวัน

จากนั้นเดินทางต่อไปยัง **เมืองชีกัทเซ (Shigatse)** เมืองที่ตั้งอยู่บนความสูง 3,900 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ห่างจากเมืองกันสเตราว 67 กิโลเมตร ซึ่งเป็นเมืองใหญ่เป็นอันดับสองรองจากลาซา

นำท่านชม **วัดทาชิลุนโป (Tashilunpo Monastery)** 1 ใน 6 วัดสำคัญของนิกายหมวกเหลือง หรือเกลุกปา

อันประกอบด้วย วัดเตรปุง วัดเชรา วัดกานเดน และวัดคุมบูม วัดลาบง ในเขตอัมโด วัดทาชิลุนโป เป็นสถานที่พำนักของปัญเฑนลามะ สร้างในสมัย ค.ศ. 1447 โดย



ของฆาปา ซึ่งเป็นสถานที่พำนักของปัญเฑนลามะ ผู้ที่เป็นอาจารย์ขององค์ดาไลลามะ ปัจจุบันภายในบริเวณวัดท่านจะได้ชมสถูปขององค์ปัญเฑนลามะรวมถึงองค์ที่ 10 ซึ่งสร้างอย่างยิ่งใหญ่ ใช้ทองคำและเครื่องประดับที่มีค่ามหาศาล นำท่านชมสถานที่ประดิษฐานพระศรีอริยเมตไตรย หรือพระพุทธเจ้าในอนาคต ซึ่งมีขนาดใหญ่สูง 26 เมตร ในช่วงเทศกาลโลซา หรือปีใหม่ของทิเบต จะมีพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ เรียกว่า "Gudor" ซึ่งเป็นการเปลี่ยนขนจามริสีดำที่ผูกอยู่ที่ปลายเสาด้านบน ซึ่งเป็นตัวแทนป้องกันสิ่งชั่วร้าย และผูกธงมนตรา 5 สีใหม่ พร้อมกับนั้นชาวบ้านก็จะนำผงข้าวสาลี ซึ่งเป็นตัวแทนของความอุดมสมบูรณ์มาโปรย และขว้างใส่กันเหมือนเทศกาลสงกรานต์บ้านเรา แต่ใช้ผงแป้งข้าวแทนน้ำ

ค่ำ

รับประทานอาหารค่ำ

พักผ่อนที่ **Qomolangzong Hotel, Shigatse (4*)** หรือ เกียบเท่า

(5) วันที่ห้า :

ชีกัทเซ - เชลการ์

(B,L,D)

เช้า รับประทานอาหารเช้า หลังจากทานอาหารเช้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นนำท่านเดินทางต่อไปยัง **เมืองเชลการ์ (Shelkar)** หรือที่รู้จักในชื่อ **New Tingri** ความสูง 4,300 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล อยู่ห่างจากทางหลวงประมาณ 7 กิโลเมตร ในทิเบต **เชลการ์** หมายถึง "คริสตลีสี่ขาว" และหมู่บ้านแห่งนี้ยังเป็นเหมือนเมืองหน้าด่านของนักปีนเขาเส้นทางสำคัญที่ทั่วโลกต่างรู้จักกัน หรือที่เราเรียกว่า **เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ ทิเบต ฝั่งทิเบต (Tibetan Everest Base Camp)**

“เอเวอเรสต์ เบสแคมป์” (EVEREST BASE CAMP) โดยทั่วไปหมายถึง เบสแคมป์สองแห่งที่อยู่คนละ

ฟากของยอดเขาเอเวอเรสต์ นั่นคือ **เบสแคมป์ทิศใต้ (South Base Camp)** อยู่ในประเทศเนปาล ที่ระดับความสูง 5,364 เมตร ในขณะที่ **เบสแคมป์ทิศเหนือ (North Base Camp)** อยู่ในทิเบต ประเทศจีน ที่ระดับความสูง 5,150 เมตร ซึ่งเป็นสถานที่ตั้งแคมป์ที่บริเวณพื้นที่ส่วนฐานของยอดเขาเอเวอเรสต์ ซึ่งนัก



ปีนเขาใช้เป็นจุดเริ่มต้นและจุดจบระหว่างขึ้นและลง และโดยปกติเสียบ้างจะถูกส่งไปยัง South Base Camp ที่ฝั่งเนปาล โดยลูกหาบและจามรี แต่ส่วน North Base Camp สามารถเข้าถึงได้โดยรถยนต์ วิ่งบนถนนลาดยางที่แยกจากถนนเส้นทางหลวง China National Highway 318 โดยทั่วไปแล้วนักปีนเขามักจะพักก่อนที่เบสแคมป์เป็นเวลาหลายวัน เพื่อปรับตัวให้ชินกับสภาพอากาศ เพื่อลดความเสี่ยงและความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการแพ้ความสูง

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน

บายแก๊ง เดินทางมาถึงยัง **เมืองเชล์การ์ (Shelkar)** เชิญท่านได้พักผ่อนตามอัธยาศัย

ค่ำ

รับประทานอาหารค่ำ

พักผ่อนที่ **Qomolangma Hotel, Shelkar (3*)** หรือ เทียบเท่า

(6) วันที่หก :

เชล์การ์ – รงบุก – เอเวอเรสต์ เบสแคมป์ ฝั่งทิเบต

(B,L,D)

เช้า

รับประทานอาหารเช้า

หลังจากรับประทานอาหารเช้า นำท่านเดินทางมุ่งตรงสู่ **รงบุก (Rongbuk)** เป็นอารามตั้งอยู่ในเทือกเขาหิมาลัย ทางตอนใต้ของทิเบต มีธารน้ำแข็งขนาดใหญ่สองแห่งคือ ธารน้ำแข็งตะวันออกและธารน้ำแข็งตะวันตกไหลลงสู่ธารน้ำแข็งหลักก่อตัวเป็นหุบเขา Rongbuk ซึ่งอยู่ทางเหนือของเทือกเขาเอเวอเรสต์ ที่นี่จะเป็นจุดชมวิวที่สวยงามมากของยอดเขาเอเวอเรสต์ทางด้านทิศเหนือ ที่บริเวณนี้มีความสูงถึง 4,880 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล และอารามรง



บุก ถูกจัดว่าเป็นอารามที่อยู่สูงที่สุดในโลกอีกด้วย จากนั้นเดินทางไปชม **เอเวอเรสต์ เบสแคมป์ (North Everest Base Camp)** หรือเรียกสั้นๆว่า **EBC** ฝั่งทางเหนือของเขายเอเวอเรสต์จากทิเบต มีความสูงประมาณ 5,200 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ที่นี่คือจุดตั้งต้นสำหรับนักเดินทางที่ครั้งหนึ่งในชีวิตอยากจะทำยอดเขาสูงสุดของโลกจากจุดของท่าเลที่ตั้งของ เอเวอเรสต์ เบสแคมป์ คุณจะเห็นวิมูมกว้างของเทือกเขาลังทัง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหิมาลัย ทางฝั่งด้านทิเบตได้อย่างสวยงาม เส้นทางเดินเขาจาก EBC นี้เป็นหนึ่งในเส้นทางปีนเขาที่ได้รับความนิยมในเทือกเขาหิมาลัย เป็นเส้นทางปีนเขาของนักท่องเที่ยวที่ชอบความท้าทาย ซึ่งนับเป็นประสบการณ์การเดินทางที่นักท่องเที่ยวแนวผจญภัยทั่วโลกใฝ่ฝัน และที่นี่....เอเวอเรสต์ เบสแคมป์ เป็นจุดที่คนธรรมดาจะสามารถขึ้นไป เพื่อสัมผัสกับยอดเขาเอเวอเรสต์ได้ใกล้ที่สุด โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์แบบพิเศษช่วยในการปีนเขา จัดเป็นอีกหนึ่งเส้นทางที่มีธรรมชาติสวยงามที่สุดของโลก

กลางวัน

รับประทานอาหาร

จากนั้นนำท่านเดินทางกลับไปยัง **เมืองเชล์การ์ (Shelkar)** เพื่อให้ท่านได้พักผ่อนตามอัธยาศัย

ค่ำ

รับประทานอาหารค่ำ

พักผ่อนที่ **Qomolangma Hotel, Shelkar (3*)** หรือเทียบเท่า

(7) วันที่เจ็ด :**เชลล์การ์ - ซากา****(B,L,D)**

เช้า

รับประทานอาหารเช้า

ออกเดินทางโดยรถจาก **เมืองเชลล์การ์ (Shelkar)** ไปยัง **เมืองซากา (Saga)** ระยะทาง 21 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

เริ่มจากวันนี้จะเป็นการเดินทางผ่านชั้นที่ราบสูงแห่งที่เบตอย่างแท้จริง ที่ราบสูงชิงไห่ – ทิเบต (Qinghai – Tibetan Plateau) มีอีกฉายาว่า “ดินแดนอันแห้งแล้ง แต่งดงาม” ดินแดนที่กว้างใหญ่แห่งนี้ เป็นที่ราบสูงในเอเชียตะวันออกเฉียงที่ครอบคลุมพื้นที่มากที่สุด ทั้งพื้นที่เขตการปกครองอิสระทิเบต และจังหวัดชิงไห่ของประเทศจีน สูงจากระดับน้ำทะเลถึง 4,500 เมตร จึงได้ชื่อว่าเป็น “หลังคาโลก” ด้วยความที่เป็นที่ราบที่กว้างใหญ่และสูงที่สุดในโลกนี้เอง เราจึงจำเป็นต้องรักษาระดับออกซิเจนในร่างกายไว้ โดยการดื่มน้ำมากๆ และไม่เดินหรือทำอะไรเร็ว ระหว่างทางจะผ่านช่อง **ด่านตงลา (Tong La)**

เป็นจุดชมวิวทิวทัศน์ที่สามารถจดจำรูป เก็บภาพมุมกว้าง 360 องศา ของเทือกเขาคักคิลีลชี ลัปชี (Lapchi) และยอดเขาชิซาปังกมา (Shisha Pangma) ซึ่งเป็นยอดเขาสูงที่สุดในประเทศจีน และสูงเป็นอันดับที่ 14 ของโลก มีความสูง 8,027 เมตร ตั้งอยู่ทางตอนใต้ตรงกลางของทิเบต ใกล้ชายแดนเนปาล นับเป็นยอดเขาสูงเกิน 8 พันเมตรเพียงแห่งเดียวที่อยู่ในประเทศจีน ถนนบางช่วงตัดผ่านทุ่งหญ้าใหญ่อ่างกว้างเต็มไปด้วยเนินทราย ที่นับเป็นเขตที่แห้งแล้งของหิมาลัย อีกจุดหนึ่งที่เป็นไฮไลท์ของเส้นทางวันนี้คือ **ทะเลสาบเพลคูโซ (Pelkhu Tso)** เป็นทะเลสาบสีเทอร์ควอยส์ที่ตั้งงามตั้งแดนในสวรรค์ เป็นทะเลสาบน้ำเค็มที่มีพื้นที่กว้างราว 300 ตารางกิโลเมตร และเป็นถิ่นอาศัย

ของนกนานาพันธุ์ เดินทางต่อมุ่งสู่ **เมืองซากา (Saga)** ซากาเป็นเมืองชุมทาง ที่มีขนาดพื้นที่ 12,442 ตารางกิโลเมตร ครอบคลุมอาณาบริเวณ ตอนบนของกลุ่มน้ำยาร์ลุง ชังโป หรือแม่น้ำพรมบุตร หนึ่งในแม่น้ำสายหลักแห่งทวีปเอเชีย เมืองซากาเป็นเมืองที่นับว่ามีความเจริญแห่งสุดท้ายบนเส้นทางมุ่งสู่เขาโกลาส เป็นเมืองที่ตั้งอยู่ ณ ความสูงประมาณ 4,640 เมตร ดังนั้นคืนนี้ท่านอาจมีอาการปวดศีรษะบ้าง เพราะเป็นคืนแรกของการนอนบนเมืองที่ราบสูง ที่มีระดับออกซิเจนเบาบาง



เที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง

ค่ำ

รับประทานอาหารค่ำ และพักผ่อนให้มากที่สุด เพื่อปรับสภาพร่างกาย

พักผ่อนที่ **Saga Grand Western Post Hotel, Saga (3*)** หรือเทียบเท่า

(8) วันที่แปด :

เมืองซากา - มานาซาโรวา

(B,L,D)

เช้า

รับประทานอาหารเช้า

จากนั้นขับรถมุ่งหน้าสู่จุดหมายปลายทางที่สำคัญของเส้นทางคือ ทะเลสาบมานาซาโรวา (Manasarovar Lake) ระยะทางวันนี้ประมาณ 240 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 7 ชั่วโมง เส้นทางหลักจะมุ่งหน้าไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือเล็กน้อย เลาะตามต้นลุ่มน้ำของลำน้ำชูงโป (Neu Tsangpo) ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของแม่น้ำยาร์ลุง ชังโป ภูมิประเทศแปลกตา ผ่านแนวทิวเขายอดหิมะปกคลุม ผ่านแนวภูเขาหินหลากสี สัน ทิวทัศน์ตลอดทางตั้งภาพวาดของศิลปินที่บรรจงวาดแต่ภาพไว้ บางช่วงผ่านแนวเนินสันทะเลทราย ที่มีลายริ้วเป็นระลอกตั้งคลื่นทะเล



เที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง

จากนั้น เดินทางต่อไปยังทะเลสาบมานาซาโรวา* ผ่านภูมิประเทศแบบเนินทุ่งหญ้าขนาดใหญ่บนพื้นที่ราบสูงที่เรียกว่า ที่ราบบาร์กา (Barka Plain) ก่อนที่จะถึง ช่องด่านจุดชมวิวกัศน์ซัด เซ กัง (Chak Tse Kang La) ที่สูงราว 4,650 เมตร จุดนี้เองเป็นจุดแรกที่เราจะเห็นภาพยอดเขาไกรลาสอันศักดิ์สิทธิ์ ตั้งตระหง่านอยู่มุ่มขวามือ ส่วนด้านหน้าจะเป็นภาพทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์มานาซาโรวาที่สวยงามเกินบรรยาย รถทุกคันที่มาถึงช่องด่านนี้ จะขับวนรอบกองหินที่ตกแต่งด้วยด้ายทิเบต ซึ่งเป็นธงมนตรา 5 สี ประมาณ 3 รอบ เพื่อความเป็นสิริมงคล และความปลอดภัยในการเดินทางสำหรับชาวทิเบตแล้ว ณ จุดสูงสุดของเขา บนเส้นทางจะเป็นที่สถิตยของทวยเทพที่จะคุ้มครองผู้เดินทางให้ปลอดภัยได้

ค่ำ

รับประทานอาหารเย็น และเดินเล่นบนเส้นทางริมทะเลสาบหรือพักผ่อนตามอัธยาศัย

ความศักดิ์สิทธิ์ของทะเลสาบมานาซาโรวา มาจากพื้นฐานความเชื่อของศาสนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมานานนับพันปี ตามคติฮินดู เชื่อว่า พระพรหมเป็นผู้มีมิตทะเลสาบแห่งนี้ และเหล่าเทวดาจะมาสร้างน้ำยังทะเลสาบแห่งนี้ ฝ่ายคฤทรมีตำนานความเชื่อที่ว่า ที่แห่งนี้คือสระอโนดาต ที่ซึ่งทวยเทพได้นำพระนางสิริมหามายามาสร้างน้ำวิสุทธี ก่อนที่จะตั้งพระครรภ์เจ้าชายสิทธารถ ส่วนศาสนาเซนและศาสนาบอน ก็มีความเชื่อในความศักดิ์สิทธิ์ของทะเลสาบนี้เช่นกัน ด้วยความศักดิ์สิทธิ์เช่นนี้เอง จึงมีเส้นทางเดินทางรอบทะเลสาบ ซึ่งเป็นระยะทางร้อยกว่ากิโลเมตรเศษสำหรับนักแสวงบุญ เส้นทางจะผ่านวัดสำคัญ 5 แห่ง ข้ามลำน้ำหลายสาย และใช้เวลา 4 – 5 วันต่อการเดิน 1 รอบ นับเป็นเส้นทางแสวงบุญที่ยากลำบากที่สุด (ยากกว่าการเดินทางแสวงบุญรอบเขาไกรลาสมาก)

เดินทางถึงทะเลสาบมานาซาโรวา ท่านสามารถเดินเล่นบนเส้นทางริมทะเลสาบ หรือพักผ่อนตามอัธยาศัยพักผ่อนที่ **Basic Tea House Lodge, Manasarovar** หรือเทียบเท่า

(9) วันที่เก้า :

มานาซาโรวา - ดาร์เซน

(B,L,D)

เช้า

รับประทานอาหารเช้า

ออกเดินทางจาก มานาซาโรวา เพื่อเดินทางสู่จุดหมายปลายทางที่เมืองดาร์เซน ระหว่างทางแวะชม น้ำพุร้อนชุยกุมปา (Chuigumpa Hot Spring)

เที่ยง

รับประทานอาหารกลางวัน

ช่วงบ่ายเดินทางต่อจนถึงเมืองดาร์เชน (Darchen) เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ณ เข็มเขาไกรลาส เมืองที่เป็นทั้งจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของการเดินเท้าจาริกแสวงบุญรอบเขาไกรลาส ซึ่งมีระยะทาง 53 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินเท้าประมาณ 3 วัน

ค่ำ

รับประทานอาหารค่ำ และพักผ่อนตามอัธยาศัย

พักผ่อนที่ **Himalaya Kailash Hotel, Darchen (4*)** หรือเทียบเท่า

(10) วันที่สิบ :

ดาร์โบเช - พิธีสักกะ ดาวะ - ไกรลาส โครา (วันแรก)

(B,L,D)

เช้า

รับประทานอาหารเช้า

จากนั้น ออกเดินทางสู่ เมือง **ดาร์โบเช (Tarboche)** ที่ห่างออกไปประมาณ 10 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที ซึ่งเป็นสถานที่ใช้จัดงาน เทศกาลพิธีสักกะ ดาวะ (Saga Dawa Festival) เทศกาลที่สำคัญของพุทธศาสนิกชนชาวทิเบต ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปีในวันเพ็ญเดือนสี่ตามปฏิทินจันทรคติของชาวทิเบต คือวันวิสาขบูชา เพื่อเฉลิมฉลองเนื่องในวันคล้ายวันประสูติ - ตรัสรู้ - ปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ซึ่งการได้มีส่วนร่วมในงานพิธีศักดิ์สิทธิ์นี้ ไม่ใช่แค่ชมพิธีกรรมพื้นๆ หากแต่จะรู้สึกได้ถึงความสำคัญของงานพิธี ทุกวันนี้องค์ของปีศาจบ้านและเหล่านักแสวงบุญนับพันจะมาชุมนุมกัน ณ สถานที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งนี้ เพื่อประกอบพิธีกรรมตั้งเสารวมตนราซึ่งสูงราว 80 ฟุต พิธีกรรมจะเริ่มกันในช่วงเช้า ประมาณ 9.30 นาฬิกา พระลามะจะเดินทักษิณาวรรตรอบเสารวมตนราด้วยจักรวาลภรณ์ประณีต เป็นขบวนแตงสูงขึงตั้งก้องทั่วบริเวณ การตั้งเสารวมตนราจะเป็นการดูฤกษ์เวลา และจะค่อยๆ ตั้งขึ้นทีละนิด จนกว่าจะตั้งขึ้นตรง เมื่อตั้งเสร็จชาวทิเบตจักพิจารณาการตั้งของเสารวมตนราอย่างละเอียดถี่ถ้วน เพื่อค้นหาสัญลักษณ์คำตอบสำหรับทำนายโชคกลางในปีนั้นๆ พิธีสักกะ ดาวะ มีมาอย่างต่อเนื่องกว่าพันปี การที่เราได้มีส่วนร่วมสักครั้งจะเป็นประสบการณ์อันยิ่งใหญ่ให้จดจำไปได้อีกนานแสนนานทีเดียว



จากนั้นวันนี้ จะเป็นวันเริ่มต้นของการเดินรอบเขาไกรลาสตามรอยผู้จาริกแสวงบุญไปตามเส้นทางราบบางชันบ้าง ผ่านลำธารที่เป็นน้ำแข็งบ้าง รวมระยะทาง 53 กิโลเมตร ชาวทิเบตเรียกการเดินรอบเขาไกรลาสว่า "โครา" (Kora) โดยมีความเชื่อว่าใครที่เดินรอบเขาไกรลาสจะได้รับการชำระบาป เพราะเขาไกรลาสคือเขาศักดิ์สิทธิ์ที่เปรียบเสมือนเขาพระสุเมรุ จุดกำเนิดของสรรพสิ่งในโลก ความสูงโดยเฉลี่ยเส้นทางรอบเขาไกรลาสประมาณ 4,860 เมตร จุดสูงสุดบนเส้นทางโครา คือ 5,630 เมตร

ออกเดินทางจาก เมืองดาร์เชน ไปยัง ดิราฟุก โดยจะแวะผ่าน ยามัดวาร์ (Yamadwar) ซึ่งตั้งอยู่ในเขตดาร์โบเช (Tarboche) ที่ระดับ ความสูงประมาณ 4,700 เมตร ความหมายของ Yamadwar ในภาษาฮินดูคือ "ประตูเทพเจ้าแห่งความตาย" มันเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นรอบวงของ เขาไกรลาส Mount Kailash ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5-6 ชั่วโมง

เที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง

บ่าย

นำท่านเดินทางต่อถึง **ดิราฟุก (Dirapuk)** ซึ่งมีความสูง 5,060 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล จากนั้นให้ท่านได้พักผ่อนตามอัธยาศัย

ค่ำ

รับประทานอาหารค่ำ

พักผ่อนที่ **Basic Tea House Lodge, Dirapuk** หรือเทียบเท่า



(11) วันที่สิบเอ็ด : ไกรลาศ โครา (วันสอง) ดิราฟุก-โดลมา พาส-ซุตูล พุก (B,L,D)

| | |
|--------|---|
| เช้า | <p>รับประทานอาหารเช้า</p> <p>วันนี้จะเป็นวันที่สองของการเดิน เส้นทางผ่านจุดที่สูงที่สุดของเขাইกรลาศอยู่ที่ โดลมา ลา (Drolma La) ที่ระดับความสูง 5,630 เมตร ระหว่างทางที่ท่านเดินจะได้พบเห็นชาวทิเบตกราบอัญญาภคประดิษฐ์ หรือการนอนกราบด้วยความเชื่อตามลัทธิมหายาน ความยากลำบาก ความเพียรพยายาม เพื่อให้ได้บรรลุศรัทธา ความเชื่อของชาวทิเบต</p> |
| เที่ยง | <p>รับประทานอาหารกลางวันแบบปิกนิก</p> <p>เดินทางต่อโดยเลียบแม่น้ำตงซู แวะชม วัดซุตูล (Zhutul Monastery) วัดทิเบต ที่มีตำนานว่ามิลาเรปะ ผู้บำเพ็ญเพียรเคยมานั่งสมาธิในวัดแห่งนี้ ซึ่งเป็นวัดที่มีชื่อเสียงตั้งอยู่ที่ระดับความสูง 4,790 เมตร วัดซุตูล มีภูมิทัศน์ที่สวยงามและเจียบสงบ และเป็นสถานที่ที่มีเส้นทางขึ้นห้อยไปยังบนเส้นทางเดิน</p> |
| ค่ำ | <p>รับประทานอาหารค่ำ</p> <p>พักผ่อนที่ Zhutul Puk Guesthouse, Zhutul Puk หรือเทียบเท่า</p> |

(12) วันที่สิบสอง : ไกรลาศ โครา (วันสาม) ซุตูล พุก - ซากา - ดาร์เซน (B,L,D)

| | |
|--------|---|
| เช้า | <p>รับประทานอาหารเช้า</p> <p>วันนี้จะเป็นวันสุดท้ายของการเดินรอบเขাইกรลาศ นำท่านเดินเท้าต่อประมาณ 3-4 ชั่วโมง เพื่อไปยัง เมืองดาร์เซน (Darchen) อีกครั้ง เป็นอันสิ้นสุดการเดินทางตามรอยแสวงบุญรอบเขাইกรลาศ</p> |
| เที่ยง | <p>รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง</p> <p>จากนั้นนำท่านมาถึงยังเมือง ดาร์เซน นำท่านพักผ่อนตามอัธยาศัย</p> |
| ค่ำ | <p>รับประทานอาหารค่ำ</p> <p>พักผ่อนที่ Himalaya Kailash Hotel, Darchen (4*) หรือเทียบเท่า</p> |



(13) วันที่สิบสาม : ดาร์เซน - ซากา (B,L,D)

| | |
|------|--|
| เช้า | <p>รับประทานอาหารเช้า</p> <p>นำท่านเดินทางต่อโดยรถจากเมืองดาร์เซน เพื่อไปยัง เมืองซากา (Saga) อีกครั้ง โดยจะแวะผ่าน เมืองนิวดงปาร์ (New Dongpa) ระดับความสูง 4,464 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ระยะทาง 350 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทาง 6-7 ชั่วโมง ให้ท่านได้เพลิดเพลินไปกับทิวทัศน์บรรยากาศธรรมชาติอันงดงามของตลอดเส้นทางที่ผ่านยอดเขาสูงต่างๆ เช่น ยอดเขาชิซาปังมา (Mount Shisha Pangma) ที่มีความสูง 8,021 เมตร เป็นต้น</p> |
|------|--|

เที่ยง รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง
จากนั้นนำท่านมาถึงยังเมืองซากา นำท่านพักผ่อนตามอัธยาศัย
ค่ำ รับประทานอาหารค่ำ
พักผ่อนที่ **Saga Grand Western Post Hotel, Saga (3*)** หรือเทียบเท่า

(14) วันที่สิบสี่ : ซากา - คีร์รุง (B,L,D)

เช้า รับประทานอาหารเช้า
หลังจากรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว นำท่านออกเดินทางต่อไปยัง เมืองคีร์รุง (Kyrung) ระดับความสูง 2,700 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล เมืองทางใต้ของเทือกเขาหิมาลัย ระยะทาง 105 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทาง 4 ชั่วโมง

หมู่บ้านคีร์รุง (Kyrung / Gyirong) ประติระหว่างทิเบตและเนปาล เป็นชุมชนหมู่บ้านเล็กๆ บนเทือกเขาสูงหิมาลัย ที่กลายเป็นจุดผ่านแดนที่สำคัญที่สุดจุดหนึ่งของจีน หมู่บ้านนี้ตั้งอยู่บนเส้นทางการค้าที่สำคัญระหว่างชาวทิเบตและเนปาลมานานหลายศตวรรษ ปัจจุบัน หมู่บ้านเล็กๆ แห่งนี้ได้เติบโตเป็นเมืองเล็กๆ ที่กำลังพัฒนา ซึ่งตั้งอยู่ห่างจากชายแดนจีนและเนปาลเพียง 24 กิโลเมตร และห่างจากกาฐมาณฑุ เมืองหลวงของเนปาลเพียง 174 กิโลเมตร ตัวเมืองตั้งอยู่ในหุบเขาคีร์รุง (Gyirong Valley) ที่สวยงาม ซึ่งได้รับการจัดอันดับว่าเป็นหุบเขาที่สวยงามที่สุดในทิเบต ล้อมรอบด้วยเนินเขาเขียวขจีที่ปกคลุมด้วยต้นสน ตลอดจนพุ่มไม้ขนาดเล็กจำนวนมาก มีภูเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะตั้งตระหง่านอยู่ทั่วบริเวณโดยรอบหุบเขา จึงทำให้ภูมิทัศน์ทางธรรมชาติที่นี่สวยงามโดดเด่นที่สุดแห่งหนึ่งในเขตปกครองตนเองทิเบต และด้วยความใกล้ชิดกับชายแดนเนปาล ทำให้ได้รับประโยชน์จากสภาพอากาศที่อบอุ่นและชื้นกว่าของเนปาล อุณหภูมิเฉลี่ยต่อปีในเมืองนี้อยู่ที่ประมาณ 10-18 องศา ปัจจุบันภายในเมือง มีโรงแรมและเกสต์เฮาส์หลายแห่ง ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยพร้อมสรรพ มีร้านอาหารเล็กๆ หลายร้าน มีธนาคารท้องถิ่น ภาพของเมืองสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยภายใต้ภูเขาสูงที่โอบล้อมหุบเขาสีเขียวสวยงาม จึงเป็นหนึ่งในสถานที่ที่น่าแวะพักมากที่สุดแห่งหนึ่งบนเส้นทางนี้

เที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน
บ่าย เดินทางถึงเมืองคีร์รุง จากนั้นให้ท่านได้พักผ่อนตามอัธยาศัย
ค่ำ รับประทานอาหารค่ำ
พักผ่อนที่ **Hotel Gyirong Shengtai Hotel, Kyrung (3*)** หรือเทียบเท่า

(15) วันที่สิบห้า : คีร์รุง - ด่านราชูวา กาดิ - กาฐมาณฑุ (B,L,D)

เช้า รับประทานอาหารเช้า
จากนั้นเดินทางต่อไปยัง **ด่านราชูวา กาดิ - คีร์รุง (Rasuwa Gadi – Kyrung)** เพื่อข้ามสะพานมิตรภาพเนปาล-จีน (20 กิโลเมตร ใช้เวลา 30 นาที) เนื่องจากหลังเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในช่วงเดือนเมษายน ปี ค.ศ. 2015 ทำให้ถนนสายหลักที่จะเดินทางไป ด่าน โคดารี - จางมู (Kodari – Zhangmu) ซึ่งเป็นด่านสำคัญหลักที่ใช้กันมาตลอดระยะเวลาอันยาวนาน เสียหายอย่างหนักต้องปิดตัวลง ทำให้นักท่องเที่ยวต้องเปลี่ยนเส้นทางมาใช้ด่านพรมแดนนี้แทน เมื่อเดินทางถึงด่านฯ นำคณะทำการยื่นแบบฟอร์มการตรวจคนเข้าออกเมืองของประเทศจีนเพื่อข้ามไปยังเนปาล หลังจากเสร็จสิ้นการผ่านด่าน



ตรวจคนเข้าเมืองทั้งสองประเทศเรียบร้อยแล้ว นำท่านออกเดินทางมุ่งหน้าไปทางทิศใต้สู่ เมืองกาฐมัณฑุ ระดับความสูง 1,400 เมตร ท่านจะได้สัมผัสกับบรรยากาศสองข้างทางผ่านวิวทิวทัศน์สวยงาม ผ่านเมืองน้อยใหญ่ ตลอดจนถึงทุ่งนาอันเขียวขจี การเดินทางของเรานั้น ระยะทางโดยรวมประมาณ 170 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 7-8 ชั่วโมง

กลางวัน รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง

เย็น นำท่านเดินทางมาถึงยัง เมืองกาฐมัณฑุ (Kathmandu) ซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศเนปาลและเป็นเมืองที่มีประชากรมากที่สุดของประเทศ ตั้งอยู่ในหุบเขากาฐมัณฑุ เป็นเมืองศูนย์กลางของประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม และเศรษฐกิจของเนปาลมานานหลายปี มีประชากรอยู่อาศัยหลายเชื้อชาติ หลายศาสนา แต่เป็นชาวฮินดูและชาวพุทธเป็นส่วนใหญ่ เมืองนี้ถือเป็นประตูสู่เทือกเขาหิมาลัยของเนปาล และเป็นที่ตั้งของมรดกโลกหลายแห่ง อาทิเช่น จตุรัสเดอรับาร์ (Durbar Square) วัดสวายัมภูนารถ (Swayambhunath) วัดพุทธนารถ (Boudhanath) และวัดปศุปฏินารถ (Pashupatinath)

นำท่านเข้าเช็คอินโรงแรมที่พัก จากนั้นเชิญท่านพักผ่อนตามอัธยาศัย

ค่ำ รับประทานอาหารค่ำ

พักผ่อนที่ โรงแรม **Hyatt Regency Hotel, Kathmandu (5*)** หรือเทียบเท่า

(16) วันที่สิบหก : **กาฐมัณฑุ – กรุงเทพฯ** (B,-,-)

เช้า รับประทานอาหารเช้า

ให้ท่านอิสระตามอัธยาศัย จนกว่าจะถึงเวลาเดินทางกลับ

11.30 นำท่านเดินทางสู่ท่าอากาศยานนานาชาติตริภูวัน

13.30 น. อู่ท่าอากาศยานกาฐมัณฑุ ออกเดินทางกลับกรุงเทพฯ โดยสายการบินไทย เที่ยวบินที่ **TG 320 (1330-1815)**

18.15 น. ถึงท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ โดยสวัสดิภาพ พร้อมประสบการณ์ที่เป็นสุดยอดของการเดินทางที่เรียกได้ว่าเป็น...ครั้งหนึ่งในชีวิต ได้มาพิชิตเขาไกรลาส

๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕

ทัวร์เส้นทางไกรลาส - Everest Base Camp ฝั่งทิเบต (16 วัน 15 คืน)

อัตราค่าบริการ

| | | |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|
| ผู้ใหญ่พัก 2 ท่านๆ ละ | 259,000 บาท | สำหรับคณะเดินทาง 8-9 ท่าน |
| ผู้ใหญ่พัก 2 ท่านๆ ละ | 269,000 บาท | สำหรับคณะเดินทาง 6-7 ท่าน |
| ผู้ใหญ่พัก 2 ท่านๆ ละ | 279,000 บาท | สำหรับคณะเดินทาง 4-5 ท่าน |
| พักเดี่ยวจ่ายเพิ่ม | 35,000 บาท | |

**** รวมทิปท้องถิ่นและน้ำดื่มตลอดการเดินทาง****

บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการแก้ไขราคา กรณีที่สายการบินมีการเปลี่ยนแปลงราคาอย่างก้าวกระโดด

หมายเหตุ :

บริษัท ขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิกการเดินทางหรือการเปลี่ยนแปลงรายการหรือเปลี่ยนแปลงราคาตามจำนวนผู้เดินทาง ได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะของสายการบิน โรงแรมที่พัก ภูมิอากาศ ภัยธรรมชาติ การนัดหยุดงาน ฯลฯ ตลอดจนสภาวะทางเศรษฐกิจและการเมือง อันเป็นสาเหตุให้ต้องเลื่อนการเดินทางหรือไม่สามารถจัดพาคณะท่องเที่ยวได้ตามรายการ แต่จะยึดผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นสำคัญ

อัตราค่าบริการรวม

- ☞ ตัวเครื่องบิน ไป-กลับ กรุงเทพ-เจนตูลาซา-การ์ฆันตุ-กรุงเทพ ชั้นนักทัศนจร
- ☞ ค่าใช้จ่ายในต่างประเทศ ประกอบด้วย
 - ค่าที่พักตามระบุในรายการ โรงแรม เกสต์เฮาส์ เดนท์ พักห้องละ 2 ท่าน
 - ค่าอาหารตามระบุในรายการ น้ำดื่มตลอดการเดินทาง
 - ค่ารถขับเคลื่อน 4 ล้อ นำเที่ยวตามรายการ นั่งคันละ 4-5 ท่าน
 - ค่าธรรมเนียมเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ ตามรายการ
 - มัคคุเทศก์ท้องถิ่นที่เบต และเนปาล พูดภาษาอังกฤษ
 - เซอร์ป้าและจามรี บรรทุกสัมภาระ ในการเดินทางรอบเขาไกรลาส
 - อุปกรณ์รักษาอาการแพ้ความสูงแบบชั่วคราว
- ☞ ค่าธรรมเนียมวีซ่าประเทศเนปาล และประเทศจีน รวมถึงใบอนุญาตเดินทางเข้าที่เบตและไกรลาส
- ☞ ค่าน้ำหนักกระเป๋า น้ำหนักไม่เกิน 20 กก.
- ☞ หั้วหน้าทัวร์จากบริษัท อำนวยความสะดวกตลอดการเดินทาง
- ☞ ค่าประกันชีวิตการเดินทาง โฉวเงิน 1,000,000.- บาท

ค่าบริการไม่รวม

- ☞ ค่าธรรมเนียมหนังสือเดินทาง
- ☞ ค่าใช้จ่ายต่างๆ อาทิ ค่าอาหารและเครื่องดื่มนอกเหนือจากที่ระบุในรายการ ค่าโทรศัพท์ ค่าซักรีด ฯลฯ
- ☞ ค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และค่าภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3% จากค่าบริการ

การจองและการชำระเงิน

1. ภายในวันที่จอง ทางบริษัทฯ ขอเก็บเงินมัดจำเป็นจำนวนเงิน 100,000.- บาท ต่อผู้โดยสารหนึ่งท่าน พร้อมแพคเกจนำพาสปอร์ต เพื่อทำการจองตั๋วเครื่องบิน
2. ค่าทัวร์ส่วนที่เหลือ ชำระก่อนเดินทาง 60 วัน

เงื่อนไขการยกเลิก

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 60 วัน

คืนค่าใช้จ่ายทั้งหมด (ยกเว้นกรุ๊ปที่เดินทางช่วงวันหยุดหรือเทศกาลที่ต้องการันตีมัดจำกับทางสายการบิน หรือกรุ๊ปที่มีการการันตีมัดจำที่พัก โดยตรง หรือโดยการผ่านตัวแทนในประเทศหรือต่างประเทศ และไม่อาจขอคืนเงินได้)

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 30 วัน

เก็บค่าใช้จ่าย 100,000 บาท

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 1-14 วัน

เก็บค่าบริการทั้งหมด 100 %

เงื่อนไขต่างๆ

- บริษัท ขอสงวนสิทธิ์การเปลี่ยนแปลงโปรแกรม ราคาและเงื่อนไขทั้งหมดโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- บริษัท มีสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนแปลงรายละเอียดบางประการในทัวร์นี้เมื่อเกิดเหตุสุดวิสัยจนไม่อาจแก้ไขได้รายการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม เนื่องจากความล่าช้าของสายการบิน โรงแรมที่พักในต่างประเทศ เหตุการณ์ทาง

การเมือง และภัยธรรมชาติ ฯลฯ ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของทางบริษัทฯ หรือ ค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้นทางตรง หรือ ทางอ้อม เช่น การเจ็บป่วย การถูกทำร้าย การสูญหาย ความล่าช้า หรือ จากอุบัติเหตุต่างๆ ทั้งนี้ บริษัทฯ จะคำนึงถึงความปลอดภัยและความสะดวกของผู้เดินทางเป็นสำคัญ

- บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบในกรณีที่กองตรวจคนเข้าเมือง ห้ามผู้เดินทางเข้าประเทศ เนื่องจากมีสิ่งผิดกฎหมาย หรือสิ่งของห้ามนำเข้าประเทศ เอกสารเดินทางไม่ถูกต้อง หรือ ความประพฤติสุ่อไปในทางเสื่อมเสีย หรือด้วยเหตุผลใด ๆ ก็ตามที่กองตรวจคนเข้าเมืองพิจารณาแล้ว ทางบริษัทฯ ไม่อาจคืนเงินให้ท่านได้ ไม่ว่าจำนวนทั้งหมด หรือ บางส่วน
- รายการนี้เป็นเพียงข้อเสนอที่ต้องได้รับการยืนยันจากบริษัทฯ อีกครั้งหนึ่ง หลังจากได้สำรองที่นั่งบนเครื่อง และโรงแรมที่พักในต่างประเทศเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่อย่างไรก็ตามรายการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- การไม่รับประทานอาหารเช้า หรือการไม่เที่ยวตามรายการ ไม่สามารถขอหักค่าบริการคืนได้ เพราะการชำระค่าทัวร์เป็นไปในลักษณะเหมาจ่าย

เอกสารประกอบการยืนยันวีซ่าจีน และเนปาล และ ใบอนุญาตเข้าทิเบต

1. หนังสือเดินทางที่มีอายุการใช้งาน มากกว่า 6 เดือนนับจากวันหมดอายุ
2. รูปถ่ายปัจจุบันสี ขนาด 2 นิ้ว จำนวน 6 รูป

ข้อแนะนำสำหรับผู้ร่วมเดินทาง (โปรแกรมนี้สำหรับผู้รักการเดินทางที่ทำหายอย่างแท้จริง)

เส้นทางเดินทางสู่เขาโกลาศมีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 3,750 – 4,750 เมตร บางช่วงสูงถึง 5,490 กว่าเมตร ออกซิเจนจึงน้อยกว่าพื้นราบของกรุงเทพฯ เมื่อถึงเมืองต่างๆ บนที่สูงพยายามเคลื่อนไหวช้าๆ เมื่อไปถึงวันแรกโปรดพักผ่อนเพื่อปรับร่างกายให้คุ้นเคยกับสภาพอากาศเบาบาง ภัยโรคแพ้ความสูงไม่เกี่ยวกับ เพศ วัย อายุ หรือ ความฟิต ผู้ใหญ่บางคนอาจไม่เป็นปัญหา แต่หนุ่มสาวอาจมีปัญหาก

ข้อควรพึงปฏิบัติ และทำความเข้าใจก่อนการเดินทาง

1. ทุกท่านควรเตรียมร่างกาย โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอก่อนออกเดินทางอย่างน้อย 2 เดือน แต่ไม่ควรหักโหมจนเกินไป
2. ให้เตรียมการตรวจสภาพร่างกายให้สมบูรณ์ เนื่องจากทิเบตความกดอากาศสูง ท่านจะรู้สึกเหนื่อยง่าย
3. สวมเสื้อผ้าบางเบาหลายชั้นดีกว่าที่จะสวมผ้าหนาและหนักเพียงชั้นเดียวหรือสองชั้น จะช่วยกันลมได้ดีกว่า
4. ซ้อมเดินโดยการสวมรองเท้าเฉพาะสำหรับการเดินป่าก่อนการเดินทาง ระหว่างการเดินทางช่วงเวลาพักผ่อนตอนกลางคืนควรเก็บรองเท้าไว้ในห้องพักหรือในเต็นท์ เพื่อเลี้ยงน้ำค้างแข็งเกาะ
5. สวมถุงเท้า 2 ชั้นในเวลาอน ถุงเท้าขนสัตว์หนึ่งชั้นและถุงเท้าฝ้ายหนึ่งชั้น
6. ควรจะให้เท้าแห้งอยู่เสมอ โรยแป้งฝุ่นที่เท้า รองเท้าที่เปียกจะทำให้เท้าพังได้
7. มือและเท้าต้องได้รับการปกป้องจากความเย็น การปล่อยให้มือเปล่าเท้าเปล่าจะก่อให้เกิดการติดเชื้อโรคได้
8. ดื่มน้ำมากๆ เพราะร่างกายต้องการออกซิเจนจากน้ำ และหายใจช้าๆ ลึกๆ
9. สวมแว่นกันแดดอย่างดีเพื่อรักษาดวงตาเพื่อป้องกันแสงแดด และอาการตาบอดหิมะ
10. ทาครีมโลชั่นบริเวณนอกริมผ้าเพื่อกันการไหม้แดด เพราะที่สูงจะสัมผัสแสงแดดแรงกว่า
11. เคลื่อนไหวนิ้วมือ นิ้วเท้า กล้ามเนื้อบนใบหน้าเสมอ
12. การเดินเท้าให้ก้าวเท้าเดินอย่างมั่นคงสม่ำเสมอ และเกาะอยู่ในกลุ่มที่เดินทางด้วยกันตลอด อย่าแยกเดินเดี่ยว
13. ความสูงจะทำให้ไม่รู้สึกหิวแต่จะหมดแรง พยายามรับประทานอาหารเช้าเสมอ
14. อย่าทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานสูงเกินความจำเป็น เช่น การวิ่ง การกระโดด
15. หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่เด็ดขาด หรือถ้างดไม่ได้ต้องสูบให้น้อยที่สุด
16. ถ้าตื่นนอนกลางดึกแล้วหายใจไม่ออกอย่าตกใจ เพราะร่างกายกำลังปรับตัว ค่อยๆ หายใจเข้า-ออกตามปกติ
17. โปรดเน้นตัวเองว่าเรื่องต่างๆ เหล่านี้ ไม่มีอันตราย นี่คือการปรับตัว
18. กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำของมัคคุเทศก์ท้องถิ่น และหัวหน้าทัวร์เพื่อให้การเดินทางเป็นไปด้วยดี



Mount Kailash Mansarovar Yatra Map

