

## 2026 印度 拉達克 Ladakh 馬卡山谷 Markha Valley 健行 14 天

2025 孤獨星球 Lonely Planet 評選世界 10 大健行路線

Hemis National Park 赫米斯國家公園、Tea House Trail 茶館小徑



出發日期：2026/09/17 ~ 30

費用：每位 \$105,000 元 (暫定價，出發前一個月會重新報價)

\*\*\*不包括當地登山嚮導及挑夫小費\*\*\*

因應航空票價變動、匯率、原油價格等因素，會於出隊一個月前最後確認活動費用。

費用包含：山下行前會議、活動小手冊、往返經濟艙機票、兵險、機場稅、當地食宿、交通、領隊小費、保險、簽證費用、行政費用等等。

訂金：每位 \$30,000 元，最晚需於出團 2 個月前繳交，若是提前成團會通知提早繳交。

活動等級：B 級適合常運動有登高山經驗者。

行程特色：\*欣賞拉達克 Ladakh 山脈和讚斯卡 Zaskar 山脈、21,000 英尺高的康亞採 Kang Yatse 山峰和 20,086 英尺高的斯托克康日 Stok Kangri 山峰的壯麗景色。

\*赫米斯國家公園是印度拉達克列城赫米斯的一座高海拔國家公園。它是印度唯一位於喜馬拉雅山以北的國家公園，是印度最大的公告保護區(最大的國家公園)，也是繼南達德維生物圈保護區及週邊保護區之後的第二大連續保護區。

追加行程：可追加德里阿格拉 4 天 3 夜火車之旅變為 15 天行程，約加 15,000 元  
=總團費每位 \$120,000 元。

日期	行程內容 ( 航班時間為暫訂，正確出發時間以說明會資料為主 )
第一天	<p><b>桃園-曼谷-德里 Delhi</b></p> <p><b>TG 635 航班 1850/2135+TG331 航班 2315/0215(隔日抵達)</b></p> <p>下午搭機前往曼谷，轉機前往印度新德里 New Delhi。</p>
第二天	<p><b>德里 Delhi-列城 Leh3500m AI2479 航班 0455/0620</b></p> <p>凌晨抵達德里，入境後轉國內班機飛往拉達克首府列城 Leh，全日高度適應。</p> <p>宿: 當地 Hotel</p>
第三天	<p><b>列城Leh</b></p> <p>列城觀光，包含黑美寺 Hemis Gompa、且末寺 Chemrey Gompa、提克西寺 Thiksey Gompa、雪依寺 Shey Gompa 及列城皇宮 Leh Palace。</p> <p>宿: 當地 Hotel</p>
第四天	<p><b>Leh3500-Spituk3190 – Zinchen3370-Rumbak3960</b></p> <p>今天先坐車 15 分車到達 Spituk 佛寺參觀後，約 1 小時來到 Hemis 國家公園健行起點 Lato，目前車子可以直接經過 Zinchen 峽谷來到 Rumbak 紮營。</p> <p>從營地走到 Rumbak 村莊約 15-20 分，村內有建於 1845 年的 Rumbak Gompa, 村莊北方有古老毀壞的 fort 遺跡，都值得去走走，這區域有藍羊、雪豹、西藏狼、野狗及紅狐或許有機會看見。</p> <p>宿: 帳篷</p>
第五天	<p><b>Rumbak3960 –Yurtse4150 –Gandala base4520</b></p> <p>(健行路程:6 公里，時間:4 小時 ↗600M ↘100M)</p> <p>今天只走半天，經過 Yurutse 村落沿著山邊小路到 Ganda La 基地，可看到拉達克山脈，下午高度適應。</p> <p>宿: 帳篷</p>
第六天	<p><b>Gandala base4520–Ganda la4960–Shingo4120</b></p> <p>(健行路程:9 公里，時間:5-6 小時 ↗440M ↘740M)</p> <p>今天沿著山腰的小路登上 Ganda la 山頂 ( 4974m )。這座掛滿祈禱旗的山頂可以欣賞到 Stok 山脈的美景。一段漫長而輕鬆的下坡路將通往 Shingo，我們可以邊走邊尋找土撥鼠。</p> <p>宿: 帳篷</p>

<p>第七天</p>	<p><b>Shingo4120–Skiu3430</b>(健行路程:8公里，時間:4-5小時 ↗0M↘700M) 越過 Shingo 村，步行穿過一個美麗的峽谷，河床上柳樹茂盛，有些路段需要小心通過。經過半天的步行，我們到達馬爾卡河 (Markha River) 的 Skiu 村 (3380m)，在灌溉田和白楊樹叢中紮營。Skiu 有一座小修道院，我們河邊營地上方的懸崖上有一座廢棄的堡壘修道院。 宿: 帳篷</p>
<p>第八天</p>	<p><b>Skiu3430–Sara3530–Markha375</b> (健行路程:19 公里，健行時間:7 小時 ↗750M↘350M) 今天沿途有許多野生鳥類，可能有機會看到它們；步道將穿過馬爾卡河一兩次，但仍然沿著河邊行走。過橋後，經 Narding 村、Sara 營地。過了另一座橋到達 Chalak 村，再過之後就是 Markha 村。 宿: 帳篷</p>
<p>第九天</p>	<p><b>Markha3750–Hankar4030</b> (健行路程:11公里，時間:4-5小時 ↗600M↘10M) 我們將繼續在 Markha 村上方健行，向東走深入 Markha 山谷，到達 Hankar 的絕佳露營地。 今天的步行中，我們經過了更多令人印象深刻的修道院，有些已被毀壞，有些完好無損，這證明了這個山谷曾經比現在人口更多。在這個高高的山谷中，我們可能會看到小群岩羊 ( bharal )，它們經常來到河邊吃草。經過 2 小時的健行，我們穿過了 Hankar 村。 宿: 帳篷</p>
<p>第十天</p>	<p><b>Hanker4030–Thachungtse4240 –Nimaling4740</b> (健行路程:12 公里，健行時間:6 小時 ↗500M↘1200M) 早上醒來，迎接你的將是壯麗的山景。從漢卡出發的長途跋涉將是一段陡峭的攀登。之後經過一個名為 Zalung Karpo La 的隘口；然後沿著較低的小路步行，直到到達 Thochuntse 露營地。從 Thochuntse 出發，健行逐漸上升，直到到達風景如畫的 Kang Yatse 池塘。續走下坡路，到達 Nimaling 尼瑪嶺。 宿: 帳篷</p>

第十一天	<p><b>Nimaling4740–Gongmaru la5260 – Chokdo3980 - Leh</b> (健行路程:11 公里，健行時間:7 小時 ↗500M↘1200M)</p> <p>今天將爬上一座陡峭的山坡，到達此行最高點 Kongmaru La Pass。從那裡可看到巨大而美麗的 K2，世界第二高峰。然後山路逐漸下降，穿過狹窄的山口，到達奇基爾莫村 (Chikirmo Village)。途中將會被印度河谷和拉達克山脈的景色所迷住。然後爬下岩石地形，到達 Chokdo 完成健行路線，搭車返回 Leh。</p> <p>宿: 當地Hotel</p>
第十二天	<p><b>Leh3500–Chang la5340–班公錯 Pangong tso4350 -Leh</b> (Pangong lake view 健行路程:147 公里，健行時間 3 小時 21 分)</p> <p>今日探訪高山湖泊班公錯，行車約 4-5 小時，中間經過世界第三高的公路地標 Changla Pass，海拔 5,360 公尺，參觀 Pangong Lake 班公錯-Pangong Lake，海拔 4249 公尺高，湖長 134 公里，寬 5 公里，湖一半劃進印度的拉達克，一半進西藏，是電影三個傻瓜的拍攝地。</p> <p>宿: 當地Hotel</p>
第十三天	<p><b>Leh-德里-曼谷</b> <b>AI446航班 1200/1330+TG316航班 2330/0525(隔天抵達)</b></p> <p>中午搭國內班機飛往新德里，簡單市區觀光，晚上搭國際線班機到曼谷轉機。</p>
第十四天	<p><b>曼谷-桃園 TG632航班 0825/1305</b></p> <p>清晨搭機經曼谷轉機返國，結束精彩14天的拉達克Ladakh馬卡山谷 Markha Valley健行之旅。</p>

\*追加德里阿格拉 4 天 3 夜火車之旅 16 天，約加 15,000 元=總團費每位 \$120,000 元。

日期	行程內容 ( 航班時間為暫訂，正確出發時間以說明會資料為主 )
第十三天	<p><b>Leh-德里 AI446航班 1200/1330</b></p> <p>中午搭國內班機飛往新德里，簡單市區觀光。</p>
第十四天	<p><b>德里-阿格拉</b></p> <p>上午搭乘火車前往阿格拉，抵達後安排參觀世界遺產，印度最偉大的建築—泰姬瑪哈陵及阿格拉堡。</p> <p>宿: 當地 Hotel</p>

第十五天	<b>阿格拉-Fatehpur Skiri(廢城)-阿格拉-德里-曼谷</b> <b>TG316航班 2330/0525(隔天抵達)</b> 專車約 1 小時前往廢城 Fatehpur Skiri 參觀，下午搭火車回德里，觀光新舊德里後，前往機場搭機往曼谷轉機。
第十六天	<b>曼谷-桃園 TG632航班 0825/1305</b> 清晨搭機經曼谷轉機返國，結束精彩 15 天的神秘的喀什米爾健行之旅。

※行程將依當地實際狀況由導遊做小幅度的順序調整，但保證行程會全部走完，不便之處，尚祈鑒諒。

※行程中列明住宿順序僅為先行提供給貴賓參考之用，請依當團行前說明會公佈之正確資料為準。

※如遇有不可抗拒情況，本公司保有變更航空公司、飛行班次及交通工具旅遊方式之權利。

※本公司對同等級之飯店間入住選擇有最終決定之權利。