

尼泊爾聖母峰基地營 EBC+GOKYO 湖區健行 18 天



出發日期： 每年 10 月辦理

費用： 每位 \$ 元

因應航空票價變動、匯率、原油價格等因素，會於出隊兩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。

特別安排： (1) 全程挑夫負責行李一小費自付
(2) 魯克拉—加德滿都特別安排搭一段飛機。

訂金： 每位 \$30,000 元需於出團 1 個月前繳交

活動等級： B 級適合健腳

日期	行程內容
第一天	台北/香港/加德滿都 中午搭機經香港，飛往尼泊爾首都加德滿都，抵達後接往飯店休息。宿 3 星級旅館。
第二天	加德滿都/魯克拉 Lukla2840m-法克定 Phakding2610m-孟鳩 Monjo2835m(健行約 6 小時) 上午搭機往魯克拉機場，展開喜瑪拉雅山聖母峰基地營之旅。先下降沿 Dudh Koshi 河谷前往，經法克定 Phakding，於 Benkar 跨河前可欣賞 Kusum Kanguru 山 6367m 及 Thameserku 山 6608m 雄姿，在孟鳩過夜。 宿山屋。
第三天	孟鳩-南崎巴札 Namche Bazar3440m (健行約 4 小時) 上午於 Jorsale2740m 進入 Sargamatha 國家公園，於 Dudh Koshi 河及 Bhote Koshi 河會合處，越過長吊橋開始爬升至南崎巴札 Namche Bazar3440m 過夜。南崎巴札以前是中尼重要貿易中心，現在則是登山準備大本營。下午高度適應，可利用時間到國家公園總部參觀展示的雪巴族文物。 宿山屋。

第四天	<p>南崎巴札-湯坡崎 Tyangboche3860m (健行約 7 小時)</p> <p>今天先爬升越過山坡，此處可首見聖山 Ama Dablam、Lhots Shar 峰、Taboche 峰等續下石階路到 Phunki Tenga3250m，可見用水力推動的轉輪，越過 Dudh Koshi 河上坡至湯坡崎 Tyangboche3860m，沿途經過冷杉、檜樹及杜鵑花林。湯坡崎是昆布地區的宗教中心，著名的湯坡崎喇嘛寺，值得一訪。 宿山屋。</p>
第五天	<p>湯坡崎-丁伯崎 Digboche4410m (健行約 6 小時)</p> <p>早上下坡林相與昨天一樣，幸運可見野雉現身，越過 Imja Khola 河，沿途聖山 Ama Dablam 相伴，抵潘坡崎 Panboche3930m。下午往河上游爬升，經過冰河區抵丁伯崎 Digboche 4410m 過夜。 宿山屋。</p>
第六天	<p>丁伯崎</p> <p>全日自由行動，適應高度。丁伯崎位於 Ama Dablam 山腳下，體力好可以由此可前往區昆 Chukung4730m 觀賞 Lhots 峰南壁、島峰 Island Peak 及諸多插天雪峰。 宿山屋。</p>
第七天	<p>丁伯崎-羅布崎 Lobuche4910m (健行約 5 小時)</p> <p>上午沿 Pheriche 谷地高坡而行，可見對面 Taweche、Lobuche 峰 6367m、Cholatse 山 6335m 及白雪覆蓋的 Cho La 山 5690m，抵昆布冰河邊堆滿冰磧石的 Dughla 4620m 休息午餐，下午攀升至冰磧石頂部，悼念殉難的雪巴紀念石堆旁，舉目四望雪白山頭，可見 Pumo Ri7165m、Lintren6749m 及 Kumbutse6623m 山，山谷盡頭則是西藏的章子峰 7550m，聖母峰則被 Nuptse 峰 7861m 檔住。然後沿巨大的昆布冰河側面前往羅布崎 Lobuche 4910m 過夜。宿山屋。</p>
第八天	<p>羅布崎-高樂雪 Gorrak Shep5140m-聖母峰基地營 EBC5364m (健行約 8 小時) -高樂雪</p> <p>今天是興奮的日子，上午沿著寬大谷地與昆布冰河平行緩步前進，通過 Changri Nup 冰河的起伏冰磧石及石堆，經高樂雪 5160m 冰磧平原、高低不平的地面及冰河湖上昆布冰河，終於抵達經旗飄揚的聖母峰基地營 EBC5364m，在此一嘗最接近世界最高峰—聖母峰的喜悅。最後不捨的揮別聖母峰基地營，踏上歸途回高樂雪。宿山屋。</p>
第九天	<p>高樂雪-卡拉帕塔峰 Kalapartar5550m-宗拉 Dzongla (健行約 7 小時)</p> <p>此行的最高海拔，Pumo Ri 山的東南小山峰--卡拉帕塔峰 Kalapartar5550m，正待我們去親近。雖然辛苦但登頂的視野會讓你讚嘆不虛此行，耳聽周遭冰河流動發出喀吱聲響，眼觀昆布地區魁偉眾山頭--Pumo Ri、Nuptse、章子峰、Ama Dablam、Taweche、Kantega 及聖母峰，能不感動嗎？接著下山，於羅布崎 Lobuche 後走不久叉路往 Chola Pass 前進，至宗拉過夜。 宿山屋。</p>
第十天	<p>宗拉-Chola Pass-Gokyo 高山湖區(健行約 8.5 小時)</p> <p>今天是行程中唯一須要攀爬的路程，小心攀過 5330m 的 Chola Pass，再來是陡下坡到黑石陣區，於 Dragnag 午餐休息。下午續行過冰河到達 Gokyo 湖畔。宿山屋。</p>
第十一天	<p>Gokyo-Gokyo Ri - Gokyo (健行約 4 小時)</p> <p>上午先上 Gokyo Ri 看日出及觀賞群峰(聖母峰、洛子峰 Lhotse、馬卡魯 Makalu 及卓奧友 Cho Oyu.)，下午 Gokyo 湖邊自由活動。宿山屋。</p>

第十二天	Gokyo-Donag-Ngozumba - Gokyo (健行約 6 小時) 上午沿 Ngozumpa 冰河畔上行到 Donag 湖，續往 Ngozumba 欣賞湖景後回 Gokyo 休息。 宿山屋。
第十三天	Gokyo-Machhermo - 波茲天格 Phortse Tenga 3680m(健行約 7 小時) 今天沿冰河畔湖區而下，於 Machhermo 午餐休息。下午沿 Dudh Koshi 河谷下行至波茲天格 Phortse Tenga 過夜。 宿山屋。
第十四天	波茲天格 Phortse Tenga-昆仲 Khumjung 3780m-南崎巴札(健行約 5 小時) 今天到另一山中大鎮 Khumjung 昆仲 3780m，抵達後附近走走，參觀希拉雷登山學校、髦牛農場等，可在此登觀聖母峰山丘與聖母峰道別。晚上舉行慶功宴，歡慶行程成功。 宿山屋。
第十五天	南崎巴札-魯克拉 (健行約 7 小時) 最後一天的健行是經 Jorsale、法克定回到魯克拉，與挑夫道別。 宿山屋。
第十六天	魯克拉/加德滿都 搭機飛回加德滿都，市區觀光，包含巴丹市、黃金寺、聖河及大佛塔等。下午於塔美爾 Thamel 自由活動購物。 宿 3 星級旅館。
第十七天	加德滿都 全日加德滿都自由活動。
第十八天	加德滿都/香港/台北 上午搭機經香港，轉機回台北，結束 18 天感動的聖母峰基地營+GOKYO 湖區健行之旅。