

## 2009 尼泊爾聖母峰基地營 EBC+GOKYO 湖區健行 17 天



出發日期： 2009/3/27~4/12

費用： 每位 \$85,000 元(現金價)

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—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 \$25,000 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 KA481 1445/1630 KA102 1855/2200 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 4 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。

<p>第三天</p>	<p><b>孟鳩-南崎巴札 Namche Bazar3440m (健行約 4 小時)</b> 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。</p>
<p>第四天</p>	<p><b>南崎巴札-湯坡崎 Tyangboche3860m (健行約 7 小時)</b> 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>
<p>第五天</p>	<p><b>湯坡崎-丁伯崎 Digboche4410m (健行約 6 小時)</b> 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>
<p>第六天</p>	<p><b>丁伯崎</b> 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>
<p>第七天</p>	<p><b>丁伯崎-羅布崎 Lobuche4910m (健行約 5 小時)</b> 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, 舉目四望雪山山頭, 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>
<p>第八天</p>	<p><b>羅布崎-高樂雪 Gorrak Shep5140m-聖母峰基地營 EBC5364m (健行約 8 小時) -高樂雪</b> 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	<b>高樂雪-卡拉帕塔峰 Kalapartar5550m-宗拉 Dzonglha (健行約 7 小時)</b> 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。
第十天	<b>宗拉-Chola Pass-Gokyo 高山湖區(健行約 8.5 小時)</b> 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。
第十一天	<b>Gokyo-Gokyo Ri-Donag - Gokyo (健行約 6 小時)</b> 清晨先上 Gokyo Ri 看日出及觀賞群峰，上午沿 Ngozumpa 冰河畔上行到 Donag 湖欣賞湖景後回 Gokyo 午餐休息。下午自由活動。
第十二天	<b>Gokyo-Machhermo - 波茲 Phortse3810m(健行約 7 小時)</b> 今天沿冰河畔湖區而下，於 Machhermo 午餐休息。下午沿 Dudh Koshi 河谷下行至雪巴村波茲 Phortse 過夜。 宿山屋。
第十三天	<b>波茲 Phortse -Khumjung 昆仲 3780m-南崎巴札 (健行約 5 小時)</b> 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。
第十四天	<b>南崎巴札-魯克拉 (健行約 7 小時)</b> 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。
第十五天	<b>魯克拉/加德滿都</b> 搭機飛回加德滿都，可自由前往 Thamel 區逛街購物。 宿 4 星級旅館。
第十六天	<b>加德滿都—香港 KA 101 2250/0530</b> 上午續市區觀光，包含巴丹市、黃金寺、聖河及大佛塔等。下午於塔美爾自由活動購物，晚上揮別加德滿都，搭機前往香港。
第十七天	<b>香港—台北 KA 486 0815/1005</b> 於香港轉機回台北，結束 17 天感動的聖母峰基地營+GOKYO 湖區健行之旅。
備註	若天氣不佳，往 Gokyo 行程調為 D10 費利崎 Pheriche-潘坡崎 Panboche - 波茲 Phortse D11 波茲 Phortse- Machhermo D12 Machhermo-Gokyo- Machhermo D13 Machhermo - 波茲 Phortse-昆仲-南崎巴札