**尼泊尔 EBC 经典徒步线 13 Days**

加德满都-卢卡拉-帕克丁-南池-腾布奇-丁布奇-罗布奇-高乐雪-珠峰大本营-卡拉帕塔

线路类型：徒步

天数：13天

**综合强度：6星**

最小参团年龄：8岁

参考成团人数：2-15人



**尼泊尔是南亚内陆国家，亚洲古国之一。这里拥有世界十大高峰中的八座，是登山爱好者的聚集地；这里有山国“春城”加德满都,四周青山环绕，常年鲜花盛开； 这里的人们受到喜马拉雅众山峰的庇护，敬畏高山，敬畏自然，拥有平和善良的内心；这里的孩子们拥有纯澈的眼神，这里的人们用合十礼表示尊重和友好。这条精 心安排的尼泊尔线路带我们登上巍巍雪山，领略珠穆朗玛峰的壮景，等待每一个日出与日落；带我们在飞机上俯视喜马拉雅山脉的雪景；带我们克服高原反应，进入夏尔巴人的昆布村庄，沿着被雪覆盖的峭壁，登上神秘的峰顶；带我们探索高山小镇的舍利塔和寺庙…天空触手可及，我们还在前行。**

|  |
| --- |
| **行程亮点：** |

▪ 完成高海拔旅程，登上一座座“众神的白色座椅”，俯视喜马拉雅山脉的壮景

▪ 走进加德满都，探访那里的佛教寺庙和舍利塔

▪ 夜宿尼泊尔山间小镇，听那里的夏尔巴人讲述山与神的故事

▪ 卡拉帕塔，观赏珠穆朗玛峰最美的风景

**行程难度分级：**

本行程的难度级别为**6星**。（请参见行程后的户外难度等级说明）

|  |
| --- |
| **行程安排** |

**D1** **到达加德满都（Kathmandu）**

**行程：**

今天我们乘飞机到达海拔1350米的尼泊尔首都，这里是巴格马提河和比兴马提河的交汇处，四周群山环抱，四季如春，素有“山中天堂”的美称。我们的专业领队会在机场迎接并将我们带往酒店。

**住宿**：Hotel Manaslu（或同级）

**餐饮**：早餐；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**加德满都**

加德满都，简称加都，是尼泊尔首都和最大城市，位于加德满都谷地，巴格马提河和比兴马提河的汇口处。该市四周环山，海拔1370米，建城于723年，是一座拥有1200多年历史的古老城市。加德满都因坐落在喜马拉雅山南坡，这道天然屏障为城市遮挡来自北方的寒风，城市南面迎着印度洋的暖流，得天独厚的地理环境，使这里年平均温度20℃左右，气候宜人，终年阳光灿烂，绿树葱郁，鲜花盛开，有“山中天堂”之美誉，是世界闻名的游览胜地。

来源：https://baike.baidu.com/item/%E5%8A%A0%E5%BE%B7%E6%BB%A1%E9%83%BD/680191?fr=aladdin

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D2** **加德满都（Kathmandu） - 卢卡拉（lukla） - 帕克丁（Phakding）**

**行程：**

今天我们乘坐加德满都到卢卡拉的早班飞机，透过云层，我们依稀看见下面的村庄、山峦、树林、湖泊，还可以领略到喜马拉雅山脉东部的全貌。蓝塘、格莉山卡、Numbur、Manglungtse，我们听着领队讲述这些山峰的名字，虽然无法记全它们的尼泊尔语名，但一个个关于山峰的传说吸引着我们。最后还能远远看见让人魂牵梦绕的珠穆朗玛峰。到达**卢卡拉(Lukla,2700米)**后，当地的夏尔巴人会提供必要的登山装备。我们先朝着杜多峡谷的方向，经过**Chaunrikarka村庄（2621米）**，穿过种满蔬菜的田地，通过一座木桥度过杜多河，最终到达**帕克丁 （Phakding，2600米）**。无论景色如何变化，那些巍巍屹立的山峰就像是巨人般，遥望着我们的每一步。

**住宿**：帕克丁特色高山小屋

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

**徒步时间**：3-4小时

**累计升降**：＋180/-210米

**最高海拔**：2804米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D3** **帕克丁（Phakding） - 南池（Namche Bazar）**

**行程：**

今天沿着**杜多河**开始**徒步**，路上坡度缓和。我们度过杜多河，经过Jorsale村庄（2805米），然后沿着陡峭的山坡前往**南池（Namche Bazar）**。半个小时以后，我们就能在远处见到**珠穆朗玛峰**的模样。它是喜马拉雅山脉的“女神”之峰，白雪皑皑，云雾环绕。我们的目的地是南池，这里是尼泊尔著名的商业中心，来自西藏的商人们在这里开店、售卖从西藏带来的首饰和工艺品。经历了辛苦的高山徒步后，这个小镇的一切都显得祥和、宁静。

**住宿**：南池特色高山小屋

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

**徒步时间**：5-6小时

**累计升降**：＋1040/－350米

**最高海拔**：3440米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D4** **南池（Namche Bazar）**

**行程：**

今天我们将在这座著名的**夏尔巴村庄**度过一天。每个礼拜在这里会有一个**集市**，附近的农民们带来他们种植的小麦、玉米、小米，想在这里卖出好价钱。我们逛逛西藏人开的工艺品店，去集市看一看当地的农作物，跟着领队去当地的特色餐馆吃一顿午餐，学会用合十礼向当地人民表示友好和尊重，体验一回高海拔人民的生活。

**住宿**：南池特色高山小屋

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D5** **南池（Namche Bazar） - 腾布奇（Tengboche）**

**行程：**

今天我们先沿着山脊的一条坡度平缓的小径向上攀爬，一直行走至一个叫作Mong的平坡。徒步的过程中我们可以看到两座景色壮观的山峰, 一路起起伏伏，锻炼了我们的耐力和毅力，同时也让我们的身体越发适应高山的环境。

**住宿**：腾布奇特色高山小屋

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

**徒步时间**：6-7小时

**累计升降**：＋617/－190米

**最高海拔**：3867米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D6** **腾布奇（Tengboche） - 丁布奇（Dingboche）**

**行程：**

今天又是徒步量较大的一天。我们慢慢地上行，沿途可以看到安娜普纳峰的风景。此时此刻，我们懂得每一个前进的脚步都是不可或缺的，正因为之前的不放弃，我们才有机会领略到更壮观的风景。海拔上升至4000米，高原反应可能会越加明显，我们的领队会提供最专业和最贴心的帮助，带领我们共度难关。

**住宿**：丁布奇特色高山小屋

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

**徒步时间**：5-6小时

**累计升降**：＋550米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D7** **丁布奇（Dingboche） - 罗布奇（Lobuche）**

**行程：**

相比前几天，今天的徒步会轻松许多。我们先沿着小径到达**Thokla（4620米）**，然后完成一段陡坡到达Thokla山口，那里屹立着纪念攀登珠穆朗玛峰而不幸遇难的**纪念碑**。珠峰对每一个登山爱好者来说都像是一个遥不可及的梦，就算前面的人倒下了，后来的人也会怀揣着这个大家共有的梦想继续前进，因此这路上的每一个人都是可敬的。

**住宿**：罗布奇特色高山小屋

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

**徒步时间**：6-7小时

**累计升降**：＋580米

**最高海拔**：4930米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D8** **罗布奇（Lobuche） - 高乐雪（Goraksehp） - 珠峰大本营（Everest Base Camp） - 高乐雪（Goraksehp）**

**行程：**

今天起个早，可以看到高山地区早晨的美景。我们沿着昆布地区的冰川前行，到达**高乐雪（Gorakshep）**。接着完成一段上升的陡坡，我们终于到达**卡拉帕塔腹地（Kala Patar）**，置身于山脊中心的谷地，四周围绕着**珠峰（8848米）**、**洛子峰（8516米）**、**努子峰（7864米）**、**普莫里峰（7185米）**等众多著名的高峰，仿佛是一个个巨人守护着他们共同的瑰宝之地。在卡拉帕塔，就那样静静得观赏珠穆朗玛的最美景色，把这一幕印刻在脑海，永远不忘记。

**住宿**：高乐雪特色高山小屋

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

**徒步时间**：7-8小时

**累计升降**：1300米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D9** **高乐雪（Goraksehp） - 卡拉帕塔（Kalapattar） - 罗布奇（Lobuche）**

**行程：**

今天是比较辛苦的一天，我们将翻越海拔5550米的卡拉帕塔垭口。

**住宿**：罗布奇特色高山小屋

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

**徒步时间**：7-8小时

**累计升降**：＋541／－620米

**最高海拔**：4240米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D10** **罗布奇（Lobuche） - 腾布奇（Tengboche） - 南池（Namche Bazar）**

**行程：**

下午我们将一鼓作气直至**南池市场**。下山的时候，回望我们所经过的风景，又是别样的心情。曾经的艰辛已经过去，迎接我们的将是崭新、美好的明天。

**住宿**：南池特色高山小屋

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

**徒步时间**：8小时以上

**累计升降**：－800米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D11** **南池（Namche Bazar） - 卢卡拉（lukla）**

**行程：**

今天我们将穿过**古迷拉森林（Gumila Forest）**，最终回到卢卡拉。我们聆听着风吹树叶的沙沙声，沉醉于森林的绿天空的蓝。

**住宿**：卢卡拉精品酒店

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐；晚餐

**徒步时间**：6-7小时

**累计升降**：400米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D12** **卢卡拉（lukla） - 加德满都（Kathmandu）**

**行程：**

我们乘坐早上的飞机前往尼泊尔首都，如果天气晴好，我们可以再次俯视喜马拉雅山脉的美景。入驻酒店稍作休息后，我们回到这座古老城市的街道上，去探访那里的**巴德岗广场**。古老的宫殿里陈列着尼泊尔最优秀的古代雕刻和绘画作品，岁月的磨砺让整座建筑有了一种繁华落尽的沧桑感。只有在这座中世纪王城里，我们才能体验到平民与古代贵族气息的融合。

**住宿**：Hotel Manaslu（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**加德满都**

加德满都，简称加都，是尼泊尔首都和最大城市，位于加德满都谷地，巴格马提河和比兴马提河的汇口处。该市四周环山，海拔1370米，建城于723年，是一座拥有1200多年历史的古老城市。加德满都因坐落在喜马拉雅山南坡，这道天然屏障为城市遮挡来自北方的寒风，城市南面迎着印度洋的暖流，得天独厚的地理环境，使这里年平均温度20℃左右，气候宜人，终年阳光灿烂，绿树葱郁，鲜花盛开，有“山中天堂”之美誉，是世界闻名的游览胜地。

来源：https://baike.baidu.com/item/%E5%8A%A0%E5%BE%B7%E6%BB%A1%E9%83%BD/680191?fr=aladdin

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D13** **加德满都（Kathmandu）；返程或继续延展行程**

**行程：**

今天是在尼泊尔的最后一天，若时间充裕，可以随意游走于这座“山中春城”，自由参观**帕斯帕提那神庙（Pashupatinath Temple）**和**博德纳佛塔（Bodhnath Stupa）**，还可以在首都买些当地特产。最后到达机场踏上回程，离开美丽的夏尔巴之国。

**住宿**：加德满都精品酒店

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**加德满都**

加德满都，简称加都，是尼泊尔首都和最大城市，位于加德满都谷地，巴格马提河和比兴马提河的汇口处。该市四周环山，海拔1370米，建城于723年，是一座拥有1200多年历史的古老城市。加德满都因坐落在喜马拉雅山南坡，这道天然屏障为城市遮挡来自北方的寒风，城市南面迎着印度洋的暖流，得天独厚的地理环境，使这里年平均温度20℃左右，气候宜人，终年阳光灿烂，绿树葱郁，鲜花盛开，有“山中天堂”之美誉，是世界闻名的游览胜地。

来源：https://baike.baidu.com/item/%E5%8A%A0%E5%BE%B7%E6%BB%A1%E9%83%BD/680191?fr=aladdin

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**行程说明：**

**特别注意：**仅为品牌宣传和目的地渲染所制作的部分微信稿和其他类似宣传海报，视频等，不作为我方最终准确的细节行程依据，同时也不作为报价的依据。

以上宣传内容为展示内容，仅供参考。感谢理解。

|  |
| --- |
| **参考酒店清单** |

**第1晚：加德满都 - Hotel Manaslu（或同级）**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第12晚：加德满都 - Hotel Manaslu（或同级）**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**住宿说明：**

鉴于户外行程的特殊性，我方对于酒店 / 住宿的定义，可能包括：

1. 标准酒店（独立卫浴）；

2. 酒店式公寓（我方为独立的公寓，公寓内我方自己团员公用卫浴，比如四室两厅两卫）；

3. 高山小屋（多人间，一般为公用卫浴）；

4. 特色营地：2-4人间；一般公用卫浴，部分独立卫浴；

**非经特别说明，我们所有的住宿均为酒店或者酒店式公寓（大床或者双床需要提早预约，默认是双床）；**

所有最后的住宿清单，请以我方最终发送的**排期行程文件（含具体行程日期）和行程确认书**为准。我方会给予最为准确的说明。

|  |
| --- |
| **参考餐饮清单** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** |
| D1 |  | 自理 | 自理 |
| D2 | **酒店** |  |  |
| D3 | **酒店** |  |  |
| D4 | **酒店** |  |  |
| D5 | **酒店** |  |  |
| D6 | **酒店** |  |  |
| D7 | **酒店** |  |  |
| D8 | **酒店** |  |  |
| D9 | **酒店** |  |  |
| D10 | **酒店** |  |  |
| D11 | **酒店** |  |  |
| D12 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| D13 | **酒店** | 自理 | 自理 |

|  |
| --- |
| **出行季节** |

**本行程最佳季节：10月、11月**

**本行程避免季节：6月、7月、8月**

|  |
| --- |
| **户外补充说明** |

**本行程所涉及的户外活动及难度级别：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **徒步** | **骑行** | **登山** | **漂流** | **浮潜** | **潜水** | **航行** | **游猎** |
| **0.5星（亲子）** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7星** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**难度级别说明如下：**

**0.5星（亲子）**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 完全针对中国的家庭和孩子的实际情况，分为4-6岁组，6-12岁组以及12岁以上组； |
| **设计理念：** | 户外启蒙； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过2小时，可能涉及以徒步、登山或漂流为代表的各种运动组合，专门为中国市场定制的难度等级，一般来说适合所有4岁以上的孩子 |
| **户外风险：** | 完全可控；极低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；满足年龄需求；无需任何户外经验；无需任何特殊户外装备； |

**1星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过4小时，可能在公路，步道，山野小径 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**2星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间在4-5小时，可能在公路，步道，山野小径，或者峡谷穿越 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**3星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间5小时，平均爬升度在600-800米，平均徒步距离15公里 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**4星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6小时，平均爬升度在700-1000米，平均徒步距离15-18公里，可能有部分路段高海拔 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**5星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6-7小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，可能包含部分登顶（容易） |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**6星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间7-8小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**7星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要相应领域的成熟户外经验；对体力和毅力都有完美的需求；追求高难度等级的户外挑战和极限之美；需要接受我们的履历筛选和实地考察； |
| **设计理念：** | 户外挑战；极限户外； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间超过8小时，平均爬升度在超过1000米，同时/或者平均徒步距离20公里以上，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有较强户外风险；全套专业和规范流程；需要充分了解风险； |
| **参加要求：** | 不做定义；按实际选择线路，活动和日期量身定制； |

|  |
| --- |
| **来自我们的专业外籍户外领队：户外出行提醒 & 户外装备建议** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **头部** | 防晒帽 | **其他用品** | WiFi |
|  | 保暖帽 |  | 洗漱用品 |
|  | 太阳镜 |  | 防晒霜 |
|  | 头巾 |  | 防晒唇膏 |
| **上身** | 冲锋衣（防风水外套） |  | 驱蚊液 |
|  | 保暖夹克 |  | 多功能转换插头 |
|  | 排汗长袖内衣 |  | 相机 |
|  | 速干衣 |  | 卫生用品 |
|  | 皮肤风衣／防晒服 |  | 外币现金 |
|  | 女士运动内衣 |  | 多币种信用卡 |
| **下身** | 速干裤 |  | 个人常备药物 |
|  | 内裤 |  | 湿纸巾或毛巾 |
| **足部** | 高帮登山鞋 |  | 个人口味零食 |
|  | 拖鞋 |  | 能量棒 |
| **手部** | 薄款手套 |  |  |
|  | 抓绒手套 |  |  |
| **基础装备** | 登山杖 |  |  |
|  | 大升数登山包 / 驮袋 |  |  |
|  | 日登山包 |  |  |
|  | 水袋或户外水壶水杯 |  |  |
|  | 防水袋 |  |  |
|  | 保温壶 |  |  |
|  | 雪套 |  |  |
|  | 羊毛袜 |  |  |
|  | 救生哨 |  |  |