

Everest Base Camp 11 Days

 **THAI** เดินทางโดยสายการบินไทย

ครึ่งหนึ่งในชีวิต...บนเส้นทางเอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์

สัมผัสยอดเขาที่สูงที่สุดในโลก อย่างใกล้ชิด

ประสบการณ์ที่สุดท้ายแห่งปี 2025



กาฐมัตถุ-ลुคลา-นัมเช บาร์ซาร์-เทียงบูเช-ดิงบูเช

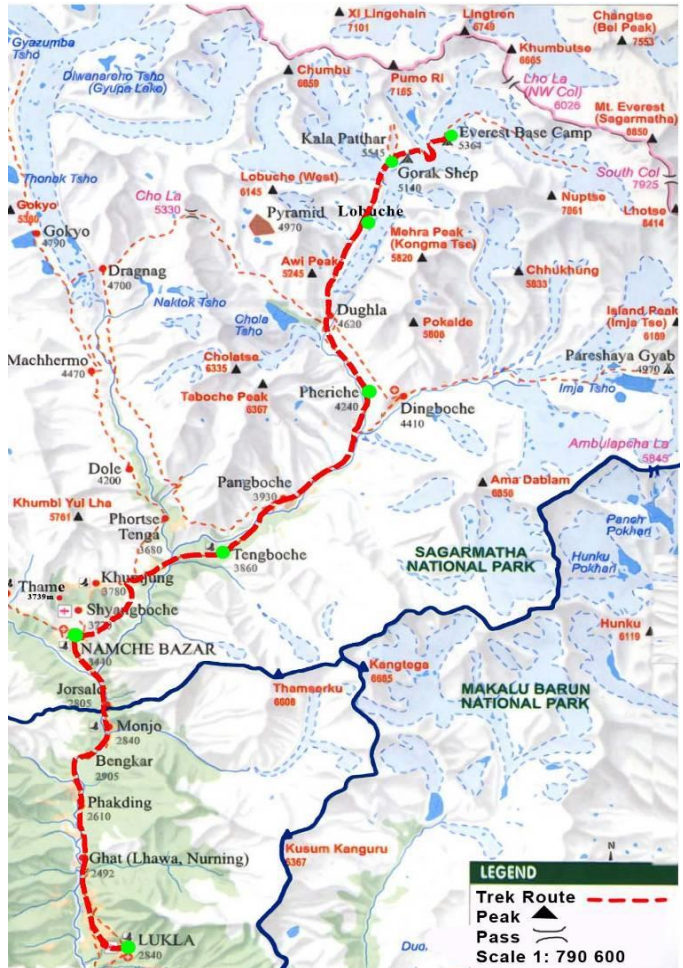
โลบูเช-โกรักเชบ-คาลาพาทเธอร์

โกลบอล ฮอลิเดย์ ขอแนะนำเส้นทางท่องเที่ยวแนวธรรมชาติ สำหรับคนรักการ

ผจญภัยและการปีนเขาบนแผ่นดินเนปาล ทำพิสูจน์ความแข็งแกร่งของร่างกายกับความสูงของยอดเขาที่สูงที่สุดในโลก “เอเวอร์เรสต์” (8,848 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล) การเดินทางในทริปนี้ ท่านจะได้พบกับความงดงามของธรรมชาติแบบดิบๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางหุบเขาสูง ที่ถูกกล่าวขานว่าเป็นหนึ่งในเส้นทางที่สวยงามที่สุดอีกแห่งหนึ่งของโลก พร้อมสัมผัสสูดอากาศอันบริสุทธิ์บนเทือกเขาหิมาลัย อีกทั้งตลอดเส้นทางท่านจะได้พบปะกับชาวบ้านคนท้องถิ่นที่มีอัธยาศัยมิตรไมตรีกับนักท่องเที่ยวซึ่งอยู่อาศัยในแถบหิมาลัยหรือรู้จักกันในชื่อว่า ชาวเชอร์ปา

ครั้งหนึ่งในชีวิตกับเส้นทางปีนเขา เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ (South Everest Base Camp) ที่เรียกสั้นๆ ว่า **EBC** ฝั่งทิศใต้ของภูเขาเอเวอร์เรสต์ในประเทศเนปาล เป็นหนึ่งในเส้นทางเทรกกิ้งที่ได้รับความนิยมมากที่สุด เส้นทางนี้เป็นหมื่นคน เนื่องจากเป็นเส้นทางปีนเขาของผู้ที่ชอบการผจญภัยอย่างแท้จริง จัดว่าเป็นประสบการณ์ที่หายาก น้อยคนที่จะมีโอกาสมาเยือน ยังมีนักท่องเที่ยวทั่วโลกจำนวนไม่น้อยที่ต่างใฝ่ฝันว่าสักวันหนึ่งอยากมาลองพิสูจน์ความแข็งแกร่งของร่างกายและจิตใจสักครั้ง ณ สถานที่แห่งนี้ ซึ่งเป็นจุดที่คนธรรมดาจะสามารถขึ้นไปเพื่อสัมผัสกับภูเขาที่สูงที่สุดในโลก “เอเวอร์เรสต์” ได้อย่างใกล้ชิดที่สุด โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์แบบพิเศษช่วยในการปีนเขาและการหายใจ

จุดหมายปลายทางของเส้นทาง อยู่ที่ **Everest Base Camp** ณ ระดับความสูง 5,545 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ระหว่างทางเดินนั้นจะผ่านภูเขาน้อยใหญ่ ผ่านหมู่บ้านต่างๆ อารามและวัดพุทธเล็กๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ตามหุบเขา ซึ่งเป็นเสน่ห์ที่ท่านจะได้พบเห็นบนเส้นทางที่ท้าทายสายนี้



หมายเหตุ : เนื่องจากเส้นทางเดินผ่านที่ราบสูง เทือกเขาสูง (2,800-5,545 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล) ท่านอาจมี อาการของโรคแพ้ความสูง ท่านที่มีปัญหาสุขภาพ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หอบหืด โลหิตจาง ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนตัดสินใจจองทัวร์

กำหนดการเดินทาง : 4 - 14 พฤษภาคม 2568

1) วันแรก	กรุงเทพฯ - กาฐมาณฑุ	(D)
07.00 น.	พร้อมกันที่สนามบินสุวรรณภูมิ อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศ ชั้น 4 ประตู 4-5 เคาน์เตอร์ H/J สายการบินไทย (THAI AIRWAYS) โดยมีเจ้าหน้าที่บริษัทคอยให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกในการเช็คอินด้านสัมภาระและเอกสารให้กับท่าน	
10.15 น.	เหินฟ้าสู่เมือง กาฐมาณฑุ (KATHMANDU) ประเทศเนปาล โดยเที่ยวบิน TG319 (10.15-12.25) (บริการอาหารกลางวันบนเครื่องบิน) (ใช้เวลาบิน 3 ชั่วโมง 25 นาที)	
12.25 น.	เดินทางถึงสนามบินนานาชาติทริภูวัน เมืองกาฐมาณฑุ หลังผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากร พร้อมรับกระเป๋าสัมภาระเรียบร้อยแล้ว พบกับมัคคุเทศก์ท้องถิ่นรอต้อนรับ นำท่านเดินทางเข้าสู่ใจกลางเมืองหลวงกาฐมาณฑุ	
	(กรุณาปรับนาฬิกาของท่านตามเวลาของท้องถิ่น เวลาที่เนปาล <u>ช้ากว่า</u> เมืองไทย 1 ชั่วโมง 15 นาที) นำท่านเดินทางสู่ ย่านทามาเมล (THAMEL) แหล่งซื้อขายอุปกรณ์การไต่ปีนเขา เชิญจ่ายหาซื้อของใช้ที่ยังขาดเหลือสำหรับการเตรียมตัวไปเอเวอร์เรสต์ เบส แคมป์	
เย็น	รับประทานอาหารเย็น และฟังการสรุปการเตรียมตัวการเดินทางจากไกด์ท้องถิ่น เข้าสู่โรงแรมที่พัก SOALTEE CROWN PLAZA, KATHMANDU 5* หรือเทียบเท่า	

2) วันที่สอง	กาฐมาณฑุ - ลุคลา - พาคดิง	(B/L/D)
เช้า	รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม	
07.25 น.	เดินทางสู่ สนามบินนานาชาติทริภูวัน เพื่อขึ้นเครื่องไปยัง เมืองลุคลา (LUKLA 2,800 เมตร) โดยสายการบิน Yeti Airlines YT115 (07.25-07.55) ใช้เวลาบินประมาณ 30 นาที ท่านจะได้ชมความงามของเทือกเขาหิมาลัยตลอดเส้นทาง	
07.55 น.	เดินทางถึงสนามบินลุคลา วันนี้จะเป็นวันแรกของการเดินทางเทรกกิ้ง โดยจะเริ่มเดินเท้าขึ้นเขาพร้อมลูกหาบและไกด์นำทางสู่ หมู่บ้านพาคดิง วันนี้ใช้เวลาเดินเท้าประมาณ 4-5 ชั่วโมง โดยเส้นทางในช่วงแรกจะเป็นการเดินทางไต่ลงลัดเลาะไปตาม แม่น้ำดัดโคชิ (DUDH KOSHI RIVER) ซึ่งเป็นแม่น้ำสายหลักสายหนึ่งของเนปาลที่มีต้นกำเนิดมาจากการละลายของหิมะจากภูเขาเอเวอร์เรสต์	
กลางวัน	รับประทานอาหารกลางวัน	
บ่าย	จากนั้นนำท่านเดินทางต่อไปยัง พาคดิง (PHAKDING 2,640 เมตร) เป็นหมู่บ้านเล็กๆที่ตั้งอยู่กลางหุบเขา ข้างแม่น้ำดัดโคชิ ที่ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของเมืองลุคลา (LUKLA) และอยู่ทางใต้ของเมืองมอนโจ (MONJO) ในระดับความสูง 2,640 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล หมู่บ้านแห่งนี้ยังเป็นหนึ่งในมรดกโลกขององค์การยูเนสโก ตั้งแต่ปี ค.ศ.1979 เป็นหมู่บ้านหน้าด่านสำหรับการแวะพักค้างแรม สำหรับนักท่องเที่ยวที่เดินทางเพื่อมาปีนเขาเอเวอร์เรสต์ ที่นี่จึงมีที่พักและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ไว้ให้บริการแก่นักท่องเที่ยวจำนวนมาก	

เย็น รับประทานอาหารเย็น
เข้าสู่โรงแรมที่พัก **YETI MOUNTAIN HOME, PHAKDING** หรือเทียบเท่า

3) วันที่สาม พาคติง - นัมเช บาร์ซาร์ (B/L/D)

เช้า รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม
นำท่านเดินทางสู่ **นัมเช บาร์ซาร์ (NAMCHE BAZAAR 3,446 เมตร)** วันนี้ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5-6 ชั่วโมง โดยใช้เส้นทางลัดและข้าม **หุบเขาดีดโคชิ (DUDH KOSHI)** ในเส้นทางผ่านหมู่บ้าน **เบนคยาร์ (BENKYAR)** หมู่บ้านมอนโจ (MONJO) และหมู่บ้านจอร์ซัลเล่ (JORSALLE) จนเข้าเขต อุทยานแห่งชาติซาคาร์มาธา (SAGARMATHA NATIONAL PARK) จากนั้นเส้นทางเดินจะไต่สูงขึ้น โดยลักษณะเส้นทางจะค่อนข้างชันจนถึง 600 เมตรสู่ เมืองนัมเช บาร์ซาร์ ที่นี้มีตลาด ร้านค้า ร้านรวงให้ท่านเดินชมและเดินเลือกซื้อของมากมาย ทั้งเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยวต่าง ๆ อาทิเช่น ที่พัก ร้านอาหาร ร้านกาแฟเล็กๆ เป็นต้น

กลางวัน รับประทานอาหารกลางวัน ระหว่างทาง

บ่ายแก่ๆ เดินทางมาถึง **นัมเช บาร์ซาร์** หมู่บ้านแห่งนี้จะตั้งอยู่บนเนินเขาสูง ที่นี้จะเป็นสถานที่ที่นักเดินเขานิยมแวะพักเพื่อปรับสภาพร่างกายให้เข้ากับที่สูง ที่นี้เปรียบเสมือน ประตูสู่เทือกเขาหิมาลัย เนื่องจากเมืองนี้มีที่พักและร้านค้าจำนวนมาก จึงเป็นจุดแวะพักสำคัญของบรรดานักเดินทางและนักปีนเขา ในทุกเช้าวันเสาร์จะมีการตั้งตลาดนัดประจำสัปดาห์ที่ใจกลางหมู่บ้าน โดยจะมีเสื้อผ้ารวมทั้งสินค้าอุปโภคบริโภคราคาถูกจากจีนเข้ามาวางขายกันอย่างคึกคัก

เย็น รับประทานอาหารเย็น ณ ร้านอาหารท้องถิ่น
เข้าสู่โรงแรมที่พัก **YETI MOUNTAIN HOME, NAMCHE BAZAAR** หรือเทียบเท่า



4) วันที่สี่ นัมเช บาร์ซาร์ - พักผ่อนเพื่อปรับสภาพร่างกาย (B/L/D)

เช้าตรู่ นำท่านออกเดินเท้าแต่เช้าตรู่ เพื่อฝึกทำการ **ACCLIMATIZATION (การปรับตัวให้คุ้นชินกับสภาพอากาศและความสูง โดยการเดินขึ้นไปบนที่สูง แล้วเดินกลับลงมาที่เดิม)** ซึ่งจำเป็นมาก ๆ สำหรับการเดินเขาบนที่สูงแบบนี้

นำท่านเดินบนเส้นทางขึ้นเขาไปยัง **จุดชมวิวยุทธะอาทิตย์ขึ้น** เพื่อชมแสงทองส่องกระทบตรงยอดเขาควองเด (**KWONGDE**) ที่มองเห็นได้จากหน้าต่างห้องพักของที่พักหลายๆ แห่งในเมืองนี้ ซึ่งตั้งอยู่ในเขต อุทยานแห่งชาติซาคาร์มาธา (**SAGAMATHA NATIONAL PARK**) ที่นี้ ท่านสามารถมองเห็นวิวของเทือกเขาหิมาลัยแบบ 360 องศา พร้อมกับมองเห็นยอดเขาต่างๆ เช่น เขาเอเวอร์เรสต์ (**EVEREST**) เขาโลเซ (**LHOTSE**) และเขาอมา ดาบลัม (**AMA DABLAM**) ให้ท่านได้เพลิดเพลินกับ

	บรรยากาศยามเช้าแสนบริสุทธิ์พร้อมแสงแรกของรุ่งอรุณตามอรรถาศัย ครันได้ เวลาพอสมควร เดินเท้ากลับสู่ที่พัก
เช้า	รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม วันนี้จะเป็นวันแห่งการพักผ่อนและปรับตัว เพื่อเตรียมเดินทางสู่เส้นทางที่ความสูงจะขยับขึ้นเรื่อยๆ จนถึงจุดหมายปลายทาง ท่านสามารถจับจ่ายหาซื้อของที่จำเป็นเพิ่มเติมได้ที่ ตลาดนัดเซ บาร์ซาร์
กลางวัน	รับประทานอาหารกลางวัน
บ่าย	อิสระให้ท่านได้พักผ่อนตามอรรถาศัย ควรพักผ่อนให้เต็มที่เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายสำหรับวันถัดไป
เย็น	รับประทานอาหารเย็น เข้าสู่โรงแรมที่พัก YETI MOUNTAIN HOME, NAMCHE BAZAAR หรือเทียบเท่า



5) วันที่ห้า : นัมเซ บาร์ซาร์- เท็งบูเซ

(B/L/D)

เช้า	รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม นำท่านเดินทางไต่ระดับต่อ โดยจะเดินทางขึ้นสู่จุดที่สูงขึ้น เท็งบูเซ (TENGBOCHE 3,900 เมตร) วันนี้ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5-6 ชั่วโมง เส้นทางนี้จะเส้นทางที่คดเคี้ยวขึ้นเรื่อยๆ ระหว่างทางท่านจะได้สัมผัสกับยอดเขาสูงใหญ่หลายๆ ลูกแบบเต็มตาอึ้งอัมใจ จากนั้นเส้นทางเดินจะนำมาถึงช่องแคบของ หุบเขาซั๊กนาซา (SAGNASA) ท่านจะได้เห็นพีชพรรณธรรมชาติที่หาดูได้ยากตลอดเส้นทางเดิน
กลางวัน	รับประทานอาหารกลางวัน ระหว่างทาง
บ่ายแก่ๆ	นำท่านเดินทางมาถึงยัง เท็งบูเซ เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ตั้งอยู่บนเนินเขาสูงทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของกรุงมณฑล ไกล่ชยแดนเนปาล-ทิเบต ซึ่งมีชาวเชอร์ปาที่อพยพมาจากทิเบตเมื่อ 600 ปีก่อนอาศัยอยู่ โดยที่หมู่บ้านแห่งนี้จะมีวัดและอารามของศาสนาพุทธที่นักปีนเขาที่ใช้เส้นทางนี้มักนิยมมาขอพรให้เดินทางปลอดภัยและเดินทางถึงที่หมายได้อย่างที่ตั้งใจ รวมถึงนักปีนเขาต่างๆ ที่เป็นผู้พิชิตยอดเขาเวอร์เรสต์ก็ได้มากราบขอพรที่นี่เช่นกัน
เย็น	รับประทานอาหารเย็น เข้าสู่โรงแรมที่พัก HIMALAYA HOTEL, TENGBOCHE หรือเทียบเท่า



6) วันที่หก	เท็งบูเช - ดิงบูเช	(B/L/D)
เช้า	รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม นำท่านเดินทางต่อไปยังหมู่บ้าน ดิงบูเช (DINGBOCHE 4,530 เมตร) วันนี้ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5-6 ชั่วโมง ซึ่งเป็นจุดแวะพักปรับสภาพร่างกายอีกหนึ่งขั้น สำหรับนักปีนเขาที่ไป Everest Base Camp หรือ EBC เส้นทางวันนี้จะเป็นการเดินทางบนเส้นทางเรียบริมเขาขึ้นลงเนินเล็กน้อย ระหว่างทางท่านจะได้สัมผัสกับทัศนียภาพวิวยอดเขาเอเวอร์เรสต์ กับยอดเขาอมา ดาบลัม อันงดงามมากตลอดเส้นทาง ระหว่างเดินและไปเรื่อยๆ จะมีการข้ามสะพานเล็กๆ หลายแห่ง ผ่านหมู่บ้านเล็กๆ และจะเริ่มเดินลงเขาผ่านเข้าไปในดงป่าสนจนไปสุดที่ เดบูเช (DEBOCHE) และ หมู่บ้านพันกิ ทันก้า (PHUNKI THANGA) ที่อยู่บนความสูงราว 3,250 เมตร แต่หมู่บ้านแห่งนี้เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ไม่สามารถแวะพักได้ จึงให้ท่านได้พักเหนื่อยและหยุดพักรับประทานอาหารกลางวันที่นี่	
กลางวัน	รับประทานอาหารกลางวัน ก้าวเดินต่อไปยัง ดิงบูเช จุดหมายปลายทางของวันนี้ และเส้นทางต่อจากนี้ จะเป็นทางเดินขึ้นเขาล้วนๆ (แนะนำควรดื่มน้ำให้มากเพียงพอ โดยการจิบน้ำไปเรื่อยๆ ตลอดทาง) ผ่านช่องเขาแคบๆ ที่มีสะพานเล็กๆ เพื่อข้าม แม่น้ำอิมจา เซ (IMJA TSE RIVER) หลังจากนั้นเส้นทางจะถูกแยกเป็นสองเส้นทาง คือเส้นทางสายบนจะแยกไปสู่ หมู่บ้านปังบูเช (PANGBOCHE) ซึ่งมีอารามเก่าแก่ตั้งอยู่ ส่วนเส้นทางสายล่างจะเป็นเส้นทางมุ่งตรงไปสู่ ดิงบูเช	
บ่ายแก่ๆ	นำท่านเดินทางมาถึงยัง ดิงบูเช เป็นหมู่บ้านเล็กๆ มีความคล้ายกับ นัมเช บาร์ซาร์ ที่เป็นจุดแวะพักอีกจุดหนึ่งสำหรับนักปีนเขาที่มุ่งหน้าไปยังเอเวอร์เรสต์ หมู่บ้านแห่งนี้ก็ยังมีที่พักและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้แก่นักเดินทางอีกเช่นกัน ถึงแม้จะอยู่บนภูเขาสูง บริเวณหน้าหมู่บ้านก็จะมีสถูปเจดีย์พุทธเล็กๆ ตั้งอยู่ เพื่อความเป็นสิริมงคลปกป้องคุ้มครองคนในหมู่บ้านแห่งนี้	
เย็น	รับประทานอาหารเย็น เข้าสู่โรงแรมที่พัก SUMMIT HOTEL, DINGBOCHE หรือเทียบเท่า	



7) วันที่เจ็ด	ดิงบูเช - พักผ่อนเพื่อปรับสภาพร่างกาย	(B/L/D)
---------------	---------------------------------------	---------

เช้าตรู่

นำท่านออกเดินเท้าแต่เช้าตรู่ เพื่อฝึกทำการ **ACCLIMATIZATION** (การปรับตัวให้คุ้นชินกับสภาพอากาศและความสูง โดยการเดินขึ้นไปบนที่สูง แล้วเดินกลับลงมาที่เดิม) ซึ่งจำเป็นมากๆ สำหรับการเดินเขาบนที่สูงแบบนี้

เดินเท้าขึ้นเขาไปยังจุดชมวิวพระอาทิตย์ขึ้นที่ ยอดเขาหนังการ์ทซัง (**NANGKARTSHANG PEAK**)

ตั้งอยู่ในระดับความสูง 5,100 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ท่านสามารถมองเห็นวิวของเทือกเขาหิมาลัยแบบ 360 องศา พร้อมกับชื่นชมยอดเขาเอมา ดาบลัม ที่มีรูปร่างแหลมคมอย่างชัดเจนมาก อิสระให้เวลาท่านได้เพลิดเพลินกับพลังธรรมชาติของขุนเขาเบื้องหน้าสุดเปี่ยมบริสุทธิ์พร้อมชมแสงอาทิตย์ยามเช้าตามอัธยาศัย เมื่อได้เวลาพอสมควร นำท่านเดินทางกลับที่พัก



เช้า

รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม

วันนี้จะเป็นวันแห่งการพักผ่อนและปรับสภาพร่างกาย เพื่อเตรียมเดินทางสู่เส้นทางที่มีความสูงชันเรื่อยๆ จนถึงจุดหมายปลายทางที่ **เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์** โดยท่านสามารถเยี่ยมชมหมู่บ้านรอบๆ เชิงเขา เพื่อเป็นการปรับตัวที่ดีให้พร้อมมากขึ้น

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน

บ่าย

อิสระให้ท่านได้พักผ่อนตามอัธยาศัย ควรพักผ่อนให้เต็มที่เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายสำหรับการเดินเขาบนที่สูงในวันถัดไป

เย็น

รับประทานอาหารเย็น

เข้าสู่โรงแรมที่พัก **SUMMIT HOTEL, DINGBOCHE** หรือเทียบเท่า

8) วันที่แปด

ดิงบูเช - โลบูเช

(B/L/D)

เช้า

รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม

นำท่านเดินทางต่อไปยัง **โลบูเช (LOBUCHE 4,930 เมตร)**

วันนี้ใช้เวลาเดินประมาณ 5-6 ชั่วโมง เป็นการเดินแบบเรื่อยๆ ไม่ลำบากเกินไป โดยเดินมุ่งหน้าไปทางทิศเหนือ เส้นทางจะผ่านหมู่บ้านเล็กๆ **เพอร์ริเช (PHERICHE)** ซึ่งตั้งอยู่ในระดับความสูง 4,371 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล เป็นสถานที่ยอดนิยมที่นักปีนเขาแวะพักระหว่างทาง และที่นี่ยังมีโรงพยาบาลให้บริการอีกด้วย สร้างขึ้นโดยชาวญี่ปุ่น ในปี ค.ศ.1975 โดยจะมีแพทย์อาสาชาวเนปาลคอยประจำอยู่ ในปี ค.ศ.2015 เกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหว ทำให้โรงพยาบาลแห่งนี้ได้รับความเสียหายบ้างแต่ไม่มากนัก จึงยังคงเป็นสถานที่บรรเทาทุกข์ของชาวบ้านและนักเดินทางได้ตลอดมา ท่านจะได้แวะพักและทานอาหารกลางวัน ณ หมู่บ้านแห่งนี้



กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน

นำท่านเดินทางต่อไปยังหมู่บ้านโลบuche โดยเส้นทางเดินช่วงนี้จะเดินลัดเลาะข้าม สะพานไม้เล็กๆ เพื่อข้าม ธารน้ำแข็งคุมบู (KHUMBU GLACIER) ผ่านไปยัง หมู่บ้านดุกลา (DUGLA) และจะใช้เวลาเดินต่ออีกประมาณ 1-2 ชั่วโมงก็จะถึง โลบuche เดินทางมาถึงยัง หมู่บ้านโลบuche เป็นหมู่บ้านเล็กๆที่อยู่ใกล้กับภูเขาเอเวอร์เรสต์ และเป็นอีกหนึ่ง สถานที่ที่นักปีนเขาต้องหยุดพักค้างคืน ก่อนจะไปถึงตีนเขาเอเวอร์เรสต์ จึงถูกเรียกว่าเป็น **TRAIL TO BASE CAMP** อีสระให้ท่านได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เตรียมพร้อมสำหรับการเดินเขาขึ้นสู่จุดหมาย ปลายทางที่สำคัญของเส้นทางนี้ นั่นคือ **EVEREST BASE CAMP**

เย็น

รับประทานอาหารเย็น

เข้าสู่โรงแรมที่พัก **PYRAMID HOTEL, LOBUCHE** หรือเทียบเท่า

9) วันที่เก้า **เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ - โกรัคเชป** **(B/L/D)**

เช้า

รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม

วันนี้เป็นวันสำคัญที่ต้องเดินขึ้นเขาขึ้นไปสู่ฐานของ **EVEREST BASE CAMP** โดยใช้เส้นทางเดินเป็นปาย ลัดเลาะเขาหินสูง ตลอดทางจะเห็นหิมะปกคลุมยอด เขาได้อย่างชัดเจน โดยวันนี้ใช้เวลาเดินราว 7 ชั่วโมง เพื่อไปยังหมู่บ้านเล็กๆ โกรัคเชป (**GORAKSHEP 5,170 เมตร**) ซึ่งเป็นหมู่บ้านตั้งอยู่บนพื้นที่ราบสูงที่สามารถมองเห็นภูเขาสองลูกได้อย่างถนัดตา คือ เขา



กาลาพาทเธอร์ (KALAPATHTHER) และเขาพูมอริ (PUMORI) เป็นที่นิยมมากสำหรับนักปีนเขาจะมา พักที่นี้เป็นสถานที่สุดท้ายก่อนถึงฐานของเอเวอร์เรสต์ และที่นี่ยังเป็นจุดที่ใกล้กับฐานเอเวอร์เรสต์มากที่สุด เส้นทางจะเป็นเนินหญ้าที่ค่อนข้างสูงชัน ผ่าน ทะเลสาบโซลา (TSOLA LAKE) ที่มีสีน้ำเงิน เข้มสวยงามมาก ให้ท่านได้หยุดพักชื่นชมทัศนียภาพของทะเลสาบและธรรมชาติโดยรอบ

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน ระหว่างทาง

ครั้นเมื่อเดินทางมาถึงโกรัคเชป ให้ท่านได้แวะพักเพียงหายเหนื่อย จากนั้นนำท่านเดินทางต่อไปยัง จุดหมายปลายทางของวันนี้ **EVEREST BASE CAMP** ใช้เวลาเดินต่ออีกประมาณ 2-3 ชั่วโมง จากนั้นเดินทางไปชม เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์

(**SOUTH EVEREST BASE CAMP 5,364 เมตร**)

หรือเรียกสั้นๆว่า **EBC** ผังทางทิศใต้ของภูเขาเอเวอร์เรสต์ ขึ้นจากทางประเทศเนปาล ที่นี่คือสถานที่เป้าหมายแห่งความมุ่งมั่นสูงสุดสำหรับนักเดินทางหลายคนบนโลก ที่ครั้งหนึ่งในชีวิตอยากจะพิชิตให้ได้ จากจุดของทำเลที่ตั้งของเอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ ท่านยัง



จะได้เห็นวิวมุมกว้างของเทือกเขาหิมาลัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหิมาลัยได้อย่างชัดเจนสวยงาม เส้นทางเดินเขาเส้นทางนี้ เป็นหนึ่งในเส้นทางปีนเขาที่ได้รับความนิยมในเทือกเขาหิมาลัย โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวที่ชอบความท้าทาย ซึ่งนับเป็นประสบการณ์การเดินทางที่นักท่องเที่ยวแนวผจญภัยทั่ว

โลกไผ่ผ่นจะมาเยือน

และที่นี่.....เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ จุดที่คนธรรมดาจะสามารถขึ้นไปเพื่อสัมผัสกับ

ยอดเขาเอเวอร์เรสต์ได้ใกล้ที่สุด โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์แบบพิเศษช่วยในการปีนเขา จัดเป็นเส้นทางที่มีธรรมชาติสวยงามที่สุดอีกเส้นทางหนึ่งของโลก **ในที่สุดก็มาถึงแล้ว!!**

คำ

รับประทานอาหารค่ำ

เข้าสู่โรงแรมที่พัก **HIMALAYA HOTEL, GORAKSHEP** หรือเทียบเท่า

10) วันที่สิบ คาลาพาทเธอร์ - เพอร์ริเซ - กาฐมัณฑุ (B/L/D)

เช้าตรู่

ปลุกทำนเดินทางขึ้นเขาสูงไปยังภูเขา คาลาพาทเธอร์ (KALAPATTHEER 5,545 เมตร) ใช้เวลาเดินทางขึ้นเขาไปประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อนำท่านชมวิวทิวทัศน์ที่ดีที่สุดของ “ยอดเขาเอเวอร์เรสต์” คำว่า “คาลาพาทเธอร์” แปลว่า “หินสีดำ” เป็นจุดที่สามารถมองเห็นยอดเขาเอเวอร์เรสต์ได้ชัดเจนที่สุดและสวยที่สุดและน้อยคนนักที่จะได้มาเยือนที่แห่งนี้ อิสระให้ท่านได้ชมวิวทิวทัศน์ของเขาคาลาพาทเธอร์ตามอัธยาศัย เมื่อสมควรแก่เวลาแล้ว เดินทางกลับไปยังหมู่บ้านโกรักเซป พร้อมจัดเก็บสัมภาระของท่าน **เป็นการสิ้นสุดการเดินทางในครั้งนี้ พร้อมความภูมิใจในชีวิตที่ครั้งหนึ่งได้พิชิตความสูงด้วยการเดินขึ้นสู่เอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์**



เช้า

รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม

คณะมุ่งหน้าเดินทางจากโกรักเซป บินกลับไปยังเมืองกาฐมัณฑุ โดยเฮลิคอปเตอร์ โดยใช้เวลาบินประมาณ 1 ชั่วโมง

เดินทางถึงสนามบินนานาชาติทริภูวัน กรุงกาฐมัณฑุ

กลางวัน

รับประทานอาหารกลางวัน

บ่าย

เดินทางไปยังโรงแรมที่พัก เพื่อให้ท่านได้พักผ่อนตามอัธยาศัย

เย็น

รับประทานอาหารเย็น **เป็นมื้อพิเศษ-ฉลองทริปแห่งความภูมิใจ**

เข้าพักสู่โรงแรมที่พัก **SOALTEE CROWN PLAZA, KATHMANDU 5*** หรือเทียบเท่า

11) วันที่สิบเอ็ด กาฐมัณฑุ - กรุงเทพฯ (B)

เช้า

รับประทานอาหารเช้าในโรงแรม

10.30 น.

เดินทางถึงสนามบินนานาชาติทริภูวัน เพื่อเตรียมตัวเช็คอินสำหรับเที่ยวบินระหว่างประเทศกลับสู่ประเทศไทย

13.30 น.

เหินฟ้าสู่ กรุงเทพฯ โดยสายการบินไทย (THAI AIRWAYS) เที่ยวบิน **TG320 (13.30-18.15) (บริการอาหารกลางวันบนเครื่องบิน)** (ใช้เวลาบิน 3 ชั่วโมง 30 นาที)

18.15 น.

เดินทางถึงสนามบินสุวรรณภูมิโดยสวัสดิภาพ

อัตราค่าบริการ

พักห้องคู่ ราคาท่านละ	269,000 บาท	สำหรับคณะผู้เดินทาง 5-6 ท่าน
พักห้องคู่ ราคาท่านละ	299,000 บาท	สำหรับคณะผู้เดินทาง 3-4 ท่าน
พักเดี่ยว จ่ายเพิ่ม	30,000 บาท	

*****รวมทิปท้องถิ่นแล้ว*****

บริษัท ขอสงวนสิทธิ์ในการแก้ไขปรับราคา กรณีที่สายการบินมีการเปลี่ยนแปลงอัตราภาษีน้ำมัน

หมายเหตุ:

โปรแกรมอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นอยู่กับการยืนยันของเที่ยวบินระหว่างประเทศ สภาพอากาศ และปัจจัยทางการเมือง การเดินทางอาจมีปัญหาเฉพาะหน้าเกิดขึ้น บริษัท ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ทางการเมือง ภัยธรรมชาติ หรือปัจจัยอื่นๆที่อาจควบคุมไม่ได้ อย่างไรก็ตามบริษัท จะคงไว้ซึ่งประโยชน์ของลูกค้าให้มากที่สุด

การจองและการชำระเงิน

- บริษัท เรียกเก็บเงินมัดจำ ท่านละ 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาท) พร้อมกรอกรายละเอียดในใบแบบฟอร์มการจองทัวร์พร้อมส่งสำเนาหน้าพาสปอร์ตของท่าน และชำระเงินมัดจำภายใน 3 วัน สำหรับค่าทัวร์ส่วนที่เหลือชำระทั้งหมดก่อนเดินทาง 60 วัน
- กรณีท่านได้รับส่วนลดพิเศษตามโปรโมชั่น หรือกรณีหักค่าวีซ่า(ถ้ามี) ค่าส่วนลดดังกล่าวจะถูกหักออกจากค่าทัวร์ส่วนที่เหลือในงวดสุดท้าย

การยกเลิกการเดินทาง

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 60 วัน	คืนค่าใช้จ่ายทั้งหมด (ยกเว้น กรู๊ปที่เดินทางช่วงวันหยุดหรือเทศกาลที่ต้องมัดจำกับทางสายการบินหรือมีการมัดจำค่าที่พัก ทั้งโดยตรง หรือ โดยการผ่านตัวแทนในประเทศ หรือต่างประเทศ และไม่อาจขอเรียกคืนเงินได้)
ยกเลิกก่อนการเดินทาง 30-59 วัน	เก็บค่าใช้จ่ายท่านละ 100,000 บาท
ยกเลิกก่อนการเดินทาง 1-29 วัน	เก็บค่าบริการทั้งหมด 100%

**** กรณีคณะส่วนตัวหรือกรู๊ปเหมา หลังจากยืนยันการจองและชำระเงินมัดจำแล้ว หากยกเลิกทัวร์ บริษัทขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินมัดจำในทุกกรณี**

**** หากมีการยกเลิกทัวร์ หลังจากได้รับวีซ่าจากสถานทูตแล้ว บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการนำเล่มพาสปอร์ตไปยกเลิกวีซ่าในทุกกรณี ไม่ว่าค่าใช้จ่ายในการยื่นวีซ่าจะรวมหรือแยกจากรายการทัวร์ก็ตาม**

**** บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนค่าวีซ่า ค่ามัดจำตัวเครื่องบิน และค่าใช้จ่ายอื่นๆ หากบริษัทได้ดำเนินการไปแล้ว**

**** เมื่อท่านได้ตกลงจองทัวร์กับบริษัทแล้ว ถือว่าท่านได้ตกลงยอมรับในเงื่อนไขต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นแล้วทุกประการ**

ค่าบริการรวม

1. ค่าตัวเครื่องบินชั้นประหยัดแบบหมู่คณะ เส้นทาง BKK-KTM-BKK โดยสายการบินไทย (TG)
2. ค่าตัวเครื่องบินภายใน 1 ขา KTM-LUKLA
3. ค่าเฮลิคอปเตอร์บินกลับมาเมืองกาฐมาณฑุ
4. ค่าภาษีสนามบินทุกแห่ง
5. ค่า PERMIT เข้าเขต SAGARMATHA NATIONAL PARK
6. ค่าที่พักโรงแรม ในกาฐมาณฑุ จำนวน 2 คืน
7. ค่าที่พักระหว่างการเดินทางเขา 8 คืน
8. ค่าอาหารตามที่ระบุในรายการ
9. ค่าเข้าชมสถานที่ต่างๆ ตามรายการที่ระบุ
10. ค่าพาหนะพร้อมคนขับผู้ชำนาญทางในการนำเที่ยวตามรายการ
11. ค่าหัวหน้าทัวร์จากเมืองไทย
12. มัคคุเทศก์ท้องถิ่นพูดภาษาอังกฤษ
13. ค่าประกันอุบัติเหตุวงเงิน 1 ล้านบาท ตามเงื่อนไขกรมธรรม์
14. ค่าวีซ่าท่องเที่ยวประเทศเนปาล
15. ค่าทิปไกด์ท้องถิ่นและคนขับรถ
16. ค่าจ้างลูกหาบจากลุดลาเป็นเวลา 9 วัน (ลูกหาบ 1 คนต่อลูกค้า 2 ท่าน และลูกหาบ 1 คน รับน้ำหนักได้ไม่เกิน 20 กิโลกรัม)

ค่าบริการไม่รวม

1. ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น ค่าหนังสือเดินทาง ค่าชักริต ค่าเครื่องดื่มสิ่งพิเศษในโรงแรม ฯลฯ
2. ค่าใช้จ่ายนอกเหนือระบุในโปรแกรม
3. ค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และภาษี หัก ณ ที่จ่าย 3%
4. ค่าทิปหัวหน้าทัวร์ไทย

ข้อมูลเบื้องต้นในการเตรียมเอกสารยื่นวีซ่า

1. การพิจารณาอนุมัติวีซ่าเป็นเอกสิทธิ์และดุลยพินิจของสถานทูต ดังนั้นการเตรียมเอกสารที่ถูกต้องและครบถ้วนตามเงื่อนไขการยื่นขอวีซ่าที่สถานทูตกำหนดไว้ จะทำให้การพิจารณาของสถานทูตรวดเร็วและง่ายขึ้น
2. หนังสือเดินทางต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 6 เดือน (หรือ 180 วัน) โดยนับวันเริ่มเดินทางออกนอกประเทศไทย หากนับแล้วต่ำกว่า 6 เดือน (หรือ 180 วัน) ผู้เดินทางต้องไปยื่นคำร้องขอทำหนังสือเดินทางเล่มใหม่ทันที ที่สำคัญคือจำนวนหน้าของหนังสือเดินทางต้องเหลือว่างสำหรับติดวีซ่าไม่ต่ำกว่า 3 หน้า
3. หนังสือเดินทาง (พาสปอร์ต) ถือเป็นหนังสือเอกสารทางราชการ จะต้องไม่มีรอยฉีกขาด หรือ การขีดเขียน หรือ แต่งเติมใดๆ ในเล่มหนังสือเดินทางโดยเด็ดขาด

ข้อมูลเบื้องต้นเรื่องตัวเครื่องบินและที่นั่งบนเครื่องบิน

1. เมื่อบริษัทฯ ได้ทำการสำรองที่นั่งพร้อมชำระเงินมัดจำค่าตัวเครื่องบินแล้ว หากท่านยกเลิกทัวร์ ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บค่ามัดจำตัวเครื่องบินตามจำนวนเงินที่เกิดขึ้นจริง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสายการบินและช่วงเวลาเดินทาง
2. เมื่อบริษัทฯ ได้ทำการสำรองที่นั่งพร้อมชำระเงินค่าตัวเครื่องบินแล้วในกรณีออกตัวเครื่องบินแบบรายบุคคลหรือรายกลุ่ม หากท่านยกเลิกทัวร์หรือไม่สามารถเดินทางได้ ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บค่าตัวเครื่องบิน แบบรายบุคคลหรือรายกลุ่ม ตามจำนวนเงินที่มีค่าใช้จ่ายตามที่เกิดขึ้นจริง และจะต้องรอจากทำรีฟันด์จากทางสายการบินซึ่งใช้เวลาดำเนินการ 60-90 วันหรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสายการบินและเงื่อนไขของการซื้อตัวนั้นๆ
3. ที่นั่งแบบ Long Leg โดยปกติอยู่บริเวณทางออกประตูฉุกเฉิน ผู้นั่งบริเวณดังกล่าวจะต้องมีคุณสมบัติตรงตามที่สายการบินกำหนด เช่น ต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง และช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างรวดเร็วในกรณีที่เครื่องบินประสบปัญหา ท่านสามารถเปิดประตูฉุกเฉินได้ (น้ำหนักประมาณ 20 กิโลกรัม) ไม่ใช่ผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพและร่างกาย อำนาจในการตัดสินใจให้ที่นั่ง Long leg ขึ้นอยู่กับทางเจ้าหน้าที่สายการบินในขณะตอนเวลาเช็คอินเท่านั้น
4. การระบุเลือกที่นั่งล่วงหน้า ปัจจุบันทางสายการบินส่วนใหญ่เปิดให้เลือกที่นั่งได้โดยมีค่าธรรมเนียม หากท่านต้องการเลือกที่นั่งล่วงหน้า โปรดแจ้งให้เจ้าหน้าที่บริษัททราบเพื่อดำเนินการ

เงื่อนไขและควมรับผิดชอบ

1. บริษัทเป็นเพียงตัวแทนการท่องเที่ยว สายการบิน และตัวแทนการท่องเที่ยวในต่างประเทศ ซึ่งไม่อาจรับผิดชอบต่อความเสียหายต่างๆ ที่อยู่เหนือการควบคุมของเจ้าหน้าที่บริษัทฯ อาทิเช่น การนัดหยุดงาน การจลาจล เปลี่ยนแปลงกำหนดเวลาในตารางบิน ภัยธรรมชาติ หรือค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้นทั้งทางตรงหรือทางอ้อม เช่น การเจ็บป่วย การถูกทำร้าย การสูญหาย ความล่าช้า หรือจากอุบัติเหตุต่างๆ ฯลฯ
2. รายการท่องเที่ยวอาจจะเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม เนื่องจากความล่าช้าของสายการบิน โรงแรมที่พักในต่างประเทศ เหตุการณ์ทางการเมือง และภัยธรรมชาติ ฯลฯ โดยบริษัทฯ จะคำนึงถึงความสะดวกของผู้เดินทางเป็นสำคัญ
3. เนื่องจากรายการท่องเที่ยวนี้เป็นการชำระแบบเหมาจ่ายกับบริษัทตัวแทนในต่างประเทศ ท่านไม่สามารถเรียกร้องเงินคืนในกรณีที่ท่านปฏิเสธหรือสละสิทธิ์ในการใช้บริการนั้นที่ทางทัวร์จัดให้ ยกเว้นจะตกลงกันเป็นกรณีไป บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิกการเดินทางในกรณีที่ผู้เดินทางต่ำกว่า 4 ท่าน โดยจะแจ้งให้ผู้เดินทางทราบล่วงหน้าก่อนเดินทาง
5. บริษัทฯ ไม่รับผิดชอบในกรณีที่กองตรวจคนเข้าเมืองห้ามผู้เดินทางเนื่องจากมีสิ่งผิดกฎหมายหรือสิ่งของห้ามนำเข้าประเทศ เอกสารเดินทางไม่ถูกต้อง หรือมีความประพฤติส่อไปในทางเสื่อมเสีย หรือด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตาม ซึ่งกองตรวจคนเข้าเมืองพิจารณาแล้ว บริษัทฯ ไม่อาจคืนเงินให้ท่านได้ไม่ว่าจำนวนทั้งหมดหรือบางส่วน
6. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบในกรณีที่กองตรวจคนเข้าเมืองของประเทศไทยงดออกเอกสารเข้าเมืองให้กับชาวต่างชาติหรือคนต่างด้าวที่พำนักอยู่ในประเทศไทย
7. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบในกรณีที่สถานทูตออกวีซ่าอันสืบเนื่องมาจากตัวผู้เดินทางเอง

ข้อแนะนำสำหรับผู้ร่วมเดินทาง (โปรแกรมนี้สำหรับผู้รักการเดินทางที่ทำหายอย่างแท้จริง)

เส้นทางเดินทางสู่เขาเอเวอร์เรสต์ เบสแคมป์ มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 2,800-5,550 เมตร ออกซิเจนจึงน้อยกว่าพื้นราบของกรุงเทพฯ เมื่อถึงเมืองต่างๆ บนที่สูงพยายามเคลื่อนไหวช้าๆ เมื่อไปถึงวันแรก โปรดพักผ่อนเพื่อปรับร่างกายให้คุ้นเคยกับสภาพอากาศที่เบาบาง ปัญหาโรคแพ้ความสูงไม่เกี่ยวกับ เพศ วัย อายุ หรือ ความฟิต ผู้ใหญ่บางคนอาจไม่เป็นปัญหา แต่หนุ่มสาวอาจมีปัญหา

ข้อควรพึงปฏิบัติและทำความเข้าใจก่อนการเดินทาง

1. ทุกท่านควรเตรียมร่างกาย โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอก่อนออกเดินทางอย่างน้อย 2 เดือน แต่ไม่ควรหักโหมจนเกินไป
2. ให้เตรียมการตรวจสภาพร่างกายให้สมบูรณ์ เนื่องจากสภาพความกดอากาศสูง ท่านจะรู้สึกเหนื่อยง่าย
3. สวมเสื้อผ้าบางเบาหลายชั้นดีกว่าที่จะสวมผ้าหนาและหนักเพียงชั้นเดียวหรือสองชั้น จะช่วยกันลมได้ดีกว่า
4. ซ้อมเดินโดยการสวมรองเท้าเฉพาะสำหรับการเดินป่าก่อนการเดินทาง ระหว่างการเดินทางช่วงเวลาพักผ่อน ตอนกลางคืนควรเก็บรองเท้าไว้ในเต็นท์ เพื่อเลี้ยงน้ำค้างแข็งเกาะ
5. สวมถุงเท้า 2 ชั้นในเวลานอน ถุงเท้าขนสัตว์หนึ่งชั้นและถุงเท้าฝ้ายหนึ่งชั้น
6. ควรจะให้เท้าแห้งอยู่เสมอ โรยแป้งฝุ่นที่เท้า รองเท้าที่เปียกจะทำให้เท้าพังได้
7. มือและเท้าต้องได้รับการปกป้องจากความเย็น การปล่อยให้มือเปล่าเท้าเปล่าจะก่อให้เกิดการติดเชื้อโรคได้
8. ดื่มน้ำมากๆ เพราะร่างกายต้องการออกซิเจนจากน้ำ และหายใจช้าๆ ลึกๆ
9. สวมแว่นกันแดดอย่างดีเพื่อรักษาดวงตาเพื่อป้องกันแสงแดด และอาการตาบอดหิมะ
10. ทาครีมโลชั่นบริเวณนอกร่มผ้าเพื่อกันการไหม้แดด เพราะที่สูงจะสัมผัสแดดแรงกว่า
11. หากมีบาดแผล รอยฟอง หรือเป็นหนอง ต้องรักษาทันที
12. เคลื่อนไหวนิ้วมือ นิ้วเท้า กล้ามเนื้อบนใบหน้าเสมอ
13. เริ่มเดินขึ้นเขาในช่วงเวลาเช้า
14. การเดินทำให้ก้าวเท้าเดินอย่างมั่นคงสม่ำเสมอ และเกาะอยู่ในกลุ่มที่เดินทางด้วยกันตลอด อย่าแยกเดินเดี่ยว
15. ความสูงจะทำให้ไม่รู้สึกหิวแต่จะหมดแรง พยายามรับประทานอาหารสม่ำเสมอ
16. อย่านอนทั้งรองเท้าที่สวม
17. อย่าใช้พลังงานสูงเกินความจำเป็น เช่น การวิ่ง การกระโดด
18. หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่เด็ดขาด หรือถ้างดไม่ได้ต้องสูบให้น้อยที่สุด
19. ถ้าตื่นนอนกลางดึกแล้วหายใจไม่ออก อย่าตกใจ เพราะร่างกายกำลังปรับตัว ค่อยๆ หายใจเข้า-ออกตามปกติ
20. โปรดเน้นตัวเองว่าเรื่องต่างๆ เหล่านี้ ไม่มีอันตราย นี่คือการปรับตัว
21. กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำของมัคคุเทศก์ท้องถิ่น และหัวหน้าทัวร์เพื่อให้การเดินทางเป็นไปด้วยดี