

★★★  
高所トレッキング

チョラパスを越えて2大展望台へ

5名から催行

ネパール

# カラパタール~エベレストBC~ゴークョピーク 23日間

11月5日(水)~11月27日(木) 旅行代金 **590,000円**

新千歳・東京・中部・関西発着同額

※その他の空港発着についてはお問い合わせ下さい


〈利用予定航空会社〉大韓航空、タイ航空、全日空など  
 〈利用予定ホテル〉カトマンズ/マルシャンディ、バイシャリまたは同等クラス ※トレッキング中はロッジの宿泊となります  
 〈食事〉朝20回・昼19回・夕20回 〈最少催行人数〉5名  
 〈1人部屋追加料金〉25,000円(トレッキング中のロッジを除く)  
 〈添乗員〉新千歳空港から全行程同行

■査証/必要 (写真2枚トレッキング許可証用を含む)  
 取得手数料7,000円別途 (実費込み)  
 ■パスポート残存有効期間/入国時6ヶ月以上  
 ■燃油サーチャージ・空港諸税は別途申し受けます  
 (目安:40,000円 ※2014年1月現在)

**ポイント**

- 1 カラパタール(5,545m)とゴークョピーク(5,360m)のエベレストの2大展望台に登頂!
- 2 エベレストBCも訪れます
- 3 チョラパス(5,360m)を越え、ゆっくり高所順応!
- 4 ポーター同行で、荷物の負担を軽減!
- 5 ノマドならではの、低酸素室利用を初回無料サービス!

▶カラパタールにて



	地名	行程	食事
1	各地乗継都市	新千歳または各地 → 乗継都市【乗継都市/ホテル泊】 ※利用航空便によっては、機中泊となります	二機
2	乗継都市カトマンズ	→ (午後)カトマンズ 着後、ホテルへ。【カトマンズ/ホテル泊】	一機夕
3	カトマンズルクラ	(朝)カトマンズ → <b>ルクラ</b> (2800m) ドードコシ川沿いの道を <b>バグディン</b> (2600m)へ。 ●歩程約3時間【バグディン/ロッジ泊】	朝昼夕
4	バグディンナムチェバザール	ドードコシ川の吊り橋を渡り、標高差600mを登ってエベレスト街道の要所 <b>ナムチェバザール</b> (3446m)へ。 ●歩程約6時間【ナムチェバザール/ロッジ泊】	朝昼夕
5	ナムチェバザールサナサ	エベレストの展望台で知られる <b>シャンボチエ</b> (3750m)。ホテルエベレストビュー、 <b>クムジュン</b> (3780m)を回り、 <b>サナサ</b> (3650m)へ。 ●歩程約4時間【サナサ/ロッジ泊】	朝昼夕
6	サナサパンボチエ	<b>アマダブラム</b> を見ながら、この地方最大の僧院(ゴンパ)のある <b>タンボチエ</b> (3867m)を経由し、 <b>パンボチエ</b> (3930m)へ。 ●歩程約6時間【パンボチエ/ロッジ泊】	朝昼夕
7	パンボチエディンボチエ	いよいよ標高4000m越えです。広々とした河原にある <b>ディンボチエ</b> (4343m)へ。 ●歩程約5時間【ディンボチエ/ロッジ泊】	朝昼夕
8	ディンボチエ	高度順応と登頂準備のため <b>ディンボチエ</b> に滞在。裏山の標高5000mぐらゐまで登り、高度順応。 <b>アイランドピーク</b> も望めます。 ●歩程約5時間【ディンボチエ/ロッジ泊】	朝昼夕
9	ロブチエ	<b>トゥクラ</b> を経由し、 <b>ロブチエ</b> (4930m)へ。 ●歩程約6時間【ロブチエ/ロッジ泊】	朝昼夕
10	ロブチエカラパタールゴラクシェブ	早朝発。 <b>ゴラクシェブ</b> (5140m)経由で <b>カラパタール</b> (5545m)に登頂。エベレストを始め、8000m級の巨峰の大パノラマに圧倒されます。登頂後は往路を <b>ゴラクシェブ</b> まで下ります。 ●歩程約7時間【ゴラクシェブ/ロッジ泊】	朝昼夕
11	ゴラクシェブエベレストBCロブチエ	アイスフォールの景色が望める <b>エベレストベースキャンプ</b> (5364m)を往復し、 <b>ロブチエ</b> (4930m)へ。 ●歩程約8時間【ロブチエ/ロッジ泊】	朝昼夕
12	ロブチエゾンラ	<b>ロブチエ</b> より <b>ロブチエ・イースト</b> (6119m)の裾野を <b>チョラパス</b> を目指して進み、最奥の <b>ゾンラ</b> (4830m)へ。 ●歩程約4時間【ゾンラ/ロッジ泊】	朝昼夕
13	ゾンラチョラパスダナン	<b>チョラパス</b> (5360m)を越えて、 <b>ダナン</b> (4695m)へ。 ●歩程約7時間【ダナン/ロッジ泊】	朝昼夕
14	ダナンゴークョ	<b>ソゴズバン氷河</b> を越えて <b>ゴークョ</b> (4790m)へ。 ●歩程約3時間【ダナン/ロッジ泊】	朝昼夕

※歩程は休憩などを除いた実質歩行時間の目安です。当日の状況により変わりますので、あらかじめご了承下さい。  
 ※トレッキングの行程は原則として上記を予定していますが、現地事情により変更する場合があります。  
 ※トレッキング中の宿泊はロッジを利用しますが、混雑状況により男女別の相部屋などになる場合があります。また、補助的にテントを使用する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

	地名	行程	食事
15	ゴークョゴークョピークマツェルモ	<b>ゴークョピーク</b> (5360m)に登頂。 <b>エベレスト</b> 、 <b>チョオユ</b> など8,000m級の高峰が見渡せます。下山後、 <b>マツェルモ</b> (4470m)へ。 ●歩程約7時間【マツェルモ/ロッジ泊】	朝昼夕
16	マツェルモボルツェタンガ	<b>ドーレ</b> を経由し、 <b>ボルツェタンガ</b> (3680m)へ。 ●歩程約4時間【ボルツェタンガ/ロッジ泊】	朝昼夕
17	ボルツェタンガクムジュン	ジグを切りながら登り、 <b>クムジュン</b> (3780m)へ。 ●歩程約6時間【クムジュン/ロッジ泊】	朝昼夕
18	クムジュンナムチェバザールバグディン	<b>ナムチェバザール</b> へ下り、ゆっくり休憩した後、 <b>バグディン</b> (2610m)まで下ります。 ●歩程約6時間【バグディン/ロッジ泊】	朝昼夕
19	バグディンルクラ	往路を <b>ルクラ</b> (2840m)へ。ここでトレッキング終了です。ルクラに泊まり、長いトレッキングで疲れた体を休めましょう。 ●歩程約4時間【ルクラ/ロッジ泊】	朝昼夕
20	ルクラカトマンズ	ルクラ → <b>カトマンズ</b> 着後、ホテルへ。【カトマンズ/ホテル泊】	朝昼夕
21	カトマンズ	終日 <b>フリータイム</b> 。オプションツアーや市内観光などをお楽しみ下さい。 ※ <b>ルクラ</b> からの <b>フライト</b> 予備日となります【カトマンズ/ホテル泊】	朝昼夕
22	カトマンズ乗継都市	出発まで <b>フリータイム</b> (午後)カトマンズ → 乗継都市 → 【機中または乗継都市ホテル泊】	朝一機
23	乗継都市各地	乗継都市 → 新千歳または各地	機機一



▲カラパタールから望む夕陽に染まったエベレスト(8848m)

## 高山病対策について

当コースでは、連日標高3,500m以上の高所に滞在し、最高点カラパタール(5,545m)に至るトレッキングです。十分な高所登山(高山病)の対策が必要です。高山病対策として、弊社では緊急用酸素ボンベや血中酸素濃度測定装置を持参し、皆様の体調管理を徹底します。またご出発前に弊社低酸素室を初回無料で体験していただけます。



▲どこまでも続くヒマラヤの山々を迎えてくれます

予告前版

ヨーロッパ

北米

中近東・中央アジア  
アフリカ・オセアニア

ネパール  
アジア

フリープラン

日本