

尼泊爾安娜普娜基地營 ABC + 普恩山 12 日

Annapurna Base Camp+Poon Hill





航班參考：(實際搭乘班機需依行前說明會資料為主)

天數	班機號碼	出發時間	抵達時間	起飛/抵達城市	航空公司	飛行時間
第01天	TG-633	13:55	16:50	台北/曼谷	泰國航空	03小時 55分
第01天	TG-309	21:15	23:25	曼谷/加德滿都	泰國航空	03小時 25分
第02天				加德滿都/波卡拉	內陸航班	25分鐘
第10天				波卡拉/加德滿都	內陸航班	25分鐘
第12天	TG-310	00:25	05:10	加德滿都/曼谷	泰國航空	03小時 30分
第12天	TG-632	08:15	12:45	曼谷/台北	泰國航空	03小時 30分

行程參考:

第01天 台北桃園國際機場 /曼谷/ 加德滿都		
早餐： 敬請自理	午餐： 機上用餐	晚餐： 機上用餐
住宿： Kathmandu 或同級		
今日搭乘泰國航空經曼谷轉機，飛往尼泊爾首都 - 加德滿都。班機同日抵達後，隨即安排專車接往飯店休息。		
第02天 加德滿都 Katmandu / 波卡拉 Pokhara – 烏勒里 Ulleri(2060M)		
早餐： 飯店早餐	午餐： 當地料理	晚餐： 當地料理
住宿： 山區民宿		
早餐後，我們前往機場，搭乘內陸班機，飛往波卡拉需時 25 分鐘，接著開車前往烏勒里山區民宿入住保留體力，先入住山屋，養足精神，為隔日的徒步之旅做好準備。		
第03天 烏勒里 Ulleri (2060M)- 葛雷帕尼 Ghorepani (2850M)		
早餐： 山屋早餐	午餐： 當地料理	晚餐： 山屋用餐
住宿： 山區民宿		
早餐後，我們即將離開烏勒里，穿越村莊，開始徒步到葛雷帕尼 (海拔 2850 米)，時間需時 7 小時。		
* 烏勒里 Ulleri：是安娜普爾納地區的一個迷人小村莊，海拔 2050 米。這是前往安娜普爾納徒步旅行的熱門中途站。也是我們開始徒步的地方。		
* 葛雷帕尼 Ghorepani: 是尼泊爾北部中北部的 Dhaulagiri 地區 Myagdi 區的一個村莊。這個村莊位於安娜普爾納保護區 (ACA) 內，前往需要國家公園許可證，我們入住的山屋，也是最佳視野觀景處，隔天早上可以徒步到附近的普恩山頂 (海拔 3210 米) 觀賞日出，享受群山環繞的雪山盛宴。		
徒步距離: 約 12 公里/ 6 小時		
最低海拔: 2060M		

最高海拔: 2880M



第 04 天 葛雷帕尼 Ghorepani (2850M)- 普恩山 Poon hill(3210M) 觀景塔 -葛雷帕尼 - 塔達巴尼 Tadapani (2500M)

早餐： 山屋早餐

午餐： 當地料理

晚餐： 山屋用餐

住宿： 山區民宿

早上需早點起床，戴上頭燈，我們前往普恩山頂看日出 (來回約 3.5 公里，來回健行約 2-3 小時)，看完日出下山回到山屋享用熱呼呼的早餐後，繼續前往塔達巴尼，在此村莊過夜休息。

* 普恩山 Poon Hill：適合喜歡健行和願意的初學者，尼泊爾其中一條較溫和的路線的環形徒步旅行，又可同時欣賞令人驚艷 360 度喜馬拉雅環山景觀。天氣好的話，魚尾峰(6993M)、安娜普納南峰(7219M)、就連道拉吉利山峰(8167M) 等群峰一一呈現眼前，一覽無遺。

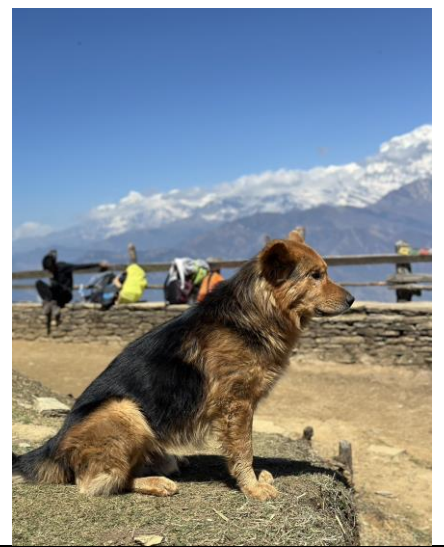
* 塔達巴尼 Tadapani: Tadapani 在尼泊爾語中意味著“遠水”。正如其名所示，水源距離村莊很遠，人們必須走很長的路程去取水。天氣好的話，魚尾峰就在眼前，超美!

徒步距離： 約 12 公里/ 6 小時

最低海拔: 2525M

最高海拔: 3210M





第 05 天 塔達巴尼 Tadapani(2500M) – 丘姆隆 Chomrong (2040M) -西奴瓦 Sinuwa(2310M)

早餐： 山屋早餐 午餐： 當地料理 晚餐： 山屋用餐

住宿： **山區民宿**

早餐後，繼續徒步前往丘姆隆，途中地形上上下下，在丘姆隆村莊過夜。

* **丘姆隆 Chomrong**: 是安納普納峰保護區健行者的熱門過夜站。村莊分佈在山坡上，可以欣賞到安納普納峰和馬丘帕查雷(魚尾峰)的壯麗景色。這裡有比較多的小商店，如想採買登山的補給用品，這裡是最後有機會採買的村莊。

徒步距離: 約 10 公里 / 8-9 小時

最低海拔: 2310M

最高海拔: 2693M

第 06 天 西奴瓦 Sinuwa(2310M) –竹林村 Bamboo(2310M)-多瓦 Dovan (2600M)- 喜馬拉雅村莊 Himalaya (2900M)- 杜拉利 Deurali (3150m)

早餐： 山屋早餐 午餐： 當地料理 晚餐： 山屋用餐

住宿： **山區民宿**

早餐後，我們繼續徒步前往我們的目的地-喜馬拉雅村莊。途中會經過幾個小鎮，西奴瓦、竹林村、多瓦、雖然今日徒步距離較長，但大都在二千多海拔行走，風景優美，樹林的徒步是舒服的。

(注意: 因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離: 約 17 公里 / 9-10 小時

最低海拔: 2310M

最高海拔: 3150M

第 07 天- 杜拉利 Deurali (3150m)- 魚尾峰基地營 MBC Machapuchare Base Camp(MBC 3700M) -安娜普納基地 Annapurna Base Camp(4130m)

早餐： 山屋早餐 午餐： 當地料理 晚餐： 山屋用餐

住宿： **山區民宿**

早餐後，我們徒步前往魚尾峰基地營，群山離我們更近了，美麗的山谷溪流，途中先經過杜拉利 Deurali (山頭之意) 再穿越河床，最後來到魚尾峰基地營，這裡 3700 海拔，我們將在此入住，適應海拔，好好休息，為隔日的 ABC 安娜普納基地營做好身體調適的準備。

***魚尾峰基地營 Machhapuchhre**：也稱為 MBC，海拔 3700 公尺，它是前往安娜普納基地營 (ABC) 的中繼站，也是一般徒步者落腳休息的大本營。在這裡可以欣賞到魚尾峰 (Machhapuchhre) 的壯麗景色，這座山海拔 6,993 公尺，雄偉壯觀。Machhapuchhre 在當地文化中被認為是神聖的，具有重要意義。

(注意：因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離：約 10 公里 / 7-8 小時

最低海拔：3150M

最高海拔：3700M



第 08 天 安娜普納基地 Annapurna Base Camp(4130m)- 杜拉利 Deurali (3150m) - 多瓦 Dovan (2600M)- 竹林村 Bamboo(2310M)

早餐：山屋早餐

午餐：當地料理

晚餐：山屋用餐

住宿：山區民宿

早餐後，欣賞清晨的安娜普納峰後，我們徒步下山，回到竹林村過夜。

***安娜普納峰**：是一座位於尼泊爾中北部甘達基省北部甘達基山脈的山脈。它是世界第十高山，海拔 8,091 公尺。整個山體及週邊地區均受到面積約 7,629 平方公里的安娜普納保護區的保護，該保護區是尼泊爾第一個也是最大的保護區。安娜普納保護區是多條世界級健行路線的所在地。

徒步距離：約 24 公里 / 9-10 小時

最低海拔：2310M

最高海拔：4130M



第 09 天 竹林村 Bamboo(2310M)- 丘姆隆 Chomrong (2040M)-基努丹達 Jhinu danda (1750M)

早餐： 山屋早餐 午餐： 當地料理 晚餐： 當地料理

住宿： [山屋民宿](#)

早餐後，我們離開山屋， 徒步下山來到基努丹達泡泡溫泉休息一下。

***基努丹達 Jhinu danda:** 它被認為是徒步前往安納布爾納峰大本營的最佳地點之一。 莫迪科拉河岸上，周圍環繞著美麗的樹木，熱水會讓您的身體放鬆，洗滌連日的辛勞。

徒步距離：約 10 公里 / 6-7 小時

第 10 天 基努丹達 Jhinu danda (1750M)-波卡拉 Pokhara/加德滿都 Katmandu (1400m)

早餐： 飯店早餐 午餐： 當地料理 晚餐： 中式料理

住宿： 加德滿都

早餐後，我們下山搭車開往波卡拉，搭乘國內班機飛往加德滿都。

行車距離：基努丹達 -(約 4 小時) 波卡拉 / (約飛行 1 小時) 加德滿都

第 11 天 加德滿都 Katmandu (1400m)

早餐： 飯店早餐 午餐：當地料理 晚餐： 中式料理

住宿： **機上**

悠閒早餐後，開始我們加德滿都市區觀光。晚餐後，我們前往機場準備搭機返回台灣。

*** 杜巴廣場 Durbar square**：這是一個由宮殿、庭院和寺廟組成的建築群，加德滿都杜巴廣場是加德滿都谷地建築和尼瓦爾藝術家的壯觀典範。被聯合國教科文組織列為世界遺產，加德滿都杜巴廣場是歷史悠久的皇室所在地，過去的國王在這裡加冕。這裡遍布反映皇家歷史和人民宗教文化生活的古老寺廟和宮殿。宮殿北側的加德滿都谷地最高的寺廟「Taleju Bhawani」由加德滿都獨立城的第一位國王 Ratna Malla 於 1501 年建造。加德滿都杜巴廣場上有開放式木屋卡薩曼達普(Kasthamandap)、活女神庫瑪麗(Kumari) 之家、帶有色情雕刻的賈格納特神廟(Jagannath Temple) 和哈努曼多卡 (Hanuman Dhoka) (皇宮)。目前，廣場被稱為哈努曼多卡 (Hanuman Dhoka)，該名稱源自哈努曼 (Hanuman) 的地位，哈努曼是拉姆勳爵 (Lord Ram) 的猴子信徒，位於宮殿入口附近。它擁有統治加德滿都市多年的馬拉國王和沙阿國王的宮殿。

*** 泰米爾 THAMEL(自由活動逛街)**：作為加德滿都的旅遊區，泰米爾到深夜都熙熙攘攘。離加德滿都市中心僅 10 分鐘的步行路程，但完全不同於城市的其他地區。

行車距離：市區觀光

第 12 天 加德滿都/ 曼谷/ 台北

早餐： 機上 午餐： X 晚餐： X

住宿： **機上**

班機今日抵達臺灣，結束這難忘的尼泊爾 A B C 徒步之旅。

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

出發日期：

2025 年 03 月 28 日(五)

團費售價：新台幣\$98,000 元 (一口價)

報名訂金：每人新台幣\$30,000 元

單人房差：每人新台幣\$16,000 元

費 用 項 目	
導遊/司機/ 背工小費	含
景點門票、交通、住宿	含
來回經濟艙機票(含機場稅), 內陸飛機	含
行李服務費 (飯店)	不含
徒步期間，每日熱水提供	含
簽證費 (15 天落地簽 30 美元)	含
護照工本費 NT\$1,700	不含
契約責任險	含
直升機 或因個人自身狀況之緊急救援, 自費	不含
背工(二人配一名背工, 每人行李不超過 12 公斤)	含
高海拔山屋資源有限，部分山區的網路 WI-FI, 充電，需求洗熱水澡，皆使用者付費，敬請知悉。	不含
所有必要的入山許可證申請費用：健行者資訊管理許可證 (TIMS) 和安娜普納保護區許可證 (ACAP)	含
機場來回接送	不含

簽證所需資料：

尼泊爾簽證應備資料：

1. 護照正本 (請記得簽名)

回國日起算效期需 6 個月以上，須預留 3 面空白面，攤開之兩頁為一面。

※簽名欄一定要簽名，不接受鉛筆或可以擦掉的筆簽名

※雙重國籍者，請出示他國籍護照影本。

2. 照片 2 吋二張

規格為六個月內之白底彩色照片，尺寸 5 x 5cm，頭頂至下巴需 2.5cm 至 3.5cm，不接受側照，頭髮及眼鏡不可遮蔽到眼睛，可露耳露眉露額，但不可露齒。

※照片審查嚴格，頭髮不可被裁切，尺寸及規格必須完全符合上述規定。

3. 基本資料表 (百合提供)

◎訂金繳付說明：

1. 團位名額之保留須以完成訂金繳付程序為依據。
2. 善意提醒，訂金繳付完成即表示旅遊契約產生效力，本公司將依各協力廠商之規定，為旅客預付此趟旅程的機票、飯店或餐廳等費用。若旅客因故取消報名，本公司將依「國外旅遊定型化契約書」相關條款或估算已實付費用，收取不足之超支費用或退回剩餘訂金。訂金若以刷卡繳付，退還時亦須刷退，以免產生額外刷卡手續費用。
3. 多數外籍航空公司一經開立機票，旅客需付全額機票款，且不接受名單調整或替換。旅客若因懷孕、生病、意外受傷等因素取消機票，航空公司皆無法退款。

◎團體住房說明：

1. 團費報價是以「兩小床」的雙人房兩人一室為基礎，計算出每人的團費價格，歡迎您與親友結伴、自組配對參加。
2. 若單人報名或奇數人數報名，單人須酌收全程單人房差額。
3. 單人房差額為單人住宿「單人房型」(SINGLE FOR SINGLE USE)，並非「雙人房型」供一人使用(DOUBLE FOR SINGLE USE)，故單人房型空間通常較雙人房型小，敬請諒察。
4. 本行程視飯店、航空公司之確認及當地路況與節慶保有調整之權利，若遇旺季、商展或節慶導致客滿缺房，將會尋找同等級替代飯店及住宿點，敬請包涵。

◎證件需求說明：

1. 報名時請提供清晰可供辨識之護照影本，並協助填寫客戶基本資料表。訂金繳付若欲以匯款方式，請見下方匯款帳戶資料，若欲以刷卡支付，請來電索取刷卡簽帳單。
2. 若旅客無持有護照、或護照效期不足(有效期需六個月以上，以入境台灣之日為基準)、護照過期或污損(包含髒污、封面與內頁分離、局部破裂、蓋有非出入境之印章等)、護照內頁空白頁不足、相貌變更與護照照片不符、姓名變更等，請來電洽詢新辦事宜。
3. 特殊身分者(如：軍警人員、役男)請先申請許可或加蓋「出境許可章」。
4. 多重國籍者，進出中華民國國境須使用同一本護照。在台屬居留身份者，請務必攜帶居留證出入境。非本國籍者，可能需自行辦理目的地國家之入境簽證，請於報名時主動告知，以免屆時產生無法入境的問題。未成年人獨自參團須出具監護人同意書。

◎其他報名前須知：

1. 出國旅遊視不同目的地國家有程度高低不等的旅遊風險，為考量自身旅遊安全並顧及其它團員的權益，若有慢性或特殊疾病、年滿 70 歲以上、行動不便等狀況，請主動告知，且需有家人或友人同行照顧，本公司將評估是否接受報名；若未告知身體特殊狀況以致無法成行或於旅程中衍生其他問題，旅客需自行負責。
2. 國外餐食口味普遍偏重，常見與國人飲食習慣不同之處，例如：湯品與主菜調味偏鹹、甜點偏甜、葷食多肉少菜、蔬菜生食無烹煮等等，此為當地飲食文化，很難特別為短期的國外旅客另行烹調準備，故請您於報名前自行評估能否調適，並於旅行時調整心態、入境隨俗，感受當地的飲食風味。
3. 國外的素食因宗教、民情不同，通常含有蔥、薑、蒜、奶、蛋，選擇性較低，無法如同在台灣般豐富且多變化，故建議素食貴賓能多多見諒並自行準備素食罐頭或泡麵。
4. 若有餐食上的特殊需求，如不吃牛、羊、禽類、魚、海鮮，或是吃素，或是對任何食物過敏等等，請於報名時明確告知承辦業務人員，本公司會盡力安排，但請理解國外能提供之替換選項有限，**山區選擇性不多，3 千海拔以上，因肉類製品保存不易，大都以素食為主**，不可避免仍會有重複性，敬請見諒。
5. 團體訂房配合使用的為團體早餐，故用餐地點與時間可能會與個人級別的住房貴賓分開，或與其他團體分開，以方便為團體服務，絕非是歧視，且外國人工作及生活步調較慢，早餐的準備與菜色補充需費時準備，敬請包涵。
6. 若有需要自行由高雄飛往轉機點與團體會合，或機票自理，請另洽詢報價。
7. 山屋住宿點，有時會因氣候及偶發團員身體狀況做調整，敬請見諒。

※高原反應(高山症)的自我評估提醒※

報名前風險評估:

此行程需要有體力的徒步，2000~4000 公尺海拔的徒步，記得一定要有

預防高原反應(高山症)的措施：

- ◆ 身體準備: 睡眠和休息要充足，凡有高血壓、心臟病、腦溢血、冠心病等病患者及身體不佳者請評估自身狀況，是否適合參加此行程或諮詢旅遊家醫科拿必備的用藥，將個人身體狀況告知醫生，由醫生評估提供抗高原反應的用藥(丹木斯) 或其它旅遊備用藥，如出發前身體發生狀況，請評估自身狀況，勿勉強前往高原。
- ◆ 建議參加此行程團員，平時可以先多走路，爬爬小山測試自己身體心肺狀況。如超過 70 歲者，建議有家屬或朋友一起同行。

百合旅行社股份有限公司 **交觀甲 6526** 品保 1302

10352 台北市大同區南京西路 22 號 4 樓之 4 <http://www.sholiday.com.tw/>

TEL:(02)2552-4411 FAX:(02)2550-3003

銀行資料與匯款帳號
戶名：百合旅行社股份有限公司
合作金庫銀行 南京東路分行 代碼：006
帳號：3487-717-102549



LINE官方帳號★
ID: @pwp0012o