

## 尼泊爾 ABC 安娜普娜基地營健行

### ◎活動介紹

尼泊爾有兩個著名的健行步道，一個是 EBC 聖母峰基地營，另一個就是 ABC 安娜普娜基地營。安娜普娜(Annapurna)基地營高 4130 公尺，位於加德滿都以西 200 公里，山谷中的著名小鎮為波卡拉，波卡拉位於費娃湖(Phewa)畔，在此可以眺望喜馬拉雅群峰，自波卡拉進入開始健行後，你可看見魚尾峰千變萬化的景致，加上山村聚落悠閒的田園生活、驢隊漫步其間叮叮噹噹聲不絕於耳，無怪乎來自世界各地的登山客都在這個慢半拍的山區流連忘返。

趣健行規劃拜訪 ABC 基地營，整個健行途中有專業領隊、嚮導人員，輕裝背負，歡迎愛山者一起加入我們的行列。

### ◎活動簡章

活動日期	2012/01/26-02/07(四-二)、2012/03/22-04/03(四-二)、2012/11/10-11/22(六-四)、 2013/01/26-02/07(六-四)，共十三天十二夜 <b>※若有整隊(10 人以上)報名，則可另訂日期，細節請洽趣健行。</b>
活動等級	
活動特色	1.拜訪 MBC、ABC 基地營，在 ABC 逗留一天 2.健行途中有專業領隊、嚮導人員隨行 3.全程 2 人 1 挑夫負責行李，輕鬆健行 4.欣賞魚尾峰千變萬化的山容景致
活動對象	近一年有攀登百岳或高海拔登山經驗且固定性運動者
活動人數	滿 7 人出隊
活動費用	約 NT74,000-76,000 元/人(農曆過年加價 2000 元) (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) (以上價格包括：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、交通費、活動費用、當地登山嚮導挑夫、保險、行政費用等等。不包括護照費用、當地登山嚮導及挑夫小費、私人花費。)
報名及繳費方式	1. 報名 • 請先 Email 或是來電報名，報名後一個星期內必須回傳報名表及繳交訂金 NT25,000 元才完成報名手續。若報名時間已接近報名截止日，則必須在報名截止日前完成報名手續。 • 餘款必須在報名截止日前繳清。 • 你可下載報名表，填寫完畢後以 E-mail 或傳真將報名資訊回傳至趣健行工作室。 2. 繳費 • 銀行轉帳或電匯：轉帳或電匯完成後，請 Email 或來電告知確認。銀行帳號：彰化銀行(代號 009) 中崙分行 5154-51-455482-00 戶名：楊晴媚。 • 現金：週一至週五 10：00-19：00 至 趣健行工作室 繳費。(煩請先來電告知) • 信用卡：為了方便繳費，本工作室亦提供信用卡繳費方式，請來電索取信用卡繳費單，填寫完畢後傳真至趣健行工作室。 3.繳交證件：(1)護照影本(出發日算起，六個月以上有效期)、(2)身分證影本(需清楚)、(3)

	兩吋彩色相片五張。於報名時繳交。
報名截止日期	出發日前 1 個月
集合時間及地點	出發日於桃園國際機場(行前會議做最後確認)
行前會議時間	出發日前 10-14 天內 19:00PM 於 趣健行工作室
行程內容	<p><b>Day01</b> 台北/香港/加德滿都 過午搭機經香港，飛往尼泊爾首都加德滿都，抵達後接往旅館休息準備明天前往波卡拉 ABC 健行事宜。宿：加德滿都旅館</p> <p><b>Day02</b> 加德滿都-波卡拉 Pohkara-Nayapul-Birethanti (1050M) 上午搭車前往喜馬拉雅山下幽靜小鎮波卡拉 Pohkara，200 公里約 6-7 小時可到，沿途欣賞尼國鄉村民俗風光，到達後 1.5 小時，再直接前往 Nayapul 登山口，展開安娜普娜山區健行。約 0.5 小時抵 Birethanti 住宿過夜。宿山屋。</p> <p><b>Day03</b> Birethanti -Ulleri 2020M 早上出發，經瀑布沿山谷爬升而上至 Tikhedhunga 後，續健行經吊橋，約 5-6 小時上到 Ulleri 過夜。宿山屋。</p> <p><b>Day04</b> Ulleri -Ghorepani 2860M 上午續健行，往上攀登約 5 小時抵 Ghorepani 過夜。</p> <p><b>Day05</b> Ghorepani-Poon hill 3210M-Tadapani -2630M -Chuile (2309M) 清晨前往 Poon hill 欣賞喜馬拉雅山日出，並指認眾白色山頭，天氣好可看見世界第七高的 Dhaulagiri (8167M)及安娜普娜 I (8091M)(第十高)。回 Ghorepani 早餐後續健行。經過森林可望見 Machhapuchhare 山壯麗山景及印度平原。續攀升至 3180 公尺山口開始下降，經數個瀑布後路況趨緩，約 7 小時抵住宿山屋。宿山屋。</p> <p><b>Day06</b> Chuile -Chhomrong 2170M -Sinuwa (2460M) 今天行程先下降 Kimrong Khola 谷地 2065m 再爬升至 Chhomrong，後再下行過橋後上行至 Sinuwa 過夜，約 7 小時。宿山屋。</p> <p><b>Day07</b> Sinuwa -Bamboo2310M -Himalaya2920M -Deurali (3230M) 今晨起床欣賞屋外美麗風光後，會經過美麗的熱帶森林及巨大竹叢，Machapuchare 的魚尾雙峰逐漸展露在眼前。走天梯經 Kuldhigar 2540M、Bamboo，續沿河谷上升至 Himalaya 午餐，午餐後續往上至 Deurali 山屋過夜，約 8 小時。宿山屋。</p> <p><b>Day08</b> Deurali -魚尾峰基地營 MBC3700M-安娜普娜基地營 ABC (4130M) 今天的行程必須沿著河道上坡再陡上，魚尾雙峰逐漸展露在眼前。約 4 小時抵達魚尾峰基地營 MBC 午餐稍做休息後，朝最終目標安娜普娜基地營 ABC 前進，經過 2.5 小時的跋涉，終於來到狹窄的安娜普娜基地營 ABC 入口，突顯眼前的插天山峰，依次為</p>

	<p>Hiunchuli、Annapurna I (8091m)、Annapurna III (7555m)及龐大的金字塔形狀 Machapuchare 魚尾峰山(6997m)北壁，此情此景令人撼動。我們將在基地營奢侈的賞峰過夜。</p> <p><b>※若天候不佳，將視情況調整行程。</b></p> <p><b>Day09</b> ABC-魚尾峰基地營 MBC -Dobhan (2520M) 今天在安娜普娜基地營 ABC 悠哉看日出、賞雪峰後，開始下山行程，依依不捨跟 ABC、MBC 道別後，經森林、峽谷往 Dobhan 過夜，途中安娜普娜山南峰及魚尾峰顯得特別突出，約 7 小時，宿山屋。</p> <p><b>Day10</b> Dobhan -Bamboo -Chhomrong -Jhinudanda (1780M) 今天由 Dobhan 經 Bamboo 抵達 Sinuwa 後，接著用 2 小時先下後上爬升回到 Chhomrong 後，續下坡往 Jhinudanda 過夜，約 7 小時，宿山屋。</p> <p><b>Day11</b> Jhinudanda -Nayapul -波卡拉 Pokhara 今天沿著河谷一路往下，約 7 小時回抵 Nayapul 登山口，搭車回波卡拉，結束安娜普娜山區健行活動。下午於費娃湖邊散步及自由活動，充分享受山城優哉氣芬，晚上慶功宴。宿旅館。</p> <p><b>Day12</b> 波卡拉/加德滿都 上午搭機返回加德滿都，下午於奇幻風俗建築的加德滿都市區自由活動及 Thamel 自由購物。宿旅館。</p> <p><b>Day13</b> 加德滿都/香港/台北 早上揮別加德滿都，搭機前往香港轉機回台北，結束 13 天感動的安娜普娜基地營之旅。照片分享會於活動結束後 10-14 天內 19：30PM (以上行程僅供參考，將依實際狀況調配，詳細行程將於行前會議說明)</p>
<p>裝備要求</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 登山鞋、排汗衣、頭燈或手電筒、禦寒衣物、雨衣雨褲、大小背包、登山杖、隨身藥品、水、行進糧等。</li> <li>• 建議攜帶：照相機等等。</li> <li>• 有關於裝備部分，行前會議會有更詳細說明與介紹。</li> </ul>
<p>備註</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 須有登山經驗或固定性運動，請於報名表上確實填寫。</li> <li>• 為確保安全，個人身體狀況亦請確實填寫。</li> <li>• 活動中請遵從領隊的行程安排、引導，勿脫隊行動。</li> <li>• 行程中若有身體不適，務請告知領隊及幹部，謝謝！</li> <li>• 完成報名手續後，於報名截止日前因故取消者，扣除相關作業費用後，餘額退還。報名截止日後取消者恕不退費。</li> <li>• 出發日前如遇颱風、封山…等，人力不可抗拒之因素影響，經氣象單位或政府相關部門公佈後，將延期出發或取消活動。唯若無法配合擱期而取消報名者，則需扣除保險及作業手續費用後退還金額，尚請見諒！</li> <li>• 行程途中如遇天候等不可抗力之特殊因素影響而封山，致使無法完成行程，本工作室</li> </ul>



	<p>有權變更旅程、遊覽項目或更換食宿；變更後若節省之支出經費，將於返回後，另行通知退還。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 本行程參加人數滿 7 人出隊，人數上限為 16 人，以完成報名手續為優先，其餘列為後補。</li></ul>
--	--

趣健行工作室聯絡資訊

◎電話：02-8772-7310 0922-872-367 ◎傳真：02-8772-7311 ◎網址：<http://www.titohiking.com.tw>

◎E-mail：[service@titohiking.com.tw](mailto:service@titohiking.com.tw) ◎地址：104 台北市龍江路 2-2 號 1 樓

◎銀行帳號：彰化銀行(代號 009) 中崙分行 5154-51-455482-00 戶名：楊晴媚