

			地名	時刻	スケジュール
1	3月13日	火	東京	9:45発	空路、東京・大阪よりそれぞれバンコクへ。着後、ホテルへ。 ※添乗員は東京・大阪のどちらか一方より同行し(往復)、バンコクにて合流します。 バンコク泊
			バンコク	午前発	
2	3月14日	水	バンコク	10:15発	空路、ネパールの首都カトマンズへ。着後、自由行動。 カトマンズ泊
			カトマンズ	12:25着	
3	3月15日	木	カトマンズ	朝発	航空機にてルクラ(2,827m)へ。 ●トレッキング(約3時間) シェルパ、ポーターと合流してパグディン(2,652m)へ向かいます。 ロッジ泊
			ルクラ	約3時間	
4	3月16日	金	ルクラ	約6時間	●トレッキング(約6時間) 川沿いの樹林帯を歩き、タムセルクを眺めながらナムチェバザール(3,450m)へ。 ロッジ泊
			パグディン		
5	3月17日	土	ナムチェバザール	約5時間	●高所順応トレッキング(往復約5時間) シャンボチエの丘を越えてエベレスト・ビューホテル(3,800m)まで往復トレッキング。エベレスト山群の展望をお楽しみください。 ロッジ泊
			(シャンボチエの丘)		
6	3月18日	日	ナムチェバザール	約6時間	●トレッキング(約6時間) 午前中、ブンキテンガ(3,190m)まで一気に下ります。午後、急登をゆっくり登り、秀峰アマダブラムの麓の村タンボチエ(3,867m)へ。 ロッジ泊
			タンボチエ		
7	3月19日	月	タンボチエ	約7時間	●トレッキング(約7時間) ローツェ南壁の好展望地ディンボチエ(4,343m)へ。 ロッジ泊
			ディンボチエ		
8	3月20日	火	ディンボチエ	約7時間	●高度順応トレッキング(往復約7時間) イムジャ・コーラ(川)最奥のチュクン(4,730m)付近まで往復トレッキング。大迫力のローツェ南壁やヌブツェ、カンレヤムウから続く美しいヒマラヤひだを望むことができます。 ロッジ泊
			(チュクン)		
9	3月21日	水	ディンボチエ	約7時間	●トレッキング(約7時間) トウクラを経て、クーンブ氷河末端のモレーンをたどりロブチエ(4,930m)へ。 ロッジ泊
			ロブチエ		
10	3月22日	木	ロブチエ	約3時間	●トレッキング(約3時間) ゆっくりと登りゴラクシェブ(5,170m)へ。 ●カラパタール登頂(約4時間) 天気が良ければカラパタール(5,545m)の頂まで往復します。 ロッジ泊
			ゴラクシェブ	約4時間	
11	3月23日	金	(予備日)	約6時間	カラパタール登頂予備日 ●トレッキング(約6時間) ペリチエ(4,215m)まで下ります。 ※前日、登頂しなかった場合は、朝カラパタールの頂まで往復し、ロブチエまで下ります(約7時) ロッジ泊
			ゴラクシェブ	約7時間	
12	3月24日	土	ペリチエ	約3時間	●トレッキング(約3時間) パンボチエ(3,860m)へ。 ※前日、ロブチエ泊の場合は、ペリチエ経由でパンボチエへ(約8時間)。 ロッジ泊
			パンボチエ		
13	3月25日	日	ロブチエ	約8時間	●トレッキング(約7時間) タンボチエ経由でナムチェバザールへ。 ロッジ泊
			パンボチエ		
14	3月26日	月	ナムチェバザール	約7時間	●トレッキング(約6時間) 往路をパグディンへと下ります。 ロッジ泊
			ナムチェバザール		
15	3月27日	火	パグディン	約6時間	●トレッキング(約6時間) ゆっくりとルクラへ戻ります。 ロッジ泊
			ルクラ		
16	3月28日	水	ルクラ	朝発	航空機にてカトマンズへ戻ります。着後、自由行動。 カトマンズ泊
			カトマンズ		
17	3月29日	木	カトマンズ		フライト予備日。予定通りの場合は終日、自由行動。オプションでエベレスト遊覧飛行やカトマンズ市内観光をお楽しみいただけます(詳細は6ページをご覧ください)。 カトマンズ泊
			(フライト予備日)		
18	3月30日	金	カトマンズ	13:30発	午前中、自由行動。午後、航空機にてバンコクへ。着後、航空機を乗り換えて、東京・大阪それぞれ帰国の途につきます。 機中泊
			バンコク	18:15着	
			バンコク	深夜発	
19	3月31日	土	バンコク	深夜発	着後、解散。
			東京	朝発	