

## 探索珠峰冰塔林徒步

### 活动介绍：

珠穆朗玛峰是喜马拉雅山脉的主峰，海拔8844.43米，“珠穆朗玛”，藏语意为“神女峰”，是世界最高峰。地处中尼边界东南部，北坡在中国西藏定日县境内。



珠峰前进营地位于珠穆朗玛峰和北部的章子峰之间的山谷里海拔6500米，是登山者的最重要一个营地。珠峰6500米高山探险徒步之旅不但可以领略到西藏悠久独特的人文景观，而且可以深入到喜马拉雅山脉，亲自体验到攀登珠峰的艰辛和乐趣。路程中会看到在大本营看不到珠峰雪水融化而成的晶莹剔透的小神湖。在你眼前呈现出的是世界上最为壮观的高山景观，冰塔林、冰川独具特色，气候寒冷且干旱。这里属于高山寒带冰雪生态系统，有高原寒带灌丛、草甸、有雪豹、岩羊等珍稀动物。可以说，这里是地球上最干净、最少受污染的生态系统。

享受自然 感受生命



此活动是属于高海拔登山徒步活动，不同于一般的基地旅游健行，也不是珠峰攻顶队伍，参加此活动让普通人在有安全保障的前提下有机会真正的靠近珠峰、走近珠峰，领略攀登最高峰的苦乐及令人难忘的特殊景观。登山行程从珠峰大本营 5200 米为起点，沿著绒布冰川旁的冰碛堆石向上走，途中冰川地形极为特殊，至 5800 米中间营地后，再沿东绒布冰川向上至前进营地，海拔高度 6500 米，全程均以徒步登山方式完成，等于是一次中型的登山远征活动。最高目标 6500米营地，位於东绒布冰川旁，为珠峰登顶的前进营地，四周散布着各国珠峰登山队的营地，，从此处可以最近的仰望珠峰北侧路线，及著名的北坳绝壁。除了让您体验沿途的冰川美景及高海拔的自然风光，同时也考验您的身体极限。

**徒步海拔高度：**大本营（5200m）→中间营地（5800m）→绒布冰川→6000m营地→前进营地（6500m）。

**地理位置：**喜马拉雅山脉，中尼边界，东经86度92分，北纬27度98分。

**气候特征：**高原地区天气复杂，每年5月至6月相对较好的徒步季节。

**线路特点：**珠峰地区自然环境异常复杂，地理环境独特、海拔5800米以上的冰塔林及冰川终年不化 在具有神秘魅力的探险后面呈现出的坚韧不拔和无拘无束的流浪生活，是对我们天生的舒适和安逸的解药。

**活动时间：**2018年4月29日—5月9日

享受自然 感受生命



## 活动行程安排：

### 第1天: 拉萨集合

所有队员拉萨集合，圣城拉萨海拔3650米，入住酒店后少运动，初到高原请当天不要洗澡、洗头，以尽快适应高原气候环境。

### 第2天: 拉萨（适应高原环境）

上午在拉萨周边适应性行走，下午检查装备及整理，晚上马卡鲁高山后厨听讲行程说明会。

### 第3天: 拉萨-羊湖-江孜-日喀则（全程380km）

从圣地拉萨启程，经三大圣湖羊卓雍措，远观宁金抗沙雪山，在浪卡子午餐后参观卡诺拉冰川、满拉水库、江孜古堡后经年楚河谷地来到后藏日喀则。

### 第4天: 日喀则-定日（全程350km）

上午参观扎什伦布寺，扎什伦布寺是后藏最大的格鲁派寺庙，是历代班禅喇嘛的驻地。参观后前往定日，经拉孜翻越一座5200米的加措啦山口，下午到达定日县。

### 第5天: 定日—珠峰大本营（120km）

早餐后出发前往珠峰大本营，进入珠峰自然保护区，途中翻越5200米的加乌拉山口，山口上可以看到5座8000米以上的山峰（珠峰（8848m）、洛子峰（8516m）、马卡鲁峰（8463m）、卓奥友峰（8201m）、希夏邦马峰（8012m））。中午到达珠峰大本营，下午适应性训练。

### 第6天: 徒步大本营—中间营地

徒步约6-7小时

早餐后徒步之旅开始，从大本营开始徒步至5800米的中间营地，路上可观冰塔林、许多绒布冰川融化的高山冰湖。

### 第7天: 徒步5800m—6000m

徒步约4—6小时

早餐后沿着绒布冰川上去，途中观赏壮观的冰塔林奇景及高山冰川。

### 第8天: 徒步6000m-6500m前进营地—6000m

徒步约5—7小时

途中观赏壮观的冰塔林，体验攀登之路，下午返回到6000m营地。

### 第9天: 6000m营地—大本营

徒步约7—8小时

下撤到大本营。

### 第10天: 大本营—日喀则

从大本营出发返回日喀则。

### 第11天: 日喀则—拉萨

沿着雅鲁藏布江回到拉萨，休息、分享摄影作品及徒步感受文章。



**参与人员相关要求：**

需要有5000米以上高山徒步经验；  
无过度高山反应及无高血压、心、脑、肺，精神疾病；  
体能良好并出具2018年内县级以上医院体检证明。

**参与活动相关经费说明：**

18848元/人（1:3协作与客户比例）

23800元/人（1:1协作与客户比例）

**重磅优惠：**

- 1、 西藏马卡鲁老队员优惠1000元；
- 2、 2018年2月1日之前报名缴费优惠1000元；
- 3、 三人以上组团报名优惠1000元。

**特别说明：以上三项优惠，可同时享用。**

**以上费用包含内容：**

- 1、 登山许可证注册费用，60万美亚保险；
  - 2、 住宿费：拉萨、日喀则均为四星级酒店，珠峰大本营以上为露营；
  - 3、 门票费：行程中所列景点门票；
  - 4、 交通费：全程正规旅游车包车费用；
  - 5、 餐饮费：全程餐费（徒步过程中专业高山厨师做饭，保证四菜一汤）；
  - 6、 牦牛及牦牛工租用费（全程牦牛物资驮运，队员轻装徒步）；
  - 7、 向导及协作工资费（全程专业登山向导陪伴，保证您的安全）；
  - 8、 公共装备费（专业厨房帐、餐厅帐、高山帐（两人一顶）、发电机、卫星电话、对讲机）；
- 赠送：高原旅游保险；

**以上费用不包含内容：**

享受自然 感受生命

- 1、从出发地往返拉萨的交通费；
- 2、行程中个人消费；
- 3、由于不可抗力所产生的其他费用；
- 4、中途因个人原因退出活动，概不退任何费用，因个人原因多产生的费用由个人承担；
- 5、最终解释权归西藏马卡鲁户外运动有限公司所有；

#### **建议装备：**

个人装备：睡袋（羽绒1200克---1500克，舒适温度零下15度），驮包100升（1个），背包35—40升（1个），羽绒服（400克），冲锋衣裤，抓绒衣裤，排汗内衣，防寒帽子（1顶），太阳帽（1顶），抓绒手套（1付），外层保暖防水手套（1付），登山杖（2根），墨镜，防晒霜，头灯，电池，保温杯，个人常备药品。

#### **选择我们的优势：**

1、我们的领队主要是旦增、小旦增及其他西藏登山学校毕业的登山队员组成。其中，旦增曾经8次成功登顶珠穆朗玛峰（成为中国截止目前为止登顶珠峰次数第二人）、4次登顶卓奥友峰、1次登顶希夏邦马峰，2008年北京奥运会珠峰传递奥运火炬手；小旦增2次登顶珠穆朗玛峰、3次登顶卓奥友峰、1次登顶希夏邦马峰，并且曾经从事三年英语、法语导游，两人2008年北京奥运火炬珠峰传递过程中负责修路保障工作，协助奥运火炬手成功将奥运火炬传递到珠峰顶。选择领队别光看证书，要看实力！

2、我们的领队具有十年以上的高原高山户外经验，对高原反应和高山疾病有深入的了解和接触，能够保证队员在出现高原症状的情况下，得到最安全的预防和援助，我们有能力做到保证每个队员的人身安全。生命只有一次，选择我们就是为您的安全考虑。

3、我们保证每次活动都配备专业俄罗斯产8000米级高山氧气（目前只有国外专业生产，攀登8000米级山峰才配备），高山氧气具有比普通医用氧气压缩度高、浓度大、释放时间长等优势，保证队员在出现紧急高原症状的情况下，得到第一时间最有效的救援，争取到下撤到低海拔的宝贵时间。目前西藏户外（旅游）公司，只有我们可以做到在高原徒步露营中有这样的高山氧气保障。

4、我们不是只为了路线攻略去走，也不是应付了事的走完为目的，而是永远把队员放在第一位，让我们藏族领队特有的信仰和热情，切身的为每一个队员提供周到的服务，让每一个队员都乐在其中，享受到活动的快乐！

5、我们保证活动全程配备对讲机，卫星电话（保证队员在进入无信号区时与外界的联系及队伍需要救援信息的发出），专业GPS。

#### **其他说明：**

边防通行证填写：“日喀则地区珠峰”（户口所在地公安局免费办理）

如果本地办不了，可在拉萨代办（需提供身份证原件）