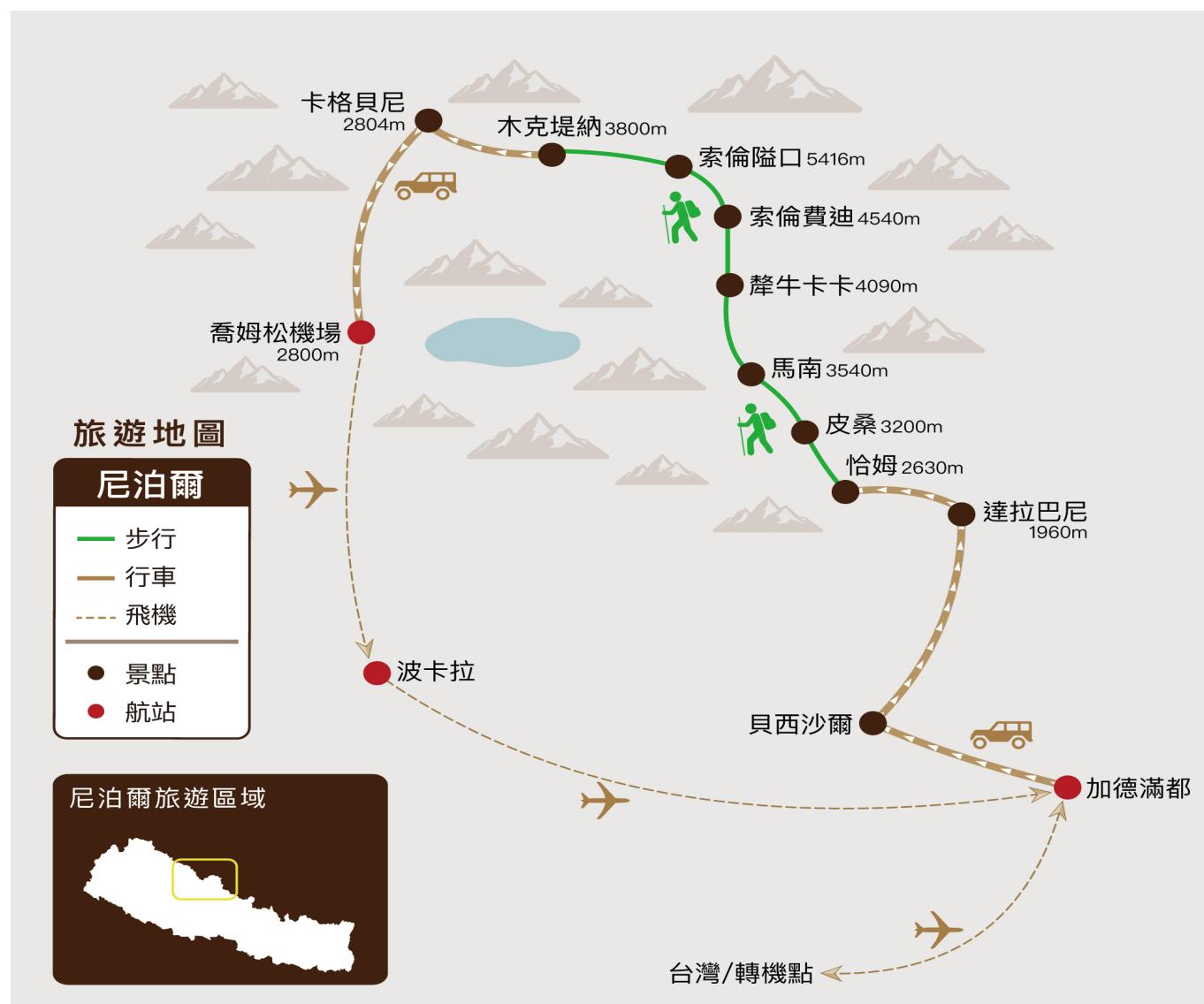




尼泊爾安娜普娜大環線 ACT 14 日

Annapurna Circuit Trek



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11天				喬姆松/波卡拉	內陸航班	
第12天				波卡拉/加德滿都	內陸航班	
第14天	TG-310	00:25	05:10	加德滿都/曼谷	泰國航空	03小時 30分
第14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 Katmandu

早餐： 敬請自理

午餐： 機上用餐

晚餐： 機上用餐

住宿： Hotel Barahi 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 - 貝西沙爾 Besisahar

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，搭車前往貝西沙爾，車程長，今日於貝西沙爾入住過夜。

行車距離：加德滿都-約 176 公里(約 6 小時)

第 03 天 貝西沙爾 Besisahar - 達拉巴尼 Dharapani (1960M)- 恰姆 Chame(2630M)

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，我們搭車行經達拉巴尼，來到恰姆 Chame，在此過夜，適應海拔。

沿著馬爾斯揚迪河徒步到達馬囊山谷，在那裡您可以欣賞安納布爾納峰二峰 (7,937m) 和安納布爾納峰的壯麗景色四。 這裡是馬南吉人的故鄉，幾個世紀以來，他們一直在山區進行鹽和犛牛貿易。 跟著他們的腳步，穿過橡樹林和楓樹林到達 Dhanakyu (2,290m) ，然後到達 Latemarang 村 (2,360m)。 然後，您的路線蜿蜒穿過幾座森林覆蓋的山脊，到達江東(2,590m) ，從那裡您可以輕鬆步行到該地區的行政總部 Chame (2,670m) ，在那裡您可以欣賞令人驚嘆的 Lamjung 、安納普爾納二峰的遠景和安納普爾納四號峰這天車程比較長，我們在此入住過夜。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。

行車距離：貝西沙爾-約 61 公里(約 4 小時) 恰姆

第 04 天 恰姆 Chame(2630M)- 皮桑 Pisang (3200M)

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，從 Chame 出發，您將穿過 Marshyangdi 河上的一座大型吊橋。 沿著河北側的小路蜿蜒穿過田野，到達 Bhratang 村 (海拔 2,840m)。 這是一個古老的藏族康巴聚居地，現在基本上已經廢棄了。 離開森林村後，山谷由 V 字形變成了平緩的 U 字形。 再往前走，沿著陡峭的步道繼續向南

走，然後穿過 3040 公尺長的吊橋。當這條小徑穿過一片深谷時，你會看到迄今為止旅程中最令人驚嘆的風景——Paungda Danda 岩壁，被當地人視為非常神聖的。這是一塊高出河流 1,500 公尺的弧形岩壁。穿過佈滿經幡和石堆的山脊後，您將到達皮桑大村莊。

徒步距離：約 14 公里/ 6 小時

上升海拔約 600M



第 05 天 皮桑 Pisang (3200M)- 馬南 Manang(3540M)

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，您繼續沿著河流南側徒步，穿過陡峭的山脊，欣賞馬南山谷 Manang Valley 和蒂利喬峰 Tilicho Peak 的壯麗景色。您將下降到宏德山谷 valley of Hongde (海拔 3,325m)，這是一個擁有飛機跑道、警察哨所和令人印象深刻的瑪尼石牆的村莊。然後這條路線將帶您前往 Sabje Khola 山谷的廣闊平原，從那裡您可以看到安納普爾納四號峰 (7,525m) 的景色。再往前走，穿過一座木橋，就進入了 Mungji 村。沿著耕地繼續前行，不一會兒就到了藏式村莊布利亞嘎 Bryaga。該地區有最大的寺廟，寺內藏有精美的西藏唐卡，其歷史可追溯至約 500 年前。從這裡步行不遠便可到達我們今天的目的地馬南，途中可以看到更多安納普爾納山脈——安納普爾納二號、安納普爾納三號、安納普爾納四號、甘加普爾納峰 (7,455m) 和蒂利喬峰 (7,134m) 的景色。

徒步距離：約 15.7 公里/ 6 小時

上升海拔約 300M



第 06 天 馬南 Manang(3540M) 海拔適應日

早餐： 山屋早餐

午餐： 當地料理

晚餐： 山屋用餐

住宿： [山區民宿](#)

今天是休息、適應環境的一天。 馬南 (Manang) 是一個低海拔村莊，您可以欣賞安納普爾納二號 (Annapurna II)、安納普爾納三號 (Annapurna III)、甘加普納 (Gangapuna) 和楚魯東 (Chulu East) 的壯麗景色。

同時，為了在穿越 Thorong La 之前適應更高的海拔條件，您將花時間探索村莊周圍的地區，並短途徒步進入山區，欣賞遠處楚魯山脈和 Thorong La 的景色。

(注意: 因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

第 07 天 馬南 Manang(3540M)- 牝牛卡卡 Yak Kharka(4090M)

早餐： 山屋早餐

午餐： 當地料理

晚餐： 山屋用餐

住宿： [山區民宿](#)

早上從馬南出發，穿過一條小溪，攀登 Tengi (3,620m)，然後從 Marshyangdi 山谷向西北方向前往 Jar Sang Khola 山谷。 當你向北走時，小路慢慢上升。 您將經過一些牧場和杜松樹。 沿著這條小路，你會經過一個叫山的小村莊，那裡的房子是平的泥屋頂，然後你會經過有犛牛和馬的牧場。 跨過木橋上的一條小河後，沿著壯觀的山谷步行到一片開闊、寧靜的草地，這片草地被稱為 牝牛卡卡。

(注意: 因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離: 約 10 公里 / 5 小時

上升海拔約 510M



第 08 天 牦牛卡卡 Yak Kharka(4090M) - 索倫費迪 Thorong Phedi (4540M)

早餐： 山屋早餐

午餐： 當地料理

晚餐： 山屋用餐

住宿： **山區民宿**

今天您將前往索倫費迪隘口 Thorong La Pass 的山腳索倫費迪 Thorong Phedi。由於海拔較高，步調放慢，您將到達的第一個小型定居點是 Letdar (4,250m)，需要從 Yak Kharka 攀登一個小時。從這裡您繼續沿著 Jarsang Khola 東岸攀登至 Thorong Phedi，這是您明天徒步前往 Thorong La Pass 的起點。

(注意：因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離：約 7 公里 / 4-5 小時

上升海拔約 470M



第 09 天 索倫費迪 Thorong Phedi (4525M)-索倫隘口 Thorong La (5416M)-木克堤納 Muktinath (3760M)

早餐： 山屋早餐

午餐： 當地料理

晚餐： 當地料理

住宿： **山區民宿**

從索倫費迪 Thorong Phedi (4,525m) 徒步穿越索倫隘口 Thorong La Pass (5,416m) 到木克堤納

Muktinath Temple (3,760m) 是旅途中最具挑戰性的部分。今天您早早出發，穿越 Thorung La (5,416m)。經過 4 至 6 小時的攀登，您到達了山口頂部，這是這次徒步旅行的最高點。它裝飾有經幡、傳統佛塔和瑪尼石堆。站在山頂，還可以看到雄偉的喜馬拉雅山脈全景，以及西邊巨大的卡利甘達基山谷和北邊高聳的藥川康峰 (6,481m)。山頂的美景會讓你覺得一路上的辛苦都是值得的！

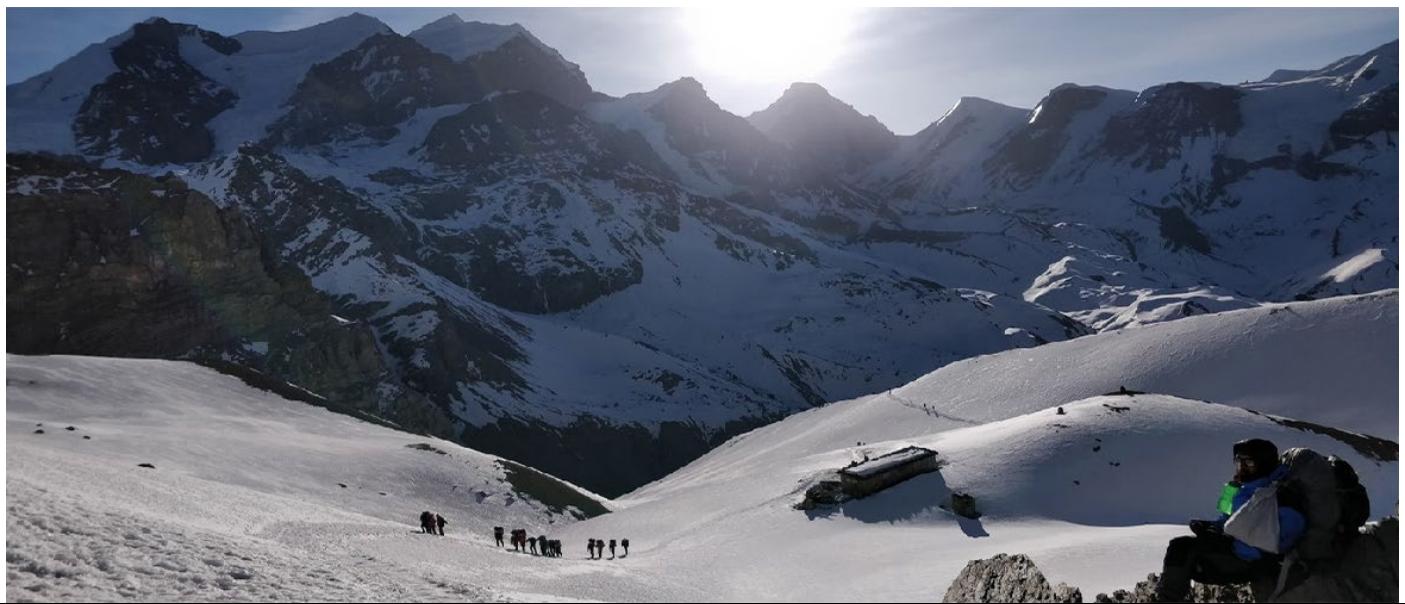
好好休息後，您將開始另一段長途跋涉，前往 Muktinath(3,760m)。這段路是陡峭的下坡路，下坡高度為 1600 米，可以看到道拉吉里峰 (8,167 米) 和圖庫切峰 (6,920 米) 的壯麗景色。Muktinath 是著名的宗教聖地。每年都有不少信徒來這裡朝聖。有一座大型印度教寺廟和一座藏傳佛教寺廟。

(注意：因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離：約 15 公里 / 9-10 小時

上升海拔約 976M

下降海拔約 976M



第 10 天 木克堤納 Muktinath (3,800M)- (搭車)卡格貝尼 Kagbeni(2804M)- 喬姆松機場

Jomsom(2800M)

早餐：飯店早餐

午餐：當地料理

晚餐：中式料理

住宿：

木克堤納是該地區的一座聖城，每年都有成千上萬的朝聖者，尤其是印度教徒和佛教徒。今天，您將首先參觀穆克蒂納特神廟。毘濕奴是其主神殿，寺廟的亮點是 108 個水龍頭。

參觀完寺廟後，您將前往普蘭古村進行支線之旅。從村子上去，沿著人跡罕至的路線繼續前行，您將經過另一個中世紀風格的鐘村（一座坐落在山上的修道院，景色優美）。這裡有大型佛塔、寺院和大氣萬物有靈圖騰。從 Jhong 出發，下行至 Jhin Khola (河)。沿著河邊小路到達卡格貝尼。這是最北端的村莊。

行車距離：木克堤納- 約 22 公里(約 1 小時 30 分鐘)喬姆松機場



第 11 天 喬姆松機場 Jomsom(2800M) / 波卡拉 Pokhara

早餐： 飯店早餐 午餐： 當地料理 晚餐： 中式料理

住宿： kuti resort & spa 或同級

今日波卡拉自由活動。好好放鬆一天

第 12 天 波卡拉 Pokhara /加德滿都 Katmandu

早餐： 飯店早餐 午餐： 當地料理 晚餐： 中式料理

住宿： Hotel Barahi Kathmandu 或同級

今日搭乘國內班機飛回加德滿都，入住飯店，好好梳洗一番休息。

第 13 天 加德滿都 Katmandu

早餐： 飯店早餐 午餐： 當地料理 晚餐： 中式料理

住宿： 機上

今日悠閒早餐後， 加德滿都自由活動。

晚餐後，前往機場準備搭機返回台灣。

第 14 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安娜普娜大環線 ACT14 天徒步之旅。

【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：

2026 年 03 月 26 日(四)、2026 年 04 月 12 日(日)

2026 年 09 月 20 日(日)、2026 年 10 月 01 日(四)

團費售價：新台幣\$128,000 元

報名訂金：每人新台幣\$30,000 元

單人房差：每人新台幣\$xxxxxx 元 (請電洽)

費用項目	
導遊/司機小費	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
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：

尼泊爾落簽證應備資料：

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。因每位貴賓生活方式不同，為了顧及您的旅遊品質，百合旅行社不會協助安排同性別團員共用一室。
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途中衍生其他問題，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. 國外多數商店會於星期例假日休息，多數景點亦有固定休館時間，旅程超過一週以上的旅遊天數很難完全避開，此非為旅行社可控制之狀況，報名前敬請知悉。

※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