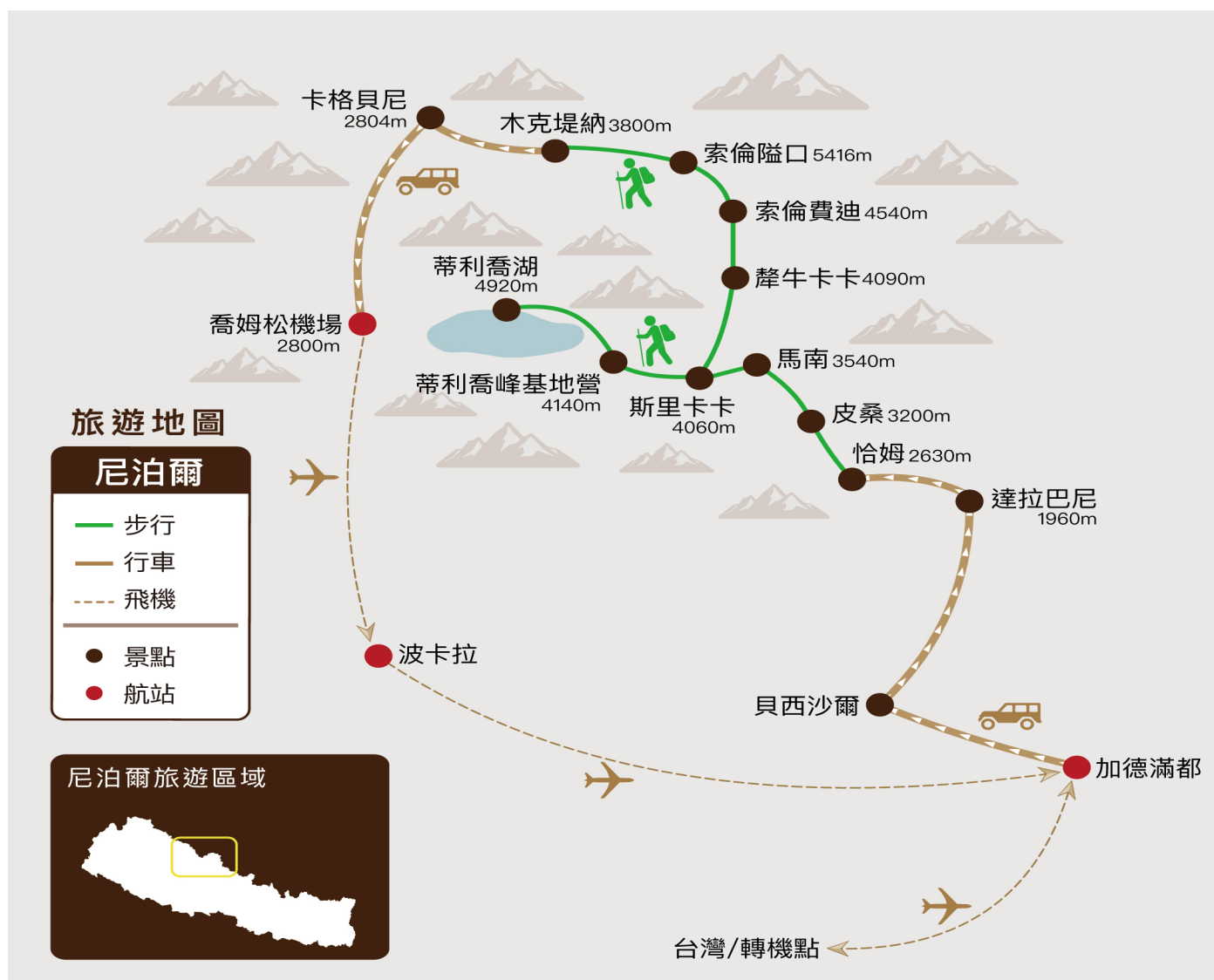


尼泊爾安娜普娜大環線 ACT+ 蒂利喬湖 17 日

Annapurna Circuit Trek+ Tilicho lake (世界最高冰川湖)



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14 天				喬姆松/波卡拉	內陸航班	
第17天	TG-310	00:25	05:10	加德滿都/曼谷	泰國航空	03小時 30分
第17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)，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) – 斯里卡卡 Sri Kharka (4060M)

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，徒步前往斯里卡卡，在此過夜。

(注意: 因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離: 約 15 公里/ 5 小時

上升海拔約 500M

第 08 天 斯里卡卡 Sri Kharka (4060M) – 蒂利喬峰基地營 Tilicho Base Camp (4140M)

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，徒步前往蒂利喬峰基地營，在此過夜。

(注意: 因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離: 約 6-7 公里/ 5 小時

上升海拔約 100M

第 09 天 蒂利喬峰基地營 Tilicho Base Camp (4140M)- 蒂利喬湖 Tilicho lake (4949M)- 蒂利喬峰基地營 Tilicho Base Camp (4140M)- 斯里卡卡 Sri Kharka (4060M)

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，徒步前往世界最高的冰川湖--蒂利喬湖 Tilicho lake (4949M)，再返回斯里卡卡，在此過夜。

*蒂利喬湖: 蒂利喬湖健行是前往海拔 4949 公尺的世界上最高的冰川湖蒂利喬的旅程。 蒂利喬湖是安納布爾納峰環線健行的一部分，也是最佳景觀健行之一。 壯麗的湖泊是安娜普納峰地區的主要景點之一。 蒂利喬湖被喜馬拉雅山環繞，最高的是蒂利喬峰 7,134 公尺。

(注意: 因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離: 約 15-16 公里/ 7-8 小時

上升海拔約 800M



第 10 天 斯里卡卡 Sri Kharka (4060M)- 犛牛卡卡 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

早餐後，徒步前往犛牛卡卡，在此過夜。

(注意: 因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離: 約 8 公里/ 3-4 小時

第 11 天 犛牛卡卡 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 Throng 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 12 天 索倫費迪 Thorong Phedi (4525M)-索倫隘口 Thorung 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 Thorung 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！

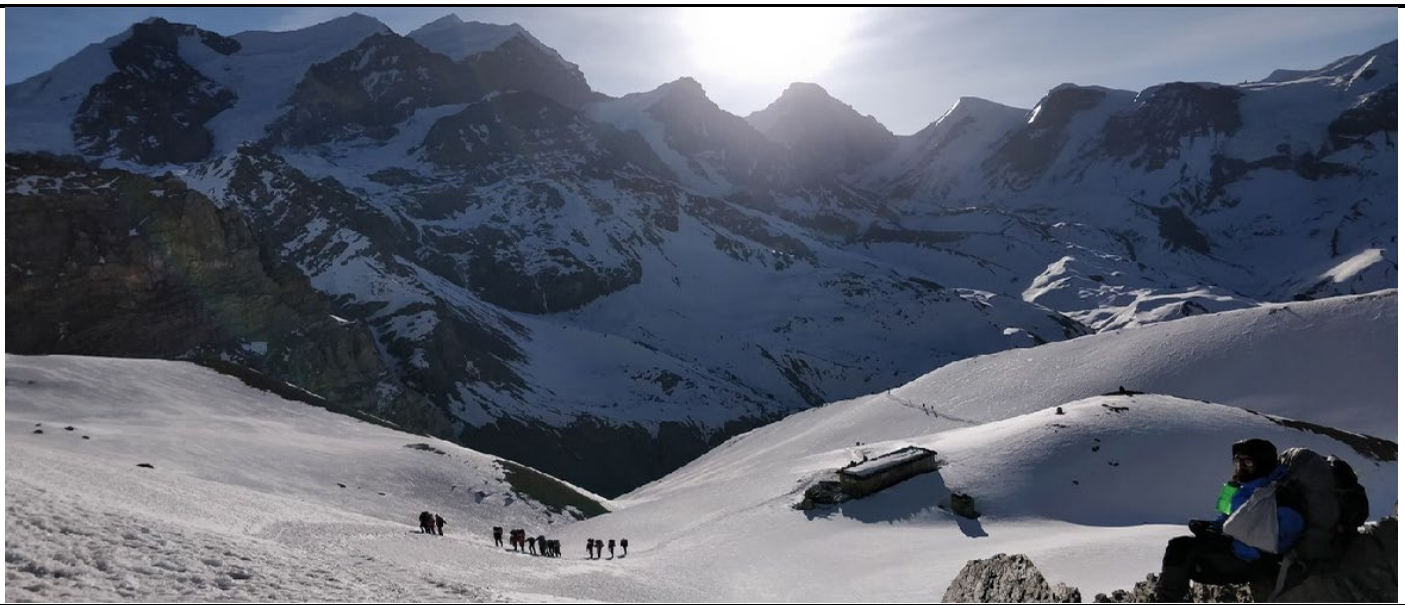
好好休息後，您將開始另一段長途跋涉，前往木克堤納 Muktinath(3,760m)。這段路是陡峭的下坡路，下坡高度為 1600 米，可以看到道拉吉里峰(8,167 米)和圖庫切峰(6,920 米)的壯麗景色。Muktinath 是著名的宗教聖地。每年都有不少信徒來這裡朝聖。有一座大型印度教寺廟和一座藏傳佛教寺廟。

(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 13 天 木克堤納 Muktinath (3,800M)- 卡格貝尼 Kagbeni(2804M)- (搭車) 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： [山區民宿](#)

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。昆濕奴是其主神殿，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。從卡格貝尼 (Kagbeni) 出發，您將搭乘車子返回喬姆松機場飛回波卡拉。

徒步距離: 約 8 公里 / 4 小時

上升海拔約 960M

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 14 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 15 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 16 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 17 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納大環線 ACT 17 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\$138,000 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 (30 天落地簽 50 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. 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