



191 อาคารสีลมคอมเพล็กซ์ ชั้น17  
ต.สีลม แขวงสีลม เขตบางรัก กท.  
10500 โทร.02-6833545

# TREKKING ABC+POONHILL

13 วัน 12 คืน

**ABC & Poon Hill**

23 พ.ย. - 5 ธ.ค. 61, 30 พ.ย. - 12 ธ.ค. 61  
29 มี.ค. - 10 เม.ย. 62, 5-17 เม.ย. 62

**36,900.-**

\*ไม่รวมตัวเครื่องบิน

สถานที่ : Pokahara, Fewa Lake,  
PoonHill, ABC.

ราคาพร้อมตัวภายในประเทศเนปาล 2 วิชา  
วีซ่า ประกันการเดินทาง อาหารทุกมื้อ

FOOD

20 Kg.

ที่พัก  
มาตรฐาน  
★★★

Lionair

THAI

อัตราค่าบริการนี้ : ไม่สามารถคืนค่าตัวเครื่องบินโดยสารระหว่างประเทศได้เนื่องจากเป็น  
ตัวราคาพิเศษ \*\* Non Refund ตัวเครื่องบินทุกกรณี\*\*



## วันที่ 1 กรุงเทพฯ-กาฐมณฑล (Meal : Dinner)

- 08.30 น. พร้อมกันที่สนามบินดอนเมือง
- 11.50 น. ออกเดินทางด้วยเที่ยวบินไทยเที่ยวบินที่ SL220 สายการบินไทยไลอ้อนแอร์
- 14.00 น. เดินทางถึงสนามบินตริภุวัน
- 15.00 น. นำท่านเข้าสู่ที่พักในย่านทามาเมล จากนั้นพาท่านไปช้อปปิ้งอุปกรณ์การเทรดเพิ่มเติม
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น และชมการแสดงแบบเนปาลี  
**พักที่ MOONLIGHT Hotel หรือเทียบเท่า**

## วันที่ 2 กาฐมณฑล-โพคขรา (Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 น. เดินทางไปยังสนามบินโพคขรา ด้วยสายการบิน Buddha Air
- 09.30 น. เดินทางถึงโพคขราโดยสวัสดิภาพ
- 10.30 น. ล่องเรือในทะเลสาบเฟวา
- 12.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- บ่าย อิสระให้ท่านช้อปปิ้ง เดินเล่นถ่ายเมืองโพคขราเล่น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นและชกซ้อมการเดินเทรด  
พักผ่อนนอนหลับให้สบายเพื่อเตรียมพบการเดินที่เหนื่อยหนัก  
**พักที่ CRYSTAL PALACE หรือเทียบเท่า**

### วันที่ 3 นายapul-Uleri (Trekking Day 1) ( Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
  - 08.00 น. รถจึบนำท่านไปยัง นายapul(Nayapul) และทำการ Checkpoint ที่ Birethenti จากนั้นเดินเทรคกิ้งไปยัง Uleri วันนี้จะเดินสบายๆ ไม่หนักมาก ใช้เวลาเดินประมาณ 5-6 ชม. เป็นการปรับร่างกายให้ค่อยคุ้นชินกับความสูง
  - 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- พักใน TEA HOUSE Uleri**

### วันที่ 4 Uleri-Ghorepani (Trekking Day2 ) ( Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
  - 08.00 น. ออกเดินทางไปยัง กอเรปานี วันนี้ทางส่วนใหญ่จะเป็นทางขึ้น แต่จะผ่านดงของกุหลาบพันปี เราหันกลับมามองหมู่บ้านที่เดินผ่านมาและจะทึ่งกับความสามารถในการเดิน วันนี้จะเดินประมาณ 5-6 ชม.
  - 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- พัก Tea House ที่ Ghorepani**

### วันที่ 5 กอเรปานี-พูนฮิลล์-ทาดาปานี (Trekking Day3 ) ( Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)

- 05.00 น. เดินขึ้นสู่จุดชมวิว Poonhill เพื่อชมความงามของเทือกเขาหิมาลัย
  - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
  - 09.00 น. ออกเดินทางเทรคกิ้งสู่หมู่บ้าน ทาดาปานี (Tadapani) เดินขึ้นประมาณ 3 ชม. หลังพักทานอาหารกลางวัน. จะเป็นทางราบและเดินลงๆ อีก 2 ชม. ก่อนถึงทาดาปานีจะเดินขึ้น อีกประมาณ 1 ชม.
  - 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- พักที่ Tea House Tadapani**

### วันที่ 6 ทาดาปานี(Tadapani)-ชินูวะ(Sinuwa ) (Trekking Day4) ( Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
  - 08.00 น. ออกเดินทางเทรคกิ้งสู่ชินูวะ(Shinuwa) ตอนเช้าจะเดินลงอย่างสุดตึงๆ ลงๆ มีขึ้นเล็กน้อยไม่มากนัก จนหลังจากข้ามแม่น้ำหมู่บ้านกรานดุกไปยังชินูวะ ก็เดินขึ้นอีกประมาณ 1 ชม.ขึ้นอย่างเดี่ยวเลย..
  - 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น(จาก Chomrong) ไปจะไม่มีเนื้อสัตว์จำหน่ายยกเว้นปลาทูน่า ซึ่งถือเป็นดินแดนศักดิ์สิทธิ์อนุญาตให้ชายได้เฉพาะเนื้อปลาเท่านั้นนะคะ)
- พักที่ Tea House Shinuwa**



**วันที่ 7 ชินูวะ-ดูราลี(Durali) (Trekking Day5 ) ( Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)**

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 น. ออกเดินทางเทรคกิ้งสู่ ดูราลี (Durali) วันนี้จะเดินขึ้นและลง สลับกันไป ไม่โหดมากมาย แต่วิวจะสวยมาก เหมือนอยู่ในป่าดึกดำบรรพ์ ตัดกับสีเขียวของหิมาลัย
- 18.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน พักผ่อนให้เต็มที่ พรุ่งนี้ต้องออกเดินทางเพื่อเดินขึ้น ABC และพบกับความสูงที่จะทำให้คุณเหนื่อยง่ายมาก รักษาร่างกายให้อบอุ่นจากนี้ไปจะหนาวขึ้นเรื่อยๆ
- พักที่ Tea House Duralli**

**วันที่ 8 ดูราลี-มัจฉาปุเชเบสแคมป์ (MBC 3270 m)-อันนาเปอร์นะเบสท์แคมป์(4130 m) (Trekking Day6) ( Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)**

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 น. ออกเดินทางเทรคกิ้งสู่ อันนาเปอร์นะแคมป์ (ABC) วันนี้จะเป็นวันที่เหนื่อยหนัก เดินช่วงแรกสบายๆซิลล์ แต่หลังจากมัจฉาปุเชร คุณจะรู้ว่าระยะทาง 2,000 เมตร สุดท่ายนี้ เป็นช่วงเวลาที่ยาวนานและเหนื่อยสุดชีวิต ใช้พลังเฮือกสุดท่ายที่มีนะคะ อี้ อี้ จาก mbc-abc ตรงนี้แนะนำเหนื่อยง่ายไปเรื่อยๆนะคะ ไม่ต้องรีบ (ปล.หากสภาพอากาศปิดเนื่องจากหิมะตกหนัก ทำให้ไม่สามารถเดินขึ้น ABC ได้ เราจะพักค้างที่ MBC และเดินต่อ ABC ในตอนเช้าดีสามครั้ง ทั้งนี้เป็นการตัดสินใจของไกด์เทรคที่จะดูความปลอดภัยของลูกค้าเป็นสำคัญ)
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น หากอากาศเปิดนั่งชมวิวดูดาวท่ามกลางยอดเขาอันนาเปอร์นะที่สูงเป็นอันดับ10ของโลก (8091m) gps location Latitude 27° 51' 42" N, Longitude 86° 51' 50" E ตั้งเป็น พิกัดเป้าหมายไว้ก็ได้นะคะ
- พักที่ Tea House ABC**

**วันที่ 9 อันนาเปอร์นะเบสท์แคมป์-Shinnuwa (2840 m) (Trekking Day7) ( Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)**

- 05.00 น. ฟ้าจะเริ่มสว่างแล้ว แนะนำให้ลุกขึ้นมาถ่ายภาพแสงสีทองจับยอดเขาอันนาร์ปูนะกันให้เต็มอิ่มในตอนเช้า นะคะ
- 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 น. หลังรับประทานอาหารเช้า ออกเดินทางเทรคกิ้งสู่ Shinuwa วันนี้เป็นวันกลับ จะ

เดินกลับในเส้นทางเดิม จะเหนื่อยหน่อยนะคะ เพราะมีเวลาน้อยกัน ให้ safety เข้าด้วยคะ

- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น หากอากาศเปิดนั่งชมวิวดูดาวท่ามกลางยอดเขาอันนาเปอร์นะที่สูงเป็นอันดับ 10 ของโลก (8091m) gps location Latitude 27° 51' 42" N, Longitude 86° 51' 50" E ตั้งเป็น พิกัดเป้าหมายไว้ก็ได้นะคะ
- พักที่ Tea house Shinuwa**

### วันที่ 10 Shinuwa-Jhinu Danda (Trekking Day8) ( Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 น. หลังรับประทานอาหารเช้า ออกเดินทางเทรคกิ้งสู่ หมู่บ้าน Shinuwa จะเป็นการเดินลงๆ หลังข้ามสะพานเพื่อเข้าหมู่บ้าน Chomrong ก็จะเดินขึ้นบันไดประมาณ 2 ชม.จากนั้นก็เดินทางค่อนข้างเรียบ พักทานอาหารที่ Chomrong และเดินต่อไปยัง Jhinu Danda
- ถ้ายังมีแรงก็สามารถไปแช่น้ำพุร้อนได้ในหมู่บ้าน Jhinu Danda.
- 18.00 น. รับประทานอาหารเช้า พักผ่อนสบายๆที่หมู่บ้านกรานดุก
- พักที่ Tea House Ghandruk**

### วันที่ 11 ชินุดันดา-โพคชรา (Trekking Day9) ( Meal: Breakfast/Lunch/Dinner)

- 06.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 น. ออกเดินทางจากชินุดันดาไป นายาปูล
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 16.00 น. เดินทางไปถึง โพคชราโดยสวัสดิภาพ
- 16.30 น. เข้าที่พักและปล่อยอิสระพักผ่อน
- 18.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- พักที่ Crystal Palace หรือเทียบเท่า**

### วันที่ 12 โพคชรา-วัดโพธิ์นารถ (Meal : Breakfast/Lunch/Dinner)

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 น. เดินทางไปยังสนามบินโพคชรา
- 09.20 น. ออกเดินทางไปยังกาฐมัณฑุโดยเที่ยวบิน u4 604 Buddha Air
- 09.45 น. เดินทางถึงสนามบินกาฐมัณฑุ โดยสวัสดิภาพ

- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
  - 13.00 น. เดินทางไปยังวัดโอบดา (Boudha) วัดดวงตาแห่งธรรม
  - 15.30 น. ปล่อยอิสระช้อปปิ้งในย่านทามาเมล
  - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นและชมการแสดงพื้นเมืองแบบเนปาลี
- พักที่ MOONLIGHT Hotel หรือเทียบเท่า**

### วันที่ 13 การปฐมฤกษ์-กรุงเทพฯ (Meal : Breakfast)

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 น. ออกเดินทางไปยังเมืองปาทัน (ละลิตปุร์) เมืองแห่งศิลปะ และได้ขึ้นเป็น ทะเบียนมรดกโลก
- 11.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 น. ส่งท่านยังสนามบินตรีภูวัน
- 15.00 น. ออกเดินทางด้วยเที่ยวบิน SL221 ไปยังสนามบินสุวรรณภูมิ
- 19.30 น. ถึงสนามบินสุวรรณภูมิโดยสวัสดิภาพ

### อัตราค่าบริการ 12 ท่านขึ้นไป (มีหัวหน้าทัวร์จากไทย)

ช่วงเวลาเดินทาง	รวมตัวเครื่องบิน (Thai lionair)	รวมตัวเครื่องบิน (TG)	ไม่รวมตัว เครื่องบิน	พักเดี่ยว
23 พย.-5 ธค.61	47,900 บาท	53,900 บาท	36,900 บาท	2,500
30 พ.ย.-12 ธค.61	47,900 บาท	53,900 บาท	36,900 บาท	2,500
29 มี.ค.-10 เม.ย.62	47,900 บาท	53,900 บาท	36,900 บาท	2,500
5-17 เม.ย.62	48,900 บาท	54,900 บาท	36,900 บาท	2,500
12-24 ต.ค.62	47,900 บาท	54,900 บาท	36,900 บาท	2,500

**อัตราค่าบริการข้างต้น : \*\*เนื่องจากเป็นตัวเครื่องบินราคาพิเศษ ท่านไม่สามารถคืนค่าตัว (Non Refund) หรือเปลี่ยนเที่ยวบิน ของเครื่องบินโดยสารระหว่างประเทศได้ \*\***

### อัตรานี้รวม

- เจ้าหน้าที่ของบริษัทติดต่อประสานงาน พูดภาษาไทยกับท่านได้ที่เนปาล
- ใบอนุญาต Trekking TIM /ACAP
- อาหารและโรงแรมตามระบุ

- ไกด์เทรคกิ้งที่มีประสบการณ์สูงและพูดภาษาอังกฤษได้ 1 ท่าน
- ลูกหาบ 1 ต่อลูกค้า 2 ท่าน (นน.กระเป๋าได้ท่านละ 8กก.)
- อุปกรณ์กันหนาวเสื้อขนเป็ด ถุงนอน Duffle bag คีนเมื่อใช้เสร็จ
- ค่าเข้าชมสถานที่ตามที่ระบุ
- ค่าวีซ่าเข้าประเทศเนปาล 15 วัน
- ค่าประกันภัยวงเงิน 2,000,000 บาท
- ค่าเข้าชมสถานที่ตามรายการระบุ
- น้ำชา กาแฟ น้ำผลไม้ ระหว่างมื้ออาหารและพักเบรก

### **อัตราค่าบริการนี้ไม่รวม**

- ค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่างๆ เช่น ค่าโทรศัพท์, ค่าซักรีด, ค่าถ่ายรูป/ถ่ายวิดีโอ ที่ต้องจ่ายเพิ่มในสถานที่ท่องเที่ยวพิเศษต่างๆ, ค่าอาหาร, ค่าเครื่องดื่มที่สั่งนอกเหนือจากรายการ
- ค่าทิปสำหรับไกด์
- Wifi และค่าชาร์จแบตเตอรี่ที่ TEA HOUSE ระหว่างการ Trekking ราคาค่าชาร์จแบตเตอรี่ต่อท่านต่อคืน 100 รูปี (35 บาท)
- ไม่รวม Soft drink เช่น โค้ก น้ำผลไม้ เหล้า เบียร์ และอื่นๆ
- ไม่รวมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- หากท่านต้องการเที่ยวเมืองปาทัน/ปศุภตินารถ กรณีที่เครื่องบินไม่ดีเลย ในวันที่ 12 เพิ่มท่านละ 1000 บาท
- ไม่รวมน้ำดื่มใส่กระติกส่วนตัว

### **การชำระเงิน**

- งวดแรก หลังจากยืนยันการจอง ชำระมัดจำ 15,000 บาท ภายใน 7 วัน โอนเข้าบัญชี
  - งวดที่สอง ชำระเงิน ส่วนที่เหลือ ชำระก่อนการเดินทาง 15 วัน
  - เลขที่บัญชี: 070-2-92566-5 ธนาคารกสิกรไทย สาขาบางเขน ออมทรัพย์
- ชื่อบัญชี นิสิตา ว่องวิทยา**

### **เงื่อนไขการยกเลิก**

- 1.คืนเงินมัดจำ 50 % เมื่อยกเลิกก่อนการเดินทาง 30วันขึ้นไป
- 2.ไม่คืนเงินมัดจำ เมื่อยกเลิกก่อนการเดินทางน้อยกว่า 30 วัน

## **ข้อควรรู้ก่อนตัดสินใจเทรดคิง**

### **ข้อควรรู้ก่อนเทรด**

1. ต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรงเช่น เบาหวาน ความดัน กระจกสันหลัง เคลื่อน รุมตอยด์ หัวใจ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ภูมิแพ้อย่างหนัก SLE เนื่องจากสภาพอากาศและภูมิประเทศ ใต้อายุการช่วยเหลือทางการแพทย์ทำได้ยาก และนอกเหนือความรับผิดชอบของประกัน

2. อากาศระหว่างเทรดจะเปลี่ยนแปลงมาก เริ่มจากร้อนประมาณ 30 องศา และหนาวสุดประมาณ -15 องศา และอาจจะมีฝนตก ลุกเห็บ หิมะ แดดที่แรง ท่านต้องเตรียมอุปกรณ์ให้เตรียมพร้อมทุก สภาพอากาศ

3. ต้องเตรียมพร้อมก่อนเดินทางโดยการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง แต่ไม่ได้หมายความว่า ท่านจะไม่ป่วยเป็นโรคแพ้อากาศสูง ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่ว่าจะร่างกายแข็งแรงหรือไม่ก็ตาม การออกกำลังกายให้หนักไม่หนักแต่ให้หนักเรื่อยๆแต่ให้อึดทน เช่น การเดินขึ้นบันไดวันละ 1,000 ขั้นต่อวัน การ Squat วันละ 100 ครั้ง/นาที ทำติดต่อกัน ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหนัก แต่ให้ออกต่อเนื่องอย่างน้อยวัน ละ 30-60 นาทีต่อวัน และก่อนออกเดินทาง 2 สัปดาห์ให้งดการออกกำลังกายเป็นเพียงการออกกำลังกายเบาๆ เช่นเดินวันละ 1-2 กม. ต่อวัน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บก่อนเดินทาง

### **\*\*\*รายละเอียดเพิ่มเติม\*: **ควรอ่านให้ละเอียดประกอบการตัดสินใจ****

1. ภายหลังจากกำหนดเดินทางแล้ว ทางบริษัทจะไม่มีการเงินแต่ประการใด
2. กรณีมีเหตุสุดวิสัยเช่น ไฟลท์ยกเลิก และท่านต้องการรอไฟลท์ต่อไป ทางบริษัทจะ รับผิดชอบค่าที่ พักให้ 1 คืน ส่วนคืนต่อไป หากท่านต้องการรอไฟลท์และไม่ยังไม่เทรดคิง อัตราค่าที่พักในโพคร ชา/กาฐมัณฑุ 25 usd/ท่าน/คืน(พร้อมอาหารเช้า)
3. กรณีมีเหตุสุดวิสัยไม่สามารถเดินทางกลับโพครชา ได้ อัตราค่าที่พักในระหว่างเทรดพร้อมไกด์ดูแล 40 usd/ท่าน/วัน (รวมอาหารเช้า)
4. สำหรับเที่ยวบินในประเทศเนปาลล่าช้าบริษัทจะดำเนินการให้ท่านได้ไปถึงจุดหมายเร็วที่สุด โดย หากท่านยืนยันจะเดินทางโดยสายการบินเดิม ก็จะเข้ากรณีข้อ 2.
5. บริษัทรับดำเนินการค่าธรรมเนียมการทำวีซ่าท่านละ 1,100 บาท ใช้ระยะเวลา 7 วัน หากต้องการ ด่วน 2 วัน ท่านละ 1,600 บาท
6. บริษัทรับทำประกันภัยการเดินทางแบบมีประกันสุขภาพสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้
7. กรณีที่เครื่องบินไม่สามารถบินออกจากกาฐมัณฑุหรือโพครชาได้ เราจะนำท่านเดินทางโดยรถ ตู้/รถบัสเช่าเหมาคัน และจะคืนเงินส่วนต่างของตัวเครื่องบินหลังหักค่าใช้จ่ายเรียบร้อยแล้ว



8. กรณีที่ท่านป่วยและจำเป็นต้องลงด้วย เฮลิคอปเตอร์ทางบริษัทมีค่าดำเนินการในการเรียก Rescue ท่านละ 5,000 บาท/ท่าน และค่าที่พักพร้อมอาหารเช้าท่านละ 15 USD/ท่าน/คืน โดยไม่สามารถเบิกกับประกันการเดินทางได้ และช่วยท่านเปลี่ยนตัวเครื่องบินเพื่อเดินทางกลับไทยหากท่านต้องการกลับเร็ว (โดยค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในการเปลี่ยนวันเดินทางของตัวเครื่องบินระหว่างประเทศท่านต้องจ่ายจริงตามสายการบินเรียกเก็บ) ซึ่งนอกเหนือการรับประกันของการเดินทาง
9. เงื่อนไขการยกเลิกไฟล์ท์หรือการเปลี่ยนเที่ยวบินกรณีที่ท่านเจ็บป่วย เป็นเงื่อนไขของบริษัทประกันภัย ทางบริษัทการเคลมได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับพิจารณาของประกันเป็นหลัก
10. น้ำดื่มระหว่างมื้ออาหาร เราจะบริการน้ำดื่มสะอาดให้ท่านในมื้ออาหารเท่านั้น สำหรับน้ำใส่กระติกส่วนตัวระหว่างเดินทาง **ไม่ได้**รวมในแพคเกจ

### เอกสารที่ใช้ในการจองแพคเกจทัวร์

1. สำเนาพาสปอร์ต วันหมดอายุมากกว่า 6 เดือนนับจากวันที่เดินทาง (Scan ส่งมาได้)
2. รูปถ่าย 2 นิ้วพื้นหลังสีอ่อน 1 ใบ (Scan ส่งมาได้)

### เอกสารในการทำวีซ่า

1. พาสปอร์ตตัวจริง วันหมดอายุมากกว่า 6 เดือนนับจากวันที่เดินทาง
2. รูปถ่าย 2 นิ้วพื้นหลังสีอ่อน 2 ใบ (รูปจริง)
3. สำเนาพาสปอร์ตพร้อมลายเซ็น 1 ฉบับ

### ทิปไกด์และลูกหาบ

- ทิปไกด์เทรคกิ้งและลูกหาบทั้งตลอดการเดินทาง ท่านละ 7\$/วัน หรือเทรคกิ้ง 9 วัน ประมาณ 56\$ (5,600 รูปี) ตามความสมัครใจนะคะ ที่คำนวณเป็นแนวทางให้เท่านั้น

Position	9-15 Days	5-8 Days
Guide	15,000 รูปี/ทริป	12,000 รูปี/ทริป
Assistance Guide	12,000 รูปี/ทริป	10,000 รูปี/ทริป
Porter (ลูกหาบ)	8,000 รูปี/ทริป	6,000 รูปี/ทริป

- ทิปไกด์เมือง/คนขับรถต่อท่าน/วัน 3\$(300รูปี)

### อัตราแลกเปลี่ยนและระบบเงินตรา

- สกุลเงินรูปปีเนปาล (1 บาทไทยแลกได้ประมาณ 2.80-2.93 รูปี)
- สกุลเงิน USD DOLLAR (1 USD ประมาณ 100-103 รูปี)
- บัตรเครดิตใช้ได้ทั้ง VISA, MASTER อาจมีservice charge 4%บางร้าน
- บัตรเอทีเอ็มใช้ได้เฉพาะ ธนาคารไทยพาณิชย์, กสิกรไทย

### ไฟฟ้า :

ปลั๊กไฟที่เนปาลเป็นแบบ**สามรูหัวกลม** ไฟ 220 โวลต์เหมือนประเทศไทย



เต้าเสียบ



หัวแปลงจากแบนเป็นหัวกลม

เวลา: ช้ากว่าประเทศไทย 1 ชั่วโมง 15 นาที

### โทรศัพท์:

- โทรกลับประเทศไทย (0066) ตามด้วยเบอร์โทรศัพท์บ้าน ถ้าใช้ซิมเนปาลโทรกลับไทยนาทีละ 7 รูปี

### ซิมมือถือ/Internet Data:

- ซิมมือถือเนปาล สามารถหาซื้อได้ที่ท่าเมล โดยใช้ พาสปอร์ตตัวจริง รูปถ่าย และสำเนา พาสปอร์ต ราคา 150-300 รูปี สัญญาณอินเทอร์เน็ตจะขึ้นกับสถานะอากาศระหว่างเทรคกิ้ง ส่วนในเมืองใช้ได้ด้วยความเร็ว 4G ULLERI, GHOREPANI ส่วนใหญ่ใช้ไม่ได้ จะไปใช้ได้อีกครั้งที่ CHOMRONG, SINUWA ที่ TEA HOUSE มี WIFI จำหน่าย แต่สัญญาณไม่ดี ส่วนการเติมเงินในมือถือ เพื่อซื้อ Package Internet เริ่มต้นที่ 2 GB/30 วัน ราคา 1000 รูปี
- AIS SIM2FLY สามารถใช้ได้ทีเนปาล สอบถามได้ที่ชอบ AIS ระหว่างเทรคสัญญานไม่ดี

เงินสดตัว : 10,000-15,000 บาท/ท่าน สามารถใช้เงินไทยแลกได้ที่เนปาล

### สิ่งที่ควรนำไป :

- กล้องถ่ายรูป, ที่ชาร์จ, ปลั๊กไฟ
- รองเท้า Trekking, หมวก, รั่ม , เสื้อกันฝน,
- ถุงมือ, ถุงเท้า, เสื้อกันหนาว, ผ้าบัพ 4-5 ผืน(เช็ดน้ำมูก)
- ลิปมัน, ครีมกันแดด, แว่นกันแดด,
- สนับเข่า 2 ข้าง ลองจอน ,หมวกกันหนาว, ผ้าพันคอ,

- อาหารแห้งติดตัวสำหรับการเดิน เช่นกล้วยตาก ชอคโกแลต ลูกอม, เกลือแร่ สำหรับนักกีฬา, ขวดน้ำเบาๆ, ถุงกันน้ำ
- แผ่นแปะให้ความร้อน , กระเป๋าน้ำร้อน(ไว้ใส่ในถุงนอนสำหรับคนขึ้นหาว)
- ยารักษาโรค สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว กรุณาเตรียมยาไปให้พอกับวันเดินทาง

**ความเชื่อทางศาสนา:** ส่วนใหญ่นับถือศาสนาฮินดู ซึ่งนับถือวัว ซึ่งหากท่านเอาเนื้อวัวแห้งไปไม่ควรชวนชาวเนปาลรับประทาน หรือบางสถานที่ไม่อนุญาตให้นำเครื่องใช้ที่ทำด้วยหนังวัวเข้าไป”

#### หมายเหตุ

- เจล,ของเหลว,มีดพก,มีดพกผลไม้,ตะไบ,กรรไกรตัดเล็บและของมีคมทุกชนิดกรุณายำนำติดตัวขึ้นเครื่อง
- \*\*\*เพื่อความปลอดภัยในการเดินทางกรุณายำนำเครื่องประดับและของมีค่าติดตัวไปมาก\*\*

#### เกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ จากประเทศเนปาล

๑. ในนครกาฐมัณฑุยังมีร้านสะดวกซื้อเป็นประเภทซูเปอร์มาร์เกต และโซห่วยขายของเล็กๆน้อย เปิดประมาณ 9.00-22.00 น.
๒. คนส่วนใหญ่ในเนปาลจะนับถือศาสนาฮินดูซึ่งจะไม่รับประทานเนื้อวัว แต่จะรับประทานเนื้อควาย และนมควาย
๓. คนเนปาลจะไม่ใช้มือซ้ายในการยื่นของหรือทานข้าว เพราะถือว่าเป็นมือที่ใช้ล้างกันเหมือนคนไทย
๔. การเข้าบ้านคนเนปาลต้องถอดรองเท้า
๕. ศาสนาพุทธกับฮินดูในเนปาลจะแยกไม่ออกเป็นฮินดูบริสุทธิ์
๖. เมื่อไปไหว้พระที่ไหน ควรบริจาคเงินรูปี เพื่อความเป็นสิริมงคล 5 รูปี 10 รูปี
๗. กฎจราจรไม่มีผลสำหรับเมืองนี้คะ แต่ไม่ต้องกังวลคะ เค้าไม่ทะเลาะกันเหมือนคนไทย ลองดูนะคะ
  - หมายเหตุ : ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2550 มีการประกาศห้ามนำของสด ของมีคม ของเหลวและเจลทุกชนิดขึ้นเครื่อง ไม่ว่าจะเป็น้ำยาสระผม, น้ำหอม เป็นต้น ดังนั้น ถ้ามีของเหลวและเจลในกระเป๋าของท่าน กรุณานำไหลดใส่ถังเครื่องด้วย

#### \*\*\* ข้อพึงระวังจากโรคแพ้ความสูง (AMS: Acute Mountain sickness)

มักเกิดขึ้นหลังจากการขึ้นไปอยู่ในที่สูงตั้งแต่ 2500 เมตรขึ้นไป

อาการแรกสุด คือ ปวดศีรษะ (Headache) ร่วมกับ 1 อาการดังต่อไปนี้

- ชีพจรหรือหัวใจเต้นเร็ว (Tachycardia)
- เหนื่อย อ่อนเพลีย (Fatigue) รู้สึกกล้ามเนื้ออ่อนล้า ไม่มีแรง (lassitude)
- นอนไม่หลับ (Insomnia)
- ระบบทางเดินอาหาร , คลื่นไส้ (Nausea) , อาเจียน (Vomitting) , เบื่ออาหาร (Anorexia)
- หายใจลำบาก (Dyspnea)
- วิงเวียน มึนงง(Dizziness)

หากพบอาการระหว่างการเทรด กรุณาแจ้งไค้เพื่อประเมินความพร้อมในการปรับตัวของร่างกายต่อไป