



วันธรรมทาง
www.wanramtang.com

บริษัท อัปเดต ทัวร์ แอนด์ ทราเวล จำกัด
Update Tour & Travels Co., Ltd.

ใบอนุญาตประกอบธุรกิจนำเที่ยว เลขที่ 11/06037

1/60 ซอยอนามัยงามเจริญ 12, แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150
1/60 Soi Anamai-ngamcharoen 12, Thakham, Bangkhuntein, Bangkok 10150

Tel. +66-2405-4561, +668-7699-7475 Fax. +66-2405-4560

Website: <http://www.wanramtang.com> E-Mail: info@wanramtang.com

โปรแกรมการเดินทาง

เนปาล Trekking POON HILL

Kathmandu - Pokhara - Nayapul - Tikhe Dhunga - Ghorepani - Poon HILL -Tadapani -
Landruk - Pokhara - Kathmandu
(9 วัน 8 คืน)

10-18 พฤศจิกายน 2556

ค่าเดินทาง ✈ ค่าตั๋วเครื่องบิน ✈ การบินไทย TG ✈ เส้นทาง BKK-KATHMANDU-BKK (ไม่รวมอยู่ในค่าทัวร์)

6-8 ท่าน ราคา 30,000 บาท

9-10 ท่าน ราคา 28,000 บาท



พูนฮิลล์ เทรคกิ้ง (Poonhill Treking) รู้จักกันในอีกชื่อหนึ่งของคนเดินทางว่า โกเรปानी – พูนฮิลล์ เทรคกิ้ง
เส้นทางการเดินเที่ยวยอดนิยมสุดๆ เส้นทางหนึ่งในเนปาล พูนฮิลล์ ถูกยกย่องว่าเป็นจุดชมวิวที่ดีที่สุดของ โกเรปानी เพราะจาก
สถานที่แห่งนี้เราจะได้ชมพระอาทิตย์ขึ้นเหนือยอดเขาที่งดงาม อาจจะเรียกได้ว่างดงามที่สุดแห่งหนึ่งของโลกเลยทีเดียว

การเดินทางขึ้นมายัง *พุนฮิลล์* นั้นทำให้เราเข้าใจกับยอดเขาที่ระดับความสูงมากกว่า 8000 เมตร อย่าง Mt. Dhaulagiri และ Mt. Annapurna (I) รวมไปถึงยอดเขาอื่นๆ ลงมาอย่าง Annapurna south, Machhapuchhapure (fishtail) ยอดหางปลา หรือ มัจฉาปุชเร ยอดเขาศักดิ์สิทธิ์ของชาวเนปาล, Gangapurna, Lamjung Himal, Barasikhar, Nilgiri, Tukuhe Peak และยอดต่างๆ อีกมากมาย

โปรแกรมการเดินทาง

วันแรก 📅 วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

รายละเอียดเที่ยวบิน 📅

เวลานัดที่สนามบิน 📅 07.30 น.

จุดนัดพบ 📅 สนามบินสุวรรณภูมิ ชั้น 4 ประตู 3-4 นั่งรอกันแถวหน้าประตูคณะ

กรุงเทพ-กาฐมาณฑุ 📅 สายการบินไทย เที่ยวบินที่ TG319 📅 10.30-12.45

เส้นทาง 📍

BANGKOK – KATHMANDU

Arrive In Kathmandu

ที่พัก 📍

Hotel Buddha Land หรือเทียบเท่า (Budget Hotel)

อาหาร 📍

รวมในค่าทัวร์ มื้อเย็นฉลอง ถึงเนปาลโดยสวัสดิภาพ

น้ำดื่ม 📍

ไม่รวมในค่าทัวร์

โปรแกรมท่องเที่ยว

ออกเดินทางจากสนามบินสุวรรณภูมิ-ถึงสนามบินตรีภูวัน ประเทศเนปาล ผ่านกระบวนการตรวจคนเข้าเมืองเรียบร้อย จากนั้นชักชวนกันออกมาด้านนอก ช่วยกันชะโงกหาคนที่มารับเราไปโรงแรมวันนี้ ถึงโรงแรมที่พักในย่าน ทาเมล (ต้นตระกูลของถนนข้าวสารบ้านเรา) เดินช้อปปิ้งช้อปปิ้งก่อนเดินจริง ซื้อหาอุปกรณ์ที่ขาดแคลน มื้อแรกจัดหนักด้วยอาหารเนปาลแท้ๆ ให้รู้ถึงแล้วแน่นอน



วันที่สอง 📅 วันจันทร์ที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

เส้นทาง 📍

KATHMANDU-POKHARA

200 กิโลเมตรประมาณ 8 – 9 ชั่วโมง โดยรถส่วนตัว

ที่พัก 📍

Hotel Lake Diamond หรือเทียบเท่า (Budget Hotel)

อาหาร 📍

รวมในค่าทัวร์ เข้า-กลางวัน-เย็น (มื้อใหญ่โตอ้าปากความเจริญเข้าสู่ภูเขาเขารุ่งขึ้น)

น้ำดื่ม 📍

ไม่รวมในค่าทัวร์

โปรแกรมท่องเที่ยว

วันนี้หลังอาหารเช้าออกเดินทางขึ้นรถไฟไปโพคราเพื่อเตรียมตัวออกเดินในวันรุ่งขึ้นค่ะ

วันที่สาม 📍 วันอังคารที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

เส้นทาง 📍	<u>POKHARA - NAYAPUL - TIKHE DHUNGA</u> (เดิน 3-4 HRS, ระดับความสูง 1491 M.)
ที่พัก 📍	Tea House
อาหาร 📍	รวมในค่าทัวร์ เช้า-กลางวัน-เย็น อยู่บนเขาอยากทานอะไรก็สั่งกันไปตามเมนูคะ
น้ำดื่ม 📍	ไม่รวมในค่าทัวร์
หมายเหตุ 📍	ค่าทำ Entry permit 2,000 รูปี และค่า TIMS 10 USD ค่ากุสแบกของ และไกด์ รวมอยู่ในค่าทริปเรียบร้อยแล้วคะ (คนแบกของหนึ่งคน/ลูกทัวร์สองท่าน ของอะไรที่ไม่จำเป็น สามารถฝากไว้กับล็อกเกอร์ของโรงแรมที่โพคราได้)

โปรแกรมท่องเที่ยว

ตื่นขึ้นมากะโดดขึ้นรถส่วนตัวด้วยความคึกคัก นั่งหลับหรือตื่นชมวิวตามอัธยาศัย อีก 1 ชั่วโมงครึ่งหลังจากนี้ โบกมืออำลารถ แล้วใช้งานแท็กซี่กับช่วงขาขึ้นให้เต็มที่

รถจอดเอื่อยดถึง Nayapul จุดเริ่มต้น เราแวะกินอาหารเช้า ชมวิวสวยๆ นั่งทำใจกันที่นี้สักพักก่อนออกเดิน จะบอกว่าทิวทัศน์แค่ตรงจุดนี้ก็อาจทำให้หลายๆ คนแอบยืมกันอยู่เจียบๆ ได้แล้ว เราจะเดินข้ามสะพาน ทามกลางหุบเขาสูงปกคลุมไปด้วยหิมะ เสียงน้ำในแม่น้ำ ต้นไม้เขียวขจี

ทานอาหารเสร็จแล้ว นั่งทำใจได้แล้ว เดินๆๆๆๆ และเดินคะ ระหว่างทางที่เดินช่วงนี้จะสวนกับหลายๆคนที่เดินกำลังกลับลงมา ถ้าเห็นว่าเดินกระโผลกกระเผลก หน้าตามอมแมม อย่าเสียกำลังใจคะ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ คิดในแง่ดี เค้าคงเดินไปไกลและหลายวันกว่าเรา

เส้นทางจาก Nayapul ไปยัง Tikhe Dhunga ช่วงแรกจะเป็นทุ่งหญ้าผสมทุ่งนา จำพวกข้าวบาเล่ย์ ถัดจากนั้นจะเป็นเนินชันชันบันไดไปเรื่อยๆ เดินเหนื่อยก็พัก นั่งพักกันได้ตลอดทาง ระหว่างทางชมนกชมไม้ น้ำตกชุ่มฉ่ำ และเทือกเขาสูงใหญ่รายล้อมตัว หิวเมื่อไหร่ก็กิน กินเสร็จก็เดินต่อ ไปกันแบบสบายๆ พักถ่ายรูป ยังไงก็ถึงแน่ๆ ค่ะ



วันที่สี่ 📍 วันพุธที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

เส้นทาง 📍	<u>TIKHE DHUNGA - GHOREPANI</u> (เดิน 6-7 HRS, ระดับความสูง 2848 M.)
ที่พัก 📍	Tea House
อาหาร 📍	รวมในค่าทัวร์ เข้า-กลางวัน-เย็น อยู่บนเขายากทานอะไรก็สั่งกันไปตามเมนูคะ
น้ำดื่ม 📍	ไม่รวมในค่าทัวร์

โปรแกรมท่องเที่ยว

หลังเติมพลังด้วยอาหารเช้าตามใจตัวเองแล้ว ออกเดินกันดีกว่า Gorepani ที่จะไปวันนี้เป็นหมู่บ้านใหญ่ ที่พักดี มีเสด็กอร่อยๆ และวิวสวยมากๆ ถึงมากที่สุด

การเดินวันนี้ขึ้นบันไดหินล้วนๆ สามพันกว่าขั้น แต่วิวตามทางก็สวยมากคะ ใต้ความสูงกันขึ้นไปเรื่อยๆ ขึ้นถึงที่พักเมื่อไร ความเหนื่อยจะหายไปเอง

พักค้างคืนกันที่ Ghorepani แล้วพรุ่งนี้เข้ามิดเดินไปดูพระอาทิตย์ขึ้นกัน

วันที่ห้า 📍 วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

เส้นทาง 📍	<u>GHOREPANI – POON HILL – TADAPANI</u> (เดิน 5-6 HRS, ระดับความสูง 2540 M.)
ที่พัก 📍	Tea House
อาหาร 📍	รวมในค่าทัวร์ เข้า-กลางวัน-เย็น อยู่บนเขายากทานอะไรก็สั่งกันไปตามเมนูคะ
น้ำดื่ม 📍	ไม่รวมในค่าทัวร์

โปรแกรมท่องเที่ยว

ตื่นกันตั้งแต่เข้ามิดเดินขึ้นไปดูพระอาทิตย์ขึ้นที่พูนฮิลล์ จุดชมวิวยุคสวยติดอันดับโลก บนพูนฮิลล์ มองเห็นวิวแบบพาโนรามา รอบตัวมีแต่ยอดเขาที่สูงติดอันดับโลก อากาศเย็นๆ ถ้ามาคนเดียวจะเปลี่ยวใจ เล็กน้อย เพราะแอบมองหลายคนด้วยความอิจฉามาเป็นคู่แล้วสวีทมาก (ดังนั้นพยายามชวนกันมาเยอะๆ จะได้ไม่เปลี่ยว) Mt. Dhaulagiri และ Mt. Annapurna (I) , Annapurna south, Machhapuchhapure (fishtail) ยอดหางปลา ยอดเขาคัดสิทธิ์ของชาวเนปาล, Gangapurna, Lamjung Himal, Barasikhar, Nilgiri, Tukucho Peak ดูกันให้ ลืมโลกไปเลย

หลังจากนั้นเดินกลับลงมาทานอาหารเช้าที่ที่พัก และเดินต่อกันไปที่ Tadapani คีนี่เราจะพักกันที่ Tadapani ค่ะ

วันที่หก 📍 วันศุกร์ที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

เส้นทาง 📍	<u>TADAPANI – JINU DANDA</u> (เดิน 7 HRS, ระดับความสูง 2721 M.) แชน้ำพุร้อนชมเทือกเขาหิมาละ ผ่อนคลายความเมื่อยล้า
ที่พัก 📍	Tea House
อาหาร 📍	รวมในค่าทัวร์ เข้า-กลางวัน-เย็น อยู่บนเขายากทานอะไรก็สั่งกันไปตามเมนูคะ
น้ำดื่ม 📍	ไม่รวมในค่าทัวร์
ค่าแช่น้ำพุร้อน 📍	ไม่รวมในค่าทัวร์ ประมาณ 150 รูปีเนปาล

โปรแกรมท่องเที่ยว

ขาเดินลง ชมวิว ชิลล์ๆ กันไปตลอดเส้นทาง

พักขาที่เหนื่อยเมื่อยล้าด้วยบ่อน้ำพุร้อนท่ามกลางธรรมชาติ บ่อน้ำพุร้อนดีที่ซ่อนตัวอยู่ในมมไม้ทิวเขา บ่อน้ำพุร้อนข้างๆ แม่น้ำสายใหญ่ ไต้เงาร่มไม้ แซ่ตัวผ่นคลาย ชมนกชมไม้ ฟังเสียงน้ำไหล สุดยออด สุดยออด และสุดยออด ชอบที่สุดเลย เป็นการสวนตัว

[ปกติเส้นทางนี้ไม่ค่อยมีใครเดินไปทางบ่อน้ำพุร้อน แต่ชอบเป็นการสวนตัวเลยไม่อยากจะให้คนอื่นพลาดไปด้วยคะ มันเพลินจริงๆ]



วันที่เจ็ด ➡ วันเสาร์ที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

เส้นทาง ➡	<u>DANDA – BIRETANI – POKHARA</u> (เดิน 7 HRS)
ที่พัก ➡	Hotel Lake Diamond หรือเทียบเท่า (Budget Hotel)
อาหาร ➡	รวมในค่าทัวร์ เข้า-กลางวัน อยู่บนเขาอยากทานอะไรก็สั่งกันไปตามเมนูคะ มือเย็น ปาร์ตี้กันที่โพครา กินอาหารและชมการแสดงพื้นเมือง
น้ำดื่ม ➡	ไม่รวมในค่าทัวร์

โปรแกรมท่องเที่ยว

หลังอาหารเข้าเดินลงกันต่อเลยนะคะ ทิวทัศน์ของวันนี้จะเริ่มเป็นแบบทุ่งนาสลับกับหมู่บ้าน เดินง่าย สบายๆ แวะพักท่ายถ่ายรูปกับเด็กๆ และชาวบ้านระหว่างทาง

ประมาณบ่ายสองน่าจะถึง Nayapul กันเรียบร้อยแล้วทุกคน ขึ้นรถกลับเข้าเมืองโพครากัน คืนนี้มีปาร์ตี้ฉลองคะ

วันที่แปด ➡ วันอาทิตย์ที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

เส้นทาง ➡	<u>POKHARA-KATHMANDU</u> นั่งรถกลับ กลับกันตลอดทาง 200 กิโลเมตร 6-7 ชม.
ที่พัก ➡	Hotel Buddha Land หรือเทียบเท่า (Budget Hotel)
อาหาร ➡	รวมในค่าทัวร์ เข้า-กลางวัน-เย็น
น้ำดื่ม ➡	ไม่รวมในค่าทัวร์

โปรแกรมท่องเที่ยว

หลังอาหารเข้าขึ้นรถ กลับกาฐมาณฑุกัน

วันที่เก่า ➡ วันจันทร์ที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

รายละเอียดเที่ยวบิน ➡

เครื่องลง สนามบินสุวรรณภูมิ

กาฬมาณฑุ-กรุงเทพ ➡ สายการบินไทย เที่ยวบินที่ TG320 ➡ 13.50-18.25

เส้นทาง ➡

KATHMANDU-BANGKOK

Transfer to international airport - Bangkok

อาหาร ➡

มื้อเช้า รวมในค่าทัวร์

น้ำดื่ม ➡

ไม่รวมในค่าทัวร์

โปรแกรมท่องเที่ยว

หลังอาหารเช้า นมัสเตเนปาล โบกมือลา กลับบ้านกันค่ะ



หมายเหตุ ➡ โปรแกรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของช่วงเวลา และสถานการณ์เฉพาะ

Trekking Equipments List

1. อุปกรณ์กันหนาวต่างๆ เสื้อนอก เสื้อใน กางเกง ถุงเท้า ถุงมือ เตรียมไปให้พร้อม
2. ไมเท้า ไม่มีไปหาซื้อเอาที่นั่น ถูกและดี คนละสองข้างช่วยผ่อนแรงได้มากมาย
3. หมวกกันแดด, ยากันแดดเดี่ยวดำเพื่อนจะประณามและจำไม่ได้
4. ยารักษาโรคประจำตัว
5. ไฟฉายพร้อมถ่านสำรอง บางทีบนเขาไฟเปิดปิดเป็นเวลา พกไว้ดีกว่าเพื่อความรอบคอบ
6. แวนดากันแดด สำคัญมาก ยิ่งสูงแดดยิ่งสะท้อนเข้าตา โดยเฉพาะพื้นที่หิมะขาวๆ ถ้าให้ดีเผื่อไปอีกอันกันหาย
7. ขวดน้ำประจำตัวประมาณ 1 ลิตร แบบใส่ได้ทั้งร้อนเย็น เพราะบนเขาน้ำขวดแพงมาก และยิ่งสูงขึ้นไปขวดพลาสติกเป็นของต้องห้าม เราจะกินน้ำที่ชาวบ้านต้มขายดังนั้นต้องมีขวดน้ำสำหรับไปใส่ (ถ้าไม่มีไม่ต้องเครียดไปซื้อเอาที่เนปาลมากมายหลายแบบ)
8. สมุดกับปากกาเผื่อมีใครขอลายเซ็น
9. ถุงพลาสติก สำหรับใส่เสื้อผ้าที่เปียก และสำหรับกันเสื้อผ้าที่แห้งไม่ให้เปียก
10. อุปกรณ์ทำแผลนิดๆน้อยๆ ยาทาแก้ปวดเมื่อย
11. เสื้อกันฝน
12. ช็อกโกแลต ลูกอม ผลไม้แห้ง ของเพิ่มพลังเล็กๆน้อยๆ ถ้าไม่ได้กินก็แจกเด็กกระหว่างทาง

ค่าเดินทาง

6-8 ท่าน ราคา 30,000 บาท

9-10 ท่าน ราคา 28,000 บาท

ค่าตัวเครื่องบิน ✈️ การบินไทย TG เส้นทาง BKK-KATHMANDU-BKK (ไม่รวมอยู่ในค่าทัวร์)

ราคารวม:

- ✈️ ค่าที่พัก ตามที่ระบุในโปรแกรม
- ✈️ ค่ารถตลอดการเดินทางตามโปรแกรม
- ✈️ อาหารทุกมื้อทั้งที่ราบและที่สูง
- ✈️ ไกด์, เทรคกิ้งไกด์, คนแบกของ (ลูกทัวร์ 2 คน/1 ลูกหาบ จำกัดน้ำหนักรวมไม่เกิน 20 กก.)
- ✈️ ใบอนุญาตในการเทรคกิ้งทั้งหมด
- ✈️ ใบอนุญาตล่องแก่ง
- ✈️ วิชาเนपाल
- ✈️ ค่าเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยว
- ✈️ ประกันการเดินทาง จาก CHARTIS New Hampshire Insurance วงเงิน 2,000,000 บาท
ค่ารักษาพยาบาล 500,000 บาท **เงื่อนไข-** ภายใต้ข้อตกลงที่มีไว้กับบริษัทประกันชีวิต

ราคาไม่รวม:

- ✈️ นำติ่มระหว่างการเทรคกิ้งบนเขา
- ✈️ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์, รายการเครื่องดื่มนอกเหนือไปจากที่กำหนด
- ✈️ ค่าทิป ไกด์, เทรคกิ้งไกด์, คนขับรถ และ คนแบกของ
- ✈️ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว, ค่าโทรศัพท์, ค่าอาหารว่าง ขนม น้ำ นอกเหนือไปจากมื้อที่กำหนด
- ✈️ ค่าอุปกรณ์การเทรคกิ้งส่วนตัว
- ✈️ ค่าใช้จ่ายอื่นๆ นอกเหนือจากที่ระบุไว้ในรายการ

การชำระเงิน

- ✈️ จ่ายมัดจำ 5,000 บาท ทันทีที่จอง
- ✈️ **จ่ายค่าตัวเครื่องบิน 2X,000 บาท ทันทีที่จอง (กรณีที่ต้องการให้เราออกตั๋วให้)**
- ✈️ จ่ายส่วนที่เหลือ 2X,000 บาท ภายในวันที่ 6 ตุลาคม 55
- ✈️ หรือจ่ายเต็มจำนวน หากจองทริป หลังวันที่ 6 ตุลาคม 55

โอนไปที่.. บัญชีชื่อ นางสาวชนิตา กัลยาณมิตร
ธนาคารกสิกรไทย สาขา เซ็นทรัล พระรามที่ 2
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 743-2-71576-5

เงื่อนไขการให้บริการ สำหรับทริป อินเดีย

- ▶ จองล่วงหน้าตามช่วงเวลาที่กำหนด
- ▶ ชำระเงินตามเงื่อนไขข้างต้น
- ▶ ขอยกเลิกการเดินทาง ก่อนวันเดินทาง หักค่าใช้จ่ายตามที่เกิดขึ้นจริง และ/หรือ
- ▶ ขอยกเลิกการเดินทาง ก่อนวันเดินทางน้อยกว่า 10 วัน เก็บค่าใช้จ่ายเต็มจำนวน
- ▶ เมื่อท่านออกเดินทางกับคณะแล้ว ถ้าท่านงดการใช้บริการรายการใดรายการหนึ่ง อาทิ ไม่เที่ยวบางรายการ, ไม่ทานอาหารบางมื้อ หรือไม่เดินทางพร้อมคณะ ถือว่าท่านสละสิทธิ์ ไม่อาจเรียกร้องค่าบริการและเงินมัดจำคืนได้ ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
- ▶ กรณีที่การตรวจคนเข้าเมืองทั้งที่กรุงเทพฯ และในต่างประเทศ ปฏิเสธมิให้เดินทางออกหรือเข้าประเทศในรายการ เดินทาง หรือเกิดกรณีความล่าช้าจากสายการบิน, การประท้วง, การนัดหยุดงาน, การก่อจลาจล ทางเราขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่คืนค่าบริการไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
- ▶ เมื่อท่านตกลงชำระเงิน ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน ถือว่าท่านได้ยอมรับเงื่อนไขข้อตกลงต่างๆ ที่ได้ระบุไว้แล้วทั้งหมด

