



SL 220 / SL 221

# Langtang Trekking

สัมผัสหุบเขา Langtang อันเขียวสงบและงดงาม



**LANGTANG**

**9-18 / 16-25 ต.ค.**  
**20-29 พ.ย. 2568**

**10 วัน 9 คืน**

**TSEKO RI**

**SYABRU BESI**



## FOCUS PLACE

- วัดมหาโพธิ์ - มรดกโลกของหุบเขาทางวัฒนธรรม - สถานที่ใหญ่ที่สุดในทางวัฒนธรรม
- Langtang Valley Trek - Thangsyap - เส้นทางยอดเยี่ยมสัมผัสธรรมชาติที่ร่มรื่นในหุบเขา Langtang (3140m)
- Kyangin Gumpa (3,900m) ท่านสามารถมองเห็นหมู่บ้าน Kyangin Gumpa
- Tseko Ri (5,033m) วิวธารน้ำแข็ง Langtang Glacier วิวพาโนรามา 360° ของยอดเขาหิมะ
- Kyangin Gumpa (4773 m) เป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ที่ตั้งอยู่ในหุบเขาลังคัง (Langtang Valley)
- ภูเขา Langtang Lirung - จุดสูงสุดที่ Kyangin Gumpa
- Syabru Besi (1,460m.) - หมู่บ้านเล็ก ๆ มีภูเขาที่สวยงาม มีทุ่งนา แม่น้ำ และป่าเขาล้อมรอบ แม่น้ำ Bhoté Koshi, วิวหุบเขาที่สวยงาม



ราคาเริ่มต้น

**39,900**

## โปรแกรม เทรคล้งต้ง (Langtang Trekking) 10 วัน 9 คืน

### สัมผัสหุบเขา Langtang อันเจียบสงบและงดงาม

โดยสายการบิน **THAILION AIR**

ล้งต้งเป็นเส้นทางเทรคที่อยู่ทางตอนเหนือของ กาฐมัณฑุ ที่ติดกับชายแดนจีน มีความเป็นธรรมชาติความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณ ทะเลสาบ และ น้ำตก ยอดที่เด่นที่สุดในเส้นทางนี้คือ ยอดล้งต้ง (7204 เมตร), ยอดคั่นเซนโป (6387 เมตร) และอีกมากมาย และมีอีกสองจุดชมวิวย่าง กยันชิง ริ (4773 เมตร) และ เซกโก้ ริ (5033 เมตร) ระดับความยาก : ปานกลาง ระดับความสูง : 1,460 เมตร – 5,033 เมตร วิวพาโนรามาหิมาล้นแบบ 360 องศา เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้น – เดินสบาย ไม่เร่งรีบ

### ตารางการบิน Thai LionAir (SL)

| สายการบิน | เส้นทางการบิน                                   | เวลาออกเดินทาง-<br>เวลาถึงปลายทาง | ระยะเวลาเดินทาง |
|-----------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| SL 220    | DMK(ดอนเมือง) - KTM(สนามบิน<br>นานาชาติตริภูวัน | 11.45 – 13.50                     | 1 ชม. 55 นาที   |
| SL 221    | (สนามบินตริภูวัน) KTM - DMK (ดอนเมือง)          | 14.50 – 19:20                     | 1 ชม. 55 นาที   |

| วัน    | โปรแกรมเดินทาง                                         | เช้า | เที่ยง | ค่ำ | โรงแรมที่พัก                                             |
|--------|--------------------------------------------------------|------|--------|-----|----------------------------------------------------------|
| Day 01 | กรุงเทพ-กาฐมัณฑุ-วัดมหาโพธิ                            | -    | -      | 🍴   | โรงแรมระดับมาตรฐาน<br>Marshyangdi หรือเทียบเท่า          |
| Day 02 | Marshyangdi Hotel - Sherpagon<br>(2563 m)              | 🍴    | 🍴      | 🍴   | พัก Tea House                                            |
| Day 03 | Sherpagon-Thangsyap( 3140m)                            | 🍴    | 🍴      | 🍴   | พัก Tea House                                            |
| Day 04 | Thangsyap- Kyangin Gompa<br>(3,900m)                   | 🍴    | 🍴      | 🍴   | พัก Tea House                                            |
| DAY 05 | Kyangin- Kyangin Tseko Ri (5,033m)                     | 🍴    | 🍴      | 🍴   | พัก Tea House                                            |
| Day 06 | Kyangin Gompa. Kyangin Ri –<br>Kyangin Gompa (4773 m). | 🍴    | 🍴      | 🍴   | พัก Tea House                                            |
| Day 07 | Kayangin Gompa- Chunama (2,790<br>m.).                 | 🍴    | 🍴      | 🍴   | พัก Tea House                                            |
| Day 08 | Chunama- Syabru Besi (1,460m.).                        | 🍴    | 🍴      | 🍴   | พัก Tea House                                            |
| Day 09 | Syabru Besi-Kathmandu                                  | 🍴    | 🍴      | 🍴   | พัก โรงแรมมาตรฐาน<br>Marshyangdi Hotel หรือ<br>เทียบเท่า |
| Day 10 | สนามบินนานาชาติตริภูวัน                                | 🍴    | -      | -   |                                                          |



## รายละเอียดเส้นทาง

วันแรก สนามบิน ดอนเมือง – กาฐมัณฑุ วัดมหาโพธิ์

8.45 คณะพร้อมกันที่สนามบินดอนเมือง ชั้น 3 เคาน์เตอร์สายการบิน Thai Lion Air

11.45 ออกเดินทางสู่สนามบินนานาชาติตริภูวัน โดยสายการบิน Thai Lion Air SL 220

13.50 เดินทางถึงสนามบินนานาชาติตริภูวัน รับท่านยังสนามบินจากนั้นนำท่านไปยังวัดมหาโพธิ์ หนึ่งในมรดกโลกของหุบเขากาฐมัณฑุ วัดพุทธในนิกายวัชรยานและสถูปที่ใหญ่ที่สุดในกาฐมัณฑุ เข้าที่พักและเลือกซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นในการเทรคเพิ่มเติมจากนั้นรับประทานอาหารเย็น

**ที่พัก:** โรงแรมระดับมาตรฐาน Marshyangdi หรือเทียบเท่า



วันที่ 2 Marshyangdi Hotel - Sherpagon

**เช้า** หลังรับประทานอาหารเช้า นำท่านไปยัง Sherpagon (2563 m) โดยรถจี๊ปส่วนตัว. ใช้เวลาเดินทางประมาณ 7 ชั่วโมง

**กลางวัน** รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง

**เย็น** เมื่อถึง**ที่พัก** Tea House ไกด์แนะนำการเทรค และรับประทานอาหารเย็น



### วันที่ 3 Sherpagon-Thangsyap

หลังรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม จากนั้นนำท่านเริ่มเทรคไปยัง Thangsyap ซึ่งเป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ที่ตั้งอยู่บนเส้นทาง Langtang Valley Trek ซึ่งเป็นเส้นทางยอดนิยมของนักเดินป่าที่ต้องการสัมผัสธรรมชาติที่ร่มรื่นในหุบเขา Langtang ( 3140m) มีความเป็นธรรมชาติสูงเหมาะสำหรับสัมผัสบรรยากาศท้องถิ่น

**ที่พัก** Tea House

### วันที่ 4 Thangsyap- Kyangin Gompa



หลังรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม จากนั้นทำ  
นั้นเริ่มเทรคไปยัง Kyangin Gompa(3,900m)  
ท่านสามารถมองเห็นหมู่บ้าน Kyanjin Gompa  
ที่เล็กจิ๋วจากมุมสูง สามารถเรียนรู้วัฒนธรรมทิเบต  
ดั้งเดิมจากผู้คนในหมู่บ้าน จากนั้น**พักที่** Tea  
House

### วันที่ 5 Kyangin- Kyangin Tseko Ri

**05.00** หลังจากรับประทานอาหารเช้า  
เทรคไปยัง Tseko Ri (5,033m)วันนี้จะ  
เป็นวันที่ค่อนข้างหนัก ท่านจะสามารถ  
มองเห็นวิวธารน้ำแข็ง Langtang  
Glacier วิวพาโนรามา 360° ของยอดเขา  
หิมาลัย รับประทานอาหารเช้าระหว่างเทรค

**ที่พัก** Tea House



## วันที่ 6 Kyangin Ri – Kyangin Gompa

**06.00** รับประทานอาหารเช้าและเดินทางไปยัง Kyangin Gompa (4773 m).เป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ที่ตั้งอยู่ในหุบเขาลังตัง (Langtang Valley) ประเทศเนปาล อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติลังตัง (Langtang National Park) เป็นจุดหมายปลายทางยอดนิยมสำหรับนักเดินป่าและผู้ที่ต้องการสัมผัสวัฒนธรรมทิเบตในหุบเขาลังตัง รับประทานอาหารระหว่างเทรค

**ที่พัก** Tea House

## วันที่ 7 Kayangin Gompa- Chunama

**เช้า** หลังรับประทานอาหารเช้าวันนี้นำท่านเทรคกลับไปยัง Lama Hotel (2,790 m) ระหว่างทางนั้น ท่านจะได้พบกับภูเขา Langtang Lirung และภูเขาอื่น ๆ ที่สวยงาม โดยเฉพาะจากจุดสูงสุดที่ Kyanjin Gompa ระหว่างทางท่านจะเทรคผ่านหมู่บ้านต่าง ๆ เช่น Changtang ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในชื่อ Lama Hotel เป็นโอกาสในการสัมผัสกับธรรมชาติและวัฒนธรรมท้องถิ่นของหุบเขาลังตังอย่างใกล้ชิด รับประทานอาหารระหว่างเทรค

**ที่พัก** Tea House

## วันที่ 8 Chunama- Syabru Besi

**เช้า** หลังรับประทานอาหารเช้า นำท่านเทรคไปยัง Syabru Besi (1,460m.) ที่สภาพแวดล้อมเป็นหมู่บ้านเล็กๆมีภูเขาที่เขียวสลับ มีทุ่งนา แม่น้ำ และป่าเขาล้อมรอบ แม่น้ำ Bhote Koshi, วิหุบเขาที่สวยงาม

**ที่พัก** Tea House





วันที่ 9 Syabru Besi-Kathmandu

เช้า หลังรับประทานอาหารเช้า นำท่านเดินทางกลับไปยังกาฐมัณฑุ โดยรถจี๊ปส่วนตัวท่านเช้าที่พักและเลี้ยงอำลา  
ที่พัก โรงแรมมาตรฐาน Marshyangdi Hotel หรือเทียบเท่า

วันที่ 10 สนามบิน – กรุงเทพฯ(สนามบินดอนเมือง)

เช้า หลังรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม จากนั้นนำท่านเดินทางไปยังสนามบินเพื่อเดินทางกลับกรุงเทพ  
11.45 ออกเดินทางจากสนามบินนานาชาติตริภูวัน โดยสายการบิน Thai Lion Air SL 221  
19.20 ถึงสนามบินดอนเมืองโดยสวัสดิภาพ

อัตราค่าบริการ รวมตัวเครื่องบิน Thai LionAir (บาท/ท่าน) ยืนยันการเดินทางเมื่อครบ 8 ท่าน \*\*มีหัวหน้า  
ทัวร์จากไทย เมื่อครบ 10 ท่านขึ้นไป\*\*

| วันเดินทาง    | พัก 2-3ท่าน | พักเดี่ยว |
|---------------|-------------|-----------|
| 9-18 ต.ค 68   | 39,900      | 3,500     |
| 16-25 ต.ค 68  | 39,900      | 3,500     |
| 20-29 พ.ย. 68 | 39,900      | 3,500     |

## อัตราค่าบริการ รวม

|                   |                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACCOMODATION      | <p><u>ที่พักห้องละ 2-3 ท่าน</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>2 คืนใน KATHMANDU</u></li> <li>• <u>7 คืนระหว่างเทรค</u></li> </ul>                           |
| ยานพาหนะ          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>รถรับส่งตลอดการเดินทาง</u></li> <li>• <u>KATHMANDU – SYABRUBESI – KATHMANDU โดยรถจี๊ปส่วนตัว</u></li> </ul>                       |
| อาหาร             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>ตามมื้อระบุ</u></li> </ul>                                                                                                        |
| ไกด์/ลูกหาบ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>TREKKING GUIDE &amp; PORTER</u></li> </ul> <p><u>1 PORTER FOR 2 PAX &amp; 1 GUIDE FOR 1-5 PAX, 2 GUIDE FOR 6-10 PAX</u></p>       |
| ENTRANCE FEE      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>TIMS AND LANGTANG PERMIT</u></li> </ul>                                                                                           |
| บริการพิเศษจากเรา | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>DUFFLE BAG, SLEEPING BAG</u></li> </ul>                                                                                           |
| ประกันอุบัติเหตุ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>วงเงิน 1 ล้านบาท คุ้มครองการรักษาที่เกิดจากอุบัติเหตุ **ไม่มีค่ารักษาพยาบาลแบบเจ็บป่วยแบบสุขภาพระหว่างการเดินทาง**</u></li> </ul> |

## อัตราค่าบริการนี้ ไม่รวม:

- 1.ค่าทิปคนขับรถ พนักงาน ไกด์ หัวหน้าทัวร์
- 2.น้ำดื่มใส่กระติกส่วนตัว น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างเทรค
- 3.ค่าชาร์ตแบตเตอรี่ ระหว่างเทรค
- 4.ค่า internet wifi ที่มีการเรียกเก็บจากที่พัก
- 5.ค่าน้ำร้อนสำหรับอาบน้ำในที่พักระหว่างเทรค
- 6.ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น SIM มือถือ , อาหารสั่งพิเศษ , มินิบาร์ และอื่นๆ
7. ค่าวีซ่าเข้าประเทศเนปาล 15 วัน ราคา 1,200 บาท



### การยกเลิก

- แจ้งยกเลิกก่อนการเดินทาง 30 วันไม่มีค่าธรรมเนียม คืนเงินเต็ม 100 % ยกเว้นหากมีการขอให้ทำวีซ่าล่วงหน้าก่อนหนึ่งเดือน จำเป็นต้องเก็บค่าธรรมเนียมวีซ่า ตามจริง
- แจ้งยกเลิก 29-15 วันก่อนเดินทาง คืนเงิน 50%
- หลัง 15 วัน ไม่คืนเงินมัดจำ ไม่ว่ากรณีใดๆ
- การยกเลิก กรณีท่านให้ทางบริษัทให้จองสายการบินให้ ทางเราไม่ได้มีค่าบริการ หากท่านต้องการยกเลิกจึงเป็นไปตามเงื่อนไขของสายการบินที่ท่านเลือก

### อัตราแลกเปลี่ยนและระบบเงินตรา

- สกุลเงินรูปีเนปาล (1 บาทไทย แลกได้ประมาณ 4.18 รูปี แล้วแต่เรทในแต่ละวัน) ท่านสามารถนำเงินบาทไปแลกกับเจ้าหน้าที่ของบริษัทได้ที่เนปาล (RAJENDRA LAMA) โดยทางเราจะทำซองเตรียมไว้ซองละ 5,000 บาท จะแลกเงินเนปาลได้ประมาณ 28,000 เนปาลรูปี และท่านสามารถแลกเงินได้ที่ RAJENDRA LAMA หากมีเงินเหลือ แจ้งความจำเป็นในการแลกกลับในคืนสุดท้ายของการเดินทาง เพื่อที่จะได้นำเงินไทยกลับมาแลกให้ท่านได้เพียงพอ
- สกุลเงิน USD DOLLAR (1 USD ประมาณ 136 รูปี) (หากใครต้องการแลกเปลี่ยนเป็นUSD จะมีใส่ซองไว้ให้แลก 100 USD และท่านสามารถแลกเงินได้ที่ RAJENDRA LAMA หากมีเงินเหลือ แจ้งความจำเป็นในการแลกกลับในคืนสุดท้ายของการเดินทางเพื่อที่จะได้นำเงินไทยกลับมาแลกให้ท่านได้เพียงพอ
- บัตรเครดิตใช้ได้ทั้ง VISA, MASTER อาจมี Service Charge 4% บางร้าน
- บัตรเอทีเอ็มใช้ได้เฉพาะ ธนาคารไทยพาณิชย์ , กสิกรไทย

## ไฟฟ้า:

ปลั๊กไฟที่เนปาลเป็นแบบสามรูหัวกลมไฟ 220 โวลต์



เต้าเสียบ



หัวแปลงจากแบนเป็นหัวกลม

เวลา: ช้ากว่าประเทศไทย 1 ชั่วโมง 15 นาที

## โทรศัพท์:

- โทรกลับประเทศไทย (0066) ตามด้วยเบอร์โทรศัพท์บ้าน ถ้าใช้ซิมเนปาลโทรกลับไทยนาทีละ 7 รูปี

## ซิมมือถือ/Internet Data:

- ท่านสามารถนำโทรศัพท์ของท่านไปใช้ได้ โดยไม่ต้องนำไปเปลี่ยนเครื่อง โดยท่านสามารถใช้ AIS SIM2FLY ซึ่งสามารถเล่นเน็ตและโทรกลับไทยได้ ราคา 399 บาท/8 วัน หาซื้อได้ที่สนามบินสุวรรณภูมิ หรือ ช้อป AIS โทรกลับไทย/โทรในเนปาล นาทีละ 25 บาท
- ซิมมือถือเนปาล สามารถหาซื้อได้ที่ท่าเมล โดยใช้ พาสปอร์ตตัวจริง รูปถ่าย และสำเนาพาสปอร์ต ราคา 150-300 รูปี สัญญาณอินเทอร์เน็ตจะขึ้นกับสถานะอากาศระหว่างเทรคกิ้ง ส่วนในเมืองใช้ได้ด้วยความเร็ว 4G ULLERI, GHOREPANI ส่วนใหญ่ใช้ไม่ได้ จะไปใช้ได้อีกครั้งที่ CHOMRONG, SINUWA ที่ TEA HOUSE มี WIFI จำหน่าย แต่สัญญาณไม่ดีนัก ต้องทำใจนะค่ะ อย่าไปเครียดมาก เพราะให้คิดว่าพื้นที่สูงขนาดนั้นมีสัญญาณเน็ตก็ถือว่าดีมากละค่ะ บ้านเราแค่มุมอับของตึกยังใช้ไม่ได้
- ส่วนการเติมเงินในมือถือ เพื่อซื้อ Package Internet เริ่มต้นที่ 2 GB/30 วัน ราคา 1000 รูปี โทรกลับไทยนาทีละ 7 รูปี โทรในเนปาลนาทีละ 3 รูปี

เงินสดตัว :15,000-12,000 บาท/ท่าน สามารถใช้เงินไทยแลกได้ที่เนปาล

## ทิปไกด์และลูกหาบ

- ทิปไกด์เทรดคั้งและลูกหาบทั้งตลอดการเดินทางเป็นการประมาณการ ท่านสามารถให้ได้ตามความสมัครใจ

| Position                             | อัตราทริบ                          |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| Guide                                | 22,000 รูปี/ทริบ (5,262 บาท)       |
| Assistant Guide                      | 13,000 รูปี/ทริบ (3,100 บาท)       |
| Deputy Assistant Guide (ลูกหาบ 4 คน) | 7,000 รูปี/ทริบ/ลูกหาบ (1,674 บาท) |
| รวมต่อทริบ                           | 70,000 รูปี (16,740 บาท)           |

- ทิปไกด์เมือง/คนขับรถต่อท่าน/วัน 3\$(300รูปี)(71 บาท)
- หัวหน้าทัวร์ 500บาท/วัน/ทริบ หรือตามความสมัครใจ

## \*รายละเอียดเพิ่มเติม\*

1. ภายหลังกำหนดเดินทางแล้ว ทางบริษัทจะไม่มีการคืนเงินแต่ประการใด
2. กรณีมีเหตุสุดวิสัยเช่น ไฟลท์ยกเลิก และท่านต้องการรอไฟลท์ต่อไป ทางบริษัทจะ รับผิดชอบค่าที่พักให้ 1 คืน ส่วนคืนต่อไป หากท่านต้องการรอไฟลท์และยังไม่มีเทรดคั้ง อัตราค่าที่พักในโพครา/กาฐมัณฑุ 30 usd/ท่าน/คืน(พร้อมอาหารเช้า)
3. กรณีมีเหตุสุดวิสัยไม่สามารถเดินทางออกจากกาฐมัณฑุ/โพครา ได้ อัตราค่าที่พักในระหว่างเทรดค้อมไกด์ดูแล 45 usd/ท่าน/วัน (รวมอาหาร3มื้อ)
4. สำหรับเที่ยวบินในประเทศเนปาลล่าช้าบริษัทจะดำเนินการให้ท่านได้ไปถึงจุดหมายเร็วที่สุด โดยหากท่านยืนยันจะเดินทางโดยสายการบินเดิม ก็จะเข้ากรณีข้อ 2.
5. บริษัทรับดำเนินการค่าธรรมเนียมการทำวีซ่า ท่านละ 1,500 บาท (วีซ่า15 วัน) / 2,500 บาท (30วัน) รวมค่าไปรษณีย์ ในการส่งกลับเรียบร้อยแล้ว และ ใช้ระยะเวลา 7วันทำการ
6. บริษัทรับทำประกันภัยการเดินทางแบบมีประกันสุขภาพสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้
7. กรณีที่เครื่องบินไม่สามารถบินออกจากกาฐมัณฑุหรือลุลกา ด้วยสภาพอากาศของสนามบินที่ไม่เปิด ท่านต้องรอเที่ยวบินในไฟลท์วันถัดไปจนกว่าสนามบินจะเปิดให้เครื่องบินขึ้นลงได้ตามปกติ การให้บริการซึ่งเป็นเงื่อนไขของสายการบินที่จะไม่ได้อนุญาตให้ผู้ตกค้างเป็นไฟลท์แรก และหากท่านต้องการกลับซึ่งจะมีอีกทางเลือกคือการเรียก เฮลิคอปเตอร์ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเที่ยวละ 450-500 usd (ซึ่งไม่รวมกับค่าทัวร์)

8. เราจะดำเนินการเรียกเฮลิคอปเตอร์กรณีที่ท่านเจ็บป่วยร้ายแรงและทางไกด์มีความเห็นว่าท่านต้องลงด้วยเฮลิคอปเตอร์เท่านั้น หากท่านเจ็บป่วยและสามารถเดินลงเองได้แต่ต้องการใช้บริการของประกันภัยเพื่อเรียกเฮลิคอปเตอร์ \*\*\*ทางบริษัทมีค่าดำเนินการในการเรียก Rescue ท่านละ 5,000 บาท/ท่าน และค่าที่พักพร้อมอาหารเช้าท่านละ 15 USD/ท่าน/คืน โดยไม่สามารถเบิกกับประกันการเดินทางได้\*\* และท่านอาจจะไม่ได้รับการเรียกรถยนต์ใหม่ทดแทนได้จากประกันหากตรวจพบว่าท่านไม่ได้เจ็บป่วยร้ายแรง จนต้อง Rescue แบบเร่งด่วน ซึ่งค่าใช้จ่ายประมาณ 200,000 บาท และหากต้องการให้บริษัทช่วยท่านเปลี่ยนตัวเครื่องบินเพื่อเดินทางกลับไทยหากท่านต้องการกลับเร็ว/ช้าลง (โดยค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในการเปลี่ยนวันเดินทางของตัวเครื่องบินระหว่างประเทศท่านต้องจ่ายจริงตามสายการบินเรียกเก็บ) ซึ่งนอกเหนือการรับประกันของการเดินทาง
9. เงื่อนไขการยกเลิกไฟล์ท์หรือการเปลี่ยนเที่ยวบินกรณีที่ท่านเจ็บป่วย เป็นเงื่อนไขของบริษัทประกันภัย ทางบริษัทการเคลมได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับพิจารณาของประกันเป็นหลัก
10. น้ำดื่มระหว่างมื้ออาหาร เราจะบริการน้ำดื่มสะอาดให้ท่านในมื้ออาหารเท่านั้น สำหรับน้ำใส่กระติกที่ติดตัวระหว่างเดินทางไม่ได้รวมในแพคเกจ



Day Pack List ขนาด 25-30 ลิตร เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละวัน



| ลำดับที่ | รายการ                             | ขนาด        | จำนวน | Check |
|----------|------------------------------------|-------------|-------|-------|
| 1        | กระบอกน้ำ                          | 500-1000 ml | 1     |       |
| 2        | Energy Bar เช่น ช็อคโกแลต กล้วยตาก | แท่ง        | 2     |       |
| 3        | เกลือแร่ผง                         | ซอง         | 1     |       |
| 4        | เสื้อกันฝน                         |             | 1     |       |
| 5        | ถุงมือกันหนาว                      | คู่         | 1     |       |
| 6        | หมวกกันแดด                         | ใบ          | 1     |       |
| 7        | หมวกกันหนาวแบบปิดหู                | ใบ          | 1     |       |
| 8        | ครีมกันแดด                         | หลอดเล็ก    | 1     |       |
| 9        | แว่นกันแดด พร้อมสายคล้องคอ         | แว่น        | 1     |       |
| 10       | แบตเตอรี่                          |             |       |       |
| 11       | กล้อง                              |             |       |       |
| 12       | มือถือ                             |             | 1     |       |
| 13       | ยาคุม                              |             | 1     |       |
| 14       | ยาหอม                              |             | 1     |       |
| 15       | Support เช่า                       |             | 2     |       |
| 16       | Support ช้อเท้า                    |             | 2     |       |
| 17       | ผ้าขี้ฟ                            | ผืน         | 1     |       |
| 18       | แว่นสายตา                          |             | 1     |       |
| 19       | ยาประจำตัว                         |             | 1     |       |
| 20       | ทิชชูเปียกห่อเล็ก                  |             | 1     |       |
| 21       | ไม้เทรค                            | ด้าม        | 1     |       |
| 22       | ไฟฉายคาดศีรษะ พร้อมถ่าน            |             | 1     |       |
| 23       | เมมโมรี่การ์ด                      |             | 5-10  |       |
| 24       | พาสปอร์ต/รูปถ่าย/สำเนาพาสปอร์ต     |             |       |       |
| 25       | ตัวเครื่องบิน(ทางทัวร์เตรียมให้)   |             |       |       |

| ลำดับที่ | รายการ                                | ขนาด | จำนวน      | Check |
|----------|---------------------------------------|------|------------|-------|
| 26       | ประกันภัย(ทางทัวร์เตรียมให้)          |      |            |       |
| 27       | ยาทากันยุง                            |      |            |       |
| 28       | ถุงอุ่นร้อนแปะตัวและถุงมือ 15-20 แผ่น | แผ่น | 2 แผ่น/วัน |       |

Back Pack/Duffle Size L สำหรับไปเทรค เท่านั้น ส่วนเสื้อผ้าใส่เดินในเมืองแล้วแต่เลยนะคะ

| ลำดับที่ | รายการ                     | ขนาด   | จำนวน | Check |
|----------|----------------------------|--------|-------|-------|
| 1        | เสื้อลองจอนแบบบาง          |        | 2     |       |
| 2        | เสื้อฟรืทใส่นอน            |        | 1     |       |
| 3        | กางเกงฟรืทใส่นอน           |        | 1     |       |
| 4        | เสื้อแจ็กเก็ตกันลม         |        | 1     |       |
| 5        | เสื้อแจ็กเก็ตฟรืท          |        | 1     |       |
| 6        | เสื้อกล้าม                 |        | 2     |       |
| 7        | กางเกงเทรคแบบมีฟรืทข้างใน  |        | 1     |       |
| 8        | กางเกงเทรคแบบกันน้ำ        |        | 1     |       |
| 9        | สบู่เหลว                   | 100 ml | 1     |       |
| 10       | ยาสระผม                    | 50ml   | 1     |       |
| 11       | โลชั่นทาผิวแบบซัน          |        | 1     |       |
| 12       | Dry Shampoo                | 125 ml | 1     |       |
| 13       | แปรงโยคี                   |        | 1     |       |
| 14       | ถุงเท้าเทรค                |        | 3     |       |
| 15       | ถุงนอนกันหนาว(จากทัวร์)    |        | 1     |       |
| 16       | พาวเวอร์แบงค์              |        | 1     |       |
| 17       | ปลั๊กไฟสำหรับชาร์แบตเตอรี่ |        | 1     |       |
| 18       | ยาสีฟัน แปรงสีฟัน          |        | 1     |       |
| 19       | ครีมกันแดดแบบทาตัว         |        | 1     |       |

| ลำดับที่ | รายการ                                                                                  | ขนาด | จำนวน          | Check |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|-------|
| 20       | ยาประจำตัวสำหรับทานก่อนนอน                                                              |      |                |       |
| 21       | ชาดั่งกลิ้ง                                                                             |      | 1              |       |
| 22       | รองเท้าแตะ                                                                              |      | 1              |       |
| 23       | ผ้าขี้ปู                                                                                |      | 5              |       |
| 24       | ชุดชั้นใน                                                                               |      | ตาม<br>ต้องการ |       |
| 25       | ถุงเท้าหนาๆแบบที่เบตไสนอนซื้อได้ที่เนปาล                                                |      | 1              |       |
| 26       | ทิชชูเปียกห่อใหญ่ ขนาด 50แผ่น                                                           |      | 1              |       |
| 27       | รองเท้าเทรค Gortex                                                                      |      | 1              |       |
| 28       | เกมส์/หนังสือ/การ์ดสี                                                                   |      | 1              |       |
| 29       | Energy Bar / กล้วยตาก ที่แสปร์/เกลือแร่ซอง                                              |      | 8              |       |
| 30       | อาหารแห้ง น้ำพริก ตามที่ชอบ                                                             |      |                |       |
| 31       | มาม่ารสชาติที่ชอบ                                                                       |      |                |       |
| 32       | กระเป๋าน้ำร้อน (สำหรับท่านที่ขี้หนาวมาก) โดยท่าน<br>ต้องซื้อน้ำร้อนใส่กระเป๋าน้ำร้อนเอง |      | ตาม<br>ต้องการ |       |

## สิ่งที่ควรนำไปด้วยสำหรับกระเป๋า Duffle Bag



## กระเป๋าติดตัว/DAY PACK



## 3 Layer for 2500-4000 ม.



ตัวอย่างเส้นทาง ABC, Poon Hill , Mardi Himol, LEH (สภ-กย)

Credit : <http://www.outdoorgearlab.com>



## หมายเหตุ

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

## **เกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ จากประเทศเนปาล**

1. ในนครกาฐมัณฑุยังมีร้านสะดวกซื้อเป็นประเภทซูเปอร์มาร์เกต และโชห่วยขายของเล็กๆน้อย เปิดประมาณ 9.00-22.00 น.
2. คนส่วนใหญ่ในเนปาลจะนับถือศาสนาฮินดูซึ่งจะไม่รับประทานเนื้อวัว แต่จะรับประทานเนื้อควาย และนมควาย
3. คนเนปาลจะไม่ใช้มือซ้ายในการยื่นของหรือทานข้าว เพราะถือว่าเป็นมือที่ใช้ล้างกันเหมือนคนไทย
4. การเข้าบ้านคนเนปาลต้องถอดรองเท้า
5. ศาสนาพุทธกับฮินดูในเนปาลจะแยกไม่ออกเป็นฮินดูบุสติซิมส์
6. เมื่อไปไหว้พระที่ไหน ควรบริจาคเงินรูปี เพื่อความเป็นสิริมงคล 5 รูปี 10 รูปี