

悠心之旅~2015 尼泊爾行山之旅
(出發日期 : 02/04/2015 – 12/04/2015)

航空公司：港龍航空

航班資料：04 月 02 日 KA192 香港 – 加德滿都 17:35 – 22:00 (經停 DAC)

04 月 04 日 YT673 加德滿都 - 樸卡拉 08:30 – 09:00

04 月 11 日 KA103 加德滿都 – 香港 22:55 – 05:45 (4 月 12 日早上)

團 費： HK\$16,800 (機場稅、燃油附加費全包)。

日程	行程內容			
第一天 4 月 02 日 (星期四)	香港 ✈️ ->加德滿都(5.40 小時) -> 酒店 (車程：約 20 分鐘)			
	15:30	香港國際機場 1 號航運樓 K 櫃位		
	17:35	KA192 飛往加德滿都		
	22:00	到達加德滿都機場 當地導遊接機後，驅車前往酒店 登山領隊簡介行山詳情		
	早餐：	午餐：	晚餐：	
	住宿：加德滿都	地址：Shangrila Hotel in Lazimpat http://www.hotelshangrila.com/kathmandu/executives-rooms--suites/deluxe-room# 電話：		
第二天 04 月 03 日 (星期五)	加德滿都一天遊			
		加德滿都一天遊 景點： 1) 博拿佛塔(Bodnath Stupa)：是全世界最大的佛塔，且歷史悠久，兼又是世界文化遺產，故遊客極多。 2) 帕斯帕提那寺 (Pashupatinath Temple)：是一座供奉印度教 Hindu 裡最偉大的神祇~濕婆神 Shiva 的聖廟，其位於尼泊爾的聖河~巴格瑪提河 Bagmati River 畔，巴格瑪提河在此被視為如同像恆河在印度一樣的神聖河流。 遊完景點，行山領隊會跟大家晚餐及交代行山的細節。		
		早餐：	午餐：	晚餐：地接歡迎晚宴
		住宿：加德滿都	地址：Shangrila Hotel in Lazimpat http://www.hotelshangrila.com/kathmandu/executives-rooms--suites/deluxe-room# 電話：	
第三天 04 月 04 日 (星期六)	加德滿都 ✈️ 樸卡拉(0.5 小時) – Nayapul (約 1.5 小時) ->提克敦噶 Tikhedhunga (1540m)			
	8:30	YT673 08:30 – 09:00		

	<p>到達後，驅車前往登山起點納雅普爾 NayaPul，由當地專業登山領隊，帶領我們辦理登山手續後，沿 BhurungdiKhola River 山谷而行。在 Matathanthi 及 Sudame 小休後，前往 Hille，再行一段短路程，便到達 Tirkedunga 村莊，晚上留宿點。可以前往欣賞瀑布。</p>						
	<table border="1"> <tr> <td>早餐：</td> <td>午餐：</td> <td>晚餐： Tirkedunga</td> </tr> <tr> <td>住宿： Tirkedunga 提克敦噶</td> <td colspan="2">地址： Tirkedunga 電話：</td> </tr> </table>	早餐：	午餐：	晚餐： Tirkedunga	住宿： Tirkedunga 提克敦噶	地址： Tirkedunga 電話：	
早餐：	午餐：	晚餐： Tirkedunga					
住宿： Tirkedunga 提克敦噶	地址： Tirkedunga 電話：						
第四天 04月05日 (星期日)	<p>Tirkedunga (1540m)- > 果瑞巴尼 Ghorepani (2860m) < 爬升 1,320m></p> <p>早餐後，離開村莊，經過吊橋，繼續向前爬升 500M 的石梯級，到達 Ulleri。可以在這裡俯瞰村莊全景。</p> <p>再沿著美麗的杜鵑花林，橡樹及小溪慢慢爬升，到達 Banthanti。在這裡小休後，繼續爬升到達午餐的地點 Nangethanti。</p> <p>午餐後，繼續行程，登上留宿地點 Ghorepani (2860m)</p> <p>這裡熱門留宿點，因為可以遠眺 Dhaulagiri, Annapurna South and Hiunchuli 及接近 Poonhill，係尼泊爾最熱門的賞峰勝地之一。</p>						
	<table border="1"> <tr> <td>早餐：</td> <td>午餐： Nangethanti</td> <td>晚餐： Ghorepani</td> </tr> <tr> <td>住宿： Ghorepani</td> <td colspan="2">地址： Ghorepani 電話：</td> </tr> </table>	早餐：	午餐： Nangethanti	晚餐： Ghorepani	住宿： Ghorepani	地址： Ghorepani 電話：	
早餐：	午餐： Nangethanti	晚餐： Ghorepani					
住宿： Ghorepani	地址： Ghorepani 電話：						
第五天 04月06日 (星期一)	<p>Ghorepani (2860m) -> Tadapani (2450m)</p> <p>清晨出發登上 Poon Hill(3,120m)看日出，太陽從尼泊爾中部 Annapurna (安娜普納) 和 Dhaulagiri (道拉吉利) 兩大雪山峰群之間露出。</p> <p>< remark: 這段路相對比較辛苦，特別是山頂大風，等待日出時很冷。></p> <p>再回到 Ghorepani 吃早餐。</p> <p>往後路比較輕鬆，主要以下山為主，經過 Deurali 村及沿杜杜鵑花林下山，到達 Banthanti 午餐。</p> <p>餐後，沿小徑下山，到達住宿村莊 Tadapani，這裡是欣賞日山日落的好地方。</p>						
	<table border="1"> <tr> <td>早餐： Ghorepani</td> <td>午餐： Banthanti</td> <td>晚餐: Tadapani</td> </tr> <tr> <td>住宿： Tadapani</td> <td colspan="2">地址： Tadapani 電話：</td> </tr> </table>	早餐： Ghorepani	午餐： Banthanti	晚餐: Tadapani	住宿： Tadapani	地址： Tadapani 電話：	
早餐： Ghorepani	午餐： Banthanti	晚餐: Tadapani					
住宿： Tadapani	地址： Tadapani 電話：						
第六天 04月07日 (星期二)	<p>Tadapani (2450m) -> Ghandruk (1990m)</p> <p>早餐後，沿路下山，都可以看到雪山，這段路不會經過村莊，我們會在茶館小休，到達 Ghandruk 午餐。</p> <p>下午步行 Ghandruk 村莊。</p>						
	<table border="1"> <tr> <td>早餐： Tadapani</td> <td>午餐： Ghandruk</td> <td>晚餐: Upper Ghandruk</td> </tr> <tr> <td>住宿： Upper Ghandruk</td> <td colspan="2">地址： Upper Ghandruk 電話：</td> </tr> </table>	早餐： Tadapani	午餐： Ghandruk	晚餐: Upper Ghandruk	住宿： Upper Ghandruk	地址： Upper Ghandruk 電話：	
早餐： Tadapani	午餐： Ghandruk	晚餐: Upper Ghandruk					
住宿： Upper Ghandruk	地址： Upper Ghandruk 電話：						
第七天	<p>Ghandruk(1990m) -> Nayapool 驅車--> Pokhara</p>						

04月08日 (星期三)	下山路，步行 Ghandruk 去另一個村莊 Modikhola，再會經過一段公路，到達 Bireythanti. 在這裡吃午餐及辦理手續。 再經一段河邊小路到達終點站，Nayapool。跟 porter say goodbye 後，乘車前往美麗的樸卡拉酒店。 自由活動		
	早餐： Ghandruk	午餐： Bireythanti	晚餐： 河邊餐廳
	住宿： Pokhara	地址： Mount Kailash Resort http://www.mountkailashresort.com/ 電話：	
第八天 04月09日 (星期四)	樸卡拉一天遊 經過幾天的行山之旅，會在美麗小鎮 - 樸卡拉稍作休息及 HAE 遊小鎮，選購特式的手信，支持一下尼泊爾經濟。		
	早餐： 酒店	午餐：	晚餐：
		Mount Kailash Resort http://www.mountkailashresort.com/	
第九天 04月10日 (星期五)	樸卡拉 - 加德滿都 (車程：6小時)		
	10:00	乘車啟程回加德滿都，沿途可以停停拍拍照。	
	早餐：酒店	午餐： Malekhu	晚餐：
		地址： Shangrila Hotel in Lazimpat http://www.hotelshangrila.com/kathmandu/executives-rooms--suites/deluxe-room# 電話：	
第十天 04月11日 (星期六)	加德滿都✈️ 香港 (約 4.35 小時)		
	加德滿都 HAE 一天		
	21:00	到達機場	
	22:55	KA103 加德滿都 - 香港	
	05:45	04月12日 到達香港	
	早餐：酒店	午餐：	晚餐：

Poon Hill 徒步小貼士

1. 尊重你的背夫和嚮導，把他視為朋友而不是騾子和馬
2. 給小費是尼泊爾的旅遊慣例，適當的給背夫和嚮導小費是通用的做法
3. 山上的物資價格比山下要高一些，越高的地方則越貴
4. 不要隨便到人家廚房裡加熱水不付錢
5. 注意愛護山區環境，尊重當地的信仰和風俗
6. 拍照當地人之前請徵得同意後再拍
7. Poon Hill 山頂較冷，建議著厚衣服、帶點熱飲、巧克力或餅乾(山頂也可以買佐價錢比較貴)，記得帶上手電筒，相機
9. 山區天氣變化無常，要準備雨衣和防水裝備
10. 注意高山症徵狀
14. 從博卡拉包車或者班車到 nayapul，包車時間一個班小時，班車可能要兩至三小時
15. 一路上的住宿和吃飯價格幾乎都是相同的
16. 請提早辦理登山證，可請旅行社代辦或登山當日到 Birthanti 的登山辦事處(ACAP Office)，要帶備 3 張相及旅遊證件

