

LIFE IS TRAVEL

1299/168 CASA VILLE RAMKHAMHENG-WONGWEAN 2,
KEHAROMKLAO ROAD, KLONGSONGTONNOON, BANGKOK 10520

1299/168 หมู่บ้านคาสาวิลล์ งามค้ำแห่ง-วงแหวน 2 ถนนเคหะร่มเกล้า คลองสองต้นนุ่น กรุงเทพฯ 10520

 LIFEISTRAVELTOUR

 WWW.LIFEISTRAVEL.CO.TH.

 LIFEISTVL@GMAIL.COM

 @LIFEISTRAVEL

 092-141-6162

LIFE IS
TRAVEL



LIMITED PARTNERSHIP

ใบอนุญาตเลขที่ 11/05913



@LIFEISTRAVEL



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 BESEI



FOCUS PLACE

- วัดมหาโพธิ์ - มรดกโลกของหุบเขาทางวัฒนธรรม - สถานที่ใหญ่ที่สุดในศาสนาพุทธ
- Langtang Valley Trek - Thangsyap - เส้นทางยอดเยี่ยมสัมผัสธรรมชาติที่ร่มรื่นในหุบเขา Langtang (3140m)
- Kyangin Gumpa (3,900m) ทำนบสามารถมองเห็นหมู่บ้าน Kyangin Gumpa
- Tseko Ri (5,033m) วิวธารน้ำแข็ง Langtang Glacier วิวพาโนรามา 360° ของยอดเขาหิมะสวย
- Kyangin Gumpa (4773 m) เป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ที่ตั้งอยู่ในหุบเขาลังคัง (Langtang Valley)
- ภูเขา Langtang Lirung - จุดสูงสุดที่ Kyangin Gumpa
- Syabru Besi (1,460m.) - หมู่บ้านเล็กๆมีภูเขาที่เขียวสงบ 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 ทะเลสาป 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- เวลาถึงปลายทาง	ระยะเวลาเดินทาง
SL 220	DMK(ดอนเมือง) - KTM(สนามบิน 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 Marshyangdi หรือเทียบเท่า
Day 02	Marshyangdi Hotel - Sherpagon (2563 m)	🍴	🍴	🍴	พัก Tea House
Day 03	Sherpagon-Thangsyap(3140m)	🍴	🍴	🍴	พัก Tea House
Day 04	Thangsyap- Kyangin Gompa (3,900m)	🍴	🍴	🍴	พัก Tea House
DAY 05	Kyangin- Kyangin Tseko Ri (5,033m)	🍴	🍴	🍴	พัก Tea House
Day 06	Kyangin Gompa. Kyangin Ri – Kyangin Gompa (4773 m).	🍴	🍴	🍴	พัก Tea House
Day 07	Kayangin Gompa- Chunama (2,790 m.).	🍴	🍴	🍴	พัก Tea House
Day 08	Chunama- Syabru Besi (1,460m.).	🍴	🍴	🍴	พัก Tea House
Day 09	Syabru Besi-Kathmandu	🍴	🍴	🍴	พัก โรงแรมมาตรฐาน Marshyangdi Hotel หรือ เทียบเท่า
Day 10	สนามบินนานาชาติตริภูวัน	🍴	-	-	

รายละเอียดเส้นทาง

วันแรก สนามบิน ดอนเมือง – กาฐมัณฑุ วัดมหาโพธิ

8.45 คณะพร้อมกันที่สนามบินดอนเมือง ชั้น 3 เคาน์เตอร์สายการบิน Thai Lion Air

11.45 ออกเดินทางสู่สนามบินนานาชาติทริภูวัน โดยสายการบิน Thai Lion Air SL 220

13.50 เดินทางถึงสนามบินนานาชาติทริภูวัน รับท่านยังสนามบินจากนั้นนำท่านไปยังวัดมหาโพธิ 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 จากนั้นพักที่ Tea
House

วันที่ 5 Kyangin- Kyangin Tseko Ri

05.00 หลังจากรับประทานอาหารเช้า
เทรคไปยัง Tseko Ri (5,033m)วันนี้จะ
เป็นวันที่ค่อนข้างหนัก ท่านจะสามารถ
มองเห็นวิว ธารน้ำแข็ง 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 นำท่านเดินทางกลับไปยังกาฐมาณฑุ โดยรถจี๊ปส่วนตัวท่านเช้าที่พักและเลี้ยงอำลา
ที่พัก โรงแรมมาตรฐาน Marshyangdi Hotel หรือเทียบเท่า

วันที่ 10 สนามบิน – กรุงเทพ(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	<u>ที่พักห้องละ 2-3 ท่าน</u> • <u>2 คืนใน KATHMANDU</u> • <u>7 คืนระหว่างเทรค</u>
ยานพาหนะ	• <u>รถรับส่งตลอดการเดินทาง</u> • <u>KATHMANDU – SYABRUBESI – KATHMANDU โดยรถจี๊ปส่วนตัว</u>
อาหาร	• <u>ตามมื้อระบุ</u>
ไกด์/ลูกหาบ	• <u>TREKKING GUIDE & PORTER</u> <u>1 PORTER FOR 2 PAX & 1 GUIDE FOR 1-5 PAX, 2 GUIDE FOR 6-10 PAX</u>
ENTRANCE FEE	• <u>TIMS AND LANGTANG PERMIT</u>
บริการพิเศษจากเรา	• <u>DUFFLE BAG, SLEEPING BAG</u>
ประกันอุบัติเหตุ	• <u>วงเงิน 1 ล้านบาท ค่ะคุ้มครองการรักษาที่เกิดจากอุบัติเหตุ **ไม่มีค่ารักษาพยาบาลแบบเจ็บป่วยแบบสุขภาพระหว่างการเดินทาง**</u>

อัตราค่าบริการนี้ ไม่รวม:

- 1.ค่าทิปคนขับรถ พนักงาน ไกด์ หัวหน้าทัวร์
- 2.น้ำดื่มใส่กระติกส่วนตัว น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างเทรค
- 3.ค่าชาร์ตแบตเตอรี่ ระหว่างเทรค
- 4.ค่า internet wifi ที่มีการเรียกเก็บจากที่พัก
- 5.ค่าน้ำร้อนสำหรับอาบในที่พักระหว่างเทรค
- 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 แจ้งความจำเป็นในการแลกกลับในคืนสุดท้ายของการเดินทางเพื่อที่จะได้นำเงินไทยกลับมาแลกให้ท่านได้เพียงพอ
- 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 โวลท์



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 หากท่านต้องการรอไฟลท์และไปยังไม่เทรดคั้ง อัตราค่าที่พักในโพครา/กาฐมัณฑุ 30 usd/ท่าน/คืน(พร้อมอาหารเช้า)
3. กรณีมีเหตุสุดวิสัยไม่สามารถเดินทางออกจากกาฐมัณฑุ/โพครา ได้ อัตราค่าที่พักในระหว่างเทรดคพร้อมไกด์ดูแล 45 usd/ท่าน/วัน (รวมอาหาร3มื้อ)
4. สำหรับเที่ยวบินในประเทศเนปาลล่าช้าบริษัทจะดำเนินการให้ท่านได้ไปถึงจุดหมายเร็วที่สุด โดยหากท่าน ยืนยันจะเดินทางโดยสายการบินเดิม 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	เสื้อแจ็กเกตกันลม		1	
5	เสื้อแจ็กเกตฟรืท		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 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 ต้องซื้อน้ำร้อนใส่กระเป๋าน้ำร้อนเอง		ตาม ต้องการ	

สิ่งที่ควรนำไปด้วยสำหรับกระเป๋า Duffle Bag



กระเป๋าติดตัว/DAY PACK

3 Layer for 2500-4000 μ.



ตัวอย่างเส้นทาง ABC, Poon Hill , Mardi Himal,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