

Phoksundo Lake Trek

11 Days 10 Nights

HIGHLIGHTS Phoksundo Lake Trek

- ที่ตั้ง: ภูมิภาค Dolpo ประเทศเนปาล
- ไฮไลต์สำคัญ: ทะเลสาบ Shey Phoksundo หนึ่งในทะเลสาบที่สวยงามที่สุดของเนปาล
- ความสำคัญทางวัฒนธรรม: สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของชุมชนและศาสนา Bon
- ธรรมชาติและวัฒนธรรมที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว: สัมผัสทั้งความงดงามของธรรมชาติและวิถีชีวิตท้องถิ่นแบบที่เบตดั้งเดิม
- ทิวทัศน์อันโดดเด่น: จากหลังของทะเลสาบรายล้อมด้วยเทือกเขา Kanjirowa สร้างทัศนียภาพอันน่าประทับใจ
- เขตอุทยานแห่งชาติ: เดินเทรคภายใน Shey Phoksundo National Park อุทยานแห่งชาติที่ใหญ่ที่สุดของเนปาล
- ความหลากหลายทางพฤกษศาสตร์: พื้นที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพรรณหลากหลายชนิด เหมาะสำหรับผู้ที่สนใจธรรมชาติและพฤกษศาสตร์
- สัมผัสวัฒนธรรมท้องถิ่น: เยี่ยมชมหมู่บ้าน Ringmo ชุมชนชาวทิเบตดั้งเดิมริมทะเลสาบ
- ความงดงามทางธรรมชาติ: ชมน้ำตก Phoksundo (Jharana Waterfall) ที่ไหลลงจากหน้าผาสูงอย่างงดงาม
- สถานที่ทางประวัติศาสตร์: เยี่ยมชมอาราม Tshowa Gumpa อันเก่าแก่ ซึ่งมีประวัติยาวนานหลายร้อยปีและเป็นศูนย์กลางทางจิตวิญญาณของชุมชนท้องถิ่น

วันที่ 1	Hotel in Nepalgunj	เดินทางถึงกาฐมาณฑุ และบินต่อสู่ Nepalgunj เมื่อเดินทางถึงกาฐมาณฑุแล้ว เดินทางต่อด้วยเที่ยวบินภายในประเทศสู่ Nepalgunj เมืองสำคัญในพื้นที่เทือกเขาตอนล่าง (Terai) ทางตะวันตกของเนปาล ใกล้ชายแดนประเทศอินเดีย และเป็นประตูสู่ภูมิภาค Dolpo และพื้นที่ห่างไกลทางตะวันตกของประเทศ หลังจากเดินทางถึง Nepalgunj สามารถพักผ่อนและเตรียมความพร้อมสำหรับการเริ่มต้นการผจญภัยสู่ภูมิภาค Dolpo ในวันถัดไป
วันที่ 2	Tea house in Dunai	บินสู่ Juphal และเดินเทรคสู่ Sulighat เข้าวันนี้บินจาก Nepalgunj สู่ Juphal (2,500 ม.) จุดเริ่มต้นของการผจญภัยในภูมิภาค Dolpo จากนั้นเดินเทรคลงผ่านหมู่บ้านท้องถิ่นและหุบเขาแม่น้ำ Thuli Bheri สู่ Sulighat ประตูลงสู่เขตอุทยานแห่งชาติ Shey Phoksundo National Park ระยะทางเดินเทรค: 7 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 2-3 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2100 เมตร
วันที่ 3	Tea House in Chhepka	เดินเทรคสู่ Chhepka (2,670 ม.) เริ่มจาก Dunai (2,103 ม.) ข้ามแม่น้ำ Bheri แล้วเดินเลียบแม่น้ำ Suligad ผ่านป่าเขตอบอุ่นและหมู่บ้านเล็ก ๆ อย่าง Kageni และ Shyanta (2,515 ม.) ก่อนค่อย ๆ ไต่ระดับสู่ Chhepka (2,670 ม.) หมู่บ้านพักสำคัญบนเส้นทางสู่ Phoksundo Lake. ระยะทางเดินเทรค: 10 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 6-7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,670 เมตร
วันที่ 4	Tea House in Jarana Hotel	เดินเทรคสู่ Jharana Hotel (3,660 ม.) หลังอาหารเช้าเดินเลียบหุบเขา Suligad ผ่านป่าสนซีดาร์ จูนิเปอร์ และป่าเขตอบอุ่น พร้อมวิวหน้าผาหินและลำธารจากภูเขาสูงระหว่างทางเห็นน้ำตก Phoksundo สูงกว่า 330 เมตร และอาจเห็น Phoksundo Lake ใกล้ ๆ พักค้างคืนที่ Jharana



		ระยะทางเดินเทรค: 7 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 5-6 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,660 เมตร
วันที่ 5	Tea House Ringmo Phoksundo Lake	เดินเทรคสู่ Ringmo และทะเลสาบ Phoksundo (ประมาณ 3,589 ม.) ไตรระดับขึ้นสู่หมู่บ้าน Ringmo (3,460 ม.) ผ่านป่าต้นเบิร์ชที่ขึ้นอยู่ตามแนวแม่น้ำ Phoksundo เส้นทางค่อย ๆ เปิดมุมมองของภูมิประเทศเขตสูง ก่อนมุ่งหน้าไปยังจุดตรวจของเจ้าหน้าที่ อุทยาน Phoksundo Lake จากนั้นเข้าสู่พื้นที่ราบสูงและทุ่งหญ้ารอบหมู่บ้าน Ringmo ซึ่งเป็น ชุมชนชาวทิเบตดั้งเดิมที่ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนานิกาย Bon และวิถีชีวิตแบบภูเขาสูง พักค้างคืนที่บริเวณ Ringmo ใกล้ทะเลสาบ Phoksundo ระยะทางเดินเทรค: 10-12 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 4 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,589 เมตร
วันที่ 6	Hotel in Tshowa Gompa	สำรวจทะเลสาบ Phoksundo และวัด Tshowa Gompa (ประมาณ 3,589 ม.) สำรวจทะเลสาบ Phoksundo และหมู่บ้าน Ringmo เยี่ยมชมวัด Tshowa Gompa ที่มีอายุกว่า 900 ปี ซึ่งเป็นวัดในศาสนา Bon ทะเลสาบแห่งนี้ถือเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทั้งในศาสนาพุทธ และศาสนา Bon มีน้ำสีฟ้าเทอร์ควอยซ์และธารน้ำแข็งที่สวยงาม ระยะทางเดินเทรค: 8.2 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 2-3 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 3,589 เมตร
วันที่ 7	Hotel in Chhepka	เดินเทรคกลับสู่ Chhepka (2,670 ม.) เริ่มต้นการเดินทางกลับจากบริเวณทะเลสาบ Phoksundo ค่อย ๆ ลดระดับความสูงลงตาม เส้นทางเดิมผ่านหุบเขาแม่น้ำ Phoksundo และ Suligad ระหว่างทางจะเดินผ่านป่าสน จู นิเปอร์ และป่าผลัดใบเขตอบอุ่นที่ปกคลุมไหล่เขาอย่างหนาแน่น เส้นทางผ่านหมู่บ้านเล็ก ๆ และจุดพักระหว่างทาง ก่อนมุ่งหน้าลงสู่หุบเขา Suligad ซึ่งเป็นช่วงที่แม่น้ำไหลคดเคี้ยวผ่าน หน้าผาหินสูงชันตลอดเส้นทาง จากนั้นกลับเข้าสู่หมู่บ้าน Chhepka ซึ่งเป็นจุดพักสำคัญของ เส้นทางเทรค ระยะทางเดินเทรค: 8.2 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,670 เมตร
วันที่ 8	Tea House, Juphal	Trek to Juphal (2,400 m) หลังอาหารเช้า เริ่มต้นการเดินทางกลับจากภูมิภาค Phoksundo โดยเดินลงตามเส้นทางเดิม ผ่านหุบเขา Thuli Bheri เส้นทางวันนี้ส่วนใหญ่เป็นทางลง ผ่านป่าเขตอบอุ่น พื้นที่ เกษตรกรรม และหมู่บ้านเล็ก ๆ ของชาวท้องถิ่น ระหว่างทางจะได้สัมผัสบรรยากาศชนบท ของ Dolpo อีกครั้ง พร้อมวิวหุบเขาแม่น้ำที่ไหลคดเคี้ยวเบื้องล่าง ก่อนค่อย ๆ เดินกลับสู่ เมือง Juphal ซึ่งเป็นจุดสิ้นสุดเส้นทางเทรค ระยะทางเดินเทรค: 16-18 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินเทรค: 7 ชั่วโมง ระดับความสูงที่พัก: 2,400 เมตร
วันที่ 9	Hotel in Kathmandu	บินกลับ Kathmandu ผ่าน Nepalgunj ช่วงเช้าออกเดินทางโดยเที่ยวบินจาก Juphal ไปยัง Nepalgunj จากนั้นต่อเครื่องบินสู่กาฐมา ณฑ์ เมืองหลวงของเนปาล เมื่อเดินทางถึงแล้วสามารถพักผ่อนที่โรงแรม หรือใช้เวลาช่วง เย็นในการเดินเล่นและเที่ยวชมเมืองตามอัธยาศัย ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตร
วันที่ 10	Hotel in Kathmandu	Buffer Day หลังจบทริป สามารถพักผ่อนตามอัธยาศัยในโรงแรม หรือเลือกออกไปเดินเล่นในย่าน ทาเมล (Thamel) ศูนย์กลางนักท่องเที่ยวของกาฐมาณฑ์ เต็มไปด้วยร้านค้าอุปกรณ์เดินป่า คาเฟ่ และบรรยากาศเมืองที่คึกคัก เหมาะสำหรับการปิดท้ายทริปอย่างผ่อนคลาย ระดับความสูงที่พัก: 1,400 เมตร
วันที่ 11	-	บินกลับยังประเทศไทย หลังอาหารเช้า เดินทางไปยังสนามบินนานาชาติทริภูวัน พร้อมความทรงจำสุดพิเศษจากขุน เขา และมิตรภาพอบอุ่นของชาวเนปาล

ของใช้จำเป็นสำหรับการเดินป่า

- | | |
|--|---|
| ☐ ถุงนอน | ☐ ไม่เท้าเดินป่า |
| ☐ ผ้าพัน / ผ้าปิดคอ | ☐ ขวดน้ำ / ถุงน้ำ (Hydration bladder) |
| ☐ ชุดเบสเลเยอร์ (เสื้อและกางเกงใยขนสัตว์ / Merino wool) | ☐ โพรตีนบาร์ / ขนมเพิ่มพลังงาน / ช็อกโกแลต (เช่น Snickers) |
| ☐ เสื้อกันหนาว (ฟลีซ) | ☐ เม็ดยาฆ่าเชื้อสำหรับทำให้น้ำสะอาด (Iodine tablet) |
| ☐ เสื้อยืด | ☐ ของใช้ส่วนตัว (แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, สบู่ ฯลฯ) |
| ☐ เสื้อกันหนาวแบบพอง (Puffy Jacket) | ☐ ครีมกันแดด SPF 30+ และลิปบาล์ม |
| ☐ เสื้อกันลมกันฝน (Waterproof Shell Jacket) | ☐ กระดาษทิชชูและทิชชูเปียก |
| ☐ กางเกงเดินป่า / กางเกงขาสั้น | ☐ เจลล้างมือ / น้ำยาล้างมือ |
| ☐ รองเท้าสำหรับเดินป่า | ☐ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น |
| ☐ ถุงเท้าขนสัตว์ | ☐ เงินสดที่เพียงพอตลอดการเดินทาง |
| ☐ ถุงมือ | ☐ ไฟฉายคาดหัว / ไฟฉาย |
| ☐ ผ้าเช็ดตัวแบบเบา | ☐ กระเป๋าลูกเต๋าสำหรับเดินระหว่างวัน |
| ☐ หมวก | |
| ☐ แวนกันแดด | |

สิ่งที่มีรวมอยู่ในแพ็คเกจ

- ไกด์ท้องถิ่นที่มีใบรับรองจากรัฐบาล และมีประสบการณ์ พร้อมความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษ ตลอดระยะเวลาการเดินทาง
- ลูกหาบ 1 คน ต่อผู้เดินทาง 2 ท่าน สำหรับขนส่งสัมภาระหลัก (น้ำหนักไม่เกิน (10-12) กิโลกรัมต่อท่าน)
- จัดผู้ช่วยไกด์เพิ่มเติมในกรณีที่จำนวนผู้เดินทางเกิน 6 ท่าน
- ตัวเครื่องบินภายในประเทศ: Kathmandu-Nepalgunj- Juphal (ไปกลับ)
- ใบอนุญาตเดินป่าทั้งหมดที่จำเป็นตามกฎหมาย
- ภาษีท้องถิ่น, ภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT), ค่าบริการสำนักงาน และค่าภาษีสนามบินภายในประเทศ
- บริการรับ-ส่งสนามบิน (ไป-กลับ)
- ที่พักระหว่างการเดินป่าแบบห้องคู่/ห้องพักรู (หมายเหตุ: ระหว่างเทรคกิ้งอาจไม่มีที่พักมาตรฐานสูงหรือห้องน้ำในตัว)
- โรงแรมใน Kathmandu รวมอาหารเช้า.
- บริการยืมถุงนอนและกระเป๋า Duffle Bag ระหว่างการเดินทาง (คืนหลังจบทริป)

ไม่รวมในแพ็คเกจ

- บิลค่าบาร์และเครื่องดื่มทั้งหมด รวมถึงเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น โค้ก แพนต้า และน้ำแร่บรรจุขวด
- ประกันภัยการเดินทางส่วนบุคคล ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ และบริการซักรีด
- ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับปฏิบัติการกู้ภัยฉุกเฉิน (หากจำเป็น)
- ค่าอาหารทุกมื้อตลอดทริป
- ค่าทิปและค่าทิปสำหรับไกด์และลูกหาบ
- อุปกรณ์เดินป่าส่วนบุคคล
- ค่าอาบน้ำอุ่น ค่าซาร์จแบตเตอรี่ และค่าน้ำดื่มระหว่างการเดินป่า

หมายเหตุสำคัญ

- โปรแกรมการเดินทางสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามระยะเวลาและความต้องการของผู้เดินทาง
- หากมีการปรับเปลี่ยนโปรแกรม ค่าใช้จ่ายจะถูกคำนวณใหม่ตามรายละเอียดที่เปลี่ยนแปลง
- สามารถเพิ่มกิจกรรมอื่น ๆ ได้ตามความต้องการ โดยอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม
- ค่าใช้จ่ายอาจมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากสภาพอากาศ สถานการณ์ทางการเมือง หรือภัยธรรมชาติที่ไม่สามารถควบคุมได้
- ห้องพักเดี่ยว (Single Supplement) สามารถจัดให้ได้เฉพาะในโรงแรมเท่านั้น สำหรับที่พักแบบ Tea House บนเส้นทางเดินป่า ไม่สามารถจัดหาห้องพักเดี่ยวได้ เนื่องจากข้อจำกัดด้านจำนวนห้องพักและสภาพพื้นที่
- ค่าใช้จ่ายอาจเปลี่ยนแปลงตามจำนวนไกด์และลูกหาบที่จำเป็นสำหรับการเดินทาง
- หากต้องการแก้ไขโปรแกรมหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อเราทางอีเมลหรือโทรศัพท์
- ค่าทิปสำหรับไกด์และลูกหาบ แนะนำที่ 10 ดอลลาร์สหรัฐต่อวันต่อผู้เดินทาง 1 ท่าน
- บริษัทฯ ไม่รับผิดชอบต่อความล่าช้าหรือการยกเลิกเที่ยวบินภายในประเทศ
- Great Himalayan Yatri Pvt. Ltd. จะไม่รับผิดชอบต่อเหตุการณ์ ความเสียหาย หรือค่าใช้จ่ายที่เกิดจากภัยธรรมชาติ หรือเหตุสุดวิสัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของบริษัท