



20년도 추석맞이 네팔 트레킹

1번. 안나푸르나 베이스캠프 트레킹

#eurasiatrekker
#hiker

추석연휴 안나푸르나 종합 세트

특별 이벤트 !

4월 10일(금) 전 예약 시

“15만원 할인”

진짜예요.

추석연휴

2020년 공휴일 67일

YT

일	월	화	수	목	금	토
9월 27	28	29	30	10월 1 추석	2	개천절 3
추석 연휴 5일						
4	5	6	7	8	한글날 9	10
연차						
한글날 연휴 3일						
11	12	13	14	15	16	17

‘최장 12일’

떠나야죠, 네팔로!

안나푸르나 종합 세트

[안나푸르나 베이스캠프, 라운드, 마르디히말]

유라시아 eurasia trek tour 트렉

자연과 인간, 인간과 문화의 만남, 그 특별한 만남
유라시아트렉이 함께 합니다.

★추석맞이★ 네팔 안나푸르나 베이스캠프 트레킹

추석맞이 네팔 안나푸르나 트레킹 1. 네팔 안나푸르나 남면 베이스캠프 트레킹
최고고도 4150m의 가장 보편적이고, 히말라야 트레킹 입문 프로그램

문의 02-737-8611 이메일 trek114@naver.com 카카오톡 @유라시아트렉



네팔 안나푸르나 베이스캠프 트레킹



- 출발 : 20년 09월 28일 월요일 09:25
- 도착 : 20년 10월 06일 화요일 16:35
- 9일 일정



- 1인당 290만원



- 인천 국제공항 제 2 여객터미널
- KE 대한항공(네팔 카트만두 직항)



- 히말라야 입문 프로그램, 안나푸르나 베이스캠프 트레킹
 - 최고고도 안나푸르나 베이스캠프 4150m
 - 안전사고 대비, 고산 등반 프로세스 적용(뒷 페이지 참조)
 - 산악 전문 인솔자 동행으로 더 편안한 트레킹 제공
-





예약방법	전화/문자로 예약신청 후 여권 사본을 문자 또는 이메일로 전송 ⇨ 예약금 납부
예 약 금	100만원 ※1차 마감 : 4월 10일(금) 특별 할인 이벤트 / 2차 마감 : 항공권 소진 시 예약 마감
잔 금	출발 한달 전(추후 문자/전화 공지)
본사정보	주소 : 서울시 종로구 사직로 8길 34, 경희궁의 아침 3단지 오피스텔 1017호 (주)유라시아트렉 전화 : 02-737-8611 또는 010-4854-5450(이철민 팀장) / 팩스 : 02-737-8610
본사계좌	KEB 하나은행 / 630 006755 324 (주)유라시아트렉

비용에 포함된 서비스		비용에 포함되지 않는 서비스
항공 / 이동수단	- 국제선(대한항공) 및 국내선 항공료 및 tax, 유류 할증료 - 전 일정 전용 차량(버스 & 지프)	현지 스태프 팁 : 1인당 80 USD (네팔에서 가이드가 일괄 취합) 1인당 18kg가 넘는 카고백 무게 비용 (네팔 국내선 기준) - 시내(도시)지역 싱글 룸 사용 비용 : 170 USD (200,000원) - 개인등산장비, 여권발급비용, - 기타 개인 준비물, 개인 경비, 개인 행동식(간식), 생수, 밑반찬 류 - 비상시 응급 헬리콥터 비용 (심한 고소증상 및 부상..등 으로 인하여 헬리콥터 이용 시, 가입된 국내 여행자보험은 보험 약관상, 보험혜택이 불가능합니다.)
숙소 / 식사	- 도시 일정 숙소(호텔 2인실), 트레킹(룻지-2인실/다인실) - 일정상 시내 식사 비용 / 트레킹 식량 및 식사(취사식-한식)	
스태프	가이드, 포터, 세르파, 쿡, 키친보이, 차량 드라이버 등	
기타	- 현지 행정 비용 (트레킹 허가비, 입장료 등) - 네팔 도착비자(1인 당 25 USD) _ 사진 1장 필요 - 주)유라시아트렉 트레킹용 카고백 / 여행자 보험(동부화재) - 고산병에 대비한 응급용 산소 & 마스크_레귤레이터 세트	



Day 01	09월 28일	월	인천 - 카트만두
	KE695		[11:00] 인천 국제공항 제 2 여객터미널 3층 출국장 'G' 카운터 앞 집결 [14:05] KE695편(대한항공) 인천 국제공항 출발 [17:50] 네팔 카트만두 도착 (비행 소요시간 : 7시간 20분 / 시차 : - 3시간 15분) 카트만두 도착 후 호텔 이동 및 휴식 Hotel _ 카트만두 시내 호텔(5성급) / 식사 : -/기내식/현지식 또는 한식
Day 02	09월 29일	화	카트만두 - 포카라 - 나야폴 - 시와이 - 지누단다(1780m)
	국내선		이른 아침(7~8시) 국내선 항공을 이용해 카트만두에서 포카라로 이동합니다.국내선 이동 시간은 약 30분이 소요됩니다. 포카라 도착 후 전용버스를 이용하여 '나야폴' 마을까지 이동하며 약 2시간 정도가 소요됩니다. '나야폴' 도착 후 지프로 환승 후 시와이(Siwai) 까지 약 1시간 정도를 이동하며, 시와이 도착 후 트레킹 스탭 들과 미팅 후 본격적인 안나푸르나 베이스캠프 트레킹을 시작합니다. ▶ 시와이(1380m) - 지누단다(1780m) [트레킹 소요시간 : 약 5시간 / 이동거리 : 약 7km] Hotel _ 롯지(2인실 또는 다인실) / 식사 : 호텔식/취사식/취사식 [트레킹 간 동일]
Day 03	09월 30일	수	지누단다(1780m) - 촌롱(2170m) - 시누와 - 도반(2600m)
	트레킹		▶ 지누단다(1,780m) - 촌롱(2,170m) - 시누와(2,340m) - 도반(2600m) [트레킹 소요시간: 약 6~7시간 / 이동거리: 약 10.5km / 고도차: +820m] 촌롱은 안나푸르나 산군의 뷰 포인트 및 안나푸르나 베이스캠프 트레킹으로 지나는 마을 중 가장 큰 장소로 마차푸차레 (6.993m)의 아름다운 모습을 볼 수 있는 장소입니다. 촌롱 에서는 마차푸차레, 히운출리(6.441m), 안나푸르나 남봉 등 안나푸르나 산군의 파노라마가 펼쳐져 있는 곳입니다.

Day 04	10월 01일	목	도반 - 데우랄리 - 마차푸차레 베이스캠프(3700m)
	트레킹		[트레킹 소요시간: 약 7시간 / 이동거리: 약 10.5km / 고도차: +1100m] 오늘의 일정은 3천 미터를 넘는 고산지대로 들어서는 일정입니다. 가이드의 주의사항에 맞춰 고소에 주의하면서 천천히 산행을 진행합니다. 세계 3대 미(美)봉 중 하나인 '마차푸차레'를 앞에 두고 산행을 하며 마차푸차레는 '생선꼬리'라는 뜻으로, 네팔인이 신성시 여겨 등반을 할 수 없는 봉우리입니다.
Day 05	10월 02일	금	MBC - 안나푸르나 베이스캠프(4130m) - MBC - 히말라야(2920m)
	트레킹		[트레킹 소요시간: 약 8시간 / 이동거리: 약 13km] 아침 일찍 일어나 안나푸르나의 장엄한 일출을 보기 위해 해가 뜨기 전에 출발합니다. 마차푸차레 베이스캠프에서 안나푸르나 베이스캠프 까지는 약 2km이며 2시간 정도가 소요됩니다. 거리는 멀지 않지만 고산지대의 특성 상 매우 천천히 고도에 순응하며 이동합니다. 안나푸르나 베이스캠프에 도착해 인간이 정복한 최초의 8천미터급 봉우리인 안나푸르나 1봉(8,091m)을 비롯하여 마차푸차레, 안나푸르나 남봉, 팡봉, 히운출리, 타르푸출리 등의 아름답고 웅장한 히말라야 파노라마를 감상합니다. 그리고 안나푸르나 베이스캠프 롯지 가까이 위치한 '박영석 대장 추모비'를 방문합니다. 안나푸르나 베이스캠프에서의 일정을 뒤로 하고 올라온 길을 그대로 따라서 마차푸차레 베이스캠프를 지나, 히말라야 롯지 까지 하산합니다.
Day 06	10월 03일	토	히말라야(2920m) - 시누와(2360m) - 촌롱(2170m)
	트레킹		올라왔던 길을 그대로 따라 하산합니다. 하산길에서는 돌계단이 많고 가파르니 꼭 무릎 보호대와 스틱을 사용해 하산하는 것을 권장합니다.
Day 07	10월 04일	일	촌롱 - 시와이 - 나야폴 - 포카라
	트레킹		[트레킹 소요시간: 약 5시간 / 이동거리: 약 10km]
	전용차량		촌롱에서 시와이까지 마무리 산행을 합니다. 시와이 도착 후 나야폴로 지프를 이용해 이동하며(약 1시간) 나야폴에서 포카라 까지 전용 버스로 갈아타 이동합니다.(약 2시간) 포카라 도착 후 저녁 식사 및 포카라에서의 하루를 보냅니다. HOTEL : 포카라 호텔(준 5성급) / 식사 : 아침 취사식 점심 취사식 저녁 현지식 또는 한식

Day 08	10월 05일	월	포카라 - 카트만두
국내선 전용차량	호텔에서 아침 식사 후 국내선 공항으로 이동, 카트만두로 이동합니다. 카트만두 까지는 약 30분이 소요되며, 날씨 상황에 따라 연착이 많으므로 차분한 마음으로 기다리면 됩니다. 카트만두 도착 후 전일 타멜거리 탐방, 원숭이 사원으로 잘 알려진 스왈부나트를 방문하고 타멜 거리를 탐방합니다. 모든 일정을 마무리하고 국제선 탑승을 위해 공항으로 이동합니다.		
국제선	[19:40] KE696편 대한항공 인천행 탑승 HOTEL : 기내식/ 식사 : 호텔식/현지식/기내식		
Day 09	10월 06일	화	[05:05] 인천 국제공항 제 2 여객터미널 도착





트레킹 루트

Route map

유라시아 트레킹

로티
주요 피크





운행

- 1) 사진을 찍어가며 아주 천천히 걷는 걸음을 기준으로 1일 평균 6-8시간 운행
- 2) 길(등산로)은 안전하게 정비가 잘 되어있는 편이며 흙길과 계단길이 섞여 있음
- 3) 하루 운행시간은 대체적으로 6시 기상(모닝 Tea), 7시朝食, 8시 출발, 12시 중식, 15-16시 운행종료, 18-19시 석식
- 4) Lodge에 도착하면 먼저 옷부터 갈아입는 등 추위에 노출되지 않도록 주의
- 5) 중식이나 석식까지의 구간을 미리 안내하며, 약속된 시간 내 도착하는 범위 내에서 자유롭게 운행
- 6) 전 기간에 걸쳐 고산증세와 추위에 각별히 주의
- 7) 운행 중 가축이나 짐승을 만나면 잠시 걸음을 멈추고 피하도록 하고, 정해진 등산로만을 이용. 갈림길에서 혼자 일 경우 대기

장비

- 1) 기본적으로 복장은 늦은여름 & 가을/겨울 복장
- 2) 길 상태는 좋지만 비교적 오래 걷게 되므로 등산화 필요. 발목이 길고 방수가 잘되는 등산화 권장
- 3) 등산(알파인)스틱을 잘 사용하면 체력안배와 안전운행에 유리
- 4) 샌달이나 슬리퍼가 있으면 롯지 숙박, 세면, 시내 관광시 유용
- 5) 산중에서도 일부 장비, 의류를 구입할 수 있으나 품질 나쁨
- 6) 전문등산장비가 좋은 기능을 발휘하지만, 일반적인 의류로도 운행 가능
- 7) 수통은 입구가 넓고, 뜨거운 물이 들어가는 것으로 준비
- 8) 썬크림 SPF 45 이상인 것 준비
- 9) 먼지가 많이 이는 구간이 있어 스카프 또는 버프를 준비하여 사용하는 것이 좋음
- 10) 준비물표를 참조하셔서 꼼꼼하고 빠짐없이 짐을 준비

식사

- 1) 도시지역 : 매식 (한식, 현지식)
- 2) 산행 중에는 한식 전문 요리사가 음식을 제공하여 드립니다
- 3) 트레킹 중 필요한 간식 & 행동식은 참가자 본인이 준비하여야 함

- 고 소
- 1) 트레킹 준비물(특히 의류, 악천후와 밤에는 추움 - 우리나라 한겨울)을 철저히 꼼꼼하게 준비하여야 함
 - 2) 물(차)를 많이 마시고 천천히 움직이며, 심리적으로 안정을 취하여야 함
 - 3) 롯지 에서도 세면, 샤워(유료) 등은 가능하지만 고소적응을 위하여 가급적 간단한 세면만을 권장
 - 4) 가이드의 안내와 통제에 적극 동참하며, 추위 노출 주의 하여야 함
 - 5) 처방 의약품(다이하목스, 비아그라 등)은 인솔자 및 가이드와 상의 후 복용 요망

- 수 송
- 1) 아침 출발 전 카고백을 롯지 방문 앞에 두면 포터가 메고 가며, 가이드의 통제 하에 그날의 숙박지(롯지)방 앞에 둠
 - 2) 포터는 손님들과 따로 운행하므로 이동 중 에 카고백 에서 짐을 꺼내기 어려움. 운행 중 필요한 물품은 휴대
 - 3) 본인이 메는 소형 배낭 안에는 여권, 돈 등 귀중품, 썬글라스, 악천후 대비 자켓, 식수, 간식, 카메라, 썬크림, 모자, 휴지 등을 넣음
 - 4) 한국에서 출발 전 카고백 과 배낭속의 물건에 대한 방수포장 요망

- 숙 소
- 1) 도시지역에서는 호텔(2인 1실), 트레킹 중에는 롯지(2인 1실 또는 다인실)를 이용함
 - 2) 롯지
 - 판자로 칸막이를 한 숙소. 난방시설 없음(일부 지역의 다이닝에 난로 있음).
 - 각 방에는 시트에 쌓인 얇은 스펀지 매트리스의 수제나무침대가 있음(침낭필요)
 - 전기사정이 열악하며, 배터리충전 등.., 전기 사용 시 유료임. 음식, 주류, 음료, 간단한 생필품 등을 구입할 수 있음
 - 3) 추위를 많이 타시는 분은 여벌의 방한의류, 핫팩 등을 준비하면 유용함
 - 4) 롯지는 난방시설이 없으므로 침낭, 여벌 옷, 따뜻한 물을 넣을 수 있는 물병(날진병 등)사용
 - 5) 롯지는 사전예약이 어려우며, 롯지가 많지 않아 다인실 방을 사용할 수도 있음.

- 기 타
- 1) 달러나 네팔 루피만 통용되며, 100루피 이하의 잔돈이 귀한 편(대략 1US\$ - 100루피)
 - 2) 산중에서는 지역마다 다르지만 전통차(밀크티, 블랙티 등) 2잔 정도가 \$1
 - 3) 네팔 화폐인 루피 환전은 US\$ 를 카투만두 시내에서~ 현지 도착하여 환전하는 시간을 드리거나 인솔자가 직접 환전
 - 4) 환전은 출국할 때 달러로 가져가는 것이 유용
 - 5) 네팔 현지 전압은 한국과 같은 220V를 사용



품목	비고	체크
배낭		
카코백(100L)	(주)유라시아트레크 제공예정	
자물쇠/비닐	열쇠 & 자물쇠 / 김장 비닐(대형)_카고백 방수용	
배낭	35L 이상 / 당일에 필요한 간단한 짐	
신발		
등산화	신던 신발, 방수기능 있는 목이 긴 등산화	
슬리퍼 / 샌달	발 앞이 막혀 있는 크릭스 종류가 좋음	
스패츠	모래/작은돌 방지용 (권장) - 선택사항	
산행장비		
침낭	800~1000g 정도의 다운 제품 권장	
수통(물통)	1L이상의 물통, 날진 제품이 좋음	
장갑	얇은 장갑, 보온용 장갑 2가지 필요	
카라반 모자	햇빛이 강렬하니 챙이 있는 큰 제품이 좋음	
보온 모자	털모자 / 비니	
버프	체온보호 등, 다용도로 사용 가능	
선글라스/고글	필수 품목	
알파인 스틱	등산용 스틱	
헤드랜턴	예비 건전지 필수 준비	
우산 / 우비	작은 3단 우산 / 판초의(비닐 우의)	

품목	비고	체크
의류		
우모 자켓	고산지대로 밤 시간대에 입는 용도	
고어 자켓	배낭에 항상 휴대	
고어 바지	우천 시, 바람이 많이 불 때 필요하며 _ 선택사항	
등산 내의	상하1벌	
속옷 / 양말	등산용 양말(다수)	
반팔 셔츠	등산용 반팔 & 반바지 _ 선택사항	
긴팔, 긴바지	등산용 _ 다수 준비	
패딩 & 파일 자켓	숙소 도착 후 저녁, 아침에 사용(배낭에 휴대)	
기타		
썬크림 / 립크림	썬 크림(자외선 차단), 립 크림(입술보호) 필수	
햇 팩	밤시간 추위에 대한 보온, 선택사항	
비타민 / 물티슈	비타민, 복합영양제 / 여행용 휴지나 물티슈	
개인 상비약	두통약, 밴드, 감기약 등 / 본인 필요 의약품	
카메라	기록구 / 카메라 / 충전기	
세면도구	스포츠타올, 비누, 치약 & 칫솔	
산행간식	초코렛, 캔디, 견과류 등	
밀반찬 류	1인 1가지 이상	

도시지역은 늦여름 / 산악 지역은 초가을 ~ 겨울 날씨 입니다



(주)유라시아트렉에서는 해외 트레킹/오지 여행/전문 등반 시 발생 할 수 있는 응급 사항 및 안전에 대한 최대한의 준비와 대책에 만전을 기하고 있습니다. 전문고산등반대(약 150여팀)의 행정 대행 경험과 해외오지 & 트레킹에 대한 노하우를 바탕으로 축적된 결과물입니다.

예상되는 사고

1. 고산 증세 : 고산지대에 들어서면 산소가 부족하고 기압이 낮아 발생하는 증세로 간단한 증세로는 두통, 소화 불량, 무기력증, 수면장애 등이 있으며 심각한 증세로는 뇌수종, 폐수종 등이 있다.
2. 물리적인 사고 : 물리적 타격에 의한 사고로 골절, 타박 등의 사고

사고방지 대책

1. 고산 증세
 - a. 산소포화도 측정기 : 혈중 산소 포화도를 측정해 이상이 있을 경우를 파악해 미리 대처할 수 있다.
 - b. 산소 + 마스크 & 레귤레이터 세트 : 고산에서 직접적으로 산소를 공급해 증상을 완화시키는 역할이며, 응급처치용으로 사용된다
 - c. 심각한 상황, 응급상황으로 판단 시, 비상 헬리콥터 이용(헬리콥터 이용시 : 본인부담)
 - d. 현지 병원 수송 및 처치 시스템 구축
2. 통신 장비
 - a. 무전기 : 항시 무전기(워키토키)를 휴대하여, 비상 상황에 따른 전파를 수월하게 한다.
 - b. 현지 핸드폰

특별 사항

헬리콥터 사용 시 국내 여행자 보험은 약관상으로 절대 보상이 되지 않습니다. 부득이 헬리콥터 이용시에는 비용을 지불 하여야 합니다.





본 프로그램 특별 조건	- 항공권 발권 후 최소 시 항공 취소 수수료가 있으며 본인 부담입니다. - 본 프로그램은 국내선 이용 시, 기상 상황에 따라 국내선을 이용하지 못할 수도 있습니다. 현지 상황에 맞추어 진행합니다.
참가 조건 (특별 약관)	- 본 상품은 일반 패키지가 아닌 특수 프로그램으로 예약 후 취소 시 특별약관에 의한 수수료가 부과될 수 있습니다. - 항공권 발권 후 여행 취소 시, 취소 수수료를 부담하셔야 합니다. 항공권 발권은 평균 여행 1달 전 입니다.
(주)유라시아트렉 여행 프로그램 공통사항	- 환율 적용은 예약 마감일 기준 환율이며, 급격한 환율 / 유가 변동 시 여행비가 변동할 수 있습니다. - 여행 중 부주의, 실수 또는 천재지변으로 인한 상해, 사망사고가 있을 수 있으며, 현지 사정(정부 차원, 천재지변, 급격한 기상 변동 등)으로 예정된 일정이 변경 또는 취소 될 수 있습니다. - 본사 또는 인솔의 통제 범위를 벗어난 사건 사고의 경우, 본사에게는 책임이 없습니다. - 참가자의 개인 사정(질병, 업무 등)으로 일정의 변경, 연장 또는 조기 귀국 등으로 여행 일정을 전부 소화하지 못하였더라도 경비 책임은 당사자에게 있으며, 여행 비용 반환은 불가 합니다.
취소 규정 (특별 약관) 공통사항	- 본 상품은 예약 후 취소 시 취소 수수료가 부과됩니다. 신중히 결정하여 주시기 바랍니다. - 여행 출발일 40일-31일전 취소 시 : 여행 경비의 10% 취소 수수료 부과 - 여행 출발일 30일-15일전 취소 시 : 여행 경비의 30% 취소 수수료 부과 - 여행 출발일 14일-02일전 취소 시 : 여행 경비의 50% 취소 수수료 부과 - 여행 출발일 01일-당일 취소 시 : 여행 경비의 100% 취소 수수료 부과
환불 규정	- 최저 행사 인원 미달로 여행 개시 7일 전까지 여행 계약 해지 통지 시 : 계약금 환급 - 관광법규 제9조(최저행사인원 미 충족 시 계약 해제)에 따라 여행사가 여행참가자 수 미달로 전항의 기일 내 통지를 아니하고 계약을 해제하는 경우, 이미 지급받은 계약금 환급 외에 아래와 같은 금액을 배상하여야 합니다 - 여행 출발 1일 전까지 통지 시 : 여행 요금의 30% / 당일 통지 시 : 여행 요금의 50%
환율 인상	- 관광법규 제12조(여행 요금의 변경) - 국외 여행을 실시함에 있어서 이용 운송, 숙박 기관에 지급하여야 할 요금이 계약 체결시보다 5% 이상 증감하거나 여행요금에 적용된 외화 환율이 계약 체결시보다 2%이상 증감, 그 증감된 금액 범위 내에서 여행 요금의 증감을 상대방에게 청구할 수 있습니다.

(주)유라시아트렉은 고객 여러분의 최고의 감동을 위해서 항상 노력하겠습니다.























