



네팔

Contact us 문의 02-737-8611 팩스 02-737-8610



유라시아 트레킹 eurasia trek tour

# [네팔 랑탕 히말라야 트레킹]

## 네팔 랑탕 벨리\_체르코리(4984m)트레킹 & 헬기 하산

프로그램	네팔 히말라야 랑탕 벨리(3870m)_체르코리(4984m)트레킹 & 헬기 하산
항공 일정	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2020년 4월 24일(금) ~ 5월 02일(토) / 7박 9일 일정</li> <li>▪ 대한항공(KE)왕복 직항(인천공항- 네팔 카트만두 국제공항)</li> <li>▪ 인천공항 제 2여객터미널 출발 : 14:25 KE695편(대한항공)</li> <li>▪ 인천공항 제 2여객터미널 도착 : 05:05 KE696편(대한항공)</li> </ul>
소개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 네팔 최초의 히말라야 국립공원, 랑탕 히말(Langtang Himal)</li> <li>▪ 네팔 3대 히말라야 트레킹 코스 중 하나(랑탕, 에베레스트, 안나프르나)</li> <li>▪ 체르코 리 또는 강진 리에서 바라보는 360° 히말라야 파노라마</li> <li>▪ 세상에서 가장 아름다운 계곡 - 만년설山 속 천상의 화원</li> <li>▪ 하산 시 '헬리콥터'를 이용하여 카투만두 까지 이동(약 30분 소요)</li> </ul>



## (주)유라시아트렉 정보

E-Mail	(주)유라시아트렉 / E-mail : trek114@naver.com
주소	서울시 종로구 사직로 8길 34(내수동 72번지) 경희궁의 아침 3단지 1017호
전화	대표전화 : 02-737-8611 또는 010-5278-0982 (서기석 대표) / 팩스 : 02-737-8610

## 행사비용 및 예약 안내

- 행사 비용
- ①안 / 15명 이상 기준(하산 헬기 3대 이상) / 1인당 : 330만원
  - ②안 / 14명~15명 기준(하산 헬기 3대) / 1인당 : 350만원
  - ③안 / 09명~10명 기준(하산 헬기 2대) / 1인당 : 370만원
- (헬기 탑승 평균 인원 / 1대\_당 손님 5명 + 조종사 1명 = 대략 6명 & 개인 짐)

- 예약 안내
1. 여권 복사본을, 문자 / 카톡 / E-mail / 팩스 등 으로 보내주시면 예약 완료
  2. 예약금 : 150만원(예약 후 3일 이내 입금 / 잔금 : 출발 30일 전 까지~)
  3. 입금 계좌 : KEB하나은행 630 006755 324 (주)유라시아트렉

## 비용에 포함된 서비스

- |           |  |
|-----------|--|
| 항공 / 이동수단 | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 국제선(KE)항공료 및 tax, 유류 할증료</li><li>▪ 전 일정 전용 차량 / 경진곰파 to 카투만두 헬리콥터 비용</li></ul>   |
| 숙소 / 식사   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 전 일정 숙소(호텔 - 2인 1실 / 롯지 - 2인 1실 또는 다인실)</li><li>▪ 식사(도시 : 현지식 &amp; 한식 / 트레킹 : 한식(취사식))</li></ul>  |
| 스태프       | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 현지 스태프(가이드, 쿡, 포터, 키친 보이)</li></ul>  |
| 기타        | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 네팔 도착 비자 비용(1인당 : 30 USD) / 여권 + 반 명함 사이즈 사진 1장 준비</li><li>▪ 현지 행정 비용 (트레킹 허가비, 국립공원관리비용, 입장료 등)</li><li>▪ 비상용(응급처치) 산소 &amp; 마스크_레귤레이터 Set / 고소응급용</li><li>▪ 트레킹용 카고백 (100L) / 여행자 보험(동부화재_2억원)</li><li>▪ 등산 전문 인솔자 동행(주)유라시아트렉</li></ul> |

## 비용에 포함되지 않는 서비스 & 추가 옵션 비용

- 대한항공 비즈니스 좌석 이용 시 추가비용 : 1인당 / 165만원
- 대한항공 마일리지 이용 좌석 업그레이드(비즈니스)항공 추가비용 : 1인당 / 25만원  
(대한항공 마일리지는 약 4만~5만 마일 정도 공제 됩니다. 대한항공 마일리지 규정이 많이 변동되었습니다.)
- 현지 Staff 팁 (1인당 / 100 USD )
- 싱글 룸(시내 호텔)이용 시 추가 비용 : 도시 2박 / 25만원
- 개인 장비, 개인 경비, 개인 행동식(간식), 생수, 밑반찬 류

# 간략 일정

일수	일자	장 소	간 략 일 정
1	4/24	인천 → 네팔 카트만두	인천 국제공항 ~ 카트만두 국제공항
2	25	카트만두 → 샤브루베시	전용차량 약 6~8시간 소요
3	26	샤브루베시 → 라마호텔(2,470m)	트레킹 시작 / 약 13Km / 7~8시간 소요
4	27	라마호텔 → 랑탕벨리(3,430m)	약 12Km / 7~8시간 소요
5	28	랑탕벨리 → 강진곰파(3,870m)	약 7.5Km / 약 4시간 소요
6	29	강진곰파→체르고리(4984m)→강진곰파	왕복 11km / 약 10시간 소요 / 트레킹 피크 (강진 리 4,773m로 대체 할 수 도 있음)
7	30	강진곰파 → 카트만두 / 헬리콥터 하산	헬기로 카트만두 까지 이동(약 30분 소요)
8	5/01	카트만두 출발	대한항공, 카트만두 공항 출발
9	02	인천공항 도착	인천공항 도착



# 일 정

## Day 1 \_ 04월 24일 금요일 \_ 인천 - 카트만두

[11:30] 인천 국제공항 제 2여객터미널 3층 출국장 'A' 카운터 집결

[13:30] KE695편 인천 국제공항 제2여객터미널 출발

[17:50] 네팔 카트만두 도착(비행 소요시간 : 7시간 20분 /시차 -3시간 15분)후 호텔 도착 및 저녁

• HOTEL : 카트만두 시내 호텔(5성급) / 식사 : 점심 기내식 저녁 현지식

## Day 2 \_ 04월 25일 토요일 \_ 카트만두 - 트리솔리 - 샤브르베시(1460m)

전용차량을 이용 이용해 카트만두에서 출발. 트리솔리바자르 도착 후 중식. 랑탕 트레킹 기점인 샤브르베시(Syabrubesi)도착. 롯지 휴식 및 숙박. 가는 길이 대부분 비포장이고 구불 길로 도로사정이 좋지 않습니다. [전용차량 아동시간 : 거리 : 약 150Km / 약 6~8시간 소요]

• HOTEL : 롯지(2인실) / 식사 : 호텔식/현지식/취사식(한식\_트레킹 간 동일)

## Day 3 \_ 04월 26일 일요일 \_ 샤브루베시 - 밤부(1970m) - 라마호텔(lamahotel 2460m)

[트레킹 소요시간 : 약 7~8시간 / 이동거리 : 약 13km]

아침 식사 후, 랑탕 계곡을 따라 트레킹, 울창한 숲을 지나며 계곡에는 수량이 매우 많은 편입니다. 완만하고 편안하게 형성된 길을 따라 걷는 일정입니다.

## Day 4 \_ 04월 27일 월요일 \_ 라마호텔 - 탄셉(3190m) - 랑탕(Langtang 3430m)

[트레킹 소요시간 : 약 7~8시간 / 이동거리 : 약 12km]

아침 식사 후, 트레킹을 시작하여~ 3천미터를 걷는 일정으로 고소 적응을 위해 천천히 여유 있게 운행합니다. 서서히 랑탕리롱(7227m)등. 만년설의 설산이 보이기 시작하며 랑탕 히말의 진면목을 보게 됩니다.

## Day 5 \_ 04월 28일 화요일 \_ 랑탕벨리(3430m) - 강진곰파(KyangjinGompa 3870m)

[트레킹 소요시간 : 약 4시간 / 이동거리 : 약 7km]

여유롭게 아침 식사 후 출발, 완만한 오르막길을 올라 강진곰파에 도착하여 점심식사. 휴식 및 경진곰파 마을을 산책하며 여유로운 시간을 보내는 일정입니다. 마을에는 카페와 빵집, 야크치즈 공장 등 산간마을의 다채로운 풍경을 느낄 수 있습니다.

## Day 6 \_ 04월 29일 수요일 \_ 강진곰파 - 체르코 리(4984m) 또는 강진 리(4773m) - 강진곰파

새벽에 기상, 간단한 아침식사 후, 출발합니다. 기상상태나 대원들의 컨디션에 따라 '체르코 리(4984m) 또는 강진 리(4773m)'에 다녀옵니다. 체르코 리는 왕복 약 10여시간 소요, 강진 리는 왕복 5~6시간 정도 소요됩니다. 두 장소 모두 정상에서 바라보는 량탕 히말의 파노라마는 잊지 못할 추억으로 기억 됩니다. 점심은 중간에 도시락(런치박스)으로 대체합니다.

## Day 7 \_ 04월 30일 목요일 \_ 강진곰파 - 카트만두

아침식사 후, 헬리콥터를 이용하여 카투만두로 이동(약 30분소요)합니다. 헬기는 기종에 따라 1대에 대략 6명(조종사 포함)씩 탑승합니다. 기상상태에 따라 이·착륙이 지연되거나 운행이 중지될 수도 있습니다. 이점 양지하여주시기 바랍니다. 카투만두 도착 후, 스와얌부나트 등 시내 명소 탐방 및 호텔 체크인.

- HOTEL : 카투만두 시내 호텔(5성급) / 식사 : 취사식/현지식/현지식 또는 한식

## Day 8 \_ 05월 01일 금요일 \_ 카트만두

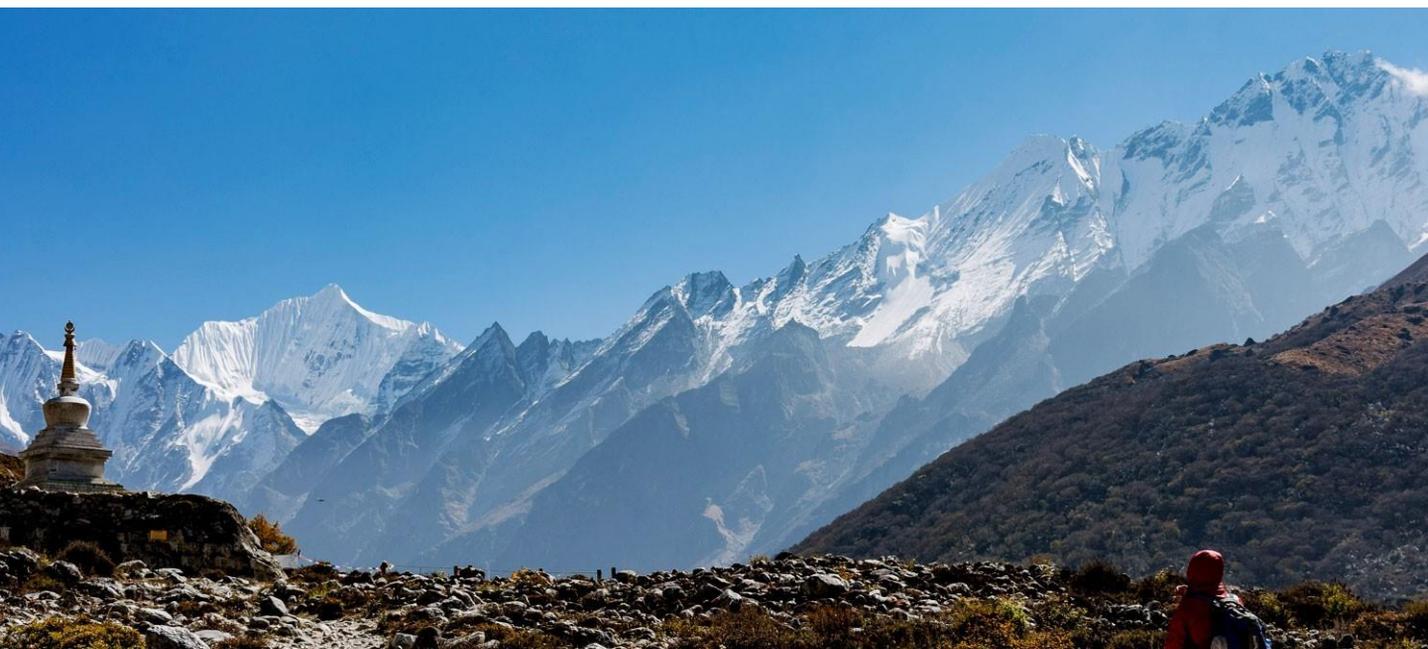
카투만두, 파탄과 더불어 3대 고도(옛 수도)인 박타프르(유네스코세계문화유산)에 다녀옵니다.

이후, 카투만두 시내 명소 탐방 후 오후 시간에, 국제선 탑승을 위해 공항으로 이동합니다.

- [19:40] KE696편 대한항공 인천행 탑승

## Day 9 \_ 05월 02일 토요일 \_ 05:05 인천 공항 제2 여객터미널 도착 (항공소요시간 6시간 40분)

\* 상기 일정은 항공 및 네팔 현지의 사정으로 일부 변경 될 수 있습니다.



# 프로그램 준비물

구분	품목	비고	비고
배낭	카고백 (100L)	유라시아트렉 제공 / 산행 중에는 포터들이 운반 카고백 안에 비닐(김장용 대형 비닐)/열쇠 & 자물쇠 / 개인이 준비	
	배낭	35L 이상 / 당일에 필요한 간단한 짐	
신발	등산화	신던 신발, 방수기능이 있는 목이 긴 등산화가 좋음	
	슬리퍼/샌달	발 앞이 막혀 있는 크릭스 종류가 좋음	
산행 장비	침낭	1000g 정도 의 다운 제품을 권장	
	수통(물통)	1 L 이상의 물통, 날진 제품이 좋음	
	장갑	얇은 장갑, 보온용 장갑 2가지 필요	
	카라반 모자	햇빛이 매우 강렬합니다. 챙이 있는, 큰 제품이 좋음	
	보온 모자	털모자 / 비니	
	버프	체온보호 등, 다용도로 사용 가능	
	선글라스/고글	필수 품목	
	알파인 스틱	등산용 스틱	
	헤드랜턴	예비건전지 준비, 필수	
	우산 /우의	작은 3단 우산 / 판초의 또는 비닐우의	
의류	우모 자켓	고산지대로 밤 시간대에 입는 용도	
	고어 자켓	배낭에 항상 휴대	
	바람막이 바지	우천 시, 바람이 많이 불 때 필요하며 선택사항	
	등산 내의	상.하 1벌	
	속옷 / 양말	등산용 양말 _ 다수	
	긴팔, 긴바지	등산용	
	반팔 & 반바지		
	패딩 & 파일 자켓	숙소 도착 후 저녁, 아침에 사용	
기타	션크림/립크림	션크림(자외선 차단), 립크림(입술보호) - 필수	
	비타민/물티슈	비타민, 복합 영양제 / 여행용 휴지 & 물 티슈	
	개인 상비약	두통약, 밴드, 감기약 등 / 본인이 필요한 의약품	
	카메라	기록구 / 카메라 / 충전기	
	세면도구	스포츠 타올, 비누, 치약 & 칫솔	
	산행간식	초코렛, 캔디, 건과류 등	
	밑 반찬 류	1인 1가지 이상	

# 사고 & 응급상황 대처

주)유라시아트렉 에서는 해외 오지, 등산 트레킹 행사 시, 혹, 발생 할 수 있는 응급 사항 및 안전에 대한 최대한의 준비와 대책에 만전을 기하고 있습니다. 그동안, 전문고산등반대(약 160여팀)의 행정 대행 경험과 해외오지 & 트레킹에 대한 수 많은 노하우를 바탕으로 축적된 결과물입니다.

## 예상되는 사고

1. **고산 증세** : 고산지대에 들어서면 산소가 부족하고 기압이 낮아 발생하는 증세로 간단한 증세로는 두통, 소화불량, 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 판단시, **비상 헬리콥터 이용(비용 : 본인부담)-현지 병원 수송 시스템** 구축. 준비 하여 놓는다.

### 2. 통신 장비

- a. **무전기** : 항시 무전기(워키토키)를 휴대하여, 비상 상황에 따른 전파를 수월하게 한다.
- b. **현지핸드폰** : 네팔 랑탕 트레킹 에서는 현지(네팔)핸드폰이 작동, 항상 휴대하여 위급상황에 대처한다.



# 네팔 랑탕 히말라야 트레킹 운행 안내 및 주의 사항

구분	내용
<b>운행</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 사진을 찍어가며 아주 천천히 걷는 걸음을 기준으로 1일 평균 6-8시간 운행</li> <li>2) 길(등산로)은 안전하게 정비가 잘 되어있는 편이며 흙길 과 계단길이 섞여 있음</li> <li>3) 하루 운행시간은 대체적으로 6시 기상(모닝 Tea), 7시 조식, 8시 출발, 12시 중식, 15-16시 운행종료, 18-19시 석식, 이후 자유 시간</li> <li>4) Lodge 에 도착하면 먼저 옷부터 갈아입는 등 추위에 노출되지 않도록 주의</li> <li>5) 중식이나 석식 까지의 구간을 미리 안내, 약속된 시간 내 도착하는 범위 내에서 자유롭게 운행</li> <li>6) 전 기간에 걸쳐 고산증세와 추위에 각별히 주의</li> <li>7)운행 중 가축이나 짐승을 만나면 잠시 걸음을 멈추고 피하도록 하고, 정해진 등산로만을 이용. 갈림길에서 혼자 일 경우 대기</li> </ol>
<b>장비</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 기본적으로 복장은 봄 &amp; 초여름 /겨울 복장 입니다.</li> <li>2) 길 상태는 좋지만 비교적 오래 걷게 되므로, 발목이 길고 방수가 잘되는 등산화 권장</li> <li>3) 등산(알파인)스틱을 잘 사용하면 체력안배와 안전운행에 유리함</li> <li>4) 샌달 이나 슬리퍼가 있으면 롯지 숙박, 세면, 시내 관광시 유용</li> <li>5) 전문등산장비가 좋은 기능을 발휘하지만, 가정의 일반적인 의류 도 운행 가능</li> <li>6) 수통은 입구가 넓고, 뜨거운 물이 들어가는 것으로 준비</li> <li>7) 썬크림 SPF 45 이상인 것 준비</li> <li>8) 먼지가 많이 이는 구간이 있어 스카프 또는 버프 를 준비하여 사용하는 것도 좋음</li> <li>9) 일반여행에서 사용하는 하드케이스 는 카투만두 숙소 에 보관. 산행 후 찾음</li> <li>10) 준비물표를 참조하셔서 꼼꼼하고 빠짐없이 짐을 준비</li> </ol>
<b>고소 적응</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 트레킹 준비물(특히 의류, 약천후와 밤에는 몹시 추움 - 우리나라 한겨울 이상)을 철저히 준비</li> <li>2) 물(차)를 많이 마시고 천천히 움직이며, 심리적으로 안정을 취하여야 함</li> <li>3) 롯지 에서도 세면, 샤워(유료) 등은 가능하지만 고소적응을 위하여 가급적 간단한 세면만을 권장</li> <li>4) 인솔자 &amp; 가이드의 안내와 통제에 적극 동참하며, 추위 에 노출 _ 주의 하여야 함</li> <li>5) 처방(고소)의약품(다이아목스, 비아그라 등)은 인솔자 및 가이드와 상의 후 복용 요망</li> </ol>

수송	<p>1) 아침 출발 전 카고백(짐을 넣고 자물쇠를 채워서)을 롯지 방문 앞에 두면 포터가 메고 가며, 가이드의 통제 하에 그날의 숙박지 방 앞에 둬</p> <p>2) 포터는 손님들과 따로 운행하므로 이동 중 에 카고백 에서 짐을 꺼내기 어려움. 운행 중 필요한 물품은 휴대</p> <p>3) 본인이 메는 소형배낭 안에는 여권, 돈 등 귀중품, 고글(썬글라스), 악천후 대비 자켓, 식수, 간식, 카메라, 썬크림, 모자, 휴지 등을 넣음</p> <p>4) 한국에서 출발 전 카고백과 배낭 속의 물건에 대한 방수포장 요망</p>
숙소	<p>1) 도시지역에서는 호텔(2인 1실), 트레킹 중에는 롯지(LODGE)를 이용함</p> <p>2) 롯지</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 판자로 칸막이를 한 숙소. 난방시설 없음(일부 지역의 다이닝에 난로 있음).</li> <li>- 각 방에는 시트에 쌓인 얇은 스펀지 매트리스의 수제나무침대가 있음(침낭필요)</li> <li>- 전기사정이 열악하며, 배터리충전 등..., 전기 사용 시 유료임. 음식, 주류, 음료, 간단한 생필품 등을 구입할 수 있음</li> </ul> <p>3) 추위를 많이 타시는 분은 여벌의 방한의류, 핫팩 등을 준비하면 유용함</p> <p>4) 롯지는 난방시설이 없으므로 침낭, 여벌 옷, 따뜻한 물을 넣을 수 있는 물병(날진병 등)사용</p> <p>5) 롯지는 사전예약이 어려우며, 롯지가 많지 않아 다인실 방을 사용할 수도 있음.</p>
식사	<p>1) 도시지역 : 매식 (한식, 현지식)</p> <p>2) 산행 중 에는 한식 전문 요리사가 음식을 제공하여 드립니다</p> <p>3) 트레킹 중 필요한 간식 &amp; 행동식은 참가자 본인이 준비하여야 함</p>
돈(환전)	<p>1) 달러나 네팔 루피만 통용되며, 100루피 이하의 잔돈이 귀한 편(현재, 1US\$ - 105루피)</p> <p>2) 산중에서는 지역마다 다르지만 전통차(밀크티, 블랙티 등) 1잔 정도가 \$1</p> <p>3) 네팔 화폐인 루피 환전은 US\$를 카트만두 시내에서~현지 도착하여 환전하는 시간을 드림</p> <p>4) 카트만두에서 한국 돈은 환전이 안됨. 출국할 때 달러(US\$)로 가지고 나가야 함</p>
전압	<p>1) 네팔 현지 전압은 한국과 같은 220V을 사용</p>



ALL YOU NEED TO KNOW

**LANGTANG VALLEY**

**TREKKING NEPAL**





