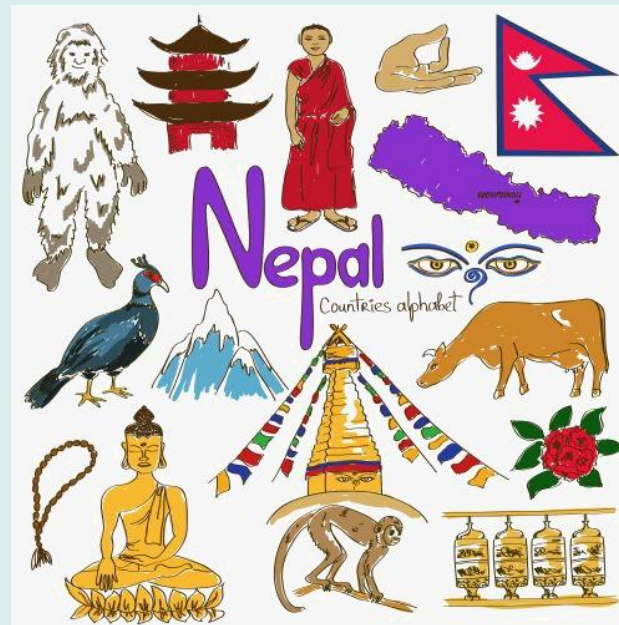


경기민예총 해외예술문화탐방 안내문

2018.5.29~6.6



1. 여행 개요

- 지역 : 카트만두 - 포카라 - 푼힐트레킹
- 일정 : 2018년 5월 29일(화) ~ 6월 6일(수), 7박 9일
- 인원 : 20명
- 공항집결장소 : 인천국제공항 제2여객터미널 3층 H카운터
- 공항집결시간 : 오전 10시 30분
- 이용 항공

구분	편수	출발일	출발공항	출발시간	도착공항	도착시간	총소요시간
국제선	대한항공 KE695	5/29	인천	13:25	카트만두	17:55	7시간45분
	대한항공 KE696	6/5	카트만두	19:40	인천	6/6 05:30	7시간40분
국내선	에티항공 YT675	5/30	카트만두	09:10	포카라	09:35	25분

*네팔 국내선 편명 및 시간은 변동될 수 있습니다.

2. 네팔 국가 정보



- **국가명** : 네팔연방민주공화국(Federal Democratic Republic of Nepal)
- **위치** : 인도와 티벳과 접경한 내륙국
- **수도** : 카트만두 (인구 220만명)
- **언어** : 네팔어(공용어) 외 120여개 소수부족어
- **종교** : 힌두교 (87%), 불교 (8%), 이슬람교(4%) 외
- **시차** : 한국보다 3시간 15분 늦음
- **통화** : 루피(Rupee, NPR)
- **기후** : 우기와 건기로 구분되는 아열대 몬순기후

구분	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
최고	21	24	29	36	40	39	35	34	34	34	28	23
최저	6	10	14	20	26	28	27	26	24	18	14	7
강수량	25	21	13	8	13	77	179	184	123	10	25	24

3. 네팔 현지 정보

* **환전** : 공항, 호텔, 은행, 시내의 환전소에서 가능합니다.

한국에서 달러로 환전한 후 현지에서 루피로 교환하여 사용합니다.

* **전압** : 220V, 50HZ, 3P콘센트를 사용. 전선은 상태가 좋은 편이 아니며, 전압의 변화가 심한 편입니다.

한국 전자제품은 별도의 변환 플러그 없이 사용 가능합니다.

* **한국으로의 전화** : 00 + 82 + 0을 뺀 지역번호 + 전화번호

“호텔은 0 또는 9번(호텔마다 확인)”을 누르고 시작

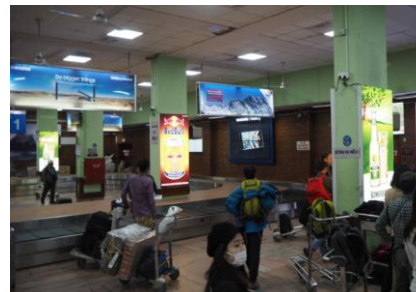
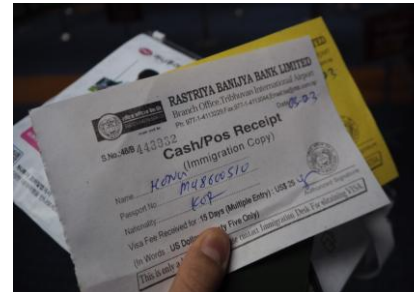
ex) 서울 725-6000 으로 전화할 경우 : 00 + 82 + 2 + 725-6000

* **참고사항**

- 네팔은 입국 심사가 느린 편이며 수화물 나오는데 시간이 다소 많이 걸립니다.
- 공항에서 부치는 짐은 도난 및 파손에 유의하여 주시기 바랍니다. (현금과 귀중품은 꼭 가지고 탑승하세요)

4. 네팔 입국절차

1. 기내에서 승무원에게 입국신고서를 받아 작성합니다. (작성 예시 뒷장 참조)
2. 네팔 공항에 도착 후 곧장 유인 비자카운터로 가서 줄을 섭니다. (무인 기계는 더 많은 시간이 소요됩니다)
여권+\$25 제출하고 VISA FEE 영수증 2장을 수령합니다.
3. 카운터 우측의 immigration WITHOUT VISA 라인에 줄을 섭니다.
여권+증명사진+입국신고서+VISA신청서+VISA FEE 영수증을 제출하고 입국수속을 받습니다.
※ 비자신청서와 VISA FEE(\$25)는 길벗투어에서 나눠 드립니다.
4. Baggage Claim 에서 짐을 찾습니다.



5. 네팔 입국 카드 작성예시


 Department of Immigration
 Ministry of Home Affairs, Nepal
ARRIVAL INFORMATION
 (TO BE FILLED BY FOREIGN NATIONALS)

PLEASE FILL IN BLOCK LETTERS OR MARK ☒

1 First Name **이름**

2 Middle Name **중간이름 기재하지 않으셔도 됩니다.**

3 Family Name **성**

4 Date of Birth **생년월일** DD MM YYYY 5 SEX **남** Male Female Other **기타**

6 Passport Number **여권번호**

7 Indian nationals from India may provide other authorised ID **#기재하지 않으셔도 됩니다.**

8 Expiry Date **여권만기일자** DD MM YYYY

9 Issuing Country **여권발급처 SEOUL**

10 Flight No. **항공편명 KE695**

11 If you have Nepali Visa **비자번호 작성안함** 12 Duration (Days) **비자기간**

13 Purpose of Visit **방문목적** 13-1 Official 13-2 Pilgrimage 13-3 Conference 13-4 Tourism 13-5 Study 13-6 Employment 13-7 Business 13-8 Other 14-1 Rafting 14-2 Trekking 14-3 Climbing 14-4 Other

15 Address in Nepal **네팔 내 숙소 주소 MAYA BOUTIQUE HOTEL**

16 Email **이메일주소**

17 Intended Days of Stay **체류기간** 18 서명 **서명**

19 FOR OFFICE USE ONLY # 기재하지 않으셔도 됩니다.

Sticker No

Date DD MM YYYY

6. 네팔 지도



7. 여행 일정표

일자	방문지	교통편	시간	세부일정	식사
제1일 5/29 (화)	인 천 카트만두	KE695	11:00	인천공항 제2여객터미널 집결	중:기내식 석:현지식
			13:25	인천공항 출발 (약 7H45M 소요)	
			17:55	카트만두(1350m) 도착 후 비자 발급진행, 가이드 미팅 후 호텔 이동 석식 및 호텔 투숙	
				Ghangri Boutique Hotel (3성급)	
제2일 5/30 (수)	카트만두 포카라 나야풀 티르케둥가 울레리	전용차	06:00	호텔 조식 후 카트만두 공항으로 이동	조:호텔식 중:현지식 석:취사식
		YT675	09:10	카트만두 출발 포카라 향발 (약 25M 소요)	
		짚차	09:35	포카라 도착 후 나야풀로 이동 (약 1H30M 소요)	
		트레킹		나야풀에서 티르케둥가까지 짚차 이동 포터 배정 및 트레킹 (5H) ** 티르케둥가 (1450m) - 울레리 (2120m) **	
				도착 후 석식 및 롯지 투숙	
제3일 5/31 (목)	울레리 고레파니	트레킹	7:00	롯지 조식 후 트레킹 시작 *트레킹 (7H) ** 울레리(2120m) - 난게탄티(2460m) - 고레파니(2853m) **	조:취사식 중:취사식 석:취사식
				도착 후 석식 및 롯지 휴식	
				롯지 숙박	
					8

7. 여행 일정표

일자	방문지	교통편	시간	세부일정	식사
제4일 6/1 (금)	고레파니 푼힐 고레파니	트레킹	7:00	롯지 조식 후 트레킹 시작 *트레킹 (40M) ** 고레파니(2853m) - 푼힐(3200m) ** 자유시간 도착 후 석식 및 롯지 휴식 롯지 숙박	조:취사식 중:취사식 석:취사식
제5일 6/2 (토)	고레파니 티르케둥가 포카라	트레킹 짚차		롯지 조식 후 트레킹 시작 *트레킹 (6H) ** 고레파니(2853m) - 티르케둥가(1540) ** 티르케둥가에서 짚차 탑승하여 포카라로 이동 포카라(850m) 도착 후 호텔로 이동 석식 및 호텔 투숙 Royal Farm Resort (3성급)	조:취사식 중:취사식 석:현지식
제6일 6/3 (일)	포카라 카트만두	전용차		이른 기상 후 히말라야 산맥을 조망할 수 있는 사랑코트(1592m) 로 이동 *안나푸르나 / 마차푸차레 히말라야 일출 감상 호텔 귀환 조식 후 빙하가 녹아내려 형성된 페와호수 관광 *땅속으로 물이 꺼지는 특이한 지형의 데비스폭포 관광 카트만두로 이동(7H) 석식 및 호텔 투숙 Ghangri Boutique Hotel (3성급)	조:호텔식 중:현지식 석:현지식

7. 여행 일정표

일자	방문지	교통편	시간	세부일정	식사
제7일 6/4 (월)	카트만두 박타푸르 파탄 카트만두	전용차	7:00	호텔 조식 후 नेपाल의 3대 고대도시 박타푸르로 이동 *네팔에서 가장 아름다운 건축물이 있는 박타푸르 관광 *네팔 3대 고대왕국 중 하나, 네와르족의 예술도시인 파탄 관광 * 오후 자유일정 - 공연 * 네팔 문학인들과 만남 - 저녁식사 호텔 휴식	조:호텔식 중:한 식 석:현지식
				Ghangri Boutique Hotel (3성급)	
제8일 6/5 (화)	카트만두	전용차	7:00	호텔 조식 후 नेपाल의 수도 카트만두 관광 - 전일 자유일정 가능 *유네스코 세계문화유산에 지정된 더르바르 광장 관광 *원숭이신인 하누만에서 유래된 하누만도카 & 달발 광장 관광 *처녀신 쿠마리화신의 사원 쿠마리사원 관광 *큰 규모의 불탑이자 유네스코 문화유산지정 보드나트 관광 *몽키템플이라고 불리는 스와엠부나트 관광	조:호텔식 중:자유식 석:기내식
			17:30	관광 후 카트만두 공항으로 이동	
		KE696	19:40	카트만두 출발 인천 향발	
제9일 6/6 (수)	인 천		5:30	인천 국제 공항 제2여객터미널 도착	10

8. 여행 준비물

체크항목	V	준비물 내용
★여권		여권은 반드시 필참 하셔야 합니다. 여권사본은 저희가 준비하겠습니다.
★환전		미국달러로 환전하세요. 현지(네팔)에 도착한 후 루피로 환전하시면 됩니다.
사진 1매		네팔 도착비자 발급시 필요합니다. 증명사진도 가능합니다.
쌀2kg		트래킹 시 COOK이 동행하여 식사준비를 해줍니다. 한국에서 쌀을 가지고 가면 양질의 식사를 할 수 있습니다.
세면용품, 수건		트래킹 시에 본인이 가지고 온 세면용품+수건을 사용하여야 합니다.
의류		여름날씨이나 일교차를 예상하여 긴 팔 여벌을 챙기시는 것이 좋습니다. 추위를 많이 타시는 분들은 저녁에 입으실 바람막이 자켓 또는 보온용 외투를 챙기세요. 속옷과 양말류도 여행기간보다 넉넉히 챙기시기 바랍니다.
신발		발이 편한 운동화를 챙겨주시기 바라고 차량 이동 시에는 슬리퍼를 신으면 편한 여행이 될 수 있습니다. 트래킹 시에는 트래킹에 적합한 신발(등산화)을 착용하시기 바랍니다.
복용하는 약		기본적인 구급약품은 인솔팀장이 가지고 가니 혹시라도 필요한 상황이 생기시면 바로 말씀해 주십시오. 그 외 개별적으로 항시 복용하는 약을 준비하시면 됩니다.
기호식품		튜브 포장된 고추장, 밀반찬, 컵라면 등
가방		가급적 단단하고 잠금장치가 부착된 가방이 좋습니다. 또한 귀중품을 넣어 다닐 수 있는 어깨끈이 있는 보조가방을 별도로 챙기십시오(소매치기에 주의)
기타		소형우산이나 우비(기상변화에 대비), 비닐봉투(빨래, 젖은 옷 등 보관)

9. 트래킹 안내 - 코스



9. 트래킹 안내 – 준비물(필수)

장비 이름	체크	특성 및 필요성
고어텍스 등산화		이따금씩 소나기가 무척 많이 내리기 때문에 방수처리가 되어 있는 기능성 신발로 준비합니다. 5~7시간 걷기 때문에 발 목관절을 충분히 보호할 수 있는 것이 좋습니다. 단거리용 워킹화는 쉽게 발이 피로해 집니다.
(고어텍스) 의류		여벌의 옷을 준비하되 하의보다 상의를, 속옷과 양말은 트래킹기간보다 2~3세트 더 챙기십시오.
등산스틱 1쌍		걷는 동안 체 중을 덜어 무릎에 부담을 없애 줍니다.
비옷		고어텍스 의류도 좋지만 비가 올 땐 비 옷이 제일 유용합니다. 일회용이 아닌 것으로 준비하세요.
헤드랜턴		해가 일찍 지므로 해가 진 이후에 사용합니다. (정전도 빈번)
(카고)백		사이즈가 큰 배낭을 사용해도 되지만, 아무렇게나 손쉽게 짐을 꾸릴 수 있는 카고백이 있으면 여러모로 유용합니다. ※ 2명당 1명의 포터가 배정 됩니다.
(고어텍스) 모자		강한 햇빛으로부터 얼굴을 보호하고 비바람에도 머리를 보호할 수 있는 것으로 준비합니다.
장갑		스틱을 쥘 때 미끄럼 방지, 혹시 넘어질 때 손을 보호할 수 있습니다.
침낭(슬리핑백)		포카라에서 대여 가능하지만 위생이 좋지 않기 때문에 직접 준비하는 것이 좋습니다, 다운함량 1000g 정도(여름철)
물통		1 Liter 트래킹 중에 환경보호를 위해 정책적으로 플라스틱 병에 담긴 생수를 팔지 않는 곳도 있습니다. 롯지에서 필터를 통과시켜 끓인 물을 사야합니다.
선글라스/썬크림 /입술연고		눈에 맞는 자외선 차단용 선글라스 필수, 햇빛 뿐 아니라 비, 바람, 먼지, 곤충으로 부터 보호할 수 있습니다
세면도구 / 스포츠타올		스포츠 타올은 일반 수건보다 빨리 건조되기 때문에 유용합니다. 세면도구는 필수로 준비해 주세요.

9. 트래킹 안내 – 준비물(선택)

장비 이름	체크	특성 및 필요성
힙백		배낭을 멘 상태에서 허리에 둘러매는 작은 가방이 유용합니다. 카메라, 통신수단, 현금, 메모용 노트와 펜 등 자주 꺼내 쓰는 물건을 따로 넣고 다니면 편합니다.
벌레퇴치제		롯지에는 날벌레가 많습니다. 거머리 퇴치용으로 소금도 좋습니다.
버프		목 보온, 헤어밴드, 마스크 등 활용도가 높습니다.
캠핑용머그컵		일출을 보며 커피를 즐길 수 있습니다.
큰 비닐봉투		큰 김장용 비닐 봉투 안으로 짐을 넣으면 배낭 안쪽에 방수 기능을 합니다.
기호식품		라면, 커피믹스, 녹차티백, 과자, 초코렛 등
슬리퍼		롯지에 도착해서 신으면 여러모로 편하게 사용할 수 있습니다.
수통 or 발열팩		따뜻한 물을 받아 침낭 안에 넣고 자면 보온 효과를 볼 수 있습니다.
다이하막스		이노제인 약, 고산병에 효험이 있습니다. (길벗에서 준비)
휴대용 물휴지		손과 발땀이 외에도 활용도가 높습니다.
소형 자물쇠		캐리어, 카고백을 잠글 것과 롯지의 출입문을 잠글 수 있는 번호형 자물쇠가 좋습니다.
매트리스		은박 매트리스(돗자리 같은 것)를 사용하면 바닥의 냉기를 막을 수 있음
그 밖에		무릎보호대, 자명종, MP3, 카메라, 충전기, 읽을 책 등

※네팔 아이들에게 물건을 나눠주지마세요 (네팔 정부에서도 여행자들에게 권고하는 사항입니다)

9. 트래킹 안내 – 고산병

고산병이란?

우리 몸이 고소(통상 3,000m 이상의 고도)에 미처 적응하지 못해서 발생하는 신체의 여러 불편한 현상을 말합니다.

고산병은 누가 쉽게 걸리나?

고지대에 오르면 누구나 고소증에 걸릴 수 있습니다. 연령, 성별, 몸의 건강 정도, 이전의 고소경험 등에 따라 다소 차이는 있습니다. 그러나 가장 중요한 것은 등반 속도(고소 적응 시간)와 관련이 있습니다.

고산병을 예방하기 위해서는?

- 고소에 적응하면서 천천히 고도를 높여갑니다.
 - 3,000m 고도 이상에서는 하루 평균 300m, 최대 500m 고도를 초과하지 않음
- 뛰거나 무리하지 않고 안정된 호흡으로 한걸음씩 천천히 올라갑니다.
- 고산지역에서는 보온(특히 머리 부분)에 신경을 쓰고, 가급적 머리를 감거나 샤워를 하지 마세요.
- 하루에 1.5리터의 소변량이 유지되도록 물을 많이 마셔야 합니다.
- 절대 음주를 하지 마시고, 식욕이 없더라도 식사를 잘 해야 합니다.
- 절대 빨리 올라가는 것에 경쟁을 하면 안 됩니다.
- 과거 산행 경력에 자만하면 안 됩니다.
- 몸 상태가 좋지 않다면 동행인과 주변 사람들에게 도움을 청하고 즉시 하산해야 합니다.
- 몸 상태가 좋지 않은 동료를 혼자 놔두면 안 되고, 고산병 증세에 대해 주의 깊게 살펴야 합니다.
- 네팔 히말라야는 한국의 산과는 많은 차이가 있으니 절대 무리하지 마시고, 현지 사정을 잘 아는 가이드와 포터를 동반할 것을 권고합니다.

고산병을 그대로 방치하면 상황이 악화되어 순식간에 사망할 수 있습니다.
몸에 이상을 느끼면 더 이상 올라가지 말고, 바로 내려와서 몸의 상태를 잘 살펴야 합니다.

9. 트래킹 안내 – 고산병

고산병의 신호와 증상

정상시

고지대에 가면 산소와 기압의 차이로 인해 누구에게나 나타날 수 있는 자연스러운 생리현상입니다

- 호흡 증대에 의한 혈중 탄산가스의 감소
- 활동을 할 때 숨이 가빠짐
- 소변이 많아짐
- 수면 중에 호흡이 불규칙해지며, 자주 깸

주 의

보통 두통과 함께 나타나며 각별한 주의가 필요합니다

- 탈수 증세
- 무기력감과 우울증
- 현기증과 동통함
- 불면증

긴 급

즉시 하산이 필요한 긴급한 상황으로 단시간 내에 사망에 이를 수 있습니다

- 가슴이 답답함을 넘어 뻑뻑해서 기침을 하는 경우
- 참을 수 없는 두통과 구토를 하는 경우
- 아무 것도 할 수 없을 정도로 기운이 없는 경우
- 인지, 언어 구사능력이 현저히 떨어진 경우

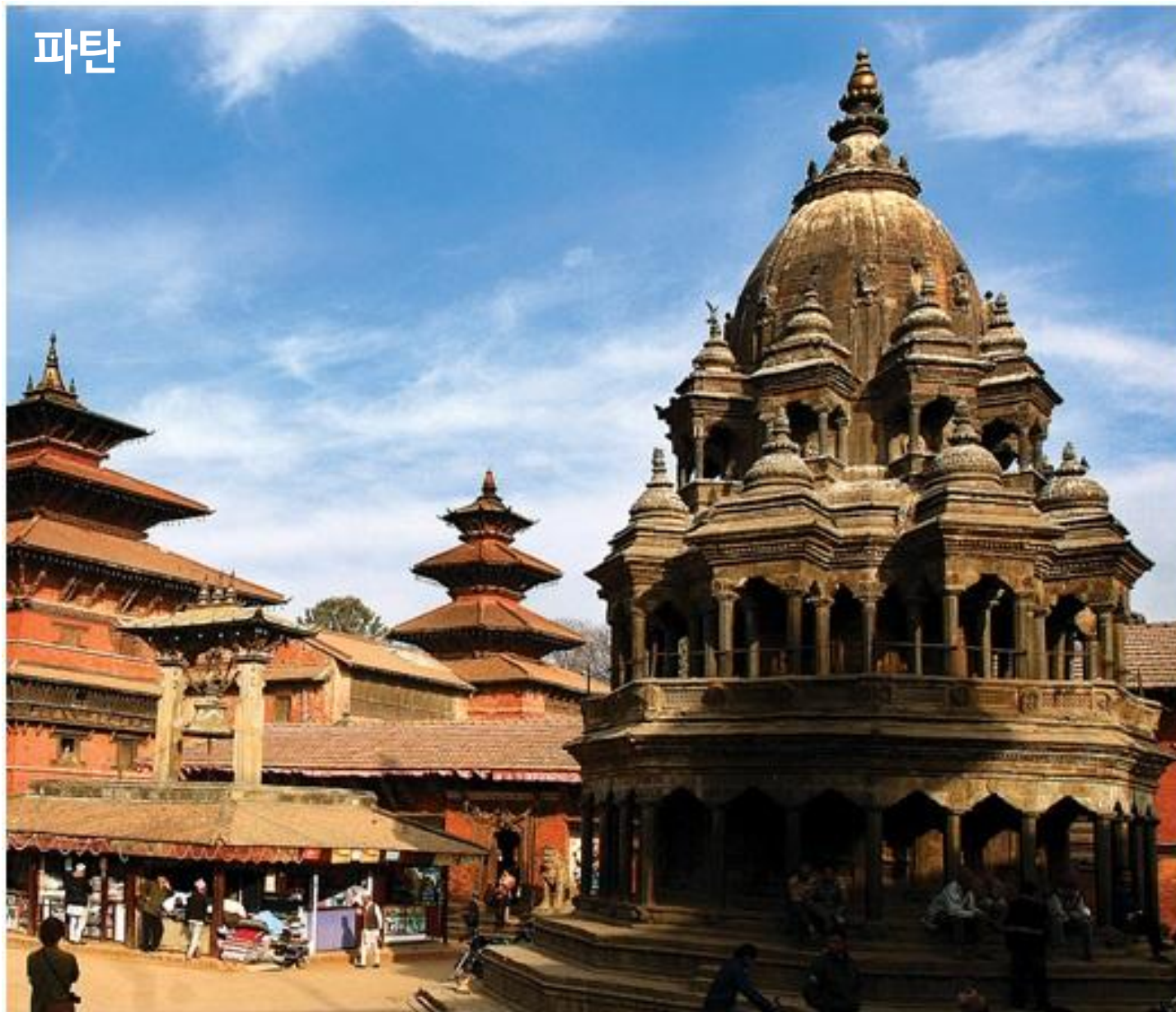
- **뇌부종(뇌가 부어서 정상적으로 기능하지 않은 상태)**: 술에 취한 사람의 걸음걸이와 같이 비틀거림(일직선을 긋고 똑바로 걸을 수 있는지 여부)
- **폐수종(폐에 체액이 과도하여 호흡이 곤란한 상태)**: 극심한 피로, 휴식 중에도 숨 가쁨, 기침(거품이나 핑크 빛의 객담), 꾸르르 소리 내며 숨 쉴, 가슴 조임, 입술과 손가락 주위가 푸르고 검게 변함
- 뇌부종 또는 폐수종 증세가 나타나면 긴급한 상황으로 해가 졌더라도 주변의 도움을 받아 바로 하산해야 합니다.
- 이런 증상은 주로 밤에 나타나며, 시간이 지체될 경우 치명적인 상태로 악화될 수 있습니다.
- 고소증세가 보이지 않았던 지점까지 하산 또는 1,000m 이상 하산하십시오.



주 네팔 대한민국 대사관 | 비상전화: +977 985 103 3178

10. 관광지 소개 - 카트만두

파탄



10. 관광지 소개 - 포카라

데비스폭포



10. 관광지 소개 - 포카라

페와호수



11. 숙소 안내 - 카트만두



Ghangri Boutique Hotel

Bouddha, 바우다 조르파티, 10613 카트만두, 네팔

+00977-1-4482888

부대 시설

24시간 룸서비스, 현금인출기, 편의점

요가실, 스파, 마사지, 바(Bar), 커피숍

Wi-Fi (무료/공용공간 및 객실)



객실 시설

- 샤워실
- 전화기
- 세면도구
- 냉장고
- 슬리퍼
- 커피/티 메이커
- 에어컨
- 헤어드라이어
- 옷장
- 안전 금고

11. 숙소 안내 - 포카라



Royal Farm Resort

Kundahar 14, 33700 포카라, 네팔

+00977-61-460210

부대 시설

룸서비스, 정원, 테라스

야외수영장, 스파,바(Bar), 커피숍

Wi-Fi (무료/공용공간 및 객실)



객실 시설

- 샤워실
- 전화기
- 세면도구
- 무료생수

- 에어컨
- 헤어드라이어
- 옷장
- 안전 금고

11. 숙소 안내 - 롯지



*롯지는 사전예약을 받지 않기때문에 당일 결정됩니다.

12. 네팔 여행 주의 사항

1. 현지 기상상태 및 공항 사정에 따라 사전 통보 없이 열차/항공/버스 등 **교통수단의 연착이 자주 발생하는 지역입니다.** 이 경우 일정이 다소 변경되거나 교통편이 대체될 수도 있사오니 이 점 양지해 주시기 바랍니다.
2. 관광지에서 약속시간 확인을 위하여 **손목시계를 꼭 준비하여 주시기 바랍니다.**
3. 종교적인 이유 외에도 기다림에 느긋한 '슬로우 라이프'가 다소 낯설게 느껴지실 수 있으나, 이 또한 네팔의 모습 이므로 여유를 가지고 여행하시길 부탁 드립니다.
4. 현지인 가이드들은 외국인이기에 한국어 구사가 다소 어눌하여 불편함을 느끼실 수가 있습니다. 하지만 기본적인 의사소통 및 관광지 소개 등은 최선을 다하도록 노력하오니 격려해 주시길 바랍니다.
5. 유적지 중 일부는 문화재 보호 차원에서 카메라 촬영비용(촬영권)을 별도로 받으며, 일정표상의 유적지는 입장료 지불시 카메라촬영비를 지불합니다. 다만, 일정 외 관광지를 개인촬영하는 경우에는 촬영비를 요구할 수 있습니다.
6. 일부 사원 및 무덤은 민소매, 반바지 복장시 입장이 제한됩니다.
7. 물갈이가 있을 수 있습니다. 가급적 차량 및 호텔에서 제공하는 생수를 드시고 드실 때에도 뚜껑이 잘 닫혀 있는지 확인하시기 바랍니다. **차량에 비치한 생수를 드십시오.**
8. **국내선의 위탁수하물은 1인당 15Kg 초과하지 않는 1개만 무료로 처리됩니다.** 수하물 규정을 넘기는 수하물은 추가비용이 발생되오니 주의해주시기 바랍니다.