

蚂蜂窝旅游攻略 南亚系列
www.mafengwo.cn

博卡拉



滑翔者的天堂



尼泊尔紧急信息

2015年4月25日14时11分，在尼泊尔（北纬28.2度，东经84.7度）发生8.1级地震，震源深度20千米。震中博卡拉，首都加德满都也受到严重影响，城市内多处建筑和重要遗产被毁坏。截止到4月27日中午，尼泊尔地震造成死亡人数已经达到3218人，受伤超过6500人。在珠峰地区由于受到地震影响引起的雪崩，也导致18人遇难，多人受伤。

正在尼泊尔自由行的蜂蜂，请在确保安全的前提下，尽快与亲友家人取得联系，返回安全地区。

紧急联系电话：

1、中国驻尼泊尔大使馆

地址：Hattisar, Kathmandu

网址：np.china-embassy.org

联系方式：+977-1-4411740（白天）9801037888；

9851071888(24小时值班)

2、中国外交部全球援助热线：+86-10-12308

3、旅游咨询加德满都旅游局地址：Bhrikutimandap Marg

联系方式：+977-1-4256909

旅游局办事处联系方式：+977-1-4470537

4、其他电话：

紧急电话报警：100

旅游警察：+977-1-4247041

帕坦医院：+977-1-4521048（24小时值班）

帕坦医院救护车：00977-4260859

帕坦红十字会救护车：00977-5545666

红十字救护车服务：00977-4228094

Agrawal Sewa 中心：00977-4424875

Aasara 康复中心：01-4384881

8.1级的大地震不仅夺走了许多生命，更使得尼泊尔一批珍贵的古建筑严重受损甚至全部倒塌，其中不乏世界遗产。在此清点这些毁损的宝藏，让我们一起祈祷美景永不消逝，祝愿尼泊尔人民早日走出灾难的伤痛。

受灾建筑物：

加德满都杜巴广场 (Kathmandu Durbar Square)

地址：Ganga Path, Kathmandu

太后庙 (完全坍塌)(Maju Deval)

地址：加德满都杜巴广场

猴庙 (Swayambhunath)

地址：Kathmandu, Kathmandu Metropolitan City, Nepal

巴德岗杜巴广场 (Bhadgaon Durbar Square)

地址：Bhaktapur, Nepal

博达哈大佛塔 (部分坍塌, 危险建筑)(Bodhnath)

地址：Boudhanath (Boudha), Kathmandu

帕坦杜巴广场 (Patan Durbar Square)

地址：Mangal Bazaar, Patan

哈努曼多卡宫 (部分坍塌, 危险建筑)(Hanuman Dhoka)

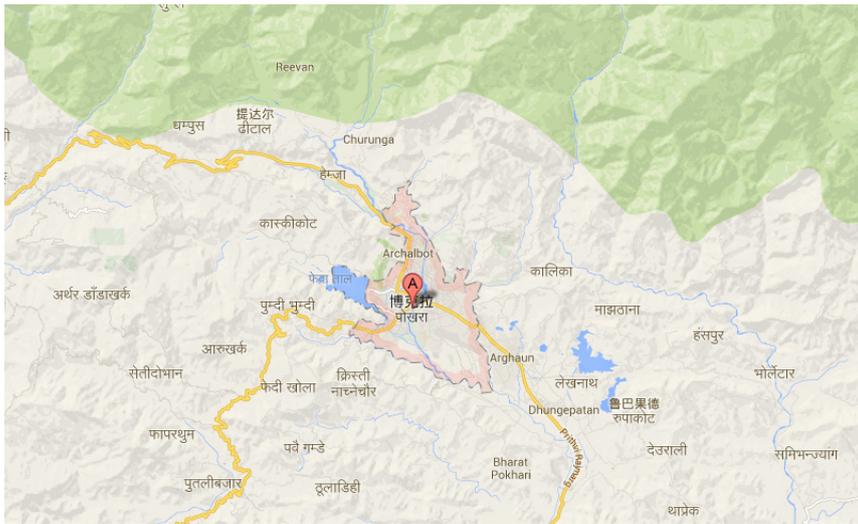
地址：Hanuman Dhoka, Kathmandu

独木庙 (完全坍塌)(Kasthamandap)

地址：Kasthamandap, Kathmandu

纳拉扬神庙 (完全坍塌)(Changu Narayan Temple)

地址：Changu Narayan, Bhaktapur (位于加德满都东22公里)



博卡拉速览 Introducing Pokhara

博卡拉位于尼泊尔中部，是知名的旅游小镇，有“东方小瑞士”之称。光影变幻、群鸟翩跹的费瓦湖吸引着无数游客前来；站在萨朗科的山顶，可以欣赏到日洒雪山的美丽景致，有胆量的话，还可以挑战从山顶滑翔的刺激；博卡拉还是安纳普尔纳群山经典徒步线的入口，沿山而上，更有别样的风情等你去发现。



可乐 在空中看费瓦湖

特别提醒 博卡拉每天早晚会出现 3-4 小时的停电状况，大部分旅馆会有自己的发电机，请入住前确认。

博卡拉的水发黄也很正常，所以请千万不要喝生水，最好自备瓶装水，住店前也要检查热水是否好用。

博卡拉的车辆左行，有时乘坐当地车辆可能会体验坐车顶，请留意树枝和电线。

目录 Catalogue

- 02 博卡拉速览
- 03 景点
- 04 住宿
- 05 餐饮 / 购物
- 06 娱乐
- 07 行程推荐 / 节庆
- 08 外部交通 / 内部交通 / 实用信息
- 13 出入境
- 14 行程推荐 / 外部交通
- 15 内部交通 / 旅行路上

最佳旅行时间 博卡拉每年 10 月到来年 3 月是最适合旅行的时候，这时候处于尼泊尔的旱季，能见度高气侯适宜，不仅能一览山峰景观而且很适合徒步和滑翔。

汇率 尼泊尔当地的货币为卢比，但是市场上美元、人民币以及卢比都可以使用，而且大街小巷以及 ATM 机兑换货币都很方便，需要注意的是，用美元和人民币消费时需要对比汇率讨价还价，美元相对浮动较小带美元比较保值；如果想要徒步的话，美元和人民币不太受欢迎，最好带卢比。1 人民币元 ≈ 0.1601 美元 ≈ 16.1392 尼泊尔卢比

消费指数 博卡拉的消费水准相对我国较低，大约 200-300 卢比可以吃一顿饭，住宿约为 400-700 卢比一晚，从车站打车去湖滨区约为 60 卢比，在博卡拉消费因个人的砍价能力不同消费支出不同。

穿衣指南 博卡拉的昼夜温差较大，白天可以穿着季节性装束，晚上记得带一件外套，尤其是徒步的游客，带上充足的保暖设施很有必要。具体信息请查询网站 <http://www.tianqi.com/qiwen/niboer-3/>

时差 博卡拉时间比北京时间晚 2 小时 15 分

致谢

封面提供: hualala1

图文提供: Yiming 的美丽人 苏衣 Li-Ethannn 游走的狼 王辰雨 miachan lensmage 冬岩 欢乐猴 TINTIN(丁一) lonelyplanet007 周游 可乐

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



景点 Sights

博卡拉的景点比较分散，费瓦湖的湖滨区设施完善，集购物餐饮于一体，以费瓦湖为起点去往各个景点的话，行程也会较为轻松。如果不徒步的话，一般 1-2 天就可游览完。

费瓦湖 (Phewa Lake)



Yiming 的美丽人 情迷费瓦湖

费瓦湖是尼泊尔著名的皇家度假胜地，雄伟的安纳普尔纳山峰构成了费瓦湖的天然背景，迷人的湖光山色每年都吸引大批的游客前来。尼泊尔的皇家的行宫坐落在湖的南岸，北岸王宫至宿营地路口的中湖滨区是整个景区的中心地带，旅馆、餐馆和购物塞满了湖畔主街和几条如触须般弄堂的角角落落。无论何时什么角度，费瓦湖都各有风情，黄昏时期的费瓦湖尤其受摄影爱好者的青睐，傍晚的时候归来的鸟群在变换的光影里翩翩起舞。租上色彩鲜艳的小帆船泛舟湖上，静静地欣赏交映在水中的湖光山色，是蜂蜂们最爱的项目。

地址：博卡拉西北部

到达交通：从博卡拉车站打车去湖滨区，200-300 卢比

费用：泛舟一般 250 卢比 / 小时，请船工 300 卢比 / 小时

用时参考：2 小时

世界和平塔 (World Peace Pagoda)



苏衣 world peace pagoda~

世界和平塔坐落在费瓦湖畔的山岭支上，由尼泊尔和日本、泰国、斯里兰卡的佛教徒和僧侣为祈祷世界和平而修建，佛塔的四面墙壁上塑着佛祖释迦摩尼不同阶段的雕像。在这里既可以远眺美得让人窒息的湖景，又可以凝望绵延无际的雪峰。步行下山时，可以顺便前往大卫瀑布和宁静的藏族村。

地址：博卡拉西部

到达交通：一般游客会选择从费瓦湖北岸泛舟过去之后徒步 1-1.5 小时。

或者从湖滨去打车过去，大概半小时，约 900 卢比。

用时参考：2-3 小时

萨朗科 (Sarangkot)

萨朗科是博卡拉的最高峰，同时也是离尼泊尔的标志建筑鱼尾峰最近的山头，作为观看雪山的最佳地点而知名。站在观景台上，可以欣赏到喜马拉雅山、鱼尾峰、安纳普尔纳群山连绵不绝的壮丽景致，每天的日出破晓和日落之际，变换的光影将雪山装点的美不胜收。湖滨区到萨朗科还是一条经典徒步路线，攀登途中，可以尽览层层叠叠的梯田，随着山路的回转巍峨山景也会乍现眼前，带给你回味无穷的喜悦。萨朗科同时还是滑翔的好地方，每天都有大批的游客从此滑下。（见娱乐滑翔）

到达交通：萨朗科的路途状况良好，徒步的话可由博卡拉湖边小路而上，耗时 3-4 小时。或者从湖滨区打车往返约 700 卢比，单程约 20 分钟，然后步行登顶。也可租出租车或者摩托车前往。

鱼尾峰 (Fiah Tail)



Li-Ethann 远眺鱼尾峰

鱼尾峰属于安纳普尔纳群山的一支，因峰顶形状有如鱼尾而得名。鱼尾峰一直被视为尼泊尔的圣山，因此禁止攀登。从费瓦湖可以观赏到鱼尾峰的壮阔景致，如果想要更近的观赏，可以徒步安纳普尔纳，鱼尾峰的日出日落时刻尤其美丽。

地址：博卡拉北部

费用：门票 25 卢比

博卡拉老城

博卡拉老城坐落于博卡拉的东北部，相比繁华的新城，这里依旧保留着百年前的老建筑物、门窗上围绕着装饰性的木雕，广告牌塞满了狭窄的小路，穿梭在色彩丰富的人力车和街道间，有一种仿佛穿越回八九十年代的感受。游览博卡拉老城需要放缓步调轻松慢行，适合想要深度体验博卡拉风情的蜂蜂们。



地址：博卡拉东部

到达交通：可在湖滨区搭乘公交车，也可自己租车前往。

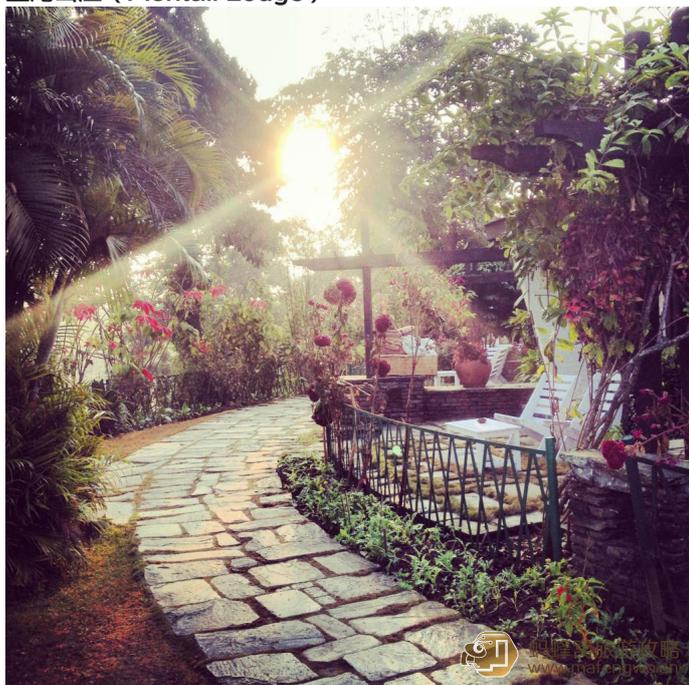


游走的狼 空中错综复杂的电线成了另类的风景线

住宿 Sleep

几乎所有到博卡拉的人都会选择住在游客的集散地湖滨区，从王宫至宿营地的路口的中湖滨区是整个湖滨区的核心地带，周围餐馆、客栈、旅行社、纪念品店云集，这里的住宿以廉价实惠的经济型住宿为主，大多酒店都有花园，提供吊扇和热水。中等价位和高级酒店除报价外，另收百分之13的VAT（增值税）和服务费。一些旅馆以美元报价，但支付卢比也没问题。更多酒店选择与预定请前往蚂蜂窝酒店频道 <http://www.mafengwo.cn/hotel/16126/>

鱼尾山庄 (Fishtail Lodge)



王辰雨 这里的客房就像连体别墅，每一栋都有一个小花园，还有四处可见的大红花，好美。

鱼尾山庄被称作“博卡拉最豪华”的旅馆，它坐落在费瓦湖一个安静的小岛上，整座小岛就是开满鲜花的热带植物园，漫步鹅卵石小路或是在小花园的凉椅上喝下午茶，在房间的长榻上看湖光山色的变换，别有一番韵味。如果你不住在这里，特意来参观一下也绝不虚此行。

地址：Lakeside Pokhara, P.O. Box 10, Pokhara 33700 尼泊尔

到达交通：从费瓦湖乘船前往

费用：900RMB（双人间）起

好望角酒店 (Hotel View Point)



miachan 在窗前就能看到喜马拉雅山一字排开，感觉非常好的酒店。

从酒店出门步行就能去费瓦湖，屋顶设有花园、餐厅和带电的空调客房，从屋顶可以饱览费瓦湖和山脉的景色。酒店提供往返机场的免费班车服务，前台还可以帮忙安排徒步旅行和漂流。

地址：Gaurighat 06, Lakeside, 33411 博卡拉

网址：<http://www.hotelviewpoint.com.np/>

到达交通：从机场打车需要10分钟，如果需要预定免费班车，请提前联系。

费用：155RMB（双人间）

格兰德假日酒店 (Hotel Grand Holiday)

酒店坐落在费瓦湖畔，可以在 Garden 餐厅或在屋顶餐厅享受清新的山间空气和热热的菜肴。酒店提供各种服务，诸如免费班车服务、自行车和汽车租赁服务以及货币兑换服务。

地址：Peaceful Road, Lakeside Gaurighat, 费瓦湖，博卡拉

网址：<http://hotelgrandholiday.com/>

联系方式: +977 61-462967

到达交通: 从机场打车到酒店不到 10 分钟, 可以联系酒店接送。

费用: 114RMB(双人间) 起



lensmage 房间很好, 在窗外看到了著名的鱼尾峰。

餐饮 Eat

湖滨区遍布着各种各样的餐馆、酒吧和咖啡厅, 不管你是想要品尝地道的尼泊尔餐、或是在异国他乡怀念中餐的味道, 甚至想要在这里吃一顿尼泊尔样式的意大利面或是印度餐, 湖滨区的餐馆都能满足你的需求。

这里的上餐速度略慢, 需要耐心等待。中档以上的餐馆大都需要收取 10% 的服务费。

兰花饭店



冬岩 大年三十的晚上, 这里已经成为了我们国人的主场, 店里通过卫星播放着春节联欢晚会

兰花饭店是湖滨区一家评价颇高的中餐馆, 是国人在尼泊尔的一大据点。过去由中国人经营, 现在已经转交给尼泊尔人, 但依旧中文交流无障碍, 在这里可以吃到丰富的中餐, 当然以川菜为主。

柠檬树餐厅 (Lemon Tree)



欢乐猴 Lemon Tree 的烛光晚餐很有情调。芒果沙冰里面打了奶油, 口感略有点腻, 牛排还是不错地。

尼泊尔地道的小餐馆, 还有各种口味的西餐, 在蜂蜂们中很有人气。特色菜芝士朗姆牛排和咖喱鸡肉很有人气, 二楼阳台的风景很棒, 还有歌舞表演, 百吃不厌。

购物 Shopping



王辰雨 那些店的老板都认识我了, 很多中文说的超好。

博卡拉的购物集散地就在游客集中的湖滨区, 类似于加德满都的泰米尔区, 可以购买到日常的生活用品。这里出售面向旅游者的围巾、地毯、二手书、藏族首饰、明信片等, 种类比加德满都少, 但是价格便宜不少。博卡拉有多种多样的民族乐器, 爱好文艺的蜂蜂可以购买收藏, 这里的

白茶和吉岭茶在中国游客中很有人气。如果想要购买名族风的大披肩，建议购买价钱偏高仔细挑选，因为价钱较低的基本都是中国制造。

在博卡拉购物不仅要学会在琳琅满目的商品里淘货，同时要学会砍价，一般砍去三分之二的价钱是较为适宜的。

娱乐 Entertainment

博卡拉历来以“尼泊尔的冒险中心”而闻名，这里是安娜普纳徒步路线的起点，更因世界最便宜的滑翔胜地而吸引了众多背包客前往，如果有兴趣的话，还可以选择在河谷间享受漂流的刺激。

滑翔



TINTIN(丁一) 雪山，明净的湖水，天空中掠过的雄鹰，有什么理由拒绝如此盛景，这会我无比陶醉的表情已经表明了一切。来吧，到空中像鸟儿般自由翱翔吧~

漫天飞舞的滑翔伞是博卡拉天空一道亮丽的风景线。作为世界三大滑翔胜地的博卡拉，凭其便宜的价格广受极限运动者的欢迎。更因电影《等风来》的流行在年轻游客中极具人气，飞翔在天空中体验失重的快感，张开双眼时湖光山色展现着不同于平时的美丽，自由飞翔的梦想由此实现。

费用：约为 400-500RMB，空中摄像需要另付费用。

用时参考：30 分钟

季节：11 月、12 月以及 1 月是去尼泊尔玩滑翔的最佳季节。

滑翔地：安娜普尔纳地区是尼泊尔最佳的滑翔地，而费瓦湖边的滑翔基地则最受欢迎。大多数滑翔都是从萨朗科开始滑落到费瓦湖区。有专业的公司提供滑翔器材及教练。

滑翔公司：博卡拉的提供滑翔服务的公司众多，服务设施也很完备，不一定要挑出名的滑翔公司，因为经常会被转手卖给别的公司，通常住宿的地方就可以预定滑翔服务。建议挑选欧美的教练，他们会更为专业一些。

徒步

尼泊尔被称之为徒步的天堂，安娜普尔纳地区所有路线最近的路口就是博卡拉，其中安娜普尔纳大本营 ABC、安娜普尔纳大环线、Poon Hill

小环线是广受欢迎的人气路线。博卡拉的徒步事业十分完善，登山之前需要办理登山手续，沿途都有村落可以提供食宿，可以雇佣受过专业训练的登山向导和为旅客背负重物的挑夫，这样徒步者可以轻装上阵登山。



lonelyplanet007 安娜普尔纳大环 +Poon Hill

季节：3-5 月和 10-12 月是最佳登山季节。

到达交通：可从博卡拉搭乘 Localbus 直达，乘车地点并不是 Lakeside，而是市中心的车站。

登山手续

登山手续 ACPC 和 TIMS 可以在加德满都和博卡拉办理，网址 <http://www.welcomenepal.com>，办理时间 10:00-16:00 除星期六和公共假日外。

安娜普尔纳保护区许可证 (Annapurna Conservation Area Permit, ACAP)

所有超过 4 天的徒步游都必须办理 ACAP 的许可证，如果没有许可，在沿途的 ACAP 检查站会被要求支付双倍费用。提供一张证件照片，填好申请表，即刻就能拿到许可证。

费用：2000 卢比

徒步者信息管理系统 (Trekking Information Management System, TIMS)，通常所说的挑夫证，沿途有专门机构查验。

加德满都 TIMS 和 ACAP 颁发办公室

地址：Nepal Tourism Board P.O.Box: 11018, Bhrikuti

Mandap, Kathmandu, Nepal

电话：00977-1-4256909

博卡拉 TIMS 和 ACAP 颁发办公室

地址：Nepal Tourism Board Tourist Service Center, Pardi,

Damside, Pokhara

电话：061- 465292, 061- 463029

记得携带护照原件和 4 张照片。

雇佣登山向导和挑夫

除了难度较低的大众化徒步路线外，建议雇佣登山向导和挑夫，登山向导可以帮忙指明路线，沿途解说风土人情以及处理突发情况。专业的登山向导都有执照，但是真假难辨，建议找当地旅行社安排，比较靠谱价钱也比较优惠，费用一般在 1200-3000 卢比。而挑夫主要帮徒步者背负物品，虽然熟悉路径但没受过专业训练，视路线难度来决定要不要雇佣，一般挑夫的费用在每天在 600-1400 卢比。

请不要把挑夫看做超人，尊重他们；进山之前和挑夫做好沟通讲好价钱准备好物品，可以替挑夫买个大雨披。

安纳普尔纳大环线 Annapurna Circuit



lonelyplanet007 踏上安纳大环之路，两边小河瀑布梯田村庄，风景无限，人在画中游

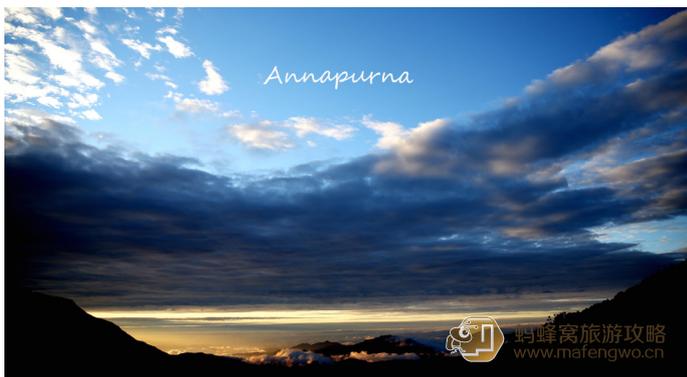
简称大环线，从海拔 820 米的 Besisahar 出发，经过 Chame、Manang 等小镇后，翻越海拔 5400 米的垵龙垭口 (Thorung LaPass)，再经过 Jomsom、Tatopani，下撤到海拔 820 米的 Beni。通常是逆时针方向走完徒步路线。

时间：14-18 天

特点：安纳大环路线在“全球徒步十大路线”排名第一，除了壮丽的喜马拉雅雪山和温润的绿色梯田风光之外，方便舒适的 GH (Guest House 客栈) 也是重要原因。

具体信息可参考蜂蜂的帖子：<http://www.mafengwo.cn/i/693354.html> 和 <http://www.mafengwo.cn/i/2984596.html>

安纳普尔纳大本营 Annapurna Base Camp



周游 天上的云与山肩的云海中被光撕开一道裂缝，阳光穿透裂缝洒向云海，云海被染成金色，并不断的翻腾变换着形态。

简称 ABC，从海拔 1600 米的 Phedi 出发，经过 Landruk、Chomrong、Bamboo 和 Machapuchhre Base Camp，最后到达海拔 4100 米的 Annapurna Base Camp，返程则是原路返回。

时间：9—12 天

特点：可以欣赏到安纳普尔纳群山壮阔多元的景致，沿途还有吉努温泉，可以舒缓多日徒步的疲劳。

具体信息可参考蜂蜂的帖子：<http://www.mafengwo.cn/i/1003716.html>

Poon Hill 小环线

简称小环线。从海拔 1760 米的 Nayapul 出发，经过 Ghandruk、Tadapani，到达 Ghorepani，在海拔 3200 米的 Poon Hill 观看日出，然后下撤到 Ulleri，再回到 Nayapul。

时间：4-5 天

特点：这条线通常和 ABC 大环线结合起来走，这条线的最吸引大家的就是轻装登上 Poon Hill，欣赏旭日缓缓地升起。

具体信息可参考蜂蜂的帖子：<http://www.mafengwo.cn/i/3019448.html> 和 <http://www.mafengwo.cn/i/1346403.html>

登山必备：东西越少越好，轻装上阵，不建议摄影爱好者背着长枪短炮，很累人。小表是必带装备清单：

序号	物品	备注
1	登山包	
2	登山杖	最好是双杖
3	登山鞋和拖鞋	鞋底 GTX 加 V 底
4	睡袋	
5	速干内衣 2 套	
6	手电筒	山上经常没电
7	药品	泻立停、吗叮啉、创可贴、藿香正气滴丸、快克
8	洗漱用品	牙刷、牙膏、毛巾、香皂

行程推荐 Routes

大多人都是从加德满都来博卡拉游玩，如果不徒步的话，1-2 天就可游览完博卡拉的景点。

博卡拉经典一日游：费瓦湖——世界和平塔——萨朗科

线路详情：抵达博卡拉，上午在费瓦湖欣赏美丽湖光山色，泛舟湖上；登世界和平塔，俯瞰费瓦湖远眺安纳普尔纳群山，下午打车前往萨朗科，看日落金山之后返回费瓦湖。

博卡拉休闲两日游

D1 世界和平塔——博卡拉老城

D2 萨朗科——滑翔——费瓦湖

线路详情：D1 抵达博卡拉费瓦湖，上午登世界和平塔，俯瞰费瓦湖远眺安纳普尔纳群山；下午前往博卡拉老城闲逛，体验博卡拉生活的慵懒闲情。

D2 早起去萨朗科看日出，之后滑翔体验失重的乐趣，滑到费瓦湖，之后泛舟湖上，在美丽的湖光山色里结束美好的行程。

节庆 Festivals

除了尼泊尔共有的节日，博卡拉当地还有些特色节日。

博卡拉街道美食节 (Pokhara Street Festival)

这是品尝美食的盛会，节日期间，不会有车辆通行，马路上会布满餐桌，游客可以边品尝美食边欣赏精彩的表演。



时间：12月28-次年1月1

地点：湖滨区

除虎节 (Bagh Jatra)

每年博卡拉的纽瓦里社区都会进行持续3天的节日，庆祝他们的祖先除去吃老虎的功绩。第一天人们会穿上传统的狩猎装束进行表演，第二天是传统节目的演出，这三天的时间里，都会穿越不同的街道进行狩猎游行。

时间：8月

地点：博卡拉纽瓦里社区

外部交通 Getting there

飞机和巴士是博卡拉联系外部交通的主要方式，加德满都飞往博卡拉的航班上，位置好的话还能欣赏到壮丽的雪山景观，巴士往返于博卡拉和加德满都、奇特旺等地区，旅游巴士是旅客们最常用的交通方式。

博卡拉的交通费用价格浮动较大，具体取决于你的砍价能力。

飞机

博卡拉机场 Pokhara Airport

博卡拉机场位于市区的东南部，只有境内航线，提供往返于加德满都的航班，每天20多班，单程大概30分钟。购买机票的话可以去了和代理单位砍价，航空公司不同价钱不同，如果找当地旅行社办理可以更优惠些，大约65美元每人。也可以去之前在国内网站上购票。旺季的时候机票需要提前4-6天预订。

打车往返景区、酒店和机场方便快捷，到湖滨区约200卢比

如果选择飞机左侧靠窗的位置，可以欣赏到喜马拉雅山的壮丽景色。

巴士



王辰雨 车的主人都好有才，一辆涂鸦的比一辆好看~

空调大巴 (Green line)：提供博卡拉往返加德满都和奇特旺方向的班车，包午餐，通常需要提前一天预订，每天只有一班。博卡拉和加德满都泰米尔地区之间，单程6-8小时，花费20美元以上。博卡拉和奇特旺之间，单程5个半小时，15美元。车辆出发停靠都在Greenline办公室。

旅游巴士 (tourist bus)：旅游大巴是游客们最常选择的交通方式，提供博卡拉往返加德满都、奇特旺和拜拉瓦的巴士，种类非常丰富，车型不一，价格不一（前后座的价格不同）。车站在机场附近的Mustang Bus Park。

如果晕车就多花点钱买前面的票。

本地巴士 (local bus) 往返加德满都和德赖地区，主要是当地人乘坐，车况较差，车次频繁，票价在400-500卢比。

内部交通 Getting around

游览博卡拉，除了徒步，往返各景点的主要交通方式为打车，可以选择包车来往各个景点之间，讲好价钱的话比较优惠。如果想要深度体验博卡拉，可以租用摩托车，一般每天500-600卢比（不含油，需要自己加），注意骑行摩托车的时候带上头盔，否则摩托车会被交警没收。

实用信息 Practical Information

货币

尼泊尔使用的货币是卢比，和印度，巴基斯坦，孟加拉等南亚国家一样，但相同的只是货币的写法和发音，与其他国家货币的汇率是不同的。

尼泊尔卢比与印度卢比实行联系汇率，就是说两种卢比的兑换汇率固定在1:1.6之间，一旦印度卢比与美元或者人民币的汇率波动，尼泊尔卢比与他们的汇率也随之波动。由于尼泊尔的政界高层基本上都是从印度留学回来的，所以这两个国家的政治经济体系，包括语言文字科学教育都有点像老师与学生的关系。两国联系很密切，双方公民可以自由来往，在尼泊尔，除了大面额的钞票，印度卢比可以流通。

在入境处，西藏边境的樟木镇，以及尼泊尔的加德满都和博卡拉着两个游客最集中的地方（其中加德满都的汇率要高于博卡拉），到处都可以找到兑换人民币的人（这种形式只在樟木镇才有）和货币兑换小店（加德满都的汤美区和博卡拉的菲瓦湖边）。在尼泊尔的这两个地方，绝大多数旅行社，旅馆，餐厅，酒吧，商店都可以使用包括维萨国际卡在内的各种信用卡，带上信用卡以备不时之需，当然还可以通过ATM提现。另外当地的银行可以为您兑换各主要外币或者旅行支票。所以在这里您根本不用担心货币兑换的问题。尼泊尔卢比与人民币的官方汇率在1:13上下浮动，与美元的汇率一般在1:80上下。一般地去尼泊尔呆个10天，换2000元人民币的尼泊尔币是够的，当然这种就不是奢华游了。如果多换点也没关系，花不完带回口岸有很多当初卖给你尼泊尔币的小贩会回购的，汇率当然会损失一些。

货币兑换处，每家店每天都是根据这边的一家渣打银行挂牌汇率作为参考，不过兑换量大也是可以谈的，在这边买东西用卢比、美金和人民币都可以。



电话

手机在尼泊尔没有网络，尼泊尔的移动通信在快速发展，现在已经有漫游服务了，但是只有移动通信有。加德满都网吧很多，打电话和发电子邮件都很方便，打回国内的电话价格一般 50 卢比 / 分钟，上网一般 30 卢比 / 小时。从尼泊尔拨出的国际号码是 00，尼泊尔国家代码是 977。

关于电话卡。尼泊尔大多数都是 NECLL 卡，去加都的路上广告很多的，就在泰美尔区有很多家可以办卡的，慢慢找，准备照片和护照复印件（超级啰嗦：复印件一定要复印到签证，就是写着你好久来，好久离开的那一张长方形的纸，和护照有照片的那一页）。买卡是应该是 100RS，但是很多人买到的是 200RS 或者是 500RS，其实所有卡都是一样的，卡里面只有 25RS，多问几家，就说别人买到的就是 100RS，不卖就走，去别家卖。

电源与网络

电源：电压 240 伏。加德满都宾馆的插头是两相或三相的英式扁头，国家森林公园和博卡拉的插头都是两相的圆头，最好带一个万能插头，可在加德满都的 NEW ROAD 小电器铺子买转换电插座，小巧而便宜。

医疗卫生

尼泊尔海关对旅客入境的检疫都很松散，但为了自身安全，最好还是接受齐全的痢疾、伤寒、霍乱和破伤风等预防注射。尼泊尔流行一种名为“加德满都痢”的肠炎，所以切勿饮用未煮沸的生水，也尽量避免生吃蔬菜、沙拉与水果。在南亚次大陆地区为患的疟疾，虽然在尼泊尔并非疫区，但在森林地带，如奇旺的国家动物公园区内，还是最好在两星期前开始服用疟疾丸，直到离境后六星期再停止。

天气炎热的季节要带防蚊剂，雨季时更要慎防血蛭。此外，在个人的医药箱中也应包括用途广泛的抗生素、阿司匹林、喉痛药、防晒油、消毒药水和绷带纱布等。

出入境 Entry-Exit

博卡拉的机场只承担国内航线，所以从就近的加德满都出入，是最为快捷的方法。博卡拉每天都有往返加德满都的航班。

护照

护照 (passport) 是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时，由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。

如何办理护照的：

1、携带本人身份证或者户口簿到户口所在地派出所、公安分县局出入境管理部门、北京市公安局出入境管理处或者参团旅行社领取《中国公民因私出国（境）申请审批表》（以下简称“申请表”）

2、填写申请表。

3、提交申请。提交申请时必须携带下列材料：

- A、本人身份证或者户口簿原件和户口簿首页、本人资料页、变更页及身份证的复印件。
- B、填写完整的申请表原件。
- C、符合要求的彩色照片一张。

4、领取护照。北京市公安局出入境管理处受理申请后，审批、制作和签发护照的时间是 14 个工作日。领取护照时，须携带本人身份证或者户口簿、领取护照《回执》和 200 元工本费。凡在《回执》上标明取证日期 3 个月没有领取证件的公安局出入境管理处将予以销毁。

旅游签证

签证 (visa) 是一个国家的主权机关在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注、盖印，以表示允许其出入本国国境或者经过国境的手续，也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。签证一般都签注在护照上，也有的签注在代替护照的其他旅行证件上，有的还颁发另纸签证。我国现行的签证有外交签证、礼遇签证、公务签证和普通签证等四种。对咱们旅游的来说，办理普通签证就行了。

目前，尼泊尔在中国设有一个大使馆和三个领事馆，大使馆在北京，领事馆一个在拉萨，一个在上海，还有一个在香港。上海不是正式的领事馆，而是一个专设的签证机构，称之为“荣誉领事馆”。

办理个人旅游签证相关内容

需提交材料：半年以上有效护照原件、2 寸彩照 1 张、个人资料表。

所需工作日：3 个工作日。（周一早上办，周三下午取）

签证有效期：6 个月。

可停留天数：60 天，单次出入境。

费用：

上海：15 天签证费用为 235 元 / 人，30 天签证费用 340 元 / 人。

北京和拉萨：15 天签证费用为 175 元 / 人，30 天签证费用 280 元 / 人，90 天 700 元 / 人。

还可以在网找人代签，价位在 350 一人左右，对于不能自己亲自办理的人比较方便。

另外，你也可以到驻中国大使馆认证的一些旅行社让其代办签证，如果你所在的地区没有尼泊尔驻中国的大使馆，也可以通过邮寄的方式，但切记一定要找那种正规的旅行社，提前最好多打听一下朋友或多打几次电话确认。拉萨的三家可以组团去尼泊尔的旅行社是：西藏圣地股份有限公司、西藏国旅、西藏山南国旅，它们可以负责办理全部手续，所需资料为：护照原件、4 张 2 寸彩色标准近照，户口以及身份证复印件。至少提前一周办理，代办费每人 40 元，可保证自收到全部材料起 7 个工作日内取件。

在尼泊尔当地延长签证：USD2 一天，最少 15 天。

关于尼泊尔落地签证提醒

虽然尼泊尔政府允许中国公民在尼泊尔国际机场和陆路口岸办理“落地签证”，但是由于中国政府不允许持无签证护照的公民出境，所以尼泊尔的落地签证政策您将不能享受。除非您持有第三国的签证出境后再前往尼泊尔，就可以办理尼泊尔落地签证了。针对这一点，很多网友也有相应的对策，比如你在广州，不方便到外地去办签证，那你可以先办一个去别的国家（比如马来西亚）的签证，这样就能够出境了，等你到了尼泊尔你就能享受一把落地签证的待遇了，但最好不要采用这种办法！

使领馆

尼泊尔驻华大使馆

地址：北京市三里屯路西 6 街 1 号

联系方式：010-65321795

传真：010-65323251

