POKHARA 博卡拉

电话区号：01 匪警：100 火警：101
货币汇率：1人民币元 ≈ 14尼泊尔卢比(2013年2月)

插座： 电压：220V 频率：50Hz

目录

P1 …… 穷游er忠告 城市速写
P2 …… 博卡拉湖滨区地图
P3 …… 博卡拉地图 语言帮助 实用信息
P4 …… 实用信息 城际交通 市内交通
P5 …… 景点 路线
P6 …… 旅行日历 体验
P7 …… 体验 餐饮 住宿
P8 …… 住宿 购物
P9 …… 班迪普尔 Bandipur 安全

穷游er忠告

★ 尼泊尔人民友好善良，一般不会拒绝被拍照，但出于尊重，无论是拍人家的日常生活还是一些宗教仪式，拍摄前请先获得同意。另外，对于南亚地区特有的丧葬仪式，尽量不要拍照，这是一种不敬的行为。

★ 尼泊尔人性格温和，时间观念并不强；博卡拉的生活节奏很慢，请学会放慢自己，享受这份休闲。在餐厅吃饭时，点完菜后通常要等很久才能上菜，尽量不要在肚子很饿的时候再去找吃的。中餐馆的上菜速度相对较快，本地小餐馆则较慢。可考虑自带桌游等娱乐项目。

★ 和南亚其他地区一样，左手在尼泊尔被视为不洁，所以请避免用左手递物品给他人，与人握手也不要用左手。此外，遇到可爱的小孩，不要为了表示亲昵去抚摸小孩头部，这会引起对方父母不悦，因为印度教认为头部是神圣的，外人不能抚摸。坐的时候不要用脚底朝向别人。

★ 尼泊尔汽车是靠左行驶，与中国相反，骑车和过马路时应特别注意行驶方向。博卡拉地区的交通虽不如加都拥挤，一般情况下也不需要防尘口罩。从博卡拉出发前往徒步起点的当地公交车，有时会有机会体验坐车顶，请特别留意横跨在公路上的树枝和电线。

★ 博卡拉每天停电6-7小时，停电时段分布为每天早晚各3-4小时；大部分旅馆都有发电机，可保证房间照明(部分可供充电)，请入住前确认。电源转换插座在滨湖区商店很容易买到，80-150卢比。旅馆的自来水不能饮用，最好在超市购买瓶装水。很多旅馆使用太阳能热水，天气晴朗的情况下一般能保证全天热水，少数旅馆有燃气热水器。

★ 在湖滨区相对高级的餐厅吃饭，需要在定价基础上交10%的服务费，通常没有消费税。

城市速写

博卡拉位于加德满都西北约200公里处，是尼泊尔的第二大城市，也相当于是尼泊尔西部地区的中心。这个喜马拉雅山脉脚下的城市，以壮观绝美的雪山风光，舒适宜人的湖滨环境，特别是丰富多样的活动体验，吸引着来自全世界的旅行者。

博卡拉的旅行者聚集区是沿费瓦湖的湖滨区。这条沿费瓦湖的街区，从南到北步行的话大概30分钟。如果加都泰米尔区让你联想到国内典型的旅游商业区的话，湖滨区可能更多了几分欧洲的感觉，除了随处可见的招揽中国旅行者的标语。由于湖滨区环境舒适，又有丰富的活动体验，所以无论对于刚从印度过来或刚徒步回来需要休息“充电”的，还是对于行程紧凑想在短时间内感受博卡拉精髓的旅行者，湖滨区都是绝对适合的地方。

除湖滨区之外，博卡拉市还有坝区(Damside)、新城(New Bazaar)和老城(Old Pokhara)这几个板块。通常情况下，旅行者会安排半天或一天的时间来逛湖滨区以外的地方和景点，或骑车或包车。常去的景点有大卫瀑布(Devi's Falls，又称魔鬼瀑布)、马亨德拉洞(Mahendra Gupha)、蝙蝠洞(Bat's Cave)和Bindhybasini寺庙等，但对很多人来说，这几个景点并没有太大的吸引力，也许骑自行车穿过新城在老城闲逛更符合穷游er的旅行方式。

还记得第一次在博卡拉沿湖边闲逛的时候，那是一个温暖的清晨，湖面上有薄薄的晨雾，又闪耀着朝阳的点点光斑；街上的人们张罗准备着新一天的生意，还有三三两两来自世界各地的访客。坐在湖边吃早餐，抬头看到彩虹般的滑翔伞，还有湖中五彩斑斓的小船，生活像是在电影镜头里播放着。

第一次到尼泊尔的人通常会到加德满都、奇特旺、蓝毗尼和博卡拉这几个地方都逛逛；但我发现，再次回到尼泊尔的人，大多都直奔博卡拉，悠闲地小住上一阵，在山水之间放松身心。

我们还有

 穷游锦囊是由穷游网策划、网友贡献内容的迷你旅行指南，以"最精炼"、"最实用"、"最新鲜"为宗旨，给穷游儿们免费使用。请不要用于商业用途。文中的logo版权属于原公司。

实用信息

- 银行
- 商店

交通

- 汽车站
- 码头

景点

1. 巴拉赫神庙 Barahi Temple

餐饮

2. Asian Tea House
3. Godfather's Pizzeria
4. Chilly Bar & Restaurant
5. Mike's Restaurant
6. The Lemon Tree
7. Moondance Restaurant
8. Funky Salsa Restaurant
9. Perky Beans
10. 兰花餐厅
11. 唐人餐厅

住宿

12. 鱼尾峰酒店 Fishtail Lodge Hotel
13. The Sacred Inn
14. Global Inn
15. Gantavya Resort
16. Iceland Guest House
17. Annapurna Guest House

地图A

实用信息

- 游客中心

交通

- 机场
- 汽车站

景点

1. 费瓦湖 Phewa Lake
2. 世界和平塔 World Peace Pagoda
3. 博卡拉老城 Old Pokhara

住宿

4. Hotel Sunroute

购物

5. Bhat Bhateni
6. Women's Skills商店

地图B

★ 消费指数

在湖滨区，一晚廉价旅馆的住宿约400-700卢比，一份尼泊尔套餐Daal Bat约200-300卢比，一瓶啤酒250-350卢比，一升瓶装水20卢比；从湖滨区打车到市中心New Bazaar约5公里，200-250卢比。湖滨区餐饮档次丰富，价格差别也大，沿着湖滨街区往南或往北或往巷子里走，通常可找到一些不起眼的小餐馆，价格普遍便宜很多。

语言帮助

★ 日常对话

Dhanyabad - 谢谢！
Cha - 是的，好的
Guhar！- 救命！
Maile buhjina - 我不懂
Kati? - 多少钱?
Hamango - 贵了
Theekcha - 可以/Ok
Ramro - 好的/不错的
Tato pani - 热水
Namaste！- 你好/再见(学会这句话，走遍尼泊尔都不怕)
Chhaina - 不是/没有(不要和China混淆)

★ 文字标识

Durbar - 王宫
Stupa - 佛塔
Pagoda - 佛塔，窣堵坡
Chowk - 小广场，市场
Tole - 街道小广场
Tal - 湖
Bhanjyang - 山口，垭口

旅游区的尼泊尔人大多会一些英语，虽然口音很重，多听两天就习惯了。尼泊尔语里面的外来词汇不少，比如警察Police，大巴Bus，宾馆Hotel都来自英语。

实用信息

★ 电话

湖滨区有不少话吧，打回中国的价格为每分钟20-25卢比。如在尼泊尔旅行时间较长，建议办一张当地手机卡，打回中国最便宜的运营商是随处可见的Ncell，电话8卢比/分钟，短信6卢比/条，上网6卢比/兆，接听免费。湖滨区有几处代理店可办理，需提供护照复印件及2寸证件照，收费约300卢比；如没有护照及照片，可额外支付50卢比，同样可以办理；至于剪卡，要做好自己动手的准备。

★ 网络

湖滨区大部分旅馆和较好的餐厅都提供免费的WIFI信号，但网络速度普遍仅限于浏览网页，不支持下载。旅馆不同房间的信号强度时有差别，如介意请在入住前确认。另外，湖滨区分布有不少网吧，沿街走几分钟就能找到，上网资费通常为每小时80卢比，最低消费20卢比，网速较其他无线网络快，支持下载和Skype等。

★ 货币帮助

兑换

截至2013年2月，博卡拉的卢比汇率为：1人民币≈14卢比。湖滨区街道上分布着众多货币兑换商店，如兑换人民币且所需金额不大，可尝试到中国人开的几家较大的中餐厅或旅馆兑换，一般能获得更好的汇率。

请记得爱护自然，尽量不使用一次性用品。如果要打印穷游锦囊，请尽量双面打印。
穷游錦囊

银联 见地图A标识

湖滨区有包括渣打银行在内的多处ATM机都支持银联卡取现，大部分ATM机都有明显的银联标识。

刷卡

高级餐馆、旅馆和较大的旅行纪念品商店都可以刷卡消费，常见的卡有Visa、Mastercard和JCB等，像羊绒等主要以中国消费者为对象的商店一般都可以刷银联卡。刷卡前应确认是否有手续费。

★ 邮局

主要的邮局在湖滨区至Mahendra Pul Bazaar市场之间的路上，不太好找。邮局只有邮票出售，没有明信片。湖滨区的书店和其他销售明信片的地方也都出售邮票，并设立有收寄信件和明信片的邮箱。从尼泊尔寄到中国的邮资为25卢比，只需用英文写清楚“To P.R.China”，详细地址不用写英文。

★ 地图

一般旅馆或者酒店都有供客人查看的地图，但不能带走；在湖滨区的书店里可以轻松找到尼泊尔各个地区的地图及英文旅行指南。地图价格普遍在100-300卢比之间。

★ 旅行者中心 Tourist Center 见地图B标识

目前博卡拉官方的旅行者信息中心与ACAP和TIMS办公室在同一办公地点。这里主要为旅行者提供免费的信息咨询服务。
工作时间：10:00-17:00(周日到周五)。

城际交通

★ 机场 见地图B标识

✈ 博卡拉机场 Pokhara Airport，PKR

小型机场，在市区东南，只有尼泊尔境内航线，飞机都是只能乘坐几十人的小型客机。尼泊尔国内航班主要由Yeti、Buddha和Agni这三家航空公司运营。每天共有二十几趟航班往返博卡拉与加德满都之间，飞行时间约半小时。通常情况下，通过旅行社预订可拿到更低折扣票，从博卡拉飞往加德满都约70美元。旺季一般需提前4-6天预订，淡季通常可随订随走；除了飞往加都的航班，博卡拉机场还有飞往佐莫索姆(Jomsom)的航班，通常每天三班，起飞时间为早上6、7、8点左右，飞行时间约半小时，价格约95美元。

机场交通

机场出租车站在候机室的北边，从机场打车到湖滨区约200卢比，15分钟左右。

★ Tips：在飞机上看喜马拉雅雪山

乘坐往返于博卡拉和加德满都之间的航班，旅行者绝对不想错过从飞机上看喜马拉雅雪山的机会。并且在旅游季节，这壮丽的世界屋脊大多数时候都是清晰可见的。从加德满都到博卡拉，坐前进方向右侧靠窗的位子，反之从博卡拉到加德满都坐前进方向左侧靠窗的位子，可以看到喜马拉雅雪山。

★ 长途汽车

旅游汽车站 Tourist Bus Park 见地图B标识

旅游汽车站位于机场附近的Mustang Chowk，这里有去往加德满都、奇特旺和拜拉瓦(Bhairawa，进出蓝毗尼的中转站)的旅游巴士。其他地方开来博卡拉的旅游巴士也停靠在这里。湖滨区和旅游汽车站之间的打车费用为150-200卢比。

乘坐这些旅游巴士一般都提前一天在湖滨区预订车票。去往加德满都和奇特旺的班车发车时间都在早上7:00-8:00之间，季节不同票价略有浮动。去往加都车程6-8小时，票价550-700卢比；去往奇特旺车程5-7小时，票价500-600卢比。去往拜拉瓦的班车发车时间为6:30、7:30、8:30，车程8-9小时，如需同一天换车前往蓝毗尼，建议乘坐最早的一班。

主汽车站 Main Pokhara Bus Park 见地图B标识

博卡拉当地公交的主汽车站位于Prithvi Chowk附近，这里有发往加德满都和Terai地区的普通班车和Micro Bus，车况较差，与当地人一起搭乘，票价便宜。下午4点前出发前往加德满都的车15分钟一班(Micro Bus坐满即出发)，票价400-500卢比。

Baglung Bus Park 见地图B标识

位于博卡拉北部，有前往安娜普尔纳地区徒步起点Nayapul和Besisahara的班车。下午5:15前都有前往Nayapul的班车，大概20分钟发一趟，票价100-200卢比；去往Besisahara从7:15到13:25有车，一个多小时一班，票价230卢比。

Greenline绿线豪华巴士 见地图A标识

提供博卡拉往返加都和奇特旺的服务，通常需要提前一两天预订，直接前往Greenline办公室可享受最优惠价格，通过旅馆或旅行社预订略贵。博卡拉前往加都票价20美金，博卡拉到奇特旺17美金；票价里已包含途中的饮用水及一顿午餐。无论是到加都还是奇特旺，发车时间均为早上八点，到达加都的时间约为下午三点，到达奇特旺的时间是下午一点左右。发车地点在Greenline办公室门前。

市内交通

博卡拉市不大，用一天时间骑自行车基本上就可以四处都逛逛。

★ 公交

在机场、主汽车站、Mahendra Pul和湖滨区之间有当地公交汽车来往运行，一般15卢比起价。拿着地图在上车前确认自己的目的地和价格比较方便，很多时候要搞清楚当地公交的路线并不容易。

★ TAXI

博卡拉市区内出租车较少，基本都集中在湖滨区；出租车基本上都没有计价器，需要在开车前谈好价格。从湖滨区到新城约200卢比。

★ 自行车/摩托车

湖滨区有很多出租自行车和摩托车的店。普通自行车一般是80卢比每小时，200卢比一天；山地自行车有时候略贵一点。摩托车(多为脚踏板式)的价格为每天500-700卢比，注意使用前仔细检查，确保车辆能轻松发动并良好制动；有时租来的摩托车没有油，需要自行加油，油价在125卢比/升上下浮动。

景点

★ 费瓦湖 Phewa Tal / Phewa Lake 见地图B标识❶

博卡拉最迷人的休闲胜地，也是湖滨区的精髓所在。晴朗的时候，湖面上倒映着安娜普尔纳雪山的倩影，黄昏日落时有机会看到日照金山的胜景。旅行者既可以泛舟湖面，也可以在湖边找个舒适的咖啡厅，欣赏美不胜收的湖光山色。

★ 世界和平塔 World Peace Pagoda 见地图B标识❷

位于费瓦湖南面的小山上，是观赏雪山及俯瞰费瓦湖和博卡拉城区的好地方。很多博卡拉的明信片和风景画就是从这里拍的。

到达方式：经典路线一般是从湖滨区(费瓦湖北岸)摆渡到山脚下的起点，下船后沿右侧小路上和平塔，徒步时间为1-1.5小时；也可选择包车从另一侧山坡走公路上去，从湖滨区打车前往和平塔，单程约半小时，车费800卢比，往返1100卢比左右(也需提前与司机谈好等待时间)。参观和平塔后可根据指示牌前往北侧更高的喜马拉雅观景点，那里有餐饮住宿服务，可选择在那里的景观平台度过一个幽静的午后，也可选择住宿以便欣赏日出日落；当然，价格比湖滨区略贵。和平塔园区内还有一座日本山妙法寺，下山时沿寺庙大门出去，有另一条路可下山去往大卫瀑布，该路沿着Elite Café顺势而下，比较好找；当然，也可原路返回(往返摆渡的价格为600-800卢比，船夫可等待时间原则上为2.5-3小时；可提前跟船夫谈好延长等待时间的价格)。

★ 萨朗科 Sarangkot

位于博卡拉的西北方，海拔1592米，是远眺鱼尾峰和安娜普尔纳群峰的最佳观景点。很多人选择早起上山观日出，但由于雪山位于萨朗科的东面，所以其实日落时分能看到更美的景色，晴朗的天气下，连绵起伏的雪山群峰被染上一层金色，令人惊叹。

到达方式：从湖滨区包车看日出往返价格约1000卢比，单程约20分钟左右；车不能直接开到山顶，之后徒步约40分钟到山顶；但看日出一般没有必要到达山顶，从停车场沿山脊往上走的小路边就有很多很好的旅馆餐厅，几乎每家都有不错的观景平台，同时为旅行者提供热饮。如果体力和时间允许，也可沿湖岸一直往北走到山脚下的起点(有指示牌)徒步上山，从湖滨区中心走到起点约30分钟，从山脚到山顶需1.5-2小时。
门票：25卢比。

★ Tips：博卡拉拍摄雪山

博卡拉可拍摄到雪山的地点很多，最主要的就是世界和平塔和萨朗科这两处观景台，天气晴朗无云的时候，壮美的安娜普尔纳雪山群都清晰可见，耸立在遥远的天边。很多摄影爱好者会选择早上登上萨朗科山顶拍雪山日出，下午登上世界和平塔等待日落的金色余晖照耀群山。对于普通旅行者而言，只要天气好，在湖上泛舟时或者从很多旅馆的顶楼都可以轻松拍到雪山。

★ 博卡拉老城 Old Pokhara 见地图B标识❸

博卡拉市区分为新城和老城两部分。老城基本上保持着博卡拉在旅游业发展之前的样子。这里的老房子随处可见，古朴别致的木雕装饰，鲜艳亮丽的色彩搭配，店铺和小摊充满当地的生活气息。

到达方式：湖滨区到老城有公交车，也可骑车或徒步前往。

★ 魔鬼瀑布 Devi's Fall

又叫戴维斯瀑布，距离博卡拉大约4公里。溪水从这里陡降数十米形成瀑布，下方是一个地下溶洞。

门票：20卢比。单车收费5卢比。从湖滨区包车往返约400卢比。

★ 巴拉赫神庙 Barahi Temple 见地图A标识❶

一座二层式印度教寺庙，坐落在费瓦湖中的小岛上。从风景如画的湖面上坐船慢慢摆渡过去也是很有意思的。

★ 贝格纳斯湖 Begnas Tal

位于博卡拉东南约10公里处，旅行者较少，有时会有一些当地人在这里郊游、野餐、划船或者游泳。湖水和山脉的风景宁静而美丽。在湖里划船参考价格每小时约300卢比。

到达方式：本地公交车从博卡拉公交总站对面的公路出发，到达湖边的贝格纳斯市场(Begnas Bazaar)。

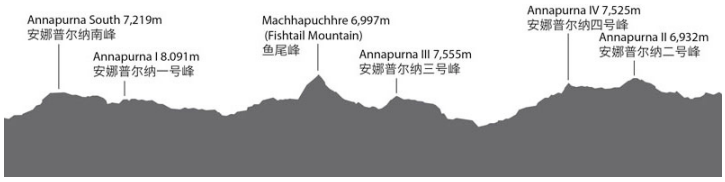
★ 鱼尾峰 Machhapuchhre

安娜普尔纳山脉中的一座山峰，海拔6997米。因为形状酷似鱼尾而得名。鱼尾峰禁止攀登，因为在当地人心中这是一座神山。鱼尾峰离博卡拉比较近，所以看上去比其他山峰更高更醒目，日出日落的时候尤其美丽。

★ 安娜普尔纳峰群 Annapurna Himal

安娜普尔纳峰群由一系列高峰组成，主峰安娜普尔纳峰和著名的鱼尾峰也包括在其中。白雪皑皑的峰群绵延数十公里，天气好的时候，在博卡拉就能轻松欣赏壮丽的雪山美景。但若想看齐所有山峰，恐怕要走安娜普尔纳大环线才行。

在博卡拉或萨郎科识别山峰



路线

相对于尼泊尔其他旅游点，博卡拉的湖滨生活容易让人变得慵懒，用自由而随性的心态去体会博卡拉的魅力是最佳的状态。

如果在博卡拉有2天时间：
第一天：骑车逛逛新城老城，去感兴趣的景点看看，也可以在费瓦湖泛舟。
第二天：萨朗科日出-滑翔-湖滨区吃喝休闲逛街。

如果在博卡拉有3-4天时间：
前两天可以如上，第三天可前往班迪普尔，在这里住上一晚，第四天在班迪普尔看雪山日出及短途徒步，当天即可返回博卡拉。

旅行日历

★ 旅行季节

尼泊尔地处喜马拉雅南麓，从一马平川的恒河平原，到世界之巅珠穆朗玛峰，国土虽小却跨越数个气候带。博卡拉位于中部的山谷地带，海拔约800米，通常6月-9月是雨季，从10月中下旬到次年5月是旱季。一般来说，选择旱季到博卡拉旅游比较适宜，因为徒步、漂流、滑翔伞、划船等活动都要天气好才尽兴，欣赏雪山美景几率也较高。旱季里，又以10-11月的天气最为舒适，不冷不热，能见度高。12月以后天气转凉，山里气温会更低，日夜温差非常大，大部分旅馆没有暖气，徒步旅行者要做好防寒准备。

★ 节日

尼泊尔的节日众多，所以一年到头都能看到庆祝仪式，有颜料、鲜花和欢乐的人群。不过节日的时候店铺和政府机关都会关门，请事先做好准备。以下为博卡拉的部分主要节日。

藏历新年(1月-2月)**和佛诞节**(4月-5月)
藏族佛教徒在博卡拉的各寺院周围戴着面具跳舞，举行庆祝活动。

安娜普尔纳峰节 Annapurna Festival 4月
在Basundhara公园内，每年4月都要举行安娜普尔纳峰节，节日期间人们载歌载舞，小摊出售风味土产。

Bagh Jatra节 8月
博卡拉的纽瓦丽社区都要庆祝Bagh Jatra节，为纪念除掉一只吃人的老虎。

Tamu Dhee节 8月
古荣人庆祝Tamu Dhee节，人们敲锣打鼓驱赶恶魔。

母牛节 Gai Jatra 8月
人们用涂料和花环装饰奶牛，村民表演舞蹈，借此安抚逝去的灵魂。

体验

与加德满都以参观游览为主不同，博卡拉是参与各种户外活动的好地方。如果不去体验一把，从某种程度上来说就错过了博卡拉的精华。

★ 徒步

尼泊尔是著名的徒步天堂，而博卡拉是旅行者安排安娜普尔纳保护区徒步活动的中心。在湖滨区，徒步者可以购买徒步装备，通过旅行社雇佣有资质的徒步向导和背夫，并办理安娜普尔纳山区徒步的许可证。关于详细的安娜普尔纳山区徒步信息，请参阅穷游锦囊《安纳普尔纳山区徒步》。

★ 滑翔伞

滑翔伞是博卡拉最为著名也最为吸引人的活动之一。一名专业教练陪同一名旅行者，从山坡上起飞，在空中观赏费瓦湖和雪山风光。操控由教练完成，旅行者只需尽情享受微风拂面的飞翔体验。博卡拉目前有近20家滑翔伞俱乐部，各家俱乐部起飞的地点大都集中在海拔1592米的萨朗科山上，着陆地点在湖滨区沿湖北边的区域。按飞行时长分为20-30、40-60分钟两种项目，首次体验的旅行者大部分选择半小时的飞行。

尼泊尔飞行协会(NAA)从2012年12月起要求各家俱乐部实行统一的滑翔价格，截至2012年12月，半小时的价格约为7500卢比，一小时的价格约为11000卢比，13%的服务及税费并未严格执行。正规的票价中包含保险费，保额约2万美元。教练会使用户外运动专用的相机为乘客提供拍照摄像服务，通常需要在飞行前确定购买。目前除了个别俱乐部，绝大部分拍照摄像服务价格为1700卢比，飞行结束后乘客可拿到一张光盘，也可同时携带自己的U盘额外拷贝一份。照片数量取决于俱乐部和教练，以及天气和滑翔时间。滑翔时也可携带自己的相机拍照，但根据经验，自带相机的用处不大，如果不是摄影发烧友的话建议不带相机，尽情享受飞行。实行统一价格后，原则上直接前往俱乐部预订可以拿到最优惠的价格，同时获取更多相关信息；旺季的时候最好提前一两天预订。各家俱乐部的服务内容都一样，但性价比的区别体现在细节上：比如教练的国别和经验(大部分来自欧美，少部分为尼泊尔本国人)、比如提供的照片数量区别等。

到达方式：预订后，俱乐部会安排车辆将乘客从俱乐部送至起飞地点，以及从着陆点返回俱乐部。往返途中部分路段灰尘较大，最好准备好口罩。

时间：从等候、出发、准备到最后返回需要3小时左右，一天中一般有3-4个时段起飞，分别大致是上午9:30和11:30、下午13:30及15:30，请做好自己的时间安排。通常情况上午的天气状况会更合适，看到雪山的几率也更大。滑翔需要天气晴朗风力好，若天气不好教练会取消飞行，确保安全第一。

★ Tips：滑翔伞注意事项

1. 容易晕车的人在空中可能会感觉不适，建议飞行前进餐要注意适量且温和，避免在空中出现因饥饿引起的低血糖，或是腹胀等其他原因引起的肠胃不适等；有任何不适的症状一定要及时跟教练说，让教练帮助克服解决。

2. 飞行时有头盔提供，但空中可能会到达近两千米的海拔，再加上风力，空中温度会比地面低很多，建议试自己的身体状况准备衣物，比如挡风的冲锋衣等；此外可根据实际情况准备手套和墨镜。

3. 飞行时不能背大件的背包，会增加不必要的重量，同时影响教练，可准备小的腰包牢扣在身上，或是将随身小包放入教练的大背包里。在飞行中可携带自己的相机，但最好挂在脖子上以防手滑丢失。

4. 常规滑翔过程中并不会有太多刺激的动作，起飞时是上升而非下坠，着陆时也是慢速平缓的；但可以跟教练沟通，体验在空中失重旋转等更加刺激的动作，录下一段惊声尖叫的视频留作纪念。

5. 如自己持有专业滑翔执照，可前往几家较大的俱乐部租用滑翔伞及相关装备；如时间充裕且对滑翔感兴趣，还可选择在博卡拉完成为期两周左右的入门课程。

★ 滑翔机

关于动力悬挂滑翔机，目前有Avia Club Nepal提供Ultra Light Flight服务。飞机分两种，一种是敞开式的白色飞机，分为15分钟、30分钟和一小时三种项目，价格分别为70欧元、125欧元和198欧元，时间越长，距离雪山越近。另有封闭式的黄色飞机可提供深入喜马拉雅的飞行体验，1.5小时价格290欧元。敞开式飞机没有玻璃窗，靠近雪山时会很冷，乘客与飞行员交流也受到一定影响；而封闭式飞机不如敞开式的刺激且数量有限，不一定能预订到。具体可咨询Avia Club Nepal办公室。

★ 划船

无论是悠闲放松地在费瓦湖上泛舟，还是以摆渡为交通方式到达湖对岸，划船几乎是所有来博卡拉的旅行者都会有的体验之一。费瓦湖边有多处租船的地方，每处都有划船协会统一规定的价格，根据船型、距离、时间及雇船夫与否等不同价格不同。最常见的是彩色小木船，每条船每小时约300卢比，半天的价格约500卢比，一整天价格约700卢比，要船夫的话每小时约350卢比。此外，还有多人水上自行车和帆船出租，价格为彩色小木船的2-3倍。

此外，几个码头附近都有向旅行者提供皮划艇出租的商店，相比常见的彩色小木船，皮划艇对很多旅行者来说也是新奇而有趣的体验。租艇费用约为每小时200卢比，半天500卢比。

★ 漂流

博卡拉是漂流探险的好地方，漂流项目众多，可通过湖滨区的旅行社或皮划艇/漂流公司直接预订。在博卡拉玩的旅行者一般选择在Seti河上游的半天的漂流体验，价格40-50美元一人(可支付卢比)，包含漂流装备及向导、往返交通及简单午餐。同时可提供拍照摄像服务，半天的漂流，拍照约800卢比，拍照加摄像1500卢比。此外，这些漂流公司还组织为期多天的漂流路线，价格与天数不同，约50美元一天。

Kayak Clinics公司有面向初学者提供4天的皮划艇入门培训课程，价格约为250美元，包含教练授课、往返交通和食宿。培训地点为Seti河距离博卡拉约50公里的Damauli至Gai Ghat段。

★ 瑜伽

湖滨区有很多瑜伽馆提供休闲瑜伽练习，同时也提供丰富的瑜伽课程。收费标准约为每人每小时400-500卢比，几个人同时参与可争取更多折扣。

餐饮

博卡拉的餐馆特色似乎不如加德满都泰米尔区丰富，但主要的世界各地美食基本都能找到，尼泊尔菜、印度菜、中国菜、日韩菜、意大利菜等。这边的餐馆更多的是提供各类美食的混合型餐馆。这些针对旅行者的餐馆在价格上相对当地餐馆较高，但相比国内同等档次的餐厅，价格可谓相当便宜。无论是人均300卢比以内的小餐馆还是一顿花上几十美元的高档餐厅，湖滨区应有尽有。

另外，在尼泊尔吃饭，需谨记这里上菜速度慢的事实，不要等到饿了才去找餐馆。如果介意税费的话，请在点菜前询问买单时是否需要支付额外的税费。在湖滨区，中档以上的餐馆通常都会收取10%的服务费，少数餐厅收取13%的税费但并非严格执行。

Asian Tea House 见地图A标识❷

位于湖滨区中心区，“古绣庄”羊绒店正对面的小巷子里。这里以物美价廉的尼泊尔美食出名，超美味的尼泊尔套餐人均才一百多卢比。地方不大，但顾客不少，所谓酒香不怕巷子深，常住博卡拉的吃货们都经常聚到这里。通常人均消费200卢比左右。

Godfather's Pizzeria 见地图A标识❸

开放式厨房及客座，店里的客人以欧美人为主。由于美味而相对便宜的披萨而受到很多中国旅行者的好评。大家最常点的是混合披萨，450卢比，有鸡肉、火腿、培根和三文鱼，分量供1-2人分享。通常人均消费为300-350卢比。

Chilly Bar & Restaurant 见地图A标识❹

餐厅的装饰氛围很赞，一共两层，最受欢迎的是靠湖那一侧的座位，餐厅与湖水之间是空旷的草地，孩子们在上面玩耍嬉戏，牛群漫步。在这里用餐，可享受最好的湖景。餐厅的菜系丰富，最受欢迎的是牛排和鱼肉，根据饮品不同，人均消费约为350-600卢比。

Mike's Restaurant 见地图A标识❺

这家很出名，口碑也不错，但价格偏贵。那几张紧靠湖边的餐桌很受欢迎，在他家最主要的体验其实是一顿慵懒休闲的Brunch。清晨十点左右，暖暖的阳光照耀在湖面，船夫们偶尔摆渡着彩色的小船缓缓经过，天空中的滑翔伞随风飞舞摇曳。安静、温暖，仿佛置身于电影之中。这顿Brunch人均消费大概400-600卢比。

The Lemon Tree 见地图A标识❻

位于湖滨区中心地段，很醒目。二楼阳台靠街的座位很有情调。餐厅的芝士朗姆牛排和咖喱鸡肉很受欢迎，整体价位在同地段同类餐厅中属中等，人均消费在350卢比左右。

Moondance Restaurant 见地图A标识❼

很出名也很醒目，想腐败一把的旅行者可以前往一试。餐厅的布置陈设讲究，服务很好，价位比其他餐厅明显高出15%左右，啤酒350-390卢比，鸡尾酒大部分300-500卢比。这里的澳洲进口羔羊肉、牛排和三文鱼单品在人民币100元左右，很多徒步回来的旅行者会来这里犒劳自己一下。餐厅人均消费在800卢比左右。

Funky Salsa Restaurant 见地图A标识❽

位于著名的Old Blues Bar隔壁，是一家尼泊尔家族经营的餐厅，以尼泊尔餐和印度餐为主，但意大利餐特别是手工意面做得很赞，价格公道，分量足。坐在餐厅里透过绿植看外面的街景，点上一些饮品和小吃，是很多中国旅行者的选择。人均消费200-300卢比。

Perky Beans 见地图A标识❾

这家街道中心小小的咖啡店，无论是中国旅行者还是欧美旅行者，很多人都表示这里的咖啡是整条街上最好的，价格集中在80-110卢比。店面不大，就几张小桌子，有可能没地方坐，打包带走的话收取10卢比。

★ 中餐

湖滨区中心及南部分布了数家中餐馆，菜系以川菜为主，包括龙脉餐厅、阳光私房菜、**兰花餐厅 见地图A标识❿、唐人餐厅 见地图A标识⓫**、花园湖畔餐厅等。博卡拉的中餐相对于尼泊尔餐和印度餐而言稍贵一点，在中餐厅点菜的话人均消费约为300-700卢比；花园湖畔餐厅有火锅，人均消费600-1000卢比。

住宿

来博卡拉的旅行者普遍住在湖滨区，这里是休闲放松、参与活动、结交世界各地旅行者的天堂。湖滨区住宿，从最廉价的小旅馆到高档的星级酒店都有；而湖滨区以外的其他地区，除了坝区有几家较高档的宾馆外，其他多为普通的旅馆，对旅行者吸引力不大。小旅馆的标间价格通常为每天400-600卢比，中档住宿的价格为20-40美元，一些高档酒店的房费在100美元以上。

★ 湖滨区 Lakeside

湖滨区的旅馆众多，可供选择的档次和价位也较为丰富。与加德满都泰米尔区一样，通常情况下，湖滨区的旅馆提前预订价格反而稍高一些。如到达湖滨区的时间较晚(特别是从蓝毗尼乘坐长途汽车过来)，可通过旅行社或网络提前预订，确定住宿和接车。如果时间较为宽裕，完全可以到了再找性价比更高的住宿。注意，到达博卡拉车站后如不愿被各种拉客的人纠缠，可直接打车前往湖滨区寻找自己理想的住宿。

鱼尾峰酒店 见地图A标识 ⓬

在费瓦湖南端的半岛上，靠山面湖，绿树环绕，拥有独一无二的地理优势，进出有免费的船摆渡。独特的圆形建筑建成于60年代晚期，多位世界名人都曾入住。在这里，可以找到拍摄湖滨区及雪山的最佳角度，就算不入住，也可以在工作人员陪同下免费参观。这里算是湖滨区最贵的，一晚的含税房价在200美元以上。

Hotel Sunroute 见地图B标识 ❹

很安静也很新，房间设施很好，热水很棒，从房间里还可看到雪山。
价格：双人间600-1000卢比。

The Sacred Inn 见地图A标识 ⓭

位于湖滨区南部，入口的藤蔓花枝营造出很好的花园氛围，房间干净，设施完善。
价格：双人间20-25美元。

Global Inn 见地图A标识 ⓮

距离湖滨区主街道约200米，非常干净、安静，天台适合拍雪山。
价格：双人间8-10美元。

Gantavya Resort 见地图A标识 ⓯

位于湖滨区北部，平层围合式小院，距离湖边就20米，带露天餐厅。设施很新。
价格：双人间20-30美元。

Iceland Guest House 见地图A标识 ⓰

旅馆很漂亮，楼下的花园和楼顶的花架都很美，很安静。设施还算不错，热水是太阳能的。
价格：双人间800卢比左右。

Annapurna Guest House 见地图A标识 ⓱

蓝色的三层小洋房在花藤的装饰下显得很漂亮，房间干净整洁，大露台很适合晒太阳发呆。
价格：双人间400-800卢比。

★ 其他地区

博卡拉格兰德酒店 Pokhara Grande

坝区的一个四星级酒店，中国人住得比较多，距离湖滨区约1.5公里。内设餐厅、会议室、健身中心和赌场等。
价格：130美元起。
电话：977-61-460210
www.pokharagrande.com

Shangri-La Village

虽然也是五星级酒店，但与国际连锁的香格里拉酒店集团没有关系。不过酒店环境和设施都没的说。内设餐馆、酒吧、健身中心和赌场等。
价格：100美元起。
电话：977 61 462222 / 460224
www.hotelshangrila.com

购物

★ 超市

湖滨区有很多大大小小的超市，虽然整体不如加德满都泰米尔区的超市商品多，但基本的日常用品都能买到。市区新城有博卡拉最大的百货商场**Bhat Bhateni 见地图B标识 ❺**，商品齐全，比湖滨区的超市货物种类多很多，价格差别不大，有高有低；但如果不是停留时间长，或者特地想逛一逛博卡拉市区，体验当地人的生活氛围，没有必要舍近求远。

★ 纪念品商店、小店

博卡拉大部分商品在加德满都或巴德岗等地都能找到，很多人说像衣物、首饰和木雕等常见的商品，博卡拉的价格比加德满都略贵，但也取决于个人的砍价技术。但博卡拉购物环境明显优于加都，随性闲逛，喜欢且价格合适就买，享受购物和淘宝的乐趣更为重要。

羊毛和羊绒制品

在博卡拉湖滨区可以找到质量最好的羊绒制品，最受欢迎的是围巾、挂毯和地毯。奔着最好的质量去买反而是性价比最高的选择，砍价功夫也很重要。至于最便宜的那种鲜艳围巾，大多都是Made in China，网上买既便宜选择又多。

妇女手工织品

尼泊尔妇女特别是山区的妇女在家制作的手工织品，如手提包、靠枕、布偶、帽子手套等。以**Women's Skills商店 见地图B标识 ❻**为代表，有点半公益半商业的性质，旨在帮助尼泊尔的妇女和儿童。店里最主要的女士布包价格从700-1200卢比为主，明码标价下可提供5-10%小幅折扣。

乐器

在博卡拉的乐器店可以找到很多有趣的乐器，大大小小，很多甚至都没有对应的中文名字，自己亲自去试试就知道这些乐器的乐趣所在了。大件的如像长号角一样的木质Didgeridoo，小件的如女生发卡大小般靠唇齿和手指吹奏的小金属片。总之，喜欢乐器的朋友可以尽情地玩。

特色图案针绣

有一些卖手工织品T恤的小店为客人提供尼泊尔特色针绣服务，可以将一些典型的尼泊尔图案秀在自己的挎包或者衣物上。根据图案的复杂程度和大小，一般半小时到数小时，收费几百卢比，即可拥有特别而又独一无二的纪念品。

茶叶

湖滨区有很多家茶叶店，常见的茶叶每公斤价格从1000卢比到15000卢比不等，产自尼泊尔东部的Ilam的茶叶无论是自己享受还是送亲朋好友都是不错的选择。中国旅行者买的最多的是高级品种白茶(Silver Tips White Tea)和大吉岭茶(Darjeeling Tea)。各种精美的小包装更是方便作为小礼物带给朋友。

班迪普尔 Bandipur

★ 城镇速写

Bandipur中文是“班迪普尔”，位于加都和博卡拉之间，距离博卡拉约80公里，2个多小时车程。

班迪普尔曾是中国西藏与印度之间的商业往来重镇，最初是尼泊尔历史上最强大的王国Tanahun的一部分。数个世纪的光阴和历史在这里上演，而直到最近几年，这里才逐渐为旅行者所知。无论是喜马拉雅山脉的壮丽震撼，还是原汁原味的尼瓦尔历史人文，或是尽显慵懒氛围的欧式风情Bazaar，都神奇地在这个古老的小镇汇聚。如果想远离博卡拉湖滨区的商业氛围，找一个幽静而古老的地方住上一晚，班迪普尔也许就是最佳的选择。

★ 景点

来到班迪普尔，最好的体验之一是徒步。无论你有一天或两天时间，悠闲地行走在小镇附近的山野间都是不容错过的。最为常见的是4-6小时的前往Ramkot村庄的徒步路线，从旅馆或餐厅都可以打听并找到合适的向导，一般4-5人共同雇佣一名向导比较合适，人均分摊约500卢比，向导的交通和用餐自理。

班迪普尔附近的一些不太出名的景点基本上都可以在徒步的过程中顺便逛逛，比如屯迪克尔古代阅兵场(Tundikhel)、Bindebasini神庙和Siddha Gufa山洞等。

此外，热爱滑翔的朋友可以从博卡拉湖滨区Blue Sky Paragliding预订班迪普尔地区的滑翔，但通常几天时间等待筹备。

★ 交通

从博卡拉或者加德满都坐车到达Dumre(注意：无论从博卡拉还是加德满都出发乘坐旅游巴士在Dumre下车，如提前预订车票，原则上都需要购买加德满都与博卡拉之间的全程车票；但也可找到旅游巴士在上车前谈好相应的价钱；或者可选择当地公交)。到达Dumre后乘坐当地公交(50卢比)或者载客的吉普车(600卢比整车)往山上走7公里即可到达班迪普尔。从班迪普尔返回博卡拉亦需要在Dumre中转，搭乘从加德满都方向驶来的车辆。

从湖滨区打车前往班迪普尔约3000卢比，旺季和淡季有浮动，就看砍价水平了。

★ 住宿

班迪普尔的住宿集中在Main Bazaar。旅馆虽不算太多，但可选择的价位很丰富，从几百卢比到几十美元的一应俱全。预算允许的话，能看到雪山的景观房自然不要错过。由于目前来到班迪普尔的旅行者还不多，所以大多数时候住宿都不紧张，完全可以到达后再做选择。

Old Inn

在Main Bazaar的中心地段，漂亮精致，古色古香，景观房可欣赏到最佳的雪山风光。
价格：55美元起，记得砍价。

Namaste Guest House

也在Main Bazaar很醒目的位置，房间整洁干净，Wifi和热水都不错。
价格：双人间500卢比，旺季略高一点。

★ 餐饮

在班迪普尔吃饭的选择不多，图方便的话一般在住宿的旅馆吃饭即可，价格与住宿价格相对等。也可以往New Bazaar两头走走，一些当地的小餐馆又好吃又便宜。

安全

匪警：100
火警：101

★ 治安

博卡拉的总体治安状况很好，湖滨区主街道通常在午夜12点前都有灯光和行人；唯一要注意的是，如果一大早去世界和平塔或萨朗科看日出，尽量避免单身女性独行。此外，在人多的公共场合尤其是New Bazaar等市中心区域请注意财物安全。如果遇事需要帮助，可以去中国人聚集的餐厅求助。

★ 中国大使馆

博卡拉没有中国领事馆，如果需要大使馆帮助，需到加德满都。

中国驻加德满都大使馆

可以为丢失护照的中国公民办理挂失手续，申请新护照或办理用于回国的临时护照。
地址：Hattisar，Kathmandu
电话：01-4411740(白天)，9801029888(24小时值班)。
工作时间：周一至周五9:00-12:00、14:00-17:00。
np.china-embassy.org/chn

★ 医疗应急

尼泊尔医疗水平有限。博卡拉的医院虽然很多，但大部分是针对当地人的私立医院，并不适合旅行者，建议到尼泊尔旅行自备常用药物。湖滨区有数家小诊所和药房，他们都可以协助提供医生上门诊疗服务。如果遇到突发情况需要就医，最好的办法是向自己住宿的旅馆寻求帮助。

★ 应急小纸条

姓名 Name：
年龄 Age：　　血型 Blood Type：
电子邮件 Email：
家庭地址 Home Address：
酒店地址 Hotel Address：
紧急联系人 Emergency Contact：
您还可以在这里添加一些其他重要信息：

穷游锦囊的内容由穷游er提供，如果发现信息错误，请邮件至：guideeditor@qyer.com，我们会在第一时间更新。请访问穷游网获得更多内容：qyer.com，访问m.qyer.com下载使用穷游移动应用。