Thung Nai cũng là n□i có đ□n th□ Bà chúa Thác B□ n□i ti□ng , Bà chúa cai qu□n c□ m□t d□c Tây B□c, ng□□c th□□ng l□u là các x□ M□□ng Hoà bình, x□ Thái S□n La Lai Châu . . . X□a, khi sông Đà ch□a ngăn dòng thì Thác B□ - gh□nh Hoa r□t hi□m tr□, thuy□n bè qua l□i b□ đ□m nhi□u □ đây nên l□p nên Đ□n Bà chúa c□u mong Bà che ch□, phù h□ cho nh□ng chuy□n xuôi ng□□c sông Đà

L□ch trình Thung Nai nh□ sau

Ngày 1 :

T□p trung, lên đ□□ng (ăn sáng t□i n□i t□p trung, đ□i h□u c□n chu□n b□ đ□ ăn sáng cho c□ nhóm)
Ch□ng 1: KS Daewoo - cu□i đ□□ng Láng Hoà L□c (ch□ng này đ□□c đ□t tên Cát b□i tr□n ai. Khuy□n cáo các thành viên nên chu□n b□ kính, kh□u trang)
Ch□ng 2: Hoà L□c - Bãi Nai (K□ S□n) - Th□ thách b□t đ□u (20 km gi□a núi r□ng L□□ng S□n s□ cho các thành viên n□m tr□i nh□ng th□ thách nho nh□ trên hành trình Thung Nai
Ch□ng 3: K□ S□n - Tp Hoà Bình (đ□□ng b□ng - 16km) Ngh□ ng□i ăn tr□a t□i Tp Hoà Bình
Ch□ng 4: Tp Hoà Bình - Thung Nai: 25 km trong đó có ch□ng 11km là leo d□c (cái này chính là luy□n t□p cho H□i Vân)
D□ ki□n 17h00 ngày 1 s□ cán đích. □ đây có 2 option: Ngh□ d□□i thuy□n qua đêm (Bác Casper_HN s□ có màn th□ hoa đăng ch□p □nh gi□a lòng h□ sông Đà) ho□c lên nhà ngh□ C□i xay gió. Nh□ng xem ch□ng cái th□ nh□t có v□ h□p d□n h□n.

Ngày 2 :

7h00: D□y ăn sáng
8h00: Thung Nai - Kim Bôi: 30 km (l□i là đèo d□c cho các b□n th□ s□c)
11h00: Kim Bôi (ăn tr□a - ngh□ ng□i)
14h00: Kim Bôi - Quan S□n (s□ c□c k□ b□t ng□ và thú v□ khi các thành viên Emong th□□ng th□c l□i cung đ□□ng máu l□a 2 năm v□ tr□□c khi Emong hãy còn non n□t)
16h00: Quan S□n - Hà N□i
19h00: có m□t t□i Hà N□i

Thông Tin V□ Thung Nai

Thung Nai là m□t xã lòng h□ sông Đà thu□c huy□n Cao Phong - Hòa Bình . N□m cách th□ xã Hoà bình 25km và cách HN kho□ng 110km . Cái tên Thung Nai là do x□a kia t□i thung lũng này Nai v□ hàng b□y , th□i hoang vu r□m r□p đó xa l□m r□i .

Thung Nai cũng là n□i có đ□n th□ Bà chúa Thác B□ n□i ti□ng , Bà chúa cai qu□n c□ m□t d□c Tây B□c, ng□□c th□□ng l□u là các x□ M□□ng Hoà bình, x□ Thái S□n La Lai Châu . . . X□a, khi sông Đà ch□a ngăn dòng thì Thác B□ - gh□nh Hoa r□t hi□m tr□, thuy□n bè qua l□i b□ đ□m nhi□u □ đây nên l□p nên Đ□n Bà chúa c□u mong Bà che ch□, phù h□ cho nh□ng chuy□n xuôi ng□□c sông Đà .

Khi làm xong thu□ đi□n, n□□c sông Đà ng□p các thung lũng, lên t□n l□ng ch□ng nh□ng đ□nh núi t□o nên các đ□o nh□ r□t đ□p! Dân c□ sinh s□ng □ đây ch□ y□u là ng□□i M□□ng . Đây cũng chính là m□t trong nh□ng x□ M□□ng n□i ti□ng c□a đ□t Hòa bình - M□□ng Thàng.

Đ□□ng vào Thung Nai đi l□i c□ng Bình Thanh, bám d□c theo sông Đà, u□n l□□n lên xu□ng v□i h□n 10km, ta đ□n trung tâm xã là h□t đ□□ng xe, t□i đây có m□t b□n thuy□n khá to.

□ Thung Nai có r□t nhi□u đi□m đ□ tham quan, khám phá và ngh□ ng□i th□ giãn. Mu□n đi r□ng ta có th□ vào B□n Mu , m□t b□n c□a ng□□i M□□ng n□m trong thung lũng gi□a nh□ng cánh r□ng r□m r□p. Mu□n ch□i lòng h□ ta xu□ng b□n đi thuy□n .Có th□ thăm các đ□o hoang không d□u chân ng□□i trên sông Đà hay b□ng b□nh trên sóng n□□c th□ câu nhàn c□ Lã V□ng .

T□ b□n đi thuy□n vào Đ□n Bà Chúa Thác B□ ch□ m□t 30'. Ng□i trên thuy□n ta nh□ l□c vào cõi đ□o đá H□ Long do thiên nhiên ban t□ng, có r□t nhi□u đ□o n□i nh□ th□ v□i vô s□ hình thù tha h□ t□□ng t□□ng. Th□t h□u tình , th□ m□ng mãn nhãn!!! Quanh chân Đ□n d□□i sông là các bè cá. Cách Đ□n Bà Chúa 10' đi thuy□n ta đ□n m□t cái Hang r□t đ□p - Hang B□. N□u n□□c dâng cao có th□ đi thuy□n vào t□n trong hang đ□ xem, n□□c c□n l□i b□ trong lòng hang, đi trên nh□ng cây tre đ□□c k□t làm c□u kh□!

T□ Đ□n Thác B□ đi thuy□n kho□ng 1h ta đ□n Ngòi Hoa. M□t cái tên nghe th□ m□ng?! □ đó có nh□ng b□n M□□ng khá nguyên s□, do đ□a hình chia c□t nên các b□n □ đây bi□t l□p v□i bên ngoài, ph□□ng ti□n duy nh□t đi l□i là thuy□n.Tuy cách thu□ đi□n Sông Đà có 20km nh□ng ch□a có đi□n?! M□i b□n là m□t chòm núi hay □c đ□o ch□ v□. Có th□ ngh□ l□i nhà dân v□i món đ□c s□n L□n M□□ng (l□n □ đây r□t ngon , th□ rông ch□ ăn ngô và rau r□ng) .

Trên đây là gi□i thi□u v□ m□t đi□m du l□ch sinh thái □ Hoà bình. T□i Thung Nai không có nhà

ngh□, hàng ăn cũng không có . Mu□n ngh□ l□i đ□y ta thuê bè cá c□a dân chài ho□c vào nhà đ□ng bào t□i Đ□n xin ngh□ t□m, khách đi l□ v□n hay ngh□ cách đ□y .
M□i có m□t khu c□a quân đ□i làm m□t cái nhà ngh□ □ 1 hòn đ□o trên đ□□ng t□ b□n thuy□n vào Đ□n. □ cũng khá đ□□c, h□ còn làm món cá xông khói, cá sông Đà nh□ng công ngh□ c□a Nga, ăn r□t ngon, nh□t là u□ng v□i bia h□p v□ l□m !

Tua này dành cho ai thích c□ sông n□□c l□n r□ng núi. C□nh đ□p. Đ□c bi□t ng□n ngày, không c□n nhi□u th□i gian . Đi 1 ngày cũng đ□□c, mà 2 ngày thì ch□i nhi□u h□n . Chi phí r□, dân dã. Đ□□ng r□t d□ đi , c□nh đ□p, n□u bi□t tìm hi□u thì có đ□ ăn ngon, ng□□i M□□ng □ đây cũng nhi□u đi□u thú v□ !"

Các đi□m ch□i t□i Thung Nai :

- Đ□n Bà chúa Thác B□ (có 2 đ□n th□ bà ng□□i Dao và bà ng□□i M□□ng)
- Đ□o và Nhà ngh□ C□i xay gió
- Ch□ B□ (h□p bu□i sáng ch□ nh□t)
- Đ□ng Thác B□.
- B□n và đ□ng Ngòi Hoa
- Bè nuôi cá l□ng trên h□
- Thác bên xã V□y N□a .
- Ăn ngh□ và thuê thuy□n t□i Nhà ngh□ C□i xay gió.