

NEPAL

[Annapurna Base Camp, Rafting en Chitwan National Park]

Een volledig beeld van Nepal: de Kathmandu-vallei, trekking in de Himalaya, de jungle en rafting.

Het kleine Himalaya-staatje Nepal oefent sinds de jaren zestig een onweerstaanbare aantrekkingskracht uit op veel westerlingen. Annapurna Base Camp, of ABC zoals het onder trekkers genoemd wordt, is het hoogtepunt (ook letterlijk) van deze trekking.

We nemen niet de kortste weg, maar trekken op een rustig tempo langs schuimende rivieren, uitgestrekte loof- en bamboebossen, kille rotspartijen en steile valleien langzaam hoger. Doordat we verschillende nederzettingen passeren, maken we uitgebreid kennis met de levenswijze van de Nepalese bergbewoners.

Vervolgens gaat er een stukje Nepalese jungle voor ons open: Chitwan Nationaal Park. We verblijven er aan de rand van het park en trekken er onder meer per olifant op uit om de eenhoornige neushoorn te zoeken.

Te Voet medewerker Jan Delarbre maakte deze reis in November 2009. Lees [hier](#) zijn reisverslag.

Fysische Moeilijkheidsgraad:



Comfort:



Reisroute Detail

- DAG 1 **BRUSSEL - KATHMANDU**
Vlucht naar Kathmandu.
- DAG 2 **KATHMANDU**
Aankomst in Kathmandu, de hoofdstad van Nepal. Verwelkoming door het lokale team en transfer naar het hotel.
- DAG 3 **SWAYAMBUNATH - BODNATH**
Bezoek aan de stoepa's van Swayambunath en Bodnath. In Swayambunath kunnen we genieten van een prachtig panorama over de vallei van Kathmandu. Boeddhisten beschouwen de stoepa van Bodnath als een bijzonder krachtig heiligdom. Vervolgens rijden we naar Pashupatinath. Deze plek is bezaaid met schrijnen en sculpturen die gedurende eeuwen zijn opgericht ter verering van de god Shiva.
- DAG 4 **KATHMANDU - POKHARA**
Per bus naar Pokhara, de 2de stad van Nepal, aan het Fewa-meer. Op de achtergrond zien we reeds de imposante contouren van het Annapurna-massief.

DAG 5 - 16 TREKKING

Trekking door het Annapurna-massief naar het basiskamp van de Annapurna.

Aanvankelijk door pittoreske dorpen en rijstvelden, gaandeweg komen we hoger in desolate valleien zonder bewoning. Via het basiskamp van de Machapuchare stoten we door naar ABC waar we omringd zijn door verschillende achtduizenders. We trekken twaalf dagen uit voor deze trekking: ruim voldoende om rustig te genieten van de natuurpracht. Het exacte dagschema hangt een beetje af van de fysieke conditie en interesse van de groep. Een korte transfer brengt ons naar Birethanti waar we de eerste hangbrug van de tocht oversteken. Hier eindigt het asfalt en ligt de Himalaya voor ons open. Via Ghandruk en Landruk arriveren we in Chomrong. Van hieruit trekken we door een smalle vallei richting Annapurna Base Camp. Voor de terugkeer nemen we vanuit Chomrong een andere route via Dhampus en Pokhara. Op dag 16 arriveren we terug in Pokhara waar we afscheid nemen van onze dragers.

DAG 17 - 18 RAFTING

Rafting langs de Trisuli-rivier: de ideale rivier om kennis te maken met een rafting in een weergaloos decor. 's Avonds bivakkeren we op de oevers van de rivier. In de namiddag van dag 18 transfer naar Chitwan.

DAG 18 - 20 ROYAL CHITWAN NATIONAAL PARK

Royal Chitwan Nationaal Park. Activiteiten in het park: prauwtocht, olifantentocht, vogelobservatie, bezoek aan het bekende kweekcentrum voor olifanten, kennismaking met de Tharu-cultuur,... Op dag 20 terug naar Kathmandu.

DAG 21 PATAN - BHAKTAPUR

Bezoek aan de koningssteden Patan en Bhaktapur. Bhaktapur slaagde erin om haar middeleeuwse karakter te bewaren en het centrum is grotendeels verkeersvrij. Op het centrale plein bevinden zich tal van tempels, met daaronder de hoogste tempel van de vallei. Deze stad is bekend om haar pottenbakkers. Ook Patan is een smeltkroes van prachtige middeleeuwse tempels en gebouwen.

DAG 22 KATHMANDU - BRUSSEL

Vrij tot vertrek naar de luchthaven. Vlucht naar Brussel.

DAG 23 BRUSSEL

Aankomst in Brussel.

Naargelang de omstandigheden, weer, conditie van de groep, etc. kan de tocht (route) aangepast worden met bijvoorbeeld een extra acclimatisatiedag als dat nodig mocht blijken.

Data & prijzen per persoon

Datum

02.04.2010 - 24.04.2010

€ 2080 per persoon

23.10.2010 - 14.11.2010

€ 2050 per persoon

30.10.2010 - 21.11.2010

€ 2050 per persoon

Inbegrepen

- alle vluchten volgens programma
- lokaal vervoer volgens programma
- excursies en overnachtingen voorzien in het programma
- alle ontbijten
- plaatselijke Engelstalige gidsen en dragers
- alle maaltijden (vol pension) tijdens de trekking
- alle maaltijden (vol pension) tijdens de rafting
- alle maaltijden (vol pension) in Chitwan NP
- gebruik van het gemeenschappelijk materiaal bij rafting
- voorafbetaalbare luchthaventaksen
- btw
- bijdrage garantiestelling

Niet inbegrepen

- de toegangsgelden (ongeveer € 30)
- overige maaltijden (ongeveer € 15 per dag)
- dranken
- annulerings en/of bijstandpolis
- visum Nepal
- persoonlijke uitgaven, fooien,...

Praktisch

Aantal dagen:

23 dagen, 22 nachten.

Afspraakplaats:

Luchthaven Zaventem.

Bagage:

De tocht is in lijn met het bagagevervoer. De hoofdbagage wordt, zoals gebruikelijk in Nepal, door dragers meegedragen. Een dagrugzakje draag je zelf.

Begeleiding:

Lokale Engelssprekende gidsen.

Budget / geld:

Tijdens het grootste deel van de reis (de trekking) zijn alle maaltijden inbegrepen. Veel onkosten zal je op deze reis dan ook niet hebben.

Grosso modo schatten we dat je met een budget van 150 - 200 euro ruim toekomt voor drankjes, lunch/avondmaal in KTM en Pokhara, fooien lokale dragers en kleine kosten links en rechts.

Je kan dit gerust cash meenemen en lokaal omwisselen in Nepalese roepies.

Code:

TVVKNEPALABC

Deelnemers:

Min. 10, max.12.

Documenten:

Internationaal reispas minimum 6 maanden geldig na terugkeer in België. Een visum is eveneens vereist. Dit kan u vooraf aanvragen in de ambassade in Brussel of ter plaatse, bij aankomst in de luchthaven, wat bovendien eenvoudiger is.

Fysieke conditie:

De reis vereist een goede fysieke conditie en sportieve instelling.

De trekking wordt begeleid door ervaren lokale sherpa's. Er zijn bovendien dragers mee, zodat de bagage niet zelf gedragen hoeft te worden. Een klein rugzakje als handbagage draagt u zelf.

Het is de bedoeling dat iedereen op zijn eigen tempo wandelt, ten volle geniet van de natuur, spontaan contacten legt met de lokale bevolking en tijd heeft om te fotograferen. De vooroplopende sirdar houdt op regelmatige tussenpozen halt aan een theestalletje, om even gezamenlijk te verpozen.

We wandelen dagelijks tussen de 4 en 7 uur, via goed begaanbare paden. Tot 3000 m heeft men weinig last van de hoogte. Lichte vermoeidheid en hoofdpijn zijn verschijnselen die verdwijnen naargelang het lichaam zich aanpast aan de verminderende zuurstof. De reis is niet prestatiegericht. In principe kan iedereen die regelmatig actief is (fietsen, zwemmen, wandelen, joggen, fitness of iets dergelijks) deze reis aan.

Maximum hoogte is ongeveer 4095m.

Voor de rafting is geen voorkennis vereist.

Gezondheid / inentingen:

Geen enkele inenting is wettelijk verplicht. Tetanusinenting en herhaling van polio-inenting zijn aangeraden. De hoogte kan belastend zijn, een fitte conditie en goede algemene gezondheid is dan ook aanbevolen. We zorgen echter voor voldoende acclimatisatie.

Het is steeds raadzaam uw huisarts te raadplegen.

Individuele reizen:

U kan bij het Zuiderhuis ook terecht voor individuele reizen naar Nepal. Contacteer martine@zuiderhuis.be of 09/267.02.77.

Klimaat:

Het voor -en najaar zijn de beste tijden voor een trekking in Nepal. Oktober - maart is een zonnige en droge periode.'s Avonds koelt het merklijk af. Vooral oktober - november is de beste tijd om Nepal te bezoeken en om een trekking te doen. Omwille van een erg heldere lucht is het zicht op de toppen van de Himalaya's indrukwekkend. Ook maart - april is een erg goede periode voor trekking. Vele bloemen en bomen staan in deze periode reeds in bloei.

Literatuur, reisgidsen, info:

- Lonely Planet: Nepal en Trekking in the Nepal Himalaya
- The Honey Hunters of Nepal-Eric Valli & Dianne Summers
- Guide Bleu
- Cantecleer kunstreisgids
- Moon: Nepal Handbook
- Elmar
- Nelles Guides
- Dominicus

Logies:

1 - 4. Hotels in Kathmandu en Pokhara (kamers met douche en toilet). Lodges (gedeeld sanitair) tijdens de trekking, tenten tijdens de rafting. In Chitwan hotel/lodge(kamers met douche en toilet). Slaapzakken zelf te voorzien.

Maaltijden:

In Kathmandu en Pokhara zijn enkel de ontbijten inbegrepen. s' Middags nemen we een kleine snack en 's avonds zoeken we een leuk restaurantje op. Tijdens de trekking, rafting en in Chitwan NP zijn alle maaltijden inclusief. In de lodges worden eenvoudige, voedzame maaltijden aangeboden (pasta, rijst en noodle-gerechten, aardappelen, soepen, groenten,...).

Niveau:

Niveau 2. Goede fysieke conditie en sportieve instelling. Ongeveer 4 - 7 uur wandelen per dag. Maximum hoogte is ong. 4095m.

Overnachtingen:

In de steden: hotels op basis van tweepersoonskamers (te delen) met douche en wc op de kamer. De hotels werden zorgvuldig geselecteerd omwille van hun ligging of typisch karakter en sluiten aan bij de sfeer van het land.

Tijdens de trekking verblijven we in lodges, een soort berghutten op zijn Nepalees. Het comfort is beperkt, maar de sfeer is des te uniek.

In Chitwan slapen we in een junglelodge of hotel aan de rand van het park. Een mooie locatie om ook even uit te rusten.

Persoonlijke uitrusting:

Hoewel Nepalezen geen opmerkingen zullen maken, wordt uitdagende kleding, blote schouders, te korte shorts en dergelijke niet geapprecieerd. Daarentegen zullen deelnemers die zich aan de lokale gewoonten aanpassen met respect behandeld worden en gemakkelijker contact kunnen leggen met de lokale bevolking.

Belangrijk qua uitrusting zijn een paar stevige wandelschoenen, een goede fleece en een regenvest. Voor de afreis ontvangt u nog een uitgebreide lijst met mee te nemen bagage.

Op vertoon van uw bestelbon verlenen volgende buitensportzaken u, naast gespecialiseerd advies, graag een korting van 10% indien u materiaal aankoopt voor uw reis.

Basecamp - Bevelsesteenweg 42 2560 Nijlen - www.basecamp.be
Spirit of Nature, Nijverheidslaan 8b, 3200 Aarschot, www.spiritofnature.be
Kariboe - Naamsesteenweg 111 - 3001 Leuven - www.kariboe.be
Horizon - Kokkelbeekstraat 48 - 9100 St. Niklaas - www.horizonbuitensport.be
De Berghut - Plezantstraat 11 - 9220 Hamme - www.berghut.be

Programmawijzigingen:

Niet te voorziene omstandigheden, wijzigingen in vluchtschema's of andere oorzaken buiten onze wil om, kunnen soms tot programmawijzigingen of tot verschuivingen in de dagindeling leiden. Dit is inherent aan een trekking door de Himalaya.

Reisweg:

Naargelang de omstandigheden, weer, conditie van de groep, etc. kan de tocht (route) aangepast worden met bijvoorbeeld een extra acclimatisatiedag als dat nodig mocht blijken.

Situering:

Centraal Nepal, gebied ten noorden van Pokhara.

Transport:

Vluchten en lokaal privé-transport, bus/mini-bus.

Vorbereidende vergadering:

Een kennismaking wordt georganiseerd ongeveer 1 maand voor vertrek en/of krijgt u een lijst met de praktische informatie van de reis per post toegestuurd. De uitnodigingen zullen per post opgestuurd worden.

Annuleringsverzekering:

Er is geen annuleringsverzekering inbegrepen in de basisprijs van de reis. Bij annulering binnen de 60 dagen voor afreis kunnen de annuleringskosten oplopen. We verwijzen hiervoor naar de [bijzondere voorwaarden](#). Het afsluiten van een volledige annuleringspolis is dan ook sterk aanbevolen.

Bijstands- en/of repatriëringsverzekering:

Eveneens niet inbegrepen is een bijstands- en repatriëringsverzekering, die wel verplicht afgesloten moet worden. De bijstandsverzekering die sommige mutualiteiten gratis aanbieden, geeft onvoldoende dekking (het bedrag repatriëring is meestal beperkt). Voor een avontuurlijke reis naar een verre bestemming is een volwaardige bijstands- en repatriëringsverzekering absoluut noodzakelijk. U kan deze polissen afsluiten bij een maatschappij naar keuze of via Te Voet. In samenwerking met Protections Travel Insurance werd een voordelige formule uitgewerkt. Meer informatie vindt u [op de website](#).

Inschrijven:

Indien u beslist heeft, telefoneer ons dan om meteen uw plaats te laten vastleggen. Stuur gelijktijdig het volledig ingevuld [inschrijvingsformulier](#) door. Uiterlijk binnen de 7 dagen dient het voorschot van 25% betaald te zijn. Het saldo dient betaald te zijn zes weken voor de afreisdatum.

ZuiDERHuis-reischeques voor trouwe klanten:

Om onze trouwe klanten te belonen werd een nieuw spaarsysteem uitgewerkt, waarmee u aan nog betere voorwaarden van onze reizen kan genieten. Voor elke reis die u bij 't ZuiDERHuis boekt ontvangt u een ZuiDERHuis-reischeque! Deze reischeques bieden u een korting op een van uw volgende reizen van Vreemde Continenten, Te Voet, Belgian Biking en Explorado. [Meer info op onze site](#).

Datum reisfiche:

1 december 2009

Copyright:

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.