



Groepsreis: Nepal: Annapurna - Expeditie

Reiscode: NPAA | www.joker.be/NPAA

Inhoudstafel

Deze reis is iets voor jou als je...

Programma

De zwaarte van de reis: wat betekenen de stappertjes?

Prijzen

Wat je moet weten over deze reis

Over deze reisformule

Vragen? We zijn er voor jou!

Gaat je hart sneller slaan bij het zien van besneeuwde toppen, diepe ravijnen of een woeste rivier? Dan is, als natuur- en bergliefhebber, Nepal een droom! Doen ook geurende wierookstaafjes, biddende monniken of kleurrijke taferelen bij een hindoetempel je bloed sneller stromen, dan is Nepal voor jou het nirwana op aarde. Dit land is gemaakt om rond te trekken, fysiek af te zien en mentaal te herbronnen!

Deze reis is iets voor jou als je...

- een eerste kennismaking wil met Nepal en het hooggebergte
- een pittige trekking wil maken naar het midden van het Annapurnamassief
- een paar authentieke bergdorpen wil verkennen
- enkele oude koningssteden in de Kathmanduvalei wil bezoeken
- meer wil te weten komen over hindoeïsme en boeddhisme

Programma

Vertrekvergadering

Je reis begint eigenlijk al op de vertrekvergadering enkele weken voor vertrek. Kom hier zeker naartoe want je ontmoet er niet alleen je reisgenoten en reisbegeleider! Er worden ook belangrijke praktische afspraken gemaakt en het is het ideale moment om antwoord te krijgen op je vragen. Vanaf 2 maanden voor vertrek vind je bij elke vertrekdatum de datum van je vertrekvergadering en na boeking word je hiervan ook op de hoogte gehouden via mail.

Dag 1-3: Kathmandu

We snuiven de sfeer op van Kathmandu, doen eventueel de nodige aankopen voor de trekking en maken een wandeling naar de stupa van Swayambhunath.



Dag 4-12: Annapurnatrekking (9 dagen)

We rijden richting Pokhara, overnachten nog een laatste keer in een hotel. De volgende dag vertrekken we uit Nayapul richting Ghandruk. De volgende 4 dagen wandelen we richting het Annapurna Base Camp. De natuur verandert van tropisch naar alpien. Hoe verder we stappen, des te meer manifesteert zich ook het Tibetaans boeddhisme in *manimuurtsjes*, *chorten* en *gompas*. We lopen boven de boomgrens door een kaal landschap omringd door besneeuwde toppen en stappen aan een rustig tempo naar de hoogste overnachtingsplaats. We overnachten in lodges of theehuizen. De tocht gaat verder tot Suikhet, het eindpunt van de trekking.



Dag 13-14: Pokhara

Na onze trekking genieten we na in Pokhara en komen we tot rust aan het meer. De volgende ochtend rijden we tot Kathmandu.



Dag 15-17: Kathmandu

In Kathmandu nemen we de tijd om het culturele aspect van Nepal te leren kennen.



De zwaarte van de reis: wat betekenen de stappertjes?



Tijdens dit onderdeel van de reis is een **basisconditie** vereist. We doen rustige activiteiten.

Mogelijke activiteiten zijn een museumbezoek, kookworkshop, boottocht of een safari.

Het is belangrijk dat je **uitgerust** aan deze reis begint. Even belangrijk is een **goede mentale ingesteldheid**. We gaan immers op verkenning in een land met andere gewoontes. Met de juiste instelling verkeer je beter eventuele **temperatuur- en tijdsverschillen** en lange **transporttijden**. Ook een **open groepsgeest** is belangrijk.



Tijdens dit onderdeel van de reis is een **normale conditie vereist**. We zijn enkele uren per **dag actief bezig**.

Mogelijke activiteiten zijn een stadswandeling, fietstocht, dansles, zwemmen of een duikinitiatie.

Het is belangrijk dat je **uitgerust** aan deze reis begint. Even belangrijk is een **goede mentale ingesteldheid**. We gaan immers op verkenning in een land met andere gewoontes. Met de juiste instelling verteer je beter eventuele **temperatuur-en tijdsverschillen** en lange **transporttijden**. Ook een **open groepsgeest** is belangrijk.



Tijdens dit onderdeel van de reis is een **goede conditie** vereist. We zijn enkele uren per dag **zeer actief bezig**.

Mogelijke activiteiten zijn **dagtochten** met een **dagrugzak**, mountainbiken, kajakken, of rotsklimmen.

Het is belangrijk dat je **uitgerust** aan deze reis begint. Even belangrijk is een **goede mentale ingesteldheid**. We gaan immers op verkenning in een land met andere gewoontes. Met de juiste instelling verteer je beter eventuele **temperatuur-en tijdsverschillen** en lange **transporttijden**. Ook een **open groepsgeest** is belangrijk.



Tijdens dit onderdeel van de reis is een **goede conditie** vereist. Er staan **stevige dagtochten** met een **dagrugzak** op het programma.

Klimmen en dalen of onzekere weersomstandigheden kunnen de inspanning zwaarder maken.

Een goed uithoudingsvermogen, zowel **fysiek als mentaal** is noodzakelijk. Bereid je dus goed voor zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Ook een **open groepsgeest** is belangrijk.



Tijdens dit onderdeel van de reis is een **goede conditie** vereist. Er staan **stevige meerdaagse tochten met dagrugzak met veel stapuren** op het programma.

Klimmen en dalen, onzekere weersomstandigheden en soms moeilijk begaanbare paden kunnen de inspanning zwaarder maken.

Een goed uithoudingsvermogen, zowel **fysiek als mentaal** is noodzakelijk. Bereid je dus goed voor zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Ook een **open groepsgeest** is belangrijk.

Ervaring met meerdaagse trekkingen is een pluspunt.



Tijdens dit onderdeel van de reis is een **zeer goede conditie** vereist. Er staan **pittige meerdaagse (kampeer)tochten** met **dagrugzak en veel stapuren** op het programma.

Klimmen en dalen, onzekere weersomstandigheden, moeilijk begaanbare paden en **hoogtemeters** maken de inspanning extra zwaar.

Een zeer goed uithoudingsvermogen, zowel **fysiek als mentaal** is noodzakelijk. Bereid je dus zeer goed voor zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Ook een **open groepsgeest** is belangrijk.

Ervaring met meerdaagse trekkingen is een pluspunt.



Tijdens dit onderdeel van de **expeditie** is een **uitstekende conditie** vereist. Er staan **pittige meerdaagse (kampeer)tochten** met **grote en zware rugzak** (+/- 15 kg) en **veel stapuren** op het programma.

Klimmen en dalen, soms extreme weersomstandigheden, **steile en ruige paden** en veel **hoogtemeters** maken de inspanning extra zwaar.

Een zeer goed uithoudingsvermogen, zowel **fysiek als mentaal** is noodzakelijk. Bereid je dus zeer goed voor zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Ook een **open groepsgeest** is belangrijk.

Ervaring met meerdaagse trektochten in de bergen is sterk aanbevolen.

Prijzen

Inbegrepen in de basisprijs

- Lijnvluchten Brussel - Kathmandu en terug
- Voorafbetaalde luchthaventaksen
- Welkomdiner in ViaVia Joker Reiscafé Kathmandu
- Organisatiekosten
- De diensten van een Karavaan-reisbegeleider
- KBC-reisbijstandsverzekering
- Bijdrage Garantiefonds
- Compensatie CO2-uitstoot van de vlucht van de Karavaan-reisbegeleider via Bos+

Inbegrepen in het budget

- Kostenraming voor activiteiten, logementen, permits, plaatselijk transport, toegangsgelden, maaltijden, luchthaventaksen ter plaatse en visum.
- Dranken en persoonlijke uitgaven zijn niet inbegrepen.

Bijkomende info

Wat je moet weten over deze reis

Laatste wijziging op: 28 / 10 / 2022

Actie en beleving

Via Joker maak je écht kennis met je bestemming en haar bevolking, dat zit ingebakken in onze manier van reizen. Door de activiteiten die we doen, het transport en het logies die we kiezen en met het duwtje in de rug van de reisbegeleider, heb je de kans om werkelijk wat te beleven en dingen te doen die je misschien nooit eerder deed. En uiteraard is er ook tijd voor actie. Hoe we dat allemaal concreet maken op deze reis, dat lees je hieronder. Dat deze reis 'actief' is, dat staat buiten kijf. Van zodra we aan de grote hoogte gewoon zijn, trekken we erop uit om de prachtige Himalaya te voet te ontdekken. Vooraleer die aan te vatten, acclimatiseren we op actieve wijze.

Duurzaam op reis

Joker streeft ernaar om op een duurzame manier te reizen, met respect voor mens, cultuur en natuur. Dat blijft een zoektocht en is geen absolute waarheid met strikte regels en normen. De begeleider inspireert je in het vinden van antwoorden, zowel op de vertrekvergadering als tijdens de reis. We hechten veel belang aan het steunen van de lokale economie en dus de bevolking. Dit doen we door te kiezen voor kleinschalige logementen en restaurants en door samen te werken met plaatselijke organisaties en gidsen.

Op [Duurzaam reizen met Joker](#) lees je ons volledige verhaal.

Specifiek voor deze reis werden volgende 'duurzame' keuzes gemaakt.

Nepal is een paradijs voor natuurliefhebbers, maar door het groeiend aantal toeristen is haar natuur ook kwetsbaar. Het is dan ook belangrijk om bewuste keuzes te maken tijdens ons verblijf en de trekking. Daarom doen we beroep op een lokale partner die zich bewust is van de problemen en meer nog, een leidende rol speelt in de sensibilisering van de lokale mensen en toeristen. Plastic wordt geweerd, afval meegenomen, het hervullen van waterflessen aangemoedigd, water verspilling tegengegaan enz. Naast het ecologische aspect hebben we oog voor wat we economisch voor de plaatselijke mensen kunnen betekenen.

Onze begeleider stimuleert je tijdens de reis om alle afval mee te nemen. Ook het belang van bio-afbreekbare zeep is niet te onderschatten én een must wanneer je op trekking gaat in kwetsbaar natuurgebied.

Mensen ontmoeten

Reizen met Joker betekent mensen ontmoeten en een andere cultuur en manier van leven ontdekken. Hoe we tijdens de reis kansen creëren om mensen te leren kennen, dat lees je hier. In Kathmandu mengen we ons volledig tussen de locals door het nemen van het lokaal vervoer. Samen in klein busje zitten schept een band en maakt interactie onvermijdelijk.

Tijdens de trekking komen we constant de locals in hun habitat tegen. Ook zij zijn op weg en hebben verhalen. We passeren dorpen en dit laat toe om het reilen en zeilen van hun dagelijks leven te leren kennen.

Documenten

VISUM NEPAL Voor Nepal heb je een internationaal paspoort nodig dat nog minimaal 6 maanden geldig zijn bij vertrek vanuit Nepal.

Voor Nepal is een visum vereist. Je kan een toeristenvisum kopen (40 USD) bij aankomst op de internationale luchthaven in Kathmandu.

Waarom heeft Joker een scan van mijn paspoort nodig?

Omwille van uiteenlopende organisatorische redenen hebben we voor heel wat reizen, lang vooraf een scan van je paspoort nodig of moeten we over je paspoortgegevens beschikken. Redenen kunnen zijn: het tijdig reserveren van treinen, het verkrijgen van permits voor trekkings, de eventuele aanvraag van een visum, de bevestiging aan lokale partners... Daarom vragen we je om na boeking onmiddellijk - of zeker héél snel - een scan van je paspoort door te sturen! Het Joker-reiskantoor zal je informeren over de uiterste limietdatum.

We merken echter dat veel mensen toch de aanvraag van hun paspoort bij de stad of gemeente uitstellen tot enkele weken voor vertrek. Daar kunnen redenen voor zijn die we begrijpen, maar weet dat we zonder je gegevens vast zitten met de organisatie en dat dit gevolgen kan hebben voor het gewenste verloop van de reis.

Deze formaliteiten zijn van toepassing voor Belgische reizigers. Heb je een andere nationaliteit, check de voorwaarden bij de ambassade van het land waar je naartoe reist of neem contact op met je Joker-reiskantoor.

Transport

Heen en terug

Vaak vliegen we naar de reisbestemming, maar minibus of trein kunnen ook. Kies je voor een reis met een vlucht dan is het goed om weten dat Joker samenwerkt met betrouwbare luchtvaartmaatschappijen. We raden je aan om de CO2-uitstoot van je vlucht te compenseren door middel van een bijdrage aan BOS+ (www.joker.be/bosplus).

Het gebeurt dat luchtvaartmaatschappijen hun vluchten in de loop van het jaar wijzigen. De vluchten die je hieronder vindt, of die worden aangevuld van zodra ze beschikbaar zijn, zijn indicatief en geven bij wijziging geen recht op annulering.

Het definitieve vluchtenschema vind je in het vertrekdocument dat je ten laatste 10 dagen voor vertrek via e-mail ontvangt. Ook eventuele info over minibus, huurwagens of trein vind je hieronder.

Ter plaatse

We streven op onze bestemming naar een variatie aan transportmiddelen (trein, boot, fiets, bus of gecharterde minibus, auto, te voet, ...). De keuze voor openbaar of gecharterd vervoer hangt af van de plaatselijke omstandigheden. Wanneer het risico bestaat dat we de schaarse plaatsen van de lokale bevolking inpalmen op de bus, dan kiezen we voor gecharterd vervoer. Ook dat is verantwoord transport. **Specifiek voor deze reis:** We maken zo veel mogelijk gebruik van het openbaar vervoer: bussen en minibussen. Meestal elementair qua comfort maar voordelig en tamelijk goed georganiseerd. Om afgelegen plaatsen te verkennen of verschillende bezienswaardigheden te combineren op één dag kan het charteren van privé-vervoer een alternatief zijn. Uiteraard gaan we te voet tijdens de trekking. Tijdens deze trekking verzorgen een 6-tal dragers het transport van onze bagage.

Logies

We overnachten in kleine hotels en bij een aantal reizen in tenten. Ook een combinatie van beide is mogelijk. De hotels, pensions of – bij een aantal reizen – campings zijn veelal in handen van plaatselijke families. Zo ondersteunen we de lokale economie. De logementen worden in naam van Joker door de reisbegeleider gereserveerd waardoor hij/zij impact heeft op het verloop van de reis. Daardoor kunnen de logies verschillen van reis tot reis. De overnachtingen betalen de deelnemers ter plaatse vanuit het budget. Doorgaans variëren de logementen van basic, charmant tot wat meer comfortabel, afhankelijk van het plaatselijke aanbod. Meestal slapen we in 2- of 3-persoonskamers, maar ook 4- of meerpersoonskamers kunnen voorkomen. Een regelmatig wisselende kamerverdeling maakt deel uit van onze avontuurlijke manier van reizen. Afhankelijk van het aantal bedden per kamer en het aantal mannen en vrouwen in de groep is een gemengde kamerindeling soms onvermijdelijk.

We logeren in Kathmandu in een klein eenvoudig hotel: beddengoed en handdoeken zijn beschikbaar op de kamer.

Tijdens de trekking slapen we in eenvoudige lodges en guesthouses. Een eigen warme slaapzak is geen luxe en breng eventueel een extra matje mee. Het sanitair tijdens de trekking is meestal zéér basic: enkel een hurktoilet. Soms is er warm water, opgewarmd met zonne-energie. We mijden immers lodges met houtgestookte warmwaterketels. In de regio is een grote houtschaarste en we willen de ontbossing niet in de hand werken!

Het spreekt voor zich dat je tijdens de trekking weinig tot geen douchemogelijkheden hebt. In de lodges is het soms wel mogelijk om een douche te nemen (lees: fijne waterstraal of een emmer gevuld met warm water). Reken hiervoor op 5 eur.

Maaltijden

Lokale restaurantjes die ons tegen een redelijke prijs 'streekspecialiteiten' serveren zijn dé plaatsen om een land niet alleen te bekijken maar letterlijk te ruiken en te proeven.

Culinair specialiteiten voor deze reis zijn:

Kathmandu is nog steeds een eetparadijs, zeker na een inspannende staptocht. Trekkers uit alle hoeken van de wereld lieten hun recepten achter bij de koks, die maar al te leergierig waren. Verschillende continenten zijn vertegenwoordigd met een subtiele mengeling van internationale keukens als gevolg. Tijdens de meerdaagse wandeling staan vooral rijstgerechten op het menu.

De nationale maaltijd is Dal Bhat, dit is eigenlijk rijst met linzen. Soms worden hier nog vegetarische en/of niet-vegetarische curry gerechten aan toegevoegd. We proberen ook zeker de momos, gestoomde deegwaren, gevuld met vlees of groenten.

Bagage

Sowieso raden we aan om compact in te pakken. Want hoe minder bagage (= gewicht) je meepakt, hoe minder brandstof nodig is. Heb je geen goeie regenjas, rugzak of wandelbroek? Pols dan zeker eens bij je rondreizende vrienden, familie of buren. Misschien kan je wel enkele spullen lenen! Of neem een kijkje bij een verhuurdienst zoals die van A.S. Adventure. Alles aankopen om slechts eenmalig te gebruiken is best duur en niet altijd milieuvriendelijk.

Omdat minder wegwerpplastic = minder afval = beter voor het milieu vragen we elke Joker-reiziger om het volgende mee te nemen:

- een hervulbare drinkbus
- herbruikbare zakken, linnen winkelzakken/netjes
- indien relevant voor je reis: herbruikbare koffie- en theebeker (beter dan wegwerp), doosjes om je picknick of restjes van de lunch of het avondeten in te bewaren
- indien er regen wordt voorspeld: goeie regenjas of poncho (en geen wegwerpexemplaar)
- zakasbakje (voor rokers)

Lees ook [onze tips voor een plasticvrije toiletzak >>](#)

Onderstaande bagagelijst is richtinggevend. De volledige info over de bagage krijg je van je reisbegeleider tijdens de vertrekvergadering.

Denk erom: degelijk materiaal meenemen in je rugzak draagt in belangrijke mate bij tot het welslagen van je reis!

- stevige trekrugzak • degelijke dagrugzak • waterzak met drinkslurf of een drinkbus van 1 of 2 liter • extra warme slaapzak (tot - 10°C), liefst met kap (kan ook in Kathmandu gehuurd of gekocht worden) • eventueel extra zijden lakenzak ter isolatie • stevige ingelopen bergschoenen met enkelsteun en degelijk profiel • goede wandelsokken, geen katoen, zonder of met platte naden • eventueel wandelstokken • degelijke Gore-Tex regenjas bestendig tegen vrieswind (van 'ademende' type) • eventueel thermisch ondergoed • een of meerdere warme truien (fleece is ook warm als het nat is geworden) • muts, handschoenen en sjaal, eventueel in fleece • watersandalen • trekkingsbroek(en)met afritsbare pijpen, géén jeans • T-shirt of hemd met lange mouwen, bescherming

tegen zon • zonnemelk en lippenstift • natuurlijk afbreekbare zeep, wc-papier • EHBO-set: met oa compeed, sporttape en persoonlijke medicatie • trekkershanddoek, oordoppen • voedzame extra's (granenrepen ed.) • zonnebril, zonnepet en/of sjaaltje • zaklamp en reservebatterijen

Tijdens de trekking mag je rugzak niet zwaarder dan 10 tot 12 kilo wegen. Er is één drager per 2 deelnemers. Zelf draag je alleen een dagrugzak. Je kan bagage achterlaten in Kathmandu.

Een donsjas (niet noodzakelijk) of Gore-Tex regenjas kan eventueel in Nepal gehuurd of gekocht worden. Ook een slaapzak kan je in Nepal aanschaffen (meer info op de vertrekvergadering).

Geldzaken

Budget ter plaatse

Het te voorziene budget voor deze reis vind je op je factuur en kan in euro of in een andere munteenheid staan. Het budget is een raming van de kosten ter plaatse. Je betaalt enkel voor de activiteiten die je effectief doet of die Joker volgens het programma op voorhand heeft moeten betalen, niets meer, niets minder. Daarenboven komen deze uitgaven rechtstreeks bij de lokale bevolking terecht, zonder tussenpersonen of commissie van Joker dus.

Voor deze reis voorzie je een budget voor uitgaven ter plaatse, zoals aangegeven per vertrekdatum bij 'budget'.

In NEPAL is de officiële munteenheid de Rupee (NPR).

In sommige lodges is er wifi, vaak tegen betaling. Prijzen variëren tussen 200 en 500 Rs voor een uur (2 – 5 Euro). De snelheid is echter heel traag. Hou er rekening mee dat dit zeker niet in alle lodges zal zijn en vaak alleen in de meer toeristische hutten.

Elektriciteit kan je ook meestal kopen. Vele hutten hebben zonnepanelen waar je overdag een aantal zaken kan opladen. Prijzen liggen tussen de 200 en 400 Rs voor een uur opladen of soms voor een volledige oplaadbeurt.

Neem bij voorkeur voldoende cash mee (hoeveelheid op aangeven van de reisbegeleider tijdens vertrekvergadering). Kredietkaarten zijn alleen bruikbaar in enkele winkels in Kathmandu. Er zijn intussen enkele automaten in Kathmandu waar je met je Visa-kaart geld kan afhalen. Stroompannes sturen het systeem wel eens in de war!

Sinds 17/01/2011 blokkeren Belgische banken de Maestro-functie in de meeste landen buiten Europa. Daardoor is het niet meer mogelijk om -buiten Europa- met een bankkaart te betalen of geld op te nemen. Je kan je bank wel op voorhand vragen je Maestro-functie tijdens je reis opnieuw te activeren. Informeer je dus zeker bij je bank indien je op reis nog gebruik wil maken van je kaart!

Foien

In veel landen is toerisme een belangrijke inkomstenbron en meer specifiek, met de typische Joker-manier van reizen komt het bestede geld rechtstreeks bij de kleine, lokale ondernemers zoals lokale

restaurants, guesthouses en touroperators. Tevens moedigen we onze partners aan om hun werknemers een fair loon te betalen en vinden we het belangrijk om, als appreciatie voor de verleende diensten, een redelijke fooi te betalen aan gidsen, dragers en andere werknemers.

De hoogte van die fooien is gebaseerd op ervaringen van voorgaande reizen. Bij de raming van het budgetbedrag is met fooien rekening gehouden. Ze zitten dus bij het budget inbegrepen.

Gezondheid

De reiziger is zelf verantwoordelijk om zich in orde te stellen met de geldende regels (bv vaccinatieplicht, pcr testing, antigeentest, quarantaine, gezondheidsverklaringen, enz..) inzake covid 19 van de bestemming van zijn reis, de eventuele tussenstops en bij een vliegreis van de gebruikte luchtvaartmaatschappij. Voor meer info inzake de geldende regels per land, verwijzen wij graag naar de reisadviezen van de dienst buitenlandse zaken.

https://diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/Op_reis_in_het_buitenland/reisadviezen

Voor Nepal zijn er geen verplichte inentingen.

Deelnemers aan een Joker-reis moeten over een goede fysieke en mentale gezondheid beschikken.

Vaak trekken we met Joker naar afgelegen gebieden, soms op uren afstand van medische voorzieningen zoals dokter, apotheker en/of ziekenhuis. Voorzie steeds een basis EHBO-kit en je persoonlijke medicatie voor de gehele reisperiode. Informeer je begeleider over eventuele medische aandoeningen, medische bevoegdheid heeft hij echter niet. Bij ernstige medische problemen wordt beroep gedaan op lokale artsen.

Twijfel je over je fysieke conditie? Raadpleeg dan je (huis)arts voor je vertrek.

Aanbevolen zijn vaccinaties tegen TETANUS (klem), DIFTERIE, POLIO, BUIKTYFUS en HEPATITIS A. In vele omstandigheden is vaccinatie tegen HEPATITIS B aangeraden.

Op grote hoogte is de atmosferische druk veel lager dan op zeeniveau. Voor wie kampt met astmatische aandoeningen, ademhalingsmoeilijkheden, hartziekten of een hoge bloeddruk is deze reis niet geschikt. Raadpleeg je huisarts voor je in te schrijven.

Raadpleeg zeker je huisarts en het Instituut voor Tropische Geneeskunde voor de meest recente informatie: - telefonisch reisadvies: 0900/101.10 (24 uur op 24 uur) - website: www.itg.be

Conditie

Deze reis is alleen geschikt voor personen met een goede tot uitstekende lichamelijke conditie. Wie gezond is en bereid om op voorhand thuis aan zijn conditie te werken, kan mee.

We slapen op hoogtes tussen 1.300 m en 4.400 m. Tijdens deze trekking verzorgen een 6-tal dragers het transport van onze bagage. We stappen 4 tot 6 uur per dag en overbruggen hoogteverschillen van gemiddeld 300 m per dag. Vaak komen we kort na de middag aan en wie zin heeft, kan dan nog altijd

een extra dagwandeling maken vanuit de hut. Enkel de dag dat we naar Annapurna Base Camp trekken, zullen het aantal stapuren meer zijn, afhankelijk van de conditie van de groep.

De vrieskou vereist een sportieve ingesteldheid en een gezonde dosis uithoudingsvermogen.

We nemen echter voldoende tijd om te acclimatiseren om zo de kans op hoogteziekte te minimaliseren (dit is natuurlijk nooit volledig uit te sluiten). Het terrein is soms avontuurlijk, maar steeds goed begaanbaar.

Minstens zo belangrijk is een goede mentale ingesteldheid, zo verteer je beter de temperatuurschommelingen, het gebrek aan comfort/privacy en de vermoeidheid na geleverde inspanningen. Ook een open groepsgeest en een grote aanpassingsbereidheid worden op dit soort reizen steeds verwacht.

Detail van de trekking:

Dag 1: Nayapul tot Ghandruk (1.940 m)

Dag 2: Ghandruk tot Chomrong (2.170 m)

Dag 3: Chomorong tot Dovan (2.600 m)

Dag 4: Dovan to Annapurna Base Camp (3.170 m)

Dag 5: Annapurna Base Camp tot Bamboo (2.310 m)

Dag 6: Bamboo tot Chomrung (2.170 m)

Dag 7: Chomrung tot Landruk (1.910 m)

Dag 8: Landruk tot Pothana/Dhampush (1.650 m)

Dag 9: Pothana/Dhampush tot Suikhet

Reisperiode en klimaat

De beste periode om Nepal te bezoeken is van begin oktober tot en met begin december en van februari tot en met mei. De moessonperiode loopt van juni tot oktober, met veel neerslag en dichte bewolking die het zicht over de bergen belemmert. In de zomer kan de temperatuur stijgen tot 30°C. In de winter dien je er rekening mee te houden dat het 's nachts zeer koud kan zijn. Tijdens oktober/november gaat het van tropisch warm tot ijskoud of langere dagen met vriestemperaturen (ook overdag), enkele regen- of sneeuwbuien zijn altijd mogelijk.

Opgelet: De weersomstandigheden kunnen de planning van de trekking grondig wijzigen.

De reisbegeleider

De reisbegeleider coördineert de reis in overleg met alle deelnemers en regelt de praktische zaken ter plaatse. Een gids is hij niet: voor achtergrondinformatie over de bestemming en rondleidingen laten we

liever lokale gidsen aan het woord. Wél vormt de reisbegeleider een brug tussen jou, de groep en het land met zijn bevolking. De reisbegeleider bereidt de reis op voorhand intensief voor. Natuurlijk laat hij genoeg ruimte voor initiatief van de groep: zo stel je mee de picknick samen, zoek je een leuk restaurant of kan je zelf een voorstel doen voor een leuke activiteit.

De reisbegeleiders zijn Nederlandstalig (met uitzondering van de reis naar Indonesië, met reiscode IDAJ, die wordt begeleid door een lokale, Engelstalige ViaVia-medewerker) en werden geselecteerd en opgeleid door vzw Karavaan. De Karavaan-opleiding is gecertificeerd door Toerisme Vlaanderen. De opleiding legt de nadruk op contactgericht reizen met respect voor cultuur en natuur, praktische vaardigheden en theoretische achtergronden. De reisbegeleiders worden niet alleen klaargestoomd om alles op rolletjes te laten lopen, zij zorgen er ook voor dat jij en je groep een grensverleggend en duurzaam avontuur beleven.

Respect voor mens en natuur

In het kader van het 'Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens' en het 'Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind' zal Joker op geen enkel moment een beroep doen op diensten van derden die blijken geven van financiële of seksuele uitbuiting van kinderen of volwassenen (logement, transport, maaltijden, activiteiten ...).

Lees hierover meer in ons [Charter Mensenrechten](#).

Wij vragen je om vermoedens van kindersekstoerisme te melden op www.ikzegstop.be.

De souvenirhandel is in heel wat landen een belangrijke bron van inkomsten voor de lokale bevolking. Maar er worden helaas nog steeds souvenirs gemaakt van bedreigde plant- en diersoorten. Op je hoede zijn voor verboden souvenirs wil niet zeggen dat je ateliers, souvenirwinkels en markten niet meer mag bezoeken. Je reisbegeleider informeert je hierover. We verwijzen je alvast naar [de folder 'Een zeldzaam dier is geen souvenir'](#) uitgegeven door Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu.

Joker ontving in 2014 als eerste Belgische touroperator het Travelife duurzaamheidscertificaat, een internationale erkenning voor onze inspanningen om duurzaam te reizen en ondernemen. [Lees meer...](#)

Gebruik van je gegevens

Bij boeking vragen we je naar je emailadres. We maken van dit adres enkel gebruik om je info te bezorgen over de door jou geboekte reis of om je de link naar het feedbackformulier te sturen.

Geografie

Nepal

Nepal wordt gekenmerkt door berggebieden zoals het Siwalikgebergte, het centrale deel van de Himalaya, de Mahabharat Lekh en een moerassige laagvlakte aan de zuidelijke grens met India, de Terai genaamd. Het land grenst in het noorden aan het machtige China, in het zuiden aan India en

vormt zo een buffer tussen deze grootmachten.

Centraal-Nepal is een heuvellandschap met veel groene valleien, waar je de meeste grote steden zoals Kathmandu vindt. In het noorden van Nepal heb je de Himalaya met wel 400 km besneeuwde bergtoppen. Op weg naar dit gebied kom je in een heuvelachtig, met bossen bedekt landschap, waar ook de meeste trekkings worden georganiseerd.

Nepal meet 147.000 vierkante km in oppervlakte. Nepal is maximaal 800 km lang en tussen de 90 km en de 230 km breed. Het verschil in hoogte is gigantisch van 100 m boven de zeespiegel in de Terai tot 8.848 m op de Mount Everest (de hoogste berg ter wereld) in het Himalayagebergte. In totaal telt Nepal tien toppen boven de 8.000 m. En 80% van het Nepalese grondgebied ligt boven de 1.200 m. Dit vind je nergens anders ter wereld. De belangrijkste rivieren zijn de Kali, Gandaki, Kosi en Karnali.

Omdat Nepal zo'n uiteenlopende landschaps- en klimaatstypes heeft, is het land uniek in de wereld.

Fauna en flora

Nepal

Nepal huisvest 180 verschillende dieren waarvan 30 soorten in het wild leven zoals neushoorns, olifanten, tijgers en rode panda's. Op grotere hoogtes huizen geiten, schapen, het zeldzame sneeuwjachtluipaard en de zwarte Himalayabeer. In de laagvlakte hebben krokodillen en slangen hun natuurlijke habitat.

Met 800 verschillende vogelsoorten is Nepal ook een paradijs voor vogelliefhebbers.

De zeldzame rivierdolfijn is helaas door vervuiling en groeiende bevolking met uitsterven bedreigd.

In het Nationaal Park van Chitwan kan nog je vele diersoorten spotten.

In maart of april bloeit de nationale bloem: de Rododendron.

Staatsvorm

Nepal

Nepal is een federale democratische republiek. Tot juni 2008 was het een constitutionele monarchie. Het land is opgedeeld in 14 zones.

Bevolking

Nepal

Ongeveer 40% van de bevolking woont in de vlakke en vruchtbare Terai, de resterende 60% woont in de heuvels en de bergen. De hooggelegen delen van de bergen zijn zeer dunbevolkt. Nepal telt ongeveer 35 verschillende etnische groepen die elk hun eigen taal en gewoontes hebben. Je vindt hier de 3 grootste:

De Indo-ariërs: bewoners van de aan India grenzende Terai. Het zijn in het algemeen hindoes die niet

boven een hoogte van 1.800 m wonen. Tot deze groep behoren de Pahari, Kumhal (pottenbakkers, Dhangars, Danwars (vissers) en Tharus. De Tharus stammen oorspronkelijk af van een bevolkingsgroep uit de Tharwoestijn in Rajasthan (Noordwest-India) en dragen als enigen in Nepal voorwerpen op hun hoofd in plaats van op de rug. Er wonen in de Terai ook veel immigranten uit Noord-India.

De Tibeto-Birmanen: de oorspronkelijke bewoners van Nepal. Zij hebben ietwat mongoloïde gelaatstrekken. Tot deze groep behoren de Newars, Gurungs, Rais, Limbus, Magars, Sunwars, Thakalis en Tamangs.

Newars: wonen in de Kathmanduvalei. Het woord Newar is een fonetische variatie van het woord Nepal. Als de inwoners van deze bergstaat dan ook over Nepal spreken, bedoelen zij in het algemeen de Kathmanduvalei. De Newars zijn een volk van handelaren en handwerkslieden; beroemd zijn de houtsnijders, pottenbakkers, bronggieters en koper slaggers.

De oorspronkelijk uit Tibet komende bevolkingsgroepen, waaronder de Dolpo-la, de Manangi, de Baragaonli, de Lopa en de Sherpa's, die hoog in de Himalaya wonen (boven de 2.700 m) en herkenbaar zijn aan hun mongoloïde-Tibetaanse gelaatstrekken. Gezamenlijk noemt men ze soms de **Bhotiya's**.

Sherpa's: beschikken over sublieme gids- en draagkunsten in de Himalaya. Vooral hun uithoudingsvermogen op grote hoogte is gekend geworden door hun assistentie bij expeditie die de hoogste toppen ter wereld hebben bedwongen bijvoorbeeld die van Nieuw-Zeelander Edmund Hillary en sherpa Tenzing Norgay in 1953.

Economie

Nepal

Nepal is 1 van de meest arme landen ter wereld. Een kwart van de bevolking leeft onder de armoedegrens. Het gemiddelde inkomen ligt in Nepal rond de 860 euro per jaar. 75% van de bevolking werkt in de landbouw en de meeste mensen kunnen daarom redelijk in hun voedselbehoeften voorzien. De bevolking van Nepal groeit nog steeds, met als gevolg dat de voedselproductie de laatste jaren de toename niet meer kan volgen en Nepal dus gedwongen wordt om voedsel te gaan importeren.

Ook levert de uitvoer van jute, rijst en kleding steeds minder op. Nepal is daarom nu meer dan ooit afhankelijk van hulp uit het buitenland. De tapijtindustrie is ook een belangrijke werkgever in Nepal. Ongeveer 70.000 mensen (mannen, vrouwen en kinderen) werken in de tapijtindustrie. Net als het toerisme, dat jaarlijks 350 miljoen dollar opbrengt.

Een andere bron van inkomsten is gastarbeid: verschillende Nepalezen trekken naar het buitenland, vooral naar India. Anderen komen aan de kost als soldaat (Gurkha's) in het Engelse leger. Een deel van hun inkomsten sturen zij naar hun familie in Nepal.

Religie

Nepal

Nepal is overwegend hindoeïstisch (88%), 9% is boeddhistisch en 3% is moslim. Het hindoeïsme en het boeddhisme zijn in Nepal zo met elkaar verbonden, dat het zeer moeilijk is om aanhangers van een bepaalde godsdienst onder te verdelen. Vele mensen houden dan ook beide godsdiensten aan. Men bezoekt dezelfde tempels, vereert dezelfde goden en viert dezelfde feesten.

De godsdienst speelt een zeer belangrijke rol in het dagelijkse leven en overal in Nepal ziet men kleine heiligdommen of mensen die bezig zijn met religie. Tempels, godenbeelden, heilige afbeeldingen en mystieke symbolen zijn onderdeel van het straatbeeld. De majestueuze bergen met hun vreedzame omgeving hebben door de eeuwen heen dienst gedaan als gastheren voor talloze yogi's, asceten en filosofen.

De beschermheilige van Nepal is **Pashupati**, de god van de heersers en dieren. Pashupati is een incarnatie van Shiva (hindoeïstische God). Zijn gouden tempel aan de oever van de heilige rivier Bagmati trekt jaarlijks vele duizenden pelgrims die zelfs uit India komen. Rondom de heilige tempel kan je *sadhoes* en *sanyasins* (monniken) zien mediteren, vaak in kleermakerszit en met een ketting van pitten (een malla) om de nek.

Lokale gebruiken en gewoonten

Nepal

- Wanneer je een foto neemt, wees er dan zeker van dat de mensen het niet vervelend vinden.
- Respecteer de gewoontes bij een bezoek aan religieuze huizen (doe je schoenen uit, en draag geen lederen voorwerpen).
- Schrik niet van bedelaars. Wanneer de lokale bevolking hen geld geeft, is dat een goede reden om ook wat te geven.
- Wees bewust dat Nepalezen een ander idee van tijd hebben.

Tijdsverschil

Nepal

Tijdens onze zomertijd is het in Nepal 3 uur en 45 minuten later. In onze wintertijd is het in Nepal 4 uur en 45 minuten later.

Elektriciteit

Nepal

Naar Nepal neemt je best een universele reisstekker mee. Voltage is 230 Volt.

Opvallend is dat in Nepal de elektriciteit vaak uitvalt of dat slechts op bepaalde tijdstippen elektriciteit aanwezig is. In de hotels en guesthouses hangt dit vaak uit, aan je gastfamilie moet je het even vragen. Voorzie dus misschien best altijd wel een extra batterij.

Veiligheid

Nepal

Het reisadvies voor Nepal kan je raadplegen op <http://diplomatie.belgium.be/nl/>.

We onthouden dat in Nepal doorgaans veilig kan gereisd worden. Stakingen en protestacties kunnen soms voorkomen en dien je best te vermijden. Let op voor zakenrollers in drukke steden. In het Teraigebied dient men extra waakzaam te zijn omwille van etnische spanningen, doch werden nog recent geen problemen gemeld in Chitwan Nationaal park dat in deze regio gelegen is.

Het is verboden om foto's te nemen van militaire installaties of van de politie.

Over deze reisformule

Joker Avontuur

Zegt een nacht onder de sterren je meer dan een hemelbed? Dan zit je goed bij Joker Avontuur! Enter adventure, 24/7, want dit wordt beslist een van de meest authentieke en avontuurlijke reiservaringen die je ooit hebt beleefd...

Vragen? We zijn er voor jou!

www.joker.be/reiskantoren