



Inhoudstafel

De hoogtepunten van deze reis

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!

Wie Nepal zegt, denkt aan de ruwheid van de Himalaya en aan sterke karakters die dit bergmassief te voet bedwingen. Maar er zijn zoveel andere manieren om de vele facetten van dit land te ontdekken. En daar is deze reis een perfect voorbeeld van: veelzijdig contact met de Nepali tijdens *home- en villagestays*, op jungle crossing in Chitwan Nationaal Park, cultuur in Kathmandu en 4 dagen wandelen rond de Machapuchare of Fishtail, de berg met de karakteristieke dubbele top!

De hoogtepunten van deze reis

- Trekking langs afgelegen dorpen en meer te weten komen over het dagelijkse leven op het platteland
- Neushoorns spotten in Chitwan Nationaal Park
- Trekking in de schaduw van de Machapuchare met fenomenale uitzichten

Deze reis is iets voor jou als je...

- je het wel ziet zitten om 2 dagen in een dorp van een Tharugemeenschap mee te draaien
- meer wil leren over hindoeïsme en boeddhisme
- de Nepalese cultuur in de Kathmanduvlei grondig wil ontdekken dankzij locals
- Chitwan N.P. op een alternatieve manier wil verkennen, dwars door de jungle
- je graag wandelt met zicht op de Himalaya en verblijft bij families thuis

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: Verkenning van Bhaktapur

We komen aan in Kathmandu en rijden naar het nabijgelegen Bhaktapur waar we met een plaatselijke gids niet alleen de hoogtepunten maar ook andere verrassende plekken in de stad opzoeken. 's Avonds genieten we van de unieke sfeer op Durbar Square en het pottenbakkersplein.



Dag 4-6: Dwars door de jungle van Chitwan Nationaal Park met 2-daagse villagestay

Onder begeleiding van 2 natuurgidsen kiezen we tijdens een jungle crossing resoluut voor minder bekend terrein. Weg van platgetreden paden laten we ons verrassen door de vogels en dieren die ons pad kruisen om tenslotte tot rust te komen in een dorp ten zuiden van Chitwan Nationaal Park, aan de grens met India. We ervaren de immense stilte en het leven zonder elektriciteit. Een verfrissende duik in een riviertje nabij het dorp kan. De volgende dag doet het wandelen door weidse vlakten, met de zon op onze schouders, ons verlangen naar een lokaal biertje of zelf gebrouwen *raksi*. Dat valt allemaal te proeven tijdens een 2-daagse *village stay* bij een Tharugemeenschap waar we even deel uitmaken van het leven zoals het is. De mogelijke activiteiten zijn talrijk zoals vissen op lokale wijze, ossenkar rijden, samosa's maken of een huis renoveren en decoreren. 's Avonds eten we telkens bij een andere familie in het dorp. Wie wil kan het badritueel van de olifanten volgen aan de oevers van de machtige Raptirivier.



Dag 7-13: 4 dagen wandelen rond de Fishtail, eindigen in Pokhara

We wandelen 4 dagen in de schaduw van de berg Machapuchare, beter bekend als de Fishtail, dé blikvanger van het Annapurnagebergte. We overnachten in *ecolodges* en bij gastenfamilies in een erkend *community based tourism* programma. Zo blijven we kort bij de natuur, de bergen én de mensen. Tussen het wandelen door zwemmen we in een waterval, bezoeken we een centrum waar bedreigde giersoorten gekweekt worden of leren we alles over de traditionele theeplantages die deze regio rijk is. Na de trekking verpozen we in het pittoreske Pokhara waar we rustig kuieren langs het meer. We nemen een binnenlandse vlucht naar Kathmandu, goed voor een adembenemend zicht op de Himalaya.



Dag 14-16: Cultuur in Kathmandu

De drukte van de grootstad Kathmandu staat in schril contrast met het landelijke leven van de voorbije dagen. We bezoeken Swayambunath, Bodnath en Pashupatinath en leren er meer over het boeddhisme en het hindoeïsme. De geuren en kleuren van talrijke markten overvallen ons in de kleine straatjes en verborgen plekken van Asanl. Uiteraard genieten we ook van de toeristische *buzz* in Thamel en we besluiten deze fantastische reis op de dansvloer of bij een lokaal muziekgroepje.



De zwaarte van de reis: wat betekenen de stappertjes?



Alle Joker-reizen zijn per definitie actieve reizen! Elke deelnemer van een Joker-reis heeft minimaal een 'normale' conditie. Dit betekent dat er zeker sportieve momenten worden ingelast, die voor iedere fitte persoon doenbaar moeten zijn. We gaan enkele uren wandelen of fietsen en klimmen en dalen horen daarbij. De paden en wegen zijn over het algemeen in goede staat. Volledige dagen te voet op pad gaan in een stad of op het platteland is evident. Even belangrijk is een goede mentale ingesteldheid. We gaan immers op verkenning in een land met andere voedingsgewoonten en mogelijk een vreemde cultuur. Met de juiste instelling verteer je beter de temperatuurschommelingen, de lange transporttijden en de vermoeidheid na geleverde inspanningen. Ook een open groepsgeest en een grote aanpassingsbereidheid worden op dit soort reizen verwacht. Uiterst belangrijk is ook dat je uitgerust aan deze reis begint!



Tijdens dit gedeelte van de reis verwachten we dat je als deelnemer een 'goede' fysieke conditie hebt. Er kunnen stevige dagtochten en/of meerdaagse trektochten met een dagrugzak of deelbagage op het programma staan. Klimmen en dalen zijn haast zeker van de partij. Ook fietstochten en andere sportieve inspanningen zijn mogelijk. Wekelijks sport beoefenen thuis is wenselijk! Samen met de fysieke inspanning vragen de eventuele primitieve omstandigheden en onzekere weerscondities (hitte, vocht, regen, sneeuw, wind, koude...) een goede conditie.



Tijdens dit gedeelte van de reis verwachten we dat deelnemers een 'zeer goede' lichamelijke conditie hebben. Er kunnen meerdaagse, pittige (kampeer)trektochten op het programma staan met behoorlijk veel stapuren met deelrugzak of volledige bagage. Dit, samen met onzekere weersomstandigheden en moeilijk begaanbare paden maken dat een zeer goede conditie vereist is. Wekelijks (meermaals) sport beoefenen thuis is zéér wenselijk! Een degelijk uithoudingsvermogen, zowel mentaal als fysiek is

noodzakelijk. Eerdere ervaring met meerdaagse trektochten in de bergen is wenselijk!



Een 'uitstekende' fysieke conditie is nodig voor slechts enkele gedeelten van sommige 'expeditie-reizen'. Lange, meerdaagse, zéér pittige trektochten met veel stapuren óf met bagage inclusief tenten en voeding (dus meer dan 15 kg), óf op grote hoogte óf in extreme (weers)omstandigheden, maken dat je een groot uithoudingsvermogen nodig hebt, zowel fysiek als mentaal. Paden kunnen zéér steil, ruig en rotsachtig zijn. Vanzelfsprekend doe je regelmatig aan sport. Eerdere ervaring met meerdaagse trektochten in de bergen is een vereiste!

Prijzen

Inbegrepen in de basisprijs

- Lijnvluchten Brussel - Kathmandu en terug
- Voorschot logies, transport en trekking t.w.v. \$ 225
- Voorafbetaalde luchthaventaksen
- Welkomdiner in ViaVia Joker Reiscafé Kathmandu
- Organisatiekosten
- De diensten van een Karavaan-reisbegeleider
- KBC-reisbijstandsverzekering

Inbegrepen in het budget

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

Bijkomende info

Voor deze reis nemen we een binnenvlucht met een maatschappij waarvoor een afstandsverklaring moet ondertekend worden. Meer info lees je bij het onderdeel transport, onderaan deze pagina.

Je vindt deze bestemming ook in het aanbod van Joker Comfort Editions, check hiervoor www.joker.be/NPCN.

Wat je moet weten over deze reis

Laatste wijziging op: 14 / 02 / 2019

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.

Op deze reis is het geen moeilijke opgave om actief deel te nemen en zo de sfeer van een land op te snuiven.

Tijdens onze *jungle crossing* bijvoorbeeld worden we bij valavond gegarandeerd opgewacht door een bende jong geweld die je maar wat graag rondleiden in hun dorp. Zonder woorden nemen ze je bij de hand en laten ze met plezier hun schooltje zien of het huis waar ze wonen. Daarbij leren ze heel graag enkele woorden Engels.

Onze 2-daagse village stay bij de Tharugemeenschap vormt vast het hoogtepunt van je reis. Met enkele families leven ze samen in het dorp, ze willen je leren vissen op hun manier, je proberen duidelijk maken hoe je een ossenkar bestuurt, je kan één van hun huizen - die jaarlijks moeten 'gerenoveerd' worden - een opsmukbeurt geven met je eigen decoratietalenten, je eigen samosa maken of misschien vragen ze je wel je eigen kip te vangen als je dat op je bord wenst 's avonds. Avondmaal nemen we in kleine groepjes bij de families. Voor wie nog meer van Chitwan Nationaal Park wil genieten, zijn er nog activiteiten mogelijk maar die vallen wel buiten het budget.

Tijdens onze tocht rond de Annapurna Fishtail slapen we in ecolodges en bij gastfamilies. De dorpen zijn zo prachtig gelegen dat je je met plezier laat rondleiden door de kinderen. 's Avonds proberen we met z'n allen onze ervaringen te delen, samen te eten en eventueel eens een stapje te zetten in het cultureel gebeuren in een Nepalees bergdorp. Zonder twijfel zijn veel mensen vereerd met een bezoek van ons aan hun dorp. Toerisme staat hier in zijn kinderschoenen.

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

Voor deze reis werken we hoofdzakelijk samen met een partner die net zoals ons op een duurzame manier toerisme in Nepal wil promoten, onbekend terrein opzoekt en er voor zorgt dat de inkomsten die gegenereerd worden grotendeels naar de lokale gemeenschap gaan. Tijdens de reis komen we met verschillende lokale gidsen in contact die ons wegwijs maken in hun stukje Nepal.

Onze tocht rond de Annapurna Fishtail brengt ons naar een dorp waar verschillende families samenwerken in een erkend *community based tourism* programma. Elke som geld die we daar uitgeven, komt ten goede aan alle families en niet enkel aan degene waar we verblijven. Bedoeling is dat heel

het dorp kan meegenieten van de inkomsten die jij als toerist brengt.

Ook het programma bij de Tharugemeenschap is zo opgesteld dat alle families kunnen genieten van de voordelen die het toerisme met zich mee brengt, net zoals één van onze verblijven in de buurt van Chitwan.

Tijdens het verblijf in een ecolodge zal je merken wat zij doen om duurzaam om te springen met wat de natuur te bieden heeft!

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.

Ondertussen is ongetwijfeld duidelijk dat er tijdens deze reis verschillende mogelijkheden zijn om in contact te komen met de Nepali. Enkel de taal kan misschien een barrière vormen maar ook daar weten onze Joker-avonturiers meestal goed op in te spelen.

Documenten

- Paspoort, minstens zes maanden geldig vanaf afreisdatum.
- Toeristenvisa voor Belgen/Europeanen worden bij aankomst afgeleverd.

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.

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. Dit bedrag zit inclusief in je budget.

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.

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 GreenSeat (www.joker.be/greenseat).

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 2 weken voor vertrek via e-mail ontvangt. Ook eventuele info over minibus, huurwagens of trein vind je hieronder.

Vertrek 02/10/19:

Vertrek om 15:05 in Brussel, via Dubai aankomst in Kathmandu om 08:45, de volgende dag.

Retour om 01:30 in Kathmandu, via Dubai aankomst in Brussel om 13:25.

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:

Voor de grote afstanden maken we hoofdzakelijk gebruik van gecharterd vervoer of een bus die enkel ingezet wordt voor het transport van toeristen. Alleen dan zijn we zeker dat de staat van de wagen voldoende veilig is. In de steden wandelen we veel of nemen we een rickshaw of taxi om ons te verplaatsen.

Tijdens het verblijf rond de Annapurna Fishtail en Chitwan Nationaal Park doen we overwegend alles te voet.

Voor de binnenvlucht Pokhara – Kathmandu vliegen we met een luchtvaartmaatschappij die vermeld staat op de EU zwarte lijst.

Wat houdt deze zwarte lijst in?

De Europese Unie en haar lidstaten werkt samen met veiligheidsautoriteiten in andere landen om de veiligheidsnormen in de wereld te verbeteren. Er zijn nog steeds enkele maatschappijen die het noodzakelijke veiligheidsniveau niet halen. Om de veiligheid in Europa verder te verbeteren, besliste de Europese Commissie – in samenspraak met de luchtvaartinspectiediensten in de verschillende lidstaten – om luchtvaartmaatschappijen waarvan werd aangetoond dat ze niet veilig zijn, niet langer te

laten opereren binnen het Europese luchtruim. Deze maatschappijen zijn opgenomen in een document (zwarte lijst), te bekomen via volgende link: https://ec.europa.eu/transport/modes/air/safety/air-ban_nl .

Als touroperator zijn we verplicht je te informeren dat je vliegt met maatschappijen die op deze lijst staan. Ter bewijs van kennisgeving dien je een afstandsverklaring te ondertekenen op het moment van reservatie en vóór het ondertekenen van de factuur.

Voor meer informatie kan je terecht bij een Joker-kantoor.

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.

Specifiek voor deze reis:

In steden zoals Kathmandu, Bhaktapur en Pokhara verblijven we in kleine guesthouses. Sanitair is niet altijd aanwezig op de kamer zelf maar wel gemeenschappelijk. Handdoeken zijn doorgaans beschikbaar hoewel je eigen handdoek meebrengen zeker aangeraden is. Afhankelijk van de groepssamenstelling slaap je met meerdere personen op de kamer.

Tijdens onze *jungle crossing* verblijven we een nacht in een basic hotel maar de ligging aan de rivier die de grens van Chitwan Nationaal Park vormt, doet je het iets mindere comfort meteen vergeten. Bij valavond tref je hier al eens een neushoorn dat komt baden in de rivier. De andere nacht verblijven we in een dorp waar enkele huizen ingericht werden tot gastenverblijf. Enkel een bed en muskietennet zijn beschikbaar in je kamer. De badkamer is er eentje in openlucht, maar met charme!

Tijdens de tocht rond de Annapurna Fishtail slapen we in kleine guesthouses met voldoende comfort, al dan niet sanitair op de kamer. Tijdens het verblijf bij onze gastfamilie slaap je op een speciaal voor gasten ingerichte kamer in het huis van de familie. Sanitair is gemeenschappelijk.

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.

Culinaire specialiteiten voor deze reis zijn:

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.

Verwacht van het ontbijt bij je gastenfamilie niet altijd de Westerse standaarden. Verleg dus zeker ook op culinair vlak je grenzen!

Bagage

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

- Draagbare rugzak/tas, bij voorkeur met regenhoes

- Dagrugzak voor dagwandelingen, stadbezoeken, bij voorkeur met regenhoes
- Lakenzak (katoen of linnen)
- Oordopjes
- Koplamp
- T-shirts (lichte kleuren worden snel vuil)
- T-shirt/hemd met lange mouwen (tegen muggen)
- Warme trui voor 's avonds
- Shorts of rok
- Lange broek (best geen jeans)
- regenjasje (dun)
- sokken (wandelsokken)
- pet/sjaal/hoedje (tegen de zon)
- toiletgerief
- drinkbus of camelbag
- eventueel zakmes
- slotje voor afsluiten bagage
- energierepen
- persoonlijke apotheek
- Zwemkledij (lange short voor mannen, voor vrouwen het hele lichaam bedekt tot onder de knie)
- Sandalen en wandelschoenen met profiel, sportschoenen voor tijdens het mountainbiken

- Sandalen (handig als ze tegen water kunnen)
- eventueel teenslippers

Belangrijk: tijdens deze reis komen we op minder toeristische plaatsen. Net zoals in de steden verwachten wij dat onze deelnemers hier aangepaste kledij dragen. T-shirt en short tot op de knie voor de mannen, vrouwen in t-shirt en lange rok of broek. Tijdens de trekking kan een short en mouwloos t-shirt wel. Het contact met de plaatselijke bewoners zal veel vlotter tot stand komen en erg hartelijk zijn. Wederzijds respect... dat moet je verdienen!

Geldzaken

Budget ter plaatse

Voor deze reis voorzie je een budget van 950 USD (844 EUR, wisselkoers d.d. 22/10/18).

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

Activiteiten niet inbegrepen in het budget:

Paragliding in Pokhara: € 75

Tour achter op een brommer in Kathmandu: € 60

Keuzeactiviteiten in Chitwan: tussen € 3 - 7,50 per extra activiteit (ossenkar rijden, traditioneel vissen, henna, diverse kookworkshops, ...)

Neem bij voorkeur een combinatie mee van cash Euro's (onbeschadigde biljetten) en bankkaart. Er zijn intussen enkele automaten in Kathmandu, Bhaktapur en Pokhara 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

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

Medische voorzieningen

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.

Vaccins en inentingen

Voor Nepal zijn er geen verplichte inentingen. Aanbevolen zijn vaccinaties tegen TETANUS (klem), DIFTERIE, POLIO, BUIKTYFUS en HEPATITIS A. In vele omstandigheden is vaccinatie tegen HEPATITIS B aangeraden. Indien je vanuit een ander land afreist, waar gele koorts kan voorkomen, moet je wel het bewijs van gele koorts kunnen voorleggen.

Er is een malariarisico in de gebieden van de Terai waar het Chitwan National Park ligt. Of je je preventief tegen malaria moet beschermen en/of voor de juiste dosering en het meest geschikte preparaat raadpleeg je best het Instituut voor Tropische Geneeskunde. Malaria is een ernstige ziekte die overgedragen wordt via de malariamuskiet. Deze is vooral actief tussen zonsondergang en zonsopgang. Neem een goed insectenwerend middel mee. Gewone muggenmelk beschermt dikwijls onvoldoende tegen tropische muggen. Er wordt dan ook aangeraden om een anti-muggenprodukt op basis van minimum 50% diethyltoluamide (DEET) te gebruiken.

Dengue fever of knokkelkoorts komt veelvuldig voor. Deze ziekte doe je op door muggen die overdag steken. Je altijd insmeren is dus noodzakelijk voor een goede bescherming!

Raadpleeg zeker je huisarts en het Instituut voor Tropische Geneeskunde voor de meest recente informatie:

- telefonisch reisadvies: 0902/88088 (24 uur op 24 uur)
- website: www.itg.be

Conditie

Deze reis is toegankelijk voor iedereen met een goede lichamelijke conditie. Tijdens de trekking door de jungle wandelen we meestal over vlak terrein. Reken op wandeldagen van 6 tot 7 uur.

Temperaturen zijn verdraagbaar maar hou er rekening mee dat wandelen bij warm weer voor sommigen moeilijker kan zijn. Je draagt enkel de bagage die je nodig hebt.

De trekking rond de Annapurna Fishtail is meer een belevingstocht dan een echt zware inspanning met

een grote sportieve uitdaging. We wandelen 3 dagen een 4 tot 5 uur per dag, we nemen dus voldoende tijd om halt te houden, van de dorpen in de omgeving te genieten, stil te staan bij hoe de Nepali leven en vooral de prachtige natuur in ons op te nemen. Veel hoogtemeters worden er niet gedaan hoewel we heel soms wel eens stevig moeten klimmen. Maar hou dan in het achterhoofd dat een fenomenaal uitzicht op je wacht. Tijdens de trekking is er zelfs de mogelijkheid om even te stoppen bij warmwaterbronnen.

Minstens zo belangrijk is een goede mentale ingesteldheid, zo verteer je beter het warme klimaat, het gebrek aan comfort en de vermoeidheid na geleverde inspanningen. Ook een open groepsgeest en een grote aanpassingsbereidheid wordt hier verwacht. Tijdens de trekking zijn voorzieningen schaars, de bergwereld is verlaten en mensen die we er al tegenkomen zijn het Engels meestal niet machtig. Maar uiteraard maakt de tropische natuur en het contact met de mensen alles meer dan de moeite waard. We wandelen op goed begaanbare paden, technisch moeilijk wordt het nooit.

Reisperiode en klimaat

De beste periode om Nepal te bezoeken is van begin oktober t.e.m. begin December en van februari t.e.m. mei. De moessonperiode loopt van juni tot oktober, met veel neerslag en dichte bewolking die het zicht over de Himalayas belemmeren. Verschillende geografische zones hebben tevens verschillende klimaattypes.

Kathmandu gelegen op 1.360 m hoogte is koeler dan Pokhara (800 m) en veel koeler dan Chitwan (100 m) gelegen in het vlakke zuiden.

April: de reis valt in de aanlooperperiode van de hevige warmte en kondigt het einde aan van de 6 maanden durende droge periode. Binnenkort verschijnt de moesson, die van start gaat rond juni/juli en duurt tot eind september. Eén of meerdere buien zijn dus zeer goed mogelijk. In de bergen kan het afhankelijk van het weer heel warm zijn tijdens het wandelen en afkoelen mocht het regenen. In Kathmandu ligt de temperatuur rond de 30 graden tijdens de dag, terwijl dat het in de bergen rond de 10 graden zal liggen. Wees dus bewust van de verschillen in temperatuur.

Oktober/december: de moessonperiode is achter de rug, maar een enkele bui is niet uitgesloten. De temperatuur is zeer aangenaam tijdens de dag en kan stijgen tot zelfs meer dan 20°. 's Avonds kan het echter serieus afkoelen en daalt het kwik in Kathmandu tot rond de 5° en in de bergen tot nabij het vriespunt. Tijdens de dag warmt de zon weer alles op en kan men gerust met een t-shirt lopen, maar éénmaal als de zon ondergaat of wanneer men in de schaduw staat dan wordt een fleecce en/of jas onontbeerlijk.

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 vooral 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 kinderseksuïerisme 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...](#)

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 zoals België officieel 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.

Laten we vooral ook niet vergeten dat Nepal nog steeds niet helemaal hersteld is van de twee zware aardbevingen in het voorjaar van 2015.

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