

Groepsreis: Nepal



Reiscode: NPGN | www.joker.be/NPGN

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!

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 op een actieve manier te ontdekken. En daar is deze reis perfect voor: raften op de Trisulirivier voor wie wil, trekking in de Annapurnaregio en op zoek naar wild in Chitwan N.P.! Echte durfals kunnen in Pokhara gaan paragliden.

Deze reis is iets voor jou als je...

- een reis met een sportieve cocktail aan activiteiten wil maken: meerdaagse trekking, rafting en mountainbiketocht
- wat cultuur wil opsnuiven in de Kathmanduvalei
- 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

In het bruisende Kathmandu voelen we ons al snel welkom. We wandelen door het oude stadsgedeelte, bezoeken de apentempel Swayumbunath en snuiven de sfeer op één van de vele marktjes. Met de *rickshaw* wagen we ons door het chaotische verkeer en we observeren hindoeïstische en boeddhistische rituelen in resp. Pashupatinath en rond de grote stupa van Bodnath. Ook Patan, een voormalige koningsstad, verbaast met eeuwenoude huizen en lokale ambachten.

dag 4-12: Trekking in de Annapurnaregio

In Tatopani genieten we eerst nog van een heerlijk warmwaterbad waarna we onze trekking door het Annapurnagebergte aanvatten vanuit Pokhara. De tocht leidt door diepe kloven, dorre vlakten, bergen, bruisende rivieren en rijkelijk begroeide bergflanken. We bezoeken Muktinath (3.760 m), een belangrijke pelgrimsplaats voor zowel hindoes als boeddhisten. In Marpha proeven we de zelfgemaakte appelbrandewijn. Onze tocht eindigt in Tiplyang waar we de bus nemen naar het levendige Pokhara. Wie wil kan zich hier wagen aan wat meer *extreme adventure* zoals bungeejumpen of paragliden (beiden facultatief).



dag 13-14: Mountainbiken in Pokhara

Een avontuur met onze 2-wieler leidt via het populaire uitzichtpunt in Sarangkot naar het landelijke middegebergte aan de rand van de Pokharavallei. Vanaf het hotel hebben we zicht op de gigantische Himalaya en het Pewameer. *Single tracks*, verharde en onverharde paden leiden ons uiteindelijk terug naar Pokhara waar we rustig kunnen nagenieten van enkele intense dagen.



dag 15-18: Chitwan Nationaal Park

De volgende dagen nemen we onze intrek aan de rand van het Chitwan Nationaal Park en ontdekken we de fauna en flora die het Teraigebied rijk is. We bezoeken een belangrijke habitat van de muggerkrokodil en met een uitgeholde boomstam varen we stroomafwaarts, speurend naar tropische watervogels. We zien de lokale Tharubevolking in hun dagelijkse bezigheden op het land en we trekken de jungle in in de hoop een neushoorn of lipbeer tegen te komen.



dag 19-20: Raften

Anderhalve dag kolken we met onze raft door het witschuimende water van de Trisuli. We varen in dit middegebergte van Nepal mee met de stroomversnellingen doorheen een landschap van diepe canyons en steile bergen begroeid met subtropische flora. Het is prettig kennismaken met de gastvrijheid in de dorpen onderweg en slapen, dat doen we in tenten aan de waterkant. Voor wie liever

niet gaat raften, staat een bezoek aan Bandipur en de Manakamatempel op het programma (minimaal 4 personen).



dag 21-22: Kathmandu

Nog 1 keer het nachtleven van Kathmandu verkennen, het oude Bhaktapur bezoeken of nog wat souvenirs kopen. Of zij die een *mountain flight* (facultatief) willen doen, het kan allemaal!



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 reistijden 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
- Voorafbetaalde luchthaventaksen
- Welkomdiner in ViaVia Kathmandu
- Karavaan-lidmaatschap
- Organisatiekosten
- De diensten van een Engelstalige lokale 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

- Deze reis is een expeditie omwille van de meerdaagse trektocht(en) met min.6u/dag stappen op grote hoogte.

Wat je moet weten over deze reis

Laatste wijziging op: 23 / 11 / 2018

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.

Het is een zeer actieve reis en de ene activiteit volgt de andere op.

Bij aankomst verkennen we het bruisende Kathmandu. Vervolgens verlaten we de Kathmanduvlei en gaan we op trekking in de Annapurnaregio. We gaan mountainbiken in de buurt van Pokhara en op verkenning in het Chitwan Nationaal Park. Wie wenst, kan gaan raften op de Trisuli-rivier.

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. Trekken, raften, mountainbiken in de schitterende natuur van Nepal doen we met aandacht voor de natuur.

We laten ze achter zoals we ze vonden en laten zeker geen afval rondslingeren.

Foto's nemen doen we steeds discreet en op aanvraag.

Afbieden hoort erbij, maar je mag de mensen hun winstmarge niet ontnemen.

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 overnachten in lodges en dit laat toe om het reilen en zeilen in het dorp vast te stellen.

Er zijn nog heel wat vrije momenten waarbij je wat kan gaan mengen met de lokale bevolking.

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 (25 USD voor 15 dagen en 40 USD voor 30 dagen) bij aankomst op de internationale luchthaven in Kathmandu.

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 31/08/18:

Vertrek om 15u00 in Brussel - via Istanbul -, aankomst in Kathmandu om 06u20, de volgende dag.

Retour om 07u35 in Kathmandu - via Istanbul -, aankomst in Brussel om 18u25, de volgende dag.

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.

De sightseeing in Kathmandu doen we met lokaal vervoer (bv. een auto-rickshaw, bus, taxi, ..). Voor de rest van de reis gebruiken we een combinatie van 'tourist bus' en 'private bus'.

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 gezellige pensions en hotelletjes, uitgebaat door lokale mensen. Zo leggen we vlotter contact met de lokale bevolking en leren we beter de eigenheid van het land kennen. In onze filosofie

primeren eenvoud en gezelligheid. Comfort is soms minimaal maar we streven altijd naar een optimale prijs/kwaliteit verhouding.

Slapen in 3-, 4-, of meerpersoonskamers met 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.

In Kathmandu, Chitwan en Pokhara verblijven we in kleine guesthouses. Tijdens de trekking verblijven we in lodges, een slaapzak is aan te raden. Tijdens de rafting overnachten we in een tentenkamp.

In kleine hotels en guesthouses zijn er vaak een gemeenschappelijke douche en wc.

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.

Tijdens de rafting en trekking is het eten lekker, maar minder gevarieerd. Bevoorrading in de dorpen is immers niet altijd gemakkelijk. We maken gebruik van een vooraf uitgestippeld menu en er wordt extra proviand meegenomen van bij de start.

We eten in kleine restaurants of in lodges of als de nood hoog is naar iets Westers zijn er in Kathmandu andere opties voorhanden.

Bagage

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

- Rugzak of stevige reistas

- Regenkledij
- Trekkershanddoek
- Lichte zomerkledij (vb broek met afritsbare pijpen)
- Zwemkledij (lange short is beter voor rafting)
- Kleine dagrugzak voor daguitstappen (water, zonnecrème, pet, zonnebril, fleece)
- T-shirt met lange mouwen en lange broek voor in de jungle, als bescherming tegen zon en muggen
- Zaklamp

- Sandalen en wandelschoenen met profiel, sportschoenen voor tijdens het mountainbiken
- Jas of dikke fleece voor tijdens de trekking
- Oordoppen / Wc papier
- Drinkbus/ Camel bag
- Hoofddekse/muts voor na het sporten
- Kussenovertrek
- Drinkbus
- Slaapzak tot 0°

Een slaapzak kan worden gehuurd of gekocht in Nepal. Als je wil huren, neem je best zeker een lakenzak mee! Ter plaatse kan je ook een slaapzak huren of er eentje kopen.

Geldzaken

Budget ter plaatse

Voor deze reis voorzie je een budget van 1.290 USD.

Activiteiten niet inbegrepen in het budget:

- mountain flight: 220 USD

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

Gezondheid

Voor Nepal zijn er geen verplichte inenting.

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.

Er is een malariarisico in de gebieden van de Terai waar het Chitwan National Park ligt. 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

Je hebt een gemiddelde tot goede lichamelijke conditie nodig voor deze reis.

Het is essentieel dat je graag wandelt in de bergen, met bijhorende stijgende en dalende hellingen, we bevinden ons uiteindelijk in de Himalayas. Doordat we geleidelijk stijgen en acclimatiseren in combinatie met een maximale hoogte van slechts 2750 m, is de kans op hoogteziekte zo goed als nihil.

We dragen onze bagage niet zelf wat het heel wat makkelijker maakt. De hoogte, de warmte, soms wandelingen van 3 tot 5 uur vereisen een degelijke lichamelijke conditie. Er is 1 dag tijdens de trekking waar we ongeveer 6 uur wandelen.

Je kan je thuis voorbereiden door het oefenen van het nemen van vele trappen, want op trekking gaat dat zeker ook het geval zijn.

Verder is het mountainbiken met de vele hellingen ook niet te onderschatten. We rijden van Sarangkot naar Lake Side. Iedereen kan dan naargelang zijn niveau rijden. Er zal geen volgvoertuig zijn, maar indien nodig kan men op bepaalde toegankelijke punten worden opgehaald als men wenst te stoppen.

Reisperiode en klimaat

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.

September: De zware moessonperiode is ondertussen achter de rug, maar een occasionele bui is niet uitgesloten. De temperatuur is aangenaam en ligt tussen 10 - 30°. In de bergen koelt 's avonds echter serieus af. Wees dus bewust van de verschillen in temperatuur.

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 (mogelijk Engelstalig voor de reizen naar Nepal met reiscode NPGB en NPGN) 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 blijf 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...](#)

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, bronsgieters 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 expedities 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 Go-26

Actie, avontuur en heel veel fun met een bangelijke bende! Je reis met Go-26 wordt een spannende trip, met uitdagende activiteiten, veel contact met locals, originele vervoermiddelen en stevig off-the-beaten-track. Exclusief voor jongeren van 18-26 jaar!

Vragen? We zijn er voor jou!

www.joker.be/reiskantoren