

Voetzoeker Everest

De tocht in vogelvlucht	2
Uitgebreide informatie	3
Karakter van de tocht	3
Dagprogramma	3
Dag 1-2 Vliegreis Amsterdam - Kathmandu	3
Dag 3 Verblijf in Kathmandu	3
Dag 4 Dagtocht Nagarkot - Changu Narajan	4
Dag 5 Transfer Kathmandu - Lukla; Lukla - Pakding	4
Dag 6 Pakding - Namche	4
Dag 7 Rustdag	4
Dag 8 Namche - Thame	4
Dag 9 Naar Khumjung	4
Dag 10 Khumjung - Pangboche	5
Dag 11 Pangboche - Dingpoche	5
Dag 12 Dagtocht Chhukung	5
Dag 13 Dingpoche - Dzonglha	5
Dag 14 Via de Cho La-pas naar Dragnak	5
Dag 15 Naar Gokyo	6
Dag 16-17 Gokyo dagtrips	6
Dag 18 Via Dole naar Mong La	6
Dag 19 Naar Jorsale	6
Dag 20 Terug in Lukla	6
Dag 21 Transfer Lukla - Kathmandu	6
Dag 22 Vrije dag in Kathmandu	7
Dag 23 Terugvlucht naar Nederland	7
Dag 24 Aankomst in Nederland	7
Reiswijze	7
Overnachtingen	7
Voedsel en water	7
Geld	7
Bagage	8
Reisbegeleiding	8
Veiligheid	8
Reisvoorbereiding	9
Paspoort	9
Gezondheid	9
Gidsen / boeken	9
Workshops Kaart & Kompas	9
Nuttige adressen	10
Uitrusting / checklist	10
Korting buitensportartikelen	11
Boekingsinformatie	11
Voorlichting	11
Reisverzekering	11
Vertrekbrief	11

NEPAL / EVEREST

De tocht in vogelvlucht

- n Soort tocht: Lodge-trektocht met bagagevervoer - groepsreis
- n Aantal dagen: 24, waarvan 16 trekkingdagen
- n Deelnemers: Min. 7, max. 12
- n Reiscategorie: **Actief Uitdagend Avontuurlijk**
- n Overnachtingen: Lodges/teahouses (Kathmandu: hotel)
Geen één-persoonsaccommodatie beschikbaar
- n Reissom / vertrekdata:

Vertrek	19-03-10	01-10-10
Reissom	975,-	975,-

Inbegrepen

- n Transfers (lokale vluchten, bus) volgens deze uitgebreide reisbeschrijving
- n Overnachtingen in hotels (LO) en lodges
- n Bagagevervoer met dragers (max. 10 kg p.p.)
- n Park permit
- n Nepalese berggids en drager(s)
- n Voorbereidingsbijeenkomst
- n Intertrek reisbegeleid(st)er

Niet inbegrepen

- n Vliegreis Nederland - Nepal v.v.
- n Visum (voor USD 40,- verkrijgbaar op de luchthaven in Kathmandu)
- n Maaltijden
- n Fooien voor dragers, gids en helpers (€ 25,-)
- n Onvoorziene transporten
- n Vertrekbelasting Kathmandu (1695 Nrs/€20,-)
- n Optionele excursies

Vliegticket Amsterdam - Delhi – Kathmandu

- n vanaf € 1000,- inbegrepen alle toeslagen (ad € 325,- onder voorbehoud)
- n *Optioneel in New Delhi*: hotelovernachting+transfer (€45,-) en transitvisum (€27,-)

Uitgebreide informatie

Nepal wordt gedomineerd door het Himalaya-gebergte. Het is een land met een eeuwenoude geschiedenis, een kleurrijke cultuur, boeiende volkeren en een schitterende natuur. Nepal een wandelland bij uitstek, dit kan ook niet anders want er zijn nauwelijks wegen door de Himalaya.

Je hoeft hier geen bergbeklimmer te zijn om in het gebergte door te dringen. In de bergen ligt een stelsel van goed onderhouden wandelpaden, die door de Nepalezen zelf nog dagelijks gebruikt worden. En dat maakt het trekken in Nepal zo aantrekkelijk: de culturele interactie. We trekken niet in onherbergzame gebieden, maar van dorp naar dorp. Regelmatig kom je in contact met de buitengewoon vriendelijke Nepalezen.

Nepal is 865 kilometer breed en 160 kilometer lang. In die 160 kilometer verandert het landschap van een laagvlakte tot het dak van de wereld (Mount Everest, 8848meter). Nepal ligt ingeklemd tussen de grootheden India in het zuiden en China -met Tibet- in het noorden. Nepal telt bijna 29 miljoen inwoners, waarvan 1½ miljoen in de vallei van Kathmandu wonen. De officiële religie van Nepal is het hindoeïsme, maar in de bergen overheerst het boeddhisme.

De temperatuur in het voor- en najaar (respectievelijk voor en na de moesson) is erg aangenaam en het is vrijwel altijd droog. In de dalen kan het vooral in het voorjaar behoorlijk warm worden (25 - 30 °C) in het najaar iets koeler (20 - 25 °C). Op grotere hoogten neemt de temperatuur af, maar de zon zorgt ervoor dat de temperatuur overdag dan nog aardig oploopt. Is het bewolkt, dan blijft de temperatuur echter al gauw steken op 10 graden. 's Nachts kan hogerop nachtvorst voorkomen, soms tot -10/-15 °C . We moeten dan ook op 'zomer en winter' voorbereid zijn.

Karakter van de tocht

De besneeuwde bergketen met de Mount Everest en andere pieken is de meest spectaculaire horizon ter wereld. Deze tocht in het Everest gebied met de oversteek van de Cho La pas is geen standaard tocht, we doorkruisen op grote hoogte een ruig gebied van ijs, rotsblokken en puin, omringd door een immense natuur in al zijn facetten en met daarboven de grootste der groten; de 8848 meter hoge Mount Everest. Een intensere manier van bergbeleving bestaat haast niet!

Tijdens de trektocht lopen we gemiddeld tussen de 4 en 6 uur per dag. Met pauzes en bezoeken aan dorpjes erbij, ben je elke dag tussen de 5 en 9 uur op pad. We lopen over goed begaanbare paden, waarbij we regelmatig flink klimmen en dalen. Sommige gedeeltes zijn steil en smal, last van hoogtevrees kan dan een probleem zijn. De deelnemers aan deze tocht moeten voorbereid zijn op veranderende omstandigheden zoals bv. sneeuwval, en niet opzien tegen, soms, extreme koude en mede daardoor langer onderweg te zijn.

De tocht is zo opgebouwd dat iedereen normaal gesproken voldoende tijd heeft om te acclimatiseren (lopen op grote hoogte is zeker in het begin vermoeiend). De tocht kent zware etappes, bergwandelen ervaring in alpien terrein en een goede conditie zijn daardoor vereist. Nepal is één van de armste landen ter wereld. Wij willen je er op wijzen dat sommige dingen niet altijd zo gaan als wij westerlingen dat gewend zijn. Dat is mede de charme van deze reis en het vereist een flexibele instelling van de reiziger.

Een zware lodge trekking in ijle atmosfeer, waarbij de 5000 meter grens vaak onder onze schoenzolen ligt. Je kunt spreken van een adembenemende onderneming in de Himalaya!

Dagprogramma

Dag 1-2 Vliegreis Amsterdam - Kathmandu

Dag 3 Verblijf in Kathmandu

Bezoek aan de vele tempels, heiligdommen en andere bezienswaardigheden van de hoofdstad.

Dag 4 Dagtocht Nagarkot - Changu Narajan

Om alvast wat te wennen aan de hoogte, rijden we met een busje naar Nagarkot, gelegen op 2000 meter, waar we bij goed weer een prachtig uitzicht hebben over de toppen van de Langtang, Rolwaling en misschien zelfs ook nog de Everest.

Vanuit Nagarkot lopen we over een lang gerekte heuvelrug terug naar Changu Narajan, een van de oudste Hindoeïstische tempels in de Kathmandu vallei. Onderweg zien we hoe het dagelijks (land)leven er in Nepal uit kan zien.

*Duur: 3 - 3½ uur**

Dag 5 Transfer Kathmandu - Lukla; Lukla - Pakding

We vliegen met een klein tweemotorig toestel naar Lukla (2840 meter), waar we onze dragers ontmoeten. We beginnen de trek met een afdaling naar Ghat (2490 meter) in de vallei van de Dudh kosi (melkrivier). Daarna lopen we verder naar Pakding (2610 meter) onze eerste overnachtingplaats.

*Duur: 2 - 3 uur**

Dag 6 Pakding - Namche

Een zware dag staat ons te wachten. In totaal een kleine 900 meter omhoog naar Namche Bazaar. Bij Monjo betreden we het Sagarmatha National park. Onderweg zien we Thamserku (6608 meter) hoog boven ons uittorenen. Na de Dudh Kosi voor de vijfde, en voorlopig laatste maal, te zijn overgestoken, krijgen we een pittige laatste klim hoog boven de rivier naar Namche Bazaar. Bij helder zicht kunnen we in de verte Mount Everest en Lhotse al zien liggen. We verblijven in een lodge boven in Namche Bazaar (ca. 3500 meter) vlak bij het Everest museum. Als we even doorlopen kunnen we Mount Everest om de hoek beter bekijken. Namche Bazaar is een echte handelsstad, op het grote plein beneden staan tientallen bonte tenten van Tibetanen, die vanuit Tibet met goedkope Chinese handelswaren hierheen trekken. Vaak zijn zij weken onderweg met hun Yaks en trotseren de barre kou over de hoge pas ten noorden van Thame, de oude handelsroute met Tibet.

*Duur: 4½-5½ uur**

Dag 7 Rustdag

We blijven een dag ter acclimatisatie in Namche Bazaar, we maken een korte wandeling met uitzichten op Lhotse, Ama Dablam en natuurlijk de Everest en wennen daarmee alvast wat aan de hoogte. Dit is echt nodig want de komende dagen gaan we alleen maar bergopwaarts.

Dag 8 Namche - Thame

Vandaag lopen we in een rustig tempo via Thamo naar Thame (3800 meter). Rustig omdat de hoogte wel duidelijk merkbaar zal zijn. Met links aan de overzijde van het dal en hoog boven ons de pieken van de Nupla, Shar, Lho en Nup lopen we hoog boven de Bhote Kosi rivier. In Thame is een bezoek aan het klooster zeer de moeite waard. Ten oosten van Thame bevindt zich het Rolwaling gebied met fraaie hoge toppen, met welklinkende namen zoals Bigphera Go Shar, Panayo Tippa en Tengri Rai Tau.

*Duur: 3½ -4 uur**

Dag 9 Naar Khumjung

Via dezelfde weg terug richting Namche Bazaar en voorbij Phurte gaan we via Shyangboche naar het mooi gelegen dorp Khumjung (3800 meter). Echter moet er eerst nog een stukje geklommen worden. Vanaf hier heb je een prachtig uitzicht op de Ama Dablam. Er is in Khumjung een German bakery met heerlijk ovenvers brood en echte koffie. Het dorp heeft prima onderwijsvoorzieningen, mede dank zij de inzet van de beroemde sir Edward Hillary. Een bezoek aan het hoger gelegen dorpje Khunde, met zijn hospital, behoort tot de mogelijkheden voor een extra uitstapje.

*Duur: 3½ -4½ uur **

Dag 10 Khumjung - Pangboche

Vanaf Khumjung dalen we in een klein uur af naar Phunki Tenga (3250 meter), hierna volgt een lange klim van 600 meter naar Tengboche. Aan de overzijde van het dal torenen de Thamserku (6608 m) en Kangtega (6685 m) hoog boven het dal uit. In Tengboche staat het grootste klooster van de streek, dat na een brand in 1989 geheel was verwoest en met hulp en donaties weer in oude stijl is herbouwd. Hier kunnen we, onder het genot van veel lekkers uit de bakkerij, volop genieten van het uitzicht op de Everest, Lohitse en Ama Dablam. Een bezoek aan het klooster en museum behoort uiteraard tot de mogelijkheden. Vanaf Tengboche dalen we eerst nog een klein stukje af door een prachtig rodondendronbos alvorens we de Imja Khola oversteken. Hierna volgt laatste klim alvorens we aankomen in Pangboche (4000 mtr). We slapen deze nacht vlak bij een van de oudste kloosters van de streek.

Duur: 4½ - 5½ uur (680 meter afdalen, 840 meter klimmen)*

Dag 11 Pangboche - Dingpoche

Met een prachtig uitzicht op de Ama Dablam gaan we op pad. Onderweg passeren we vele gebedsmuren (mani walls), altijd aan de linkerkant passeren! We vervolgen onze weg richting Orsho waar fraaie rotstekeningen wat kleur brengen in de omgeving. Even later steken we de Lobuche Khola over. Een laatste klim brengt ons in Dingpoche (4410 meter), een fraai langgerekt dorpje aan de voet van de machtige Ama Dablam (6856 meter). Hier nemen we onze lunch, een uitstapje naar de 5080 meter hoge Nagkar Tshang behoort tot de mogelijkheden. De koude zal hier 's avonds al goed merkbaar zijn, als de zon achter de toppen verdwijnt.

*Duur: 2½ - 3½ uur**

Dag 12 Dagtocht Chhukung

We laten onze bagage in de lodge achter en lopen met de dagrugzak op naar Chhukung het laatste dorp in oostelijke richting. We komen dichtbij de Island Peak, een druk beklommen top van bijna 6200 meter. Vanuit Chhukung hebben we een spectaculair uitzicht op de grote noordelijke ijswand van de Lhotse.

Er is voldoende tijd om nog een behoorlijk stuk omhoog te gaan in de richting van de Chhukung Ri (5550 meter) of over de morenenrug te lopen in de richting van Island Peak basecamp (ca 5000 meter), maar niets forceren, later in de week staat de Cho La pas-overgang nog op het programma.

Duur: 3 - 4 uur (Dingpoche-Chhukung vv)*

Dag 13 Dingpoche - Dzonglha

Een korte klim in noordelijke richting brengt ons in het dal van de Everest, ver achter ons zien we een klein deel van de Makalu tevoorschijn komen. Met onder ons Pherice met een klein hospitaal van de Himalayan rescue association lopen we redelijk vlak tot Dughla (4620 meter), daarna volgt er een korte maar steile klim en zien we in de verte Dzonglha (4850 meter) liggen. Onderweg heb je een mooi uitzicht op de Pumori een vrijwel gave piramide van ijs. De accommodatie in Dzonglha is zeer primitief, er zijn slechts twee lodges, dus veel keus hebben we niet en het is slechts voor één nacht. Het uitzicht op de omliggende toppen en het immense landschap is onvergetelijk.

*Duur: 4½ - 5 uur**

Dag 14 Via de Cho La-pas naar Dragnak

Een vroege start voor een lange en zware dag. Met zonsopgang gaan we al van start. De Cho La pas overschrijding met zijn hoogte van 5330 meter, is onder normale omstandigheden technisch niet al te moeilijk. In het begin van de pas is het wat klauteren en klimmen voordat je op de gletsjer komt. De stijging over de gletsjer richting de pas is meer gelijkmatig. De afdaling is lastiger, daarom gaat er ook een touw mee voor houvast op de moeilijkere stukken. Eenmaal uit de sneeuw volgt er een ruig blokkenlandschap waar je balansgevoel op de proef wordt gesteld. Nog een klein pittige klim naar de laatste pas, daarna volgt een lange afdaling naar Dragnak. Klimmen en dalen (resp. 610/720 meter).

Duur: 6½- 7½ uur

Dag 15 Naar Gokyo

Een korte wandeldag. Over de ruige Ngozumpa gletsjer loopt een normaal begaanbaar pad, tussen ijsmeertjes, gletsjermuren, puinstromen en grote, door de gletsjer, meegevoerde rotsblokken. Met op de achtergrond de machtige wand van de Cho Oyo lopen we rustig naar Taboche Tsho, het 2^e meer. Eenmaal aangekomen bij Dudh Pokhari, het 3^e meer, zijn we bijna in Gokyo. We zijn in een compleet andere wereld: een wild en ongerept berglandschap dat een onvergetelijke indruk achterlaat. Nog energie over.....de Gokyo Ri nog even beklimmen (5360 meter) voor een mooi uitzicht. Vanaf deze top zie je vier achtduizenders n.l Cho Oyo, Mount Everest, Lhotse en Makalu. Beneden zie je Gokyo met Dudh Pokhari (3rd lake) en de immens langgerekte Ngozumpa Glacier bezaaid met meegevoerd puin.

Duur: ca 2½ - 3 uur (Dragnak – Gokyo)

Beklimming Gokyo Ri: ca 1½-2½ uur, afdaling: ca 1 - 1¼ uur.

Dag 16-17 Gokyo dagtrips

Beklimming van de Gokyo Ri of een eind in de richting van de Renjo La pas, afhankelijk van (sneeuw) condities. Ook vanaf het einde van het 3^e meer, heb je uitzicht op de Everest en ga je nog hoger richting Renjo La, dan heb je het mooiste uitzicht op de Makalu, Lhotse én Mount Everest. Of een bezoek aan het 5th lake of Cho Oyo basecamp (ca 5100 meter). Noordelijk van Gokyo ligt een erg ruig landschap wat zeker de moeite waard is om te bezoeken. De uitzichten op Everest wisselen continue en Cho Oyo komt dichterbij. De ruige Ngozumpa Glacier ligt aan je voeten, massa's puin worden hier in het ijs meegevoerd, regelmatig hoor je vallende stenen en krakend ijs. Ondanks het redelijk "vlakke" pad waarover je loopt, merk je hier duidelijk wat de invloed van hoogte is, je loopt immers al uren net onder de 5000 meter.

Duur: 5 - 7½ uur (afhankelijk van bestemming)

Dag 18 Via Dole naar Mong La

Een lange weg terug naar Mong La, in totaal stijgen we nog een kleine 400 meter en dalen we ruim 1100 meter. Met de hoogte ervaring in de benen, is het een kwestie van doorlopen. We komen langs Macharmo en dalen verder af naar Dole waar we de tijd nemen om te lunchen. Zoals in Nepal gebruikelijk is, volgen er weer "some ups and downs", door een prachtig sprookjesachtig bos, naar Phortse Tengi (3680 meter). Dan nog even een steil stukje omhoog naar het schitterende uitzichtpunt Mong La (4000 meter). Het uitzicht op de Ama Dablam is hier wel op zijn mooist.

*Duur: 5½ - 6 uur**

Dag 19 Naar Jorsale

Het is nog maar een goede twee uur naar Namche Bazaar (3500 meter), redelijk vlak en voor de allerlaatste keer kunnen we terug kijken op de Everest. In Namche is er nog voldoende tijd om de German Bakery of pizzeria te bezoeken en vervolgens verder af te dalen naar onze lodge in Monjo, net buiten de uitgang van het nationaal park. In totaal dalen we vandaag weer meer dan 1100 meter! De temperaturen zullen hier zeker aangenamer aanvoelen dan twee dagen geleden.

*Duur: 4 - 5 uur**

Dag 20 Terug in Lukla

De laatste loopdag en een bekende weg, langs de Dudh Kosi en vervolgens wat ups en downs naar Pakding (2650 meter), dan nog wat afdalen naar Ghat en vervolgens wat vals plat over het keienpad omhoog naar Lukla. Vanavond trakteren we onze dragers op een feestavond en nemen we met een welverdiende tip afscheid van hen.

*Duur: 4 - 5 uur**

Dag 21 Transfer Lukla - Kathmandu

Vlucht terug van Lukla naar Kathmandu. In de middag zijn we weer in het rumoerige Kathmandu en nemen we afscheid van onze gids en helper(s).

Dag 22 Vrije dag in Kathmandu
Bezoek aan b.v. Pashupatinath, Boudha of Pattan.

Dag 23 Terugvlucht naar Nederland

Dag 24 Aankomst in Nederland

* Bovenstaande tijden zijn zuivere looptijden, pauzes komen daar nog bij.
--

Reiswijze

Bij de reissom van het arrangement zijn de heen- en terugreis van en naar Kathmandu niet inbegrepen. Het vervoer naar de bestemming en terug kan in alle gevallen door Intertrek worden georganiseerd. En dat is ook aan te bevelen; de groep reist dan zoveel als mogelijk gezamenlijk en aansluitingen met lokaal vervoer zijn dan geregeld.

Voorin is een indicatieprijs van de vlucht opgenomen. Voor een aangevraagde vliegreis ontvang je een offerte waarvoor wij akkoord vragen. Als je onze aanbieding niet accepteert, vervalt uiteraard ook de boeking van het lokale arrangement, tenzij je het vervoer (alsnog) zelf regelt.

Wanneer je op eigen gelegenheid reist, voeg je je in het hotel in Kathmandu bij de groep. Wanneer je de vlucht via Intertrek hebt geregeld, reis je Amsterdam - New Delhi - Kathmandu. In verband met een lange tussenstop op de heenreis heb je in Delhi de mogelijkheid om in een hotel te overnachten.

In Kathmandu is het 3.45 uur later dan in Nederland (zomertijd). Ter plaatse maken we voor de transfers gebruik van busvervoer, op Lukla wordt gevlogen.

Overnachtingen

In Kathmandu overnachten we in een comfortabel hotel op tweepersoonskamers. Tijdens de trektocht overnachten we in lodges/tea houses. Dit zijn eenvoudige berghotelletjes die alleen van elementaire faciliteiten voorzien zijn. Zo is er bijvoorbeeld niet altijd stromend water en een douche is een zeldzame luxe. Zo mogelijk slaap je op tweepersoonskamers, anders op slaapzalen. Houd er rekening mee dat wanneer je op indeling boekt, het kan voorkomen dat je de kamer/tent deelt met iemand van het andere geslacht. Een goede slaapzak (zie 'Uitrusting/checklist') dien je zelf mee te nemen.

Voedsel en water

Tijdens de trektocht gebruiken we de maaltijden in de lodges waar we verblijven en die we onderweg aandoen. De maaltijden zijn lekker en voedzaam; de variatie in dit gebied is beperkt. Om te lange wachttijden te voorkomen, zullen we als groep de keuze doorgaans tot 2 verschillende gerechten beperken. De maaltijden zijn niet bij de prijs inbegrepen. Evenals snacks en extra drankjes die onderweg volop verkrijgbaar zijn.

Water is onderweg volop verkrijgbaar, gekookt of in petflessen, echter naarmate je hoger komt steeds duurder (Euro 3,- per liter). Wil je zelf water filteren neem dan wel een goed waterontsmettingsmiddel zoals jodium mee.

Geld

Wisselkoers: 100 Nepalese Roepies = ca. € 1.-. Nepalese Roepies zijn echter in Nederland niet verkrijgbaar. Het beste kun je ter plekke geld wisselen. Euro's zijn daarvoor het handigst (contant in kleine coupures of in Travellers Cheques). Euro's zijn in alle coupures inwisselbaar in Kathmandu. Alle grote creditcardmaatschappijen zijn ook in Kathmandu vertegenwoordigd. Daarnaast kun je in Kathmandu ook geld opnemen bij de pinautomaat (alleen 1000 Roepies biljetten). Het is dan ook aan te raden om voor je op trek gaat zoveel mogelijk te wisselen in coupures van 500 en 100 Roepies. Tijdens de trek kun je alleen in Namche Bazar nog contant geld omwisselen tegen Roepies.

Voor de maaltijden in Kathmandu moet je rekenen op €10,- tot € 15,- per dag. Voor de maaltijden tijdens de trektocht op € 12,- tot € 15,- per dag. Daar komen de kosten van water, drankjes, snacks, persoonlijke uitgaven, souvenirs, fooien en eventuele excursies nog bij. Afhankelijk van je uitgavenpatroon, kun je € 100,- tot € 125,- per week begroten.

Bagage

Tijdens de trektocht kan iedere deelnemer maximaal 10 kilogram persoonlijke bagage aan de dragers afgeven. Verpak deze bagage apart en waterdicht, bij voorkeur in een plunjebaal/flightbag (afsluitbaar) maar mag ook een rugzak zonder extern frame zijn. Probeer de hoeveelheid bagage die je meeneemt te beperken tot het hoogst noodzakelijke. Wil je toch meer dan 10 kilogram aan de dragers afgeven dan kan dat voor een bedrag van € 12,- per extra kilo voor de gehele trek. Dit moet je wel al in Kathmandu laten weten. Wij gaan er overigens vanuit dat iedereen van de service van dragers gebruik maakt. De ervaring leert namelijk dat het zelf lopen met volle bepakking voor veel mensen uiteindelijk te zwaar is. Voor de spullen die je overdag nodig hebt, kun je het beste een ruime dagrugzak gebruiken (liefst met een heupbandje voor de stabilisatie). Bagage die tijdens de trektocht niet nodig is (kleding, boeken, waardevolle eigendommen) kan in het depot van het hotel in Kathmandu veilig worden opgeslagen.

Wij steunen het kindertehuis Elviras Children Home in Kathmandu, een tehuis voor arme, kansloze kinderen en wezen.

Meer informatie over het tehuis en hun doelstellingen vindt je op hun website:

(www.elviraschildrenhome.org.np). Ook een bezoek aan hen wordt zeer op prijs gesteld.

Contactpersoon is Rachana Lama tel: 9841288518

Doorgaans wordt kleding en andere bruikbare spullen meegegeven als extra groepsbagage (2-3 kg per reiziger).

Reisbegeleiding

De reizen naar Nepal worden uitgevoerd door Intertrek Wandelreizen. Je wordt dan ook begeleid door een Intertrek reisbegeleid(st)er. Daarnaast zullen een Nepalese gids en dragers je tijdens de trektocht bijstaan.

Veiligheid

In Nepal is sprake geweest van een langshepend conflict en politieke spanningen. Gelukkig gaat alles nu beter. Iedereen is benieuwd wat de nieuwe regering zal brengen en wacht rustig af. Vanzelfsprekend houden wij én onze lokale agent, de situatie in de gaten. Wellicht doe je er verstandig aan een kijkje te nemen op de website van het ministerie van Buitenlandse Zaken. Op www.wijsopreis.nl vind je veel informatie.

Reisvoorbereiding

Een goede voorbereiding draagt in hoge mate bij tot het slagen van je vakantie. Verdiep je van tevoren eens in het land, de cultuur en de natuur en doorloop thuis de route alvast op de kaart. We raden je aan om voor vertrek je bergschoenen weer eens aan te trekken en al eens een wandeling te maken om te wennen. Controleer je schoenen en je rugzak op slijtage en vervang versleten of kapotte onderdelen. Zeker met nieuwe schoenen is het van belang goed in te lopen. Zorg verder dat je goed uitgerust aan de tocht begint. Vooral de eerste dagen zul je moeten wennen aan de hoogte en ongewone inspanning. Je doet er verstandig om een kijkje te nemen op de website van het ministerie van Buitenlandse Zaken. Op www.wijsopreis.nl vind je veel informatie, waaronder reisadviezen en veiligheidsrisico's in het buitenland.

Paspoort

Voor deelnemers met de Nederlandse nationaliteit, is in Nepal een geldig paspoort met visum verplicht. Het visum is eenvoudig te verkrijgen op de luchthaven van Kathmandu; de kosten zijn \$ 40,- maar is ook in Euro's te betalen. Zorg wel voor een recente pasfoto. De formulieren voor de aanvraag worden meestal al tijdens de vlucht uitgedeeld, anders vindt je ze in de aankomst hal van de luchthaven. Download via internet is ook mogelijk. Ook kun je het visum aanvragen bij het Nepalese Consulaat (zie onder). Benodigd zijn een paspoort (nog minimaal 6 maanden geldig), een pasfoto en visumkosten. Aanvragen kan ook via de post; je dient dan eerst telefonisch een aanvraagformulier aan te vragen. Sommige landen hanteren voor de geldigheidsduur van reisdocumenten bovendien aanvullende regels. Vraag eventueel om informatie hierover bij de ambassade of het consulaat van het land van bestemming. Kijk voor actuele informatie op www.wijsopreis.nl. Je bent zelf verantwoordelijk voor het in orde zijn van je reisdocumenten.

Gezondheid

Nepal heeft in vergelijking met Europese landen een lage gezondheid- en hygiënestandaard. Hoewel er geen verplichte vaccinaties zijn, worden door de GG & GD vaccinaties aanbevolen tegen buiktyfus, DTP, Hepatitis-A en B. DTP en Hepatitis-A. Malaria is geen probleem in zowel Kathmandu als in Pokhara en tijdens de trektochten. Omdat wij niet medisch bevoegd zijn, kunnen wij slechts een vrijblijvend advies geven over welke vaccinaties je dient te hebben. Wij wijzen je er dan ook nadrukkelijk op advies in te winnen bij je arts of de plaatselijke GG & GD. Ook via het landelijk coördinatiecentrum reizigersadviezen is informatie per land opvraagbaar www.lcr.nl. Voor meer informatie www.gezondopreis.nl.

Nepal is een arm land waar de mensen op een andere manier met hygiëne omgaan. Je loopt dan ook meer kans om bijvoorbeeld diarree op te lopen. Een middel ter bestrijding hiervan meenemen wordt dan ook zeker aangeraden. Zie de uitrustingslijst achterin.

Informatie over hygiëne en gezondheid vind je in het boekje *Hoe blijf ik gezond in de tropen* uitgave het (KIT, Koninklijk Instituut voor de Tropen). En het *Medisch handboek voor de wereldreiziger* van Simon Joukes.

Gidsen / boeken

- n Insight Guides: Nepal
- n Lonely Planet: Nepal, en: Lonely Planet: Trekking in the Nepal Himalaya
- n Jamie McGuinness: Trekking in the Everest Region

Voor reisgidsen, -boeken en kaarten kun je terecht bij de betere reisboekhandel. Op www.reisboekhandel.nl vind je ze allemaal. Kaarten van Everest zijn volop verkrijgbaar in de vele boekenzaken in Thamel, Kathmandu. Kosten vanaf Nrs 350-500.

Workshops Kaart & Kompas

Het goed kunnen omgaan met kaart en kompas kan een wandeling interessanter en belangrijker nog, veiliger maken. Voor diegene die in de praktijk kennis wil opdoen, toetsen of

uitbreiden van het oriënteren in bergen en afgelegen gebieden met behulp van kaart en kompas, verzorgt Intertrek workshops onder deskundige leiding.
Deelnemers aan onze reizen komen in aanmerking voor een korting van € 30 op de prijzen van deze workshops. Meer informatie over deze dagen (inhoud, cursusdata, kosten etc) kun je opvragen via onze website.

Nuttige adressen

- n Consulaat van het Koninkrijk Nepal, Keizersgracht 463, 1017 DK, Amsterdam, Telefoon: (020) 624 15 30 (op werkdagen van 10-13.00 uur).

Uitrusting / checklist

- n dagrugzak met een inhoud van minimaal 30 liter
- n tas/plunjebaal voor de luchtvrachtbagage (afsluitbaar)
- n ingelopen waterdichte bergwandelschoenen met voldoende profiel minimaal Cat. B, liefst B/C
- n gamaschen*
- n reserveveters / leervet
- n voldoende sokken
- n 2 warme truien (of fleece-jack), die over elkaar kunnen, skipulli of iets dergelijks*
- n T-shirts
- n korte broek (dames: liever een wijde korte broek)
- n lange wandelbroek (geen spijkerbroek)
- n extra lange broek/lange onderbroek (beiden moeten over elkaar heen passen)
- n ondergoed
- n goed ademende regenkleding (jas en broek)
- n muts, sjaal en handschoenen
- n handdoek(ken)
- n slaapzak (0 tot -10 °C) en lakenzak
- n lichte (gym)schoenen/sandalen voor in de hut
- n EHBO-setje met in ieder geval: betadine, steriele gaasjes, blarenpleisters, sporttape, paracetamol, immodium, ORS en waterontsmettingsmiddel, Isolatie-reddingsdeken
- n middelen tegen diarree (o.a Tinadizole 500 mg, verkrijgbaar in Kathmandu)
- n middel tegen misselijkheid (b.v. Domperidon)
- n middel tegen hoest (Strepsils / Noscapine)
- n zonnebrandolie (beschermingsfactor minimaal15)
- n lippenbescherming (niet op waterbasis)
- n zonnebril en zonnepetje
- n zakmes, zaklantaarn (met reservebatterijen)
- n aansteker of lucifers
- n veldfles met een inhoud van minimaal 1 liter
- n toilettaas met inhoud (zeep, shampoo, ed, zijn volop verkrijgbaar in Kathmandu)
- n paspoort, verzekeringsbewijs, geld, pasfoto's als je het visum in Kathmandu regelt.

Eventueel mee te nemen

- n Skistokken of wandelstokken
- n regenhoes voor rugzak*
- n donssloffen (najaar)*
- n Verrekijker en fototoestel
- n reservebril of lenzen
- n naaisetje
- n medicijnen
- n waxinelichtjes, plastic zakjes
- n batterij oplader (op enkele plaatsen is er tegen betaling een oplaadmogelijkheid)
- n zakjes oploskoffie, thee en cup-a-soup

* *Voor een redelijke prijs kun je in Kathmandu goede kwaliteit fleece jacks of fleece pullis kopen. Ook donskleding is goedkoper, jacks, sloffen en handschoenen. (Mount Everest Equipments Store, JP Schoolroad, Thamel)*

Korting buitensportartikelen

Geboekt voor een reis bij Intertrek, maar nog geen nieuwe rugzak, slaapzak en/of wandelschoenen? Dan hebben we goed nieuws voor je! Deelnemers aan de tochten van Intertrek kunnen met korting buitensportmaterialen aanschaffen bij de winkels van Bever Zwerfsport. Bij elke reisbevestiging/factuur ontvang je een bon, die recht geeft op € 10 korting bij een besteding van € 100 of meer. (Geldt alleen niet voor aanbiedingen of in combinatie met andere kortingen.) Bever Zwerfsport vind je in diverse plaatsen in Nederland.

Boekingsinformatie

Voorlichting

Voorafgaand aan de boeking van een wandelreis proberen we je zo duidelijk mogelijk te informeren over wat je tijdens je reis staat te wachten. Dat doen we door het toesturen van uitgebreide reisinformatie of door het schriftelijk of telefonisch beantwoorden van vragen. Voor vertrekkende reizigers organiseren wij in voor- en najaar bij voldoende belangstelling een informatiebijeenkomst.

Op de vraag of jij een reis ook daadwerkelijk aankunt, kan Intertrek geen antwoord geven, die verantwoordelijkheid ligt bij jezelf. Als je na boeking twijfels krijgt of je de door jouw geboekte reis aankunt, neem dan contact op met ons kantoor. Je kunt dan de mogelijkheid bespreken of je de reis kunt omboeken.

Reisverzekering

Het afsluiten van een reisverzekering is verplicht. Deelnemers die geen verzekering hebben afgesloten, kunnen worden geweigerd. We vragen om voor je vertrek je verzekeringsgegevens en het alarmnummer van je verzekeringsmaatschappij aan ons kantoor door te geven. Neem zelf voor onderweg een kopie van de verzekeringspolis mee.

Vertrekbrief

Ongeveer 14 dagen voor vertrek krijg je de reisbescheiden toegestuurd. In het hoogseizoen kan het gebeuren dat dit korter is. Hierin vind je een overzicht van de vluchttijden.

Het contactadres voor thuisblijvers is: Intertrek, Da Costastraat 39, 2513 RN Den Haag.
Tel: (070) 3636416, info@intertrek.nl of www.intertrek.nl .