



PRAKTISCHE INFORMATIE

Vertrekdata en prijs

Van	Tot	Beschikbaarheid	Prijs
04.07.27	25.07.27	Beschikbaar	Binnenkort beschikbaar

Inclusief

- Binnenlandse vlucht Kabul-Mazar-i-Shariff retour
- Alle overnachtingen
- Comfortabel privé-voertuig
- Nederlandstalige reisbegeleiding
- Engelstalige lokale ondersteuning
- Alle maaltijden tijdens de reis
- 4x4 voertuigen Wakhan
- Inkom Nationale Parken

Exclusief

- Internationale vlucht Brussel-Kabul retour
- Vervoer naar/van Brussels Airport
- Verzekeringen (Bijstandsverzekering verplicht)
- Persoonlijke uitgaven (dranken)
- Optionele excursies
- Fooien (± 80€)
- Visumkosten (± 80€)

Internationale vlucht

Internationale vlucht kan via Offtrack geboekt worden

Aantal deelnemers

Min. 5 deelnemers/ Max. 12 deelnemers

Reisdocumenten

Om Afghanistan te bezoeken heb je een paspoort nodig dat nog minstens 6 maanden geldig is. Je hebt eveneens een visum nodig als je over de Belgische of Nederlandse nationaliteit beschikt. Het visum hoeft niet vooraf worden aangevraagd en wordt aan de grens verkregen: visa on arrival.

Transport

Internationale vlucht

Vanuit Brussel naar Kabul retour

Binnenlandse vlucht

Vanuit Kabul naar Mazar-i-Shariff retour

Privévoertuig

Voor alle verplaatsingen beschikken we over een eigen voertuig

4x4

Gezien de toestand van de wegen gebruiken we in Wakhan degelijke 4x4 voertuigen

Overnachtingen

Hotels

In Kunduz, Fayzabad, Kabul en Bamyán slapen we in degelijke hotels

Guesthouses

In Wakhan overnachten we enkele nachten in eenvoudige guesthouses

Tenten

Tijdens de trekking overnachten we in comfortabele tenten op basis van 2 personen.

Toeslag individuele tent/kamer: 555€

Maaltijden

Ontbijt nemen we steeds in de accommodatie of tijdens de trekking aan het tentenkamp.

Lunch bestaat uit een picknick tijdens de wandelingen.

's Avonds gaan we in steden op restaurant, tijdens de trekking zorgt onze gids/kok voor de maaltijd.

Er wordt tijdens de trekking aandacht besteed aan een gevarieerd menu.

Tijdsverschil

Het is in Afghanistan in juli 2,5 uur later dan in België tijdens de zomermaanden.

Taal

De officiële taal in Afghanistan is Dar (Afghaans Perzisch) en Pashto.

Klimaat

De zomer (juni-september) is doorgaans de meest stabiele periode in Wakhan met vaak blauwe hemels en een kleinere kans op neerslag. 's Nachts koelt het af in de bergen.

In Kunduz en Kabul is het warm tot heet met temperaturen tussen 35-40 graden.

Juli-augustus is een ideale periode voor Wakhan trekking met aangename temperaturen tussen 3000-4500 meter.

Gemiddelde temperatuur in juli:

Kabul 30° - 32°C

Ishkashim 32° - 34°C

Wakhan 26° - 28°C

Klik [hier](#) voor up-to-date weerinformatie.

Verzekering

Bij Offtrack kan je een annulatieverzekering en/of bijstandsverzekering afsluiten in samenwerking met Allianz Global Assistance.

Een bijstandsverzekering is voor deze reis verplicht.

Een annulatieverzekering is geen verplichting, maar wordt sterk aanbevolen.

Deze verzekering blijft ook geldig tijdens de reis, d.w.z. dat wanneer je de reis moet onderbreken, je op basis van de annulatieverzekering een vergoeding kan ontvangen voor de niet gebruikte reisdagen.

Je kan opteren voor een tijdelijke polis, als je meerdere reizen (ook korte) per jaar maakt kan een jaarpolis interessanter zijn.

Meer informatie over Allianz reisverzekeringen en premies vind je [hier](#) terug.

Fysiek niveau

Tijdens de trekking wordt er gemiddeld 5 – 7 u per dag gestapt.

De hoogteverschillen bedragen doorgaans niet meer dan 700m per dag.

Er wordt geleidelijk aan hoogte gewonnen zodat iedereen de kans krijgt om te acclimatiseren.

Er zijn verschillende passen tussen 4500-5000 meter, hoogste punt van de trekking 4850 meter.

Door het uitdagend terrein en gebrek aan comfort is dit een reis waaraan je met een degelijke conditie moet beginnen, enige voorbereiding is een vereiste.

Niveau 3

Klik [hier](#) voor meer informatie over wandelniveau.

Hoogteziekte

Vanaf 2500m is het mogelijk dat er zich verschijnselen van hoogteziekte voordoen. Niet iedereen reageert hetzelfde op de verlaagde zuurstof op hoogte.

Fysieke paraatheid of herhaalde keren op hoogte zijn geweest heeft geen invloed op hoe je lichaam reageert op hoogte.

De meeste mensen hebben slechts lichte symptomen, die verminderen of verdwijnen doorgaans wanneer je lichaam zich aan de hoogte beter aanpast.

Symptomen van hoogteziekte:

Lichte symptomen:

Duizeligheid, slaperigheid, verminderde eetlust, lichte hoofdpijn, misselijkheid, kortademig, lichte zwelling van handen en voeten.

Je kan bij lichte symptomen verder stijgen, met de nodige aandacht voor voldoende rustpauzes.

Ernstige symptomen: (die mogelijks leiden tot een long- en hersenoedeem)

Zware hoofdpijn (die niet weggaat bij het nemen van pijnstillers), vermindering van coördinatie, hallucinaties, abnormale oververmoeidheid, blauw worden van lippen en gezicht, braken, kortademigheid, versnelde ademhaling, hoge hartslag, hevige aanhoudende hoestbuien, wazig zien, verwardheid.

Bij ernstige symptomen is de enige remedie aan hoogte verliezen. Op grote hoogte kunnen ernstige symptomen van hoogteziekte op korte tijd fataal zijn. Het is dan ook van groot belang alle symptomen snel waar te nemen zowel bij jezelf als andere deelnemers en de gids hiervan meteen op de hoogte stellen.

De lokale gids is goed op de hoogte van gevaarlijke symptomen en zal, indien nodig, maatregelen treffen om het slachtoffer zo snel mogelijk naar lagere hoogte te laten brengen.

Preventieve maatregelen:

Acclimatiseren, hiermee wordt bedoeld langzaam stijgen en het maximumaantal hoogtemeters per dag beperken. De eerste dagen zijn cruciaal, wordt er dan te snel gestegen, kan dit leiden tot een verstoorde acclimatisatie van de gehele periode op hoogte.

Rustig tempo, veel drinken (3 liter per dag), aandacht besteden aan correcte voeding, diep ademen.

Diamox kan helpen bij acclimatiseren, dit moet preventief genomen worden.

Begeleiding

Offtrack begeleider

Engelstalige lokaal team

Bijeenkomst

Er wordt voor de reis een bijeenkomst georganiseerd om samen het programma te bespreken, en je medereizigers te ontmoeten.

Elektriciteit

In Afghanistan worden doorgaans andere stopcontacten als in België.

Je neemt best een universele adapter mee.

Afgezien van de kampeernachtingen zal er overal elektriciteit aanwezig zijn.

Financiën – Budget

De lokale munt in Afghanistan is Afghani (AFN).

Klik [hier](#) voor de huidige wisselkoers.

Er zijn tijdens de reis geldautomaten aanwezig.

Je kan USD of € van thuis meenemen.

Check voor vertrek bij je bank of je debetkaart geactiveerd is voor gebruik buiten de EU-zone.

Kredietkaarten, MasterCard, Visa in de eerste plaats, worden bijna overal aanvaard.

Reken op zo'n 100€ voor lokale uitgaven, voor o.a. dranken, fooien.

EHBO

Medische voorzieningen zijn in Afghanistan voldoen niet aan westerse standaard. In de steden zijn primitieve ziekenhuizen beschikbaar, in landelijke streken zijn de voorzieningen erg beperkt.

Voor wondverzorging wordt gezorgd, voor het overige sta je zelf in.

Aanbevolen persoonlijke medicatie:

Pijnstillend en koortswerend product, product voor maag- en darmklachten, product tegen insectenbeten- en huidirritaties, zalf voor ontstekingen, kneuzingen, ontsmettende zalf, verbanden.

Gezondheid

Offtrack heeft geen medische bevoegdheid.

Voor medisch advies kan je bij je huisarts of het Tropisch Instituut (itg) terecht.

Voor deze reis zijn geen specifieke inentingen vereist.

Inentingen voor Hepatitis A, B, tetanus en difterie zijn steeds aanbevolen. Voor de meest actuele informatie rond aanbevolen/verplichte inentingen en voorzorgsmaatregelen per land kan je [hier](#) terecht.

Uitrusting

Reistas

Er is voldoende plaats voorzien in de voertuigen voor bagage.

Dit kan een koffer zijn (geen harde), of een soepele reistas.

Tijdens de trekking wordt de bagage door lastdieren gedragen.

Er worden tassen voorzien, deze bieden echter geen volledige waterdichtheid. Om die reden voorzie je zelf een grote waterdichte zak, min 50l. waar essentieel materiaal in kan.

Tijdens de trekking beperk je je bagage tot 15 kg.

Bagage die je niet nodig hebt kan in Ishkashim achtergelaten worden.

Van Offtrack krijg je een bagagelabel om aan je reistas te bevestigen.

Zet hierop je naam, Gsm (+32), en emailadres.

Dagrugzak

Tijdens de dagwandelingen draag je enkel een dagrugzak, min 35l. Bij hevige regen is een regenhoes onvoldoende. Voorzie steeds een waterdichte zak (camera, smartphone, paspoort).

Voor deze reis is het belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan de uitrusting.

- Wandelschoenen geschikt voor zwaar en bergachtig terrein.
Neem geen nieuwe schoenen mee, loop ze voor de reis al in
- Lichte wandelschoenen/sportschoenen om te dragen aan de kampplaats
- Wandelkousen (min. 2 paar)
- Linerkousen (min. 2 paar)
- Slaapzak (comfortzone -5°C)
- Lakenzak (wol of fleecemateriaal voor meer warmte en slaapcomfort)
- Slaapmatje (type thermarest om het slaapcomfort te verhogen)
- Opblaaskussentje (optioneel)
- Waterdichte jas/broek
- Fleece/Windstopper
- Donsjas
- Thermisch ondergoed
- Wandelbroek
- Handdoek
- Short
- Handschoenen (GoreTex)
- Lichte liner handschoenen
- Muts (thermisch materiaal)
- Buff
- T-shirts/hemd(en)
- EHBO-kit (persoonlijke medicatie)
- Lippen crème met hoge UV filter
- Zonnebril
- Zonnecrème (min. factor 30)/aftersun
- Hoofdlamp (+ extra batterijen)
- Pet of hoed
- Thermische drankfles, min. 1l.
- Wandelstokken (persoonlijke keuze)

Minder essentieel, maar handig om mee te nemen

- Reserve veters
- Zakmes
- Wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- Wastouw
- Iets om te lezen
- Spiegeltje
- Powerbank
- Extra memory card
- Ontsmettende handgel

Tip: scan je paspoort + bankkaarten in en bewaar ze op je smartphone

Programmawijziging

Onvoorziene omstandigheden, wijzigingen in vluchtschema's, of andere oorzaken kunnen, indien noodzakelijk, tot een wijziging van dagindeling, of programma leiden.

Literatuur

[Toen Afghanistan het paradijs was](#): Boeiende beschrijving van Afghanistan in de jaren '70 en de gebrekkige ontwikkeling die daarop volgde tot het hedendaagse Afghanistan.

Auteur: Wolter Blankert

Voor kaartmateriaal kan je terecht bij:

[Altavia](#): Antwerpen

[Atlas & Zanzibar](#): Gent

[De Reyghere](#): Brugge

[Anticyclone des Açores](#): Brussel

Korting aankoop outdoor materiaal

Op vertoon van je bestelbon van een Offtrack reis krijg je bij een aantal outdoor winkels 10% korting op alle artikelen. Klik [hier](#) om te bekijken waar dit mogelijk is.

Vlaamse Solidariteit Reisgelden

Offtrack is lid van het VVR en Vlaamse Solidariteit Reisgelden.

In geval van financieel onvermogen, worden alle gestorte bedragen integraal terugbetaald.

Als u een reis boekt via Offtrack gebeurt dit onder de Belgische wetgeving en onder de bescherming van de reisvoorwaarden van de Geschillencommissie Reizen.

Verlengingen

Alle programma's werden zorgvuldig voorbereid, het gaat steeds om bestemmingen die zeer goed gekend zijn door Offtrack. Wil je een reis verlengen of aanpassen? Neem gerust contact op, dan bespreken we de verschillende mogelijkheden.