



## PRAKTISCHE INFORMATIE

### Vertrekdata en prijs

Van	Tot	Beschikbaarheid	Prijs
24.10.26	15.11.26	Beschikbaar	3.195€

### Inclusief

- Twee binnenlandse vluchten
- Hotelovernachtingen Kathmandu, Pokhara
- Tentovernachtingen
- Verplaatsingen met privé voertuig
- Nederlandstalige reisbegeleiding
- Lokale, Engelstalige gidsen
- Alle maaltijden
- Ondersteuningsteam trekking
- Inkom Nationale Parken

### Exclusief

- Internationale vlucht Brussel – Kathmandu
- Verzekering (inclusief helikopterdekking)
- Persoonlijke uitgaven (drank, souvenirs)
- Inkom bezienswaardigheden (± 15€)
- Fooien (± 70€)
- Visumkosten (± 50€)

### Internationale vlucht

Internationale vlucht kan via Offtrack geboekt worden

### Aantal deelnemers

Min. 5 deelnemers/ Max. 12 deelnemers

### Reisdocumenten

Om Nepal 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. Klik [hier](#) om je visum aan te vragen.

### Transport

#### Internationale vlucht

Vanuit Brussel naar Kathmandu

#### Binnenlandse vluchten

Vanuit Jomsom naar Pokhara

Vanuit Pokhara naar Kathmandu

#### Privévoertuig

Voor alle verplaatsingen beschikken we over een eigen voertuig

### Overnachtingen

#### Hotels

In Kathmandu, Pokhara en Jomsom slapen we in degelijke, goed uitgeruste hotels

#### Tenten

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

*Toeslag individuele tent/kamer: 585€*

### 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 steeds op restaurant, tijdens de trekking zorgt onze gids/kok voor de maaltijd.

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

Vegetariërs hebben in Nepal een ruime variëteit aan gerechten.

### Tijdsverschil

Het is in Nepal in oktober 4.45 uur later dan in België.

### Taal

De officiële taal in Nepal is Nepalees.

Maithhili en Bhojpurhi zijn veel gesproken talen. In totaal worden meer dan 100 verschillende talen en dialecten gesproken in Nepal.

### Klimaat

De herfst (oktober-december) is doorgaans de meest stabiele periode in deze regio.

De moesson (regen) duurt soms tot half oktober, na deze periode zijn dalen groen en vochtig.

In de voormiddag is het overwegend helderblauwe hemel, de in de namiddag kan het bewolkt worden.

Vanaf half november wordt het kouder, zeker 's avonds en 's nachts koelt het erg af.

Oktober-november is de ideale periode voor het Dhaulagiri Circuit.

Gemiddelde temperatuur in oktober:

*Kathmandu 24° - 26°C*

*Pokhara 26° - 28°C*

*Dhaulagiri BC 4° - 6°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, indien 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.

De eerste dagen gaan we door junglevegetatie en langs bosrijk gebied.

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

Eénmaal boven de 3500m wordt het terrein uitdagender, we gaan stukken over gletsjers en morenes.

Aan Italian Camp en Dhaulagiri BC nemen we twee acclimatisatiedagen.

Er zijn 2 passen van boven 5000m die moeten overwonnen worden. Voor French Pass gebruiken we crampons en piolet.

Door de lengte van de trekking, die fysiek veeleisend is, uitdagend terrein en gebrek aan comfort, is dit een reis waaraan je met een degelijke conditie moet beginnen, enige voorbereiding is een vereiste.

Niveau 4

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 hoogtezieke 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 Pakistaanse 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**

Engelstalige lokale begeleiding

#### **Bijeenkomst**

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

#### **Elektriciteit**

In Nepal worden doorgaans andere stopcontacten als in België.

Je neemt best een universele adapter mee.

Afgezien van de kampeervernachtingen zal er overal elektriciteit aanwezig zijn.

#### **Financiën – Budget**

De lokale munt in Nepal is Nepalese Rupee (NPR).

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

Er zijn tijdens de reis geldautomaten aanwezig.

Je kan ook 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.

#### **EHBO**

Medische voorzieningen zijn in Nepal voldoen niet aan westerse standaard. In de steden zijn aannemelijke 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 porters 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 het hotel van Jomsom 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, het gaat om een lange trekking in een afgelegen gebied waar weersomstandigheden extreem kunnen zijn.

- Wandelschoenen geschikt voor zwaar en bergachtig terrein, cat B/C(enkel-omsluitend en geschikt om stijgieters op te bevestigen). Neem geen nieuwe schoenen mee, loop ze voor de reis reeds in
- Lichte wandelschoenen/sportschoenen om te dragen aan de kampplaats
- Wandelkousen (min. 3 paar)
- Linerkousen (min. 3 paar)
- Slaapzak (comfortzone -8°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/donzen bodywarmer
- Thermisch ondergoed
- Wandelbroek (min. 2)
- 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. (kan ook voor warme drank dienen)
- Wandelstokken (persoonlijke keuze)

- Stijgijzers (deze kunnen ook gehuurd worden)

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 mail ze naar jezelf

### Programmawijziging

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

### Literatuur

[De Sneeuwluipaard](#): Fascinerende beschrijving over een tocht te voet door de Himalaya.

Auteur: Peter Matthiessen

**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.

Indien 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.