

Nepal

12-daags programma in volpension van 4 oktober tot en met 15 oktober 2020

Reisbegeleiding: Marina Fauconnier

Minimum aantal deelnemers = 14+1; maximum aantal deelnemers = 25+1

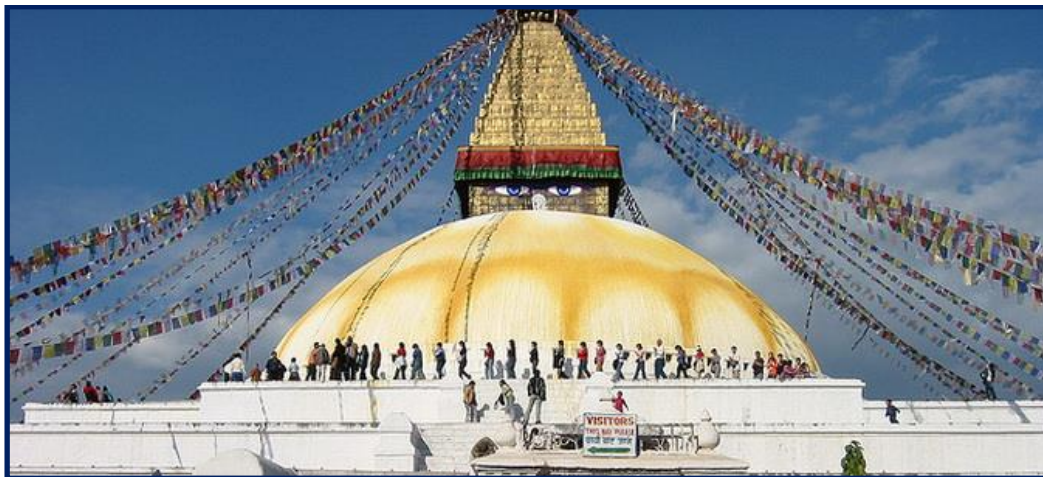
Deze reis is een concept van Femma-vrouwenreizen, vergund reisagentschap 6030

Nepal, gelegen aan de voet van het gebergte, is een verrassende bestemming voor zowel de cultuurproever als de actieve reiziger.

Het bergachtige Hindoe-Nepal, waar ook een belangrijke groep Boeddhisten leeft, ligt ingeklemd tussen China en India en was lange tijd volledig van de buitenwereld afgesloten. Het nog een middeleeuwse enclave, geïsoleerd van de rest van de wereld door de machtige Himalaya, wat in het Sanskriet 'oord van sneeuw' betekent. De variëteit in landschappen is enorm: tussen de hoogste bergen ter wereld liggen groene rijstvelden, schitterende valleien met meren, en uitgestrekte bossen gescheiden door woeste rivieren.

Nepal heeft ook op andere terreinen veel te bieden. Religieuze rijkdom en fascinerende etnische culturen spreken tot de verbeelding.

Tijdens deze reis blijven we op normale hoogte: max tot 1500 m, dus er is geen gevaar is voor hoogte ziekte.



Programma

Dag 1 : Zaventem – Kathmandu

Samenkomst te Zaventem voor een nachtvlucht met Turkish Airlines naar Kathmandu (via Istanbul)
Het voorziene vertrek van onze vlucht is 14u55 (vluchten onder voorbehoud).

Dag 2 : Kathmandu (O-M-A)

Na aankomst in Kathmandu vervullen we eerst de douaneformaliteiten en begeven we ons daarna naar ons hotel voor een ontbijt. Vervolgens rijden we naar de tempel van Swayambunath, ook wel

Monkey Tempel genoemd. Vanop deze stupa heb je een wijds zicht over de hele Kathmanduvallei. Talloze apen vergezellen ons op de weg naar boven. Met de liefhebbers, die de bus niet wensen te nemen, wandelen we door volksbuurten terug naar het centrum van Kathmandu. In de kleine straatjes zie je het eenvoudige Nepalese dagelijkse leven en ben je meteen getuige van de problemen waarmee deze metropool kampt. Uiteindelijk komen we aan in Thamel, de toeristische wijk, waar we het middagmaal nuttigen in het Kaiser Café, gelegen in de Garden of Dreams. Het avondmaal nuttigen we in het hotel.

Verblijfhotel : Hotel Manaslu <https://hotelmanaslu.com/> of gelijkwaardig.

Dag 3 : Pashupatinath (O-M-A)

Na het ontbijt begeven we ons naar Pashupatinath, een van de heiligste plekken voor de hindoes op het hele Indische subcontinent. We bezoeken het heiligdom vanuit Ghaurighat, de weg langs waar de meeste pelgrims binnenkomen. Hoewel de eigenlijke tempel niet toegankelijk is voor niet-hindoes, valt er altijd heel wat te beleven. We nemen een kijkje in een lokaal bejaardentehuis dat met de tempel verbonden is, bezoeken de diverse stalletjes waar allerhande religieuze gebruiksvoorwerpen verkocht worden en komen uiteindelijk bij de bekende 'crematieghats' terecht. Hier kun je (vanop enige afstand) het volledige ritueel van de crematies volgen, een confrontatie met de vergankelijkheid die weinigen onbewogen laat. We verlaten Pashupatinath langs de achterzijde en rijden door de volksbuurten richting Bodnath. De wijk rond Bodnath is de pleisterplaats van de Tibetanen in Kathmandu. Je treft er verschillende boeddhistische tempels en ashrams aan, maar het meest in het oog springend is natuurlijk de immense boeddhistische stupa van Bodnath. Hoewel de boeddhisten een relatief kleine minderheid in Nepal zijn, is de immense stupa met zijn doordringende ogen stilaan uitgegroeid tot het iconische beeld van Kathmandu. Rond de stupa verzamelen dagelijks honderden boeddhistische pelgrims die er hun traditionele khora (rondgang) komen maken. De geur van wierook, het geklingel van bellen en de duizenden wapperende gebedsvlaggen geven het geheel een heel apart cachet. Na een bezoek nemen we een late lunch op een van de dakterrassen nabij de stupa. In de late namiddag terugkeer naar ons hotel. Avondmaal in een gezellig restaurant in de binnenstad.

Vandaag hebben we ook de kans om een lokale vrouwenrechtenactiviste en maatschappelijk werkster te ontmoeten.

Dag 4 : Manakamana – Chitwan National Park (O-M-A)

In de vroege ochtend verlaten we Kathmandu en steken we de rand van de vallei over. Een slingerende route langs verschillende rivieren brengt ons tot Manakamana, een hindoe-tempel die zelfs vanuit India bezocht wordt. De tempel is enkel te bereiken via een kabelbaan. Hoewel de tempel zwaar beschadigd raakte na de aardbeving van 2015, is hij vrijwel volledig heropgebouwd. Mensen komen er offers brengen (van fruit tot geiten) aan de godin Bhagwati. Een tocht naar deze tempel zorgt er voor dat je wensen in vervulling zullen gaan volgens het hindoegeloof. Mooi meegenomen is dat je vanop de tempel prachtige zichten hebt op de Himalayapieken van Manaslu, Annapurna en Ganesh Himal.

We lunchen iets verderop nabij Mugling en nemen dan de afslag richting Terai, de laagvlakte van Nepal. In een drietal uur arriveren we in Chitwan National Park, nabij het dorpje Sauraha. Afhankelijk van het uur van aankomst in ons hotel maken we nog een eerste uitstap in het Nationale Park.

Verblijfhotel : Green Park Resort <http://www.greenparkchitwan.com/> of gelijkwaardig.

Dag 5 : Chitwan National Park (O-M-A)

Een hele dag activiteiten in het Nationale Park.

- Olifantensafari op zoek naar de neushoorns
- Prauwtocht over de Rapti-rivier om krokodillen te spotten
- Wandeling langs de rivieroever en door de jungle om vogels te spotten
- Bezoek aan het Elephant Breeding Center
- Bezoek aan een Tharu-dorp en kennismaking met de Tharu-cultuur
- 's Avonds culturele show met Tharu-dansen

Vandaag bezoeken we ook een coöperatieve gemeenschap en is interactie mogelijk met vrouwelijke ondernemers.

Dag 6 : Bandipur – Pokhara (O-M-A)

Met de liefhebbers maken we bij zonsopgang een dauwtrip langs de rivier. Na het ontbijt rijden we verder via Mugling naar het kleine Newari-stadje Bandipur. Dit oude stadje was ooit een kruispunt van karavaanroutes, maar geraakte door de wegebouw een beetje in de vergetelheid. Het oude plein is prachtig bewaard en het is er zalig slenteren met zicht op de bergtoppen. Nadien rijden we verder naar Pokhara, een gezellig stadje aan de voet van de Annapurna, aan de oevers van het Fewa-meer. Checkin in ons hotel en nadien wandeling langs het meer. Ons avondmaal nuttigen we in een lokaal restaurant.

Verblijfhotel : Pokhara Grande <http://www.pokharagrande.com/> of gelijkwaardig.

Dag 7 : Dhampus (O-M-A)

Uitstap naar Dhampus, een groot dorp op een heuvelrug op een uurtje rijden van Pokhara. We maken er een ontspannen wandeling van een drietal uur in de richting van de Annapurnatoppen en picknicken er op een van de weiden met zicht op de bergen. Met de liefhebbers dalen we door de terrasvelden af in de richting van Pokhara. Vandaag bezoeken we ook een dorpschooltje. Voor diegenen die het wandelen niet echt zien zitten wordt een Jeep voorzien. Avondmaal en overnachting.

Dag 8 : Peace Pagoda (O-M-A)

Uitstap naar de Peace Pagoda, aan de overkant van het Fewa-meer, en wandeling terug naar de oevers van het meer. Met bootjes keren we terug naar het centrum van Pokhara waar we nog een Tibetaans centrum kunnen bezoeken of waar er gelegenheid is tot shoppen in de talloze winkeltjes aan de oevers van het meer. Avondmaal en overnachting.

Dag 9 : Pokhara - vlucht naar Kathmandu - Nagarkot (O-M-A)

Na ons ontbijt begeven we ons naar de luchthaven van Pokhara voor een korte vlucht langs de Himalaya naar Kathmandu (ong. 35 minuten). Bij aankomst zetten we koers naar Nagarkot, een klein dorp op de rand van de Kathmandu-vallei dat vooral bekend is om zijn uitstekende zichten op de bergen. Check in, avondmaal en overnachting.

Verblijfhotel : Hotel Country Villa <http://www.hotelcountryvilla.com/> of gelijkwaardig.

Dag 10 : Dhulikhel – Namobudha – Bhaktapur (O-M-A)

Vroeg uit de veren voor een prachtige zonsopgang boven de Himalaya. Vervolgens rijden we naar Dhulikhel, waar we een wandeling voorzien van een 2-tal uur. Hoewel je hier in vogelvlucht slechts een 15-tal kilometer van het drukke Kathmandu bent, lijkt het toch een sprong terug in de tijd. Per bus gaat het verder naar het grote boeddhistische centrum van Namobudha waar we een boeddhistisch klooster en de bijbehorende stupa bezoeken. Overnachten doen we in Bhaktapur, de 2de tempelstad van de vallei.

Verblijfhotel : Hotel Heritage <https://www.hotelheritage.com.np/> of gelijkwaardig.

In Bhaktapur hebben we de gelegenheid om met de plaatselijke bevolking kennis te maken.

Dag 11 : Bhaktapur – Changu Naryan – Kathmandu (O-M-A)

Uitgebreid bezoek aan het verkeersvrije Bhaktapur. Met de liefhebbers maken we een wandeling door de ontwakende stad: nog voor de dagtrippers uit Kathmandu arriveren zie je de stad op haar best. Talloze Nepalezen komen bidden bij de tempels, handelaars brengen hun waar naar de marktjes, kinderen maken zich klaar om naar school te gaan,... Nadien slenteren we over de tempelpleinen, beklimmen we de piramidetempels en bezoeken we een atelier waar thankas's (schilderijen op doek) worden gemaakt. Op het plein van de pottenbakkers zien we hoe potten en aardewerk worden gemaakt en afgebakken in primitieve ovens. Vervolgens gaat het naar Changu Naryan, de oudste tempel van de Kathmanduvlei. We eindigen in Kathmandu op Durbar Square van waar we terugwandelen naar het hotel.

Afscheidsdiner in het Bhojan Griha restaurant met typisch Nepalese dansen.

Verblijfhotel : Hotel Manaslu <https://hotelmanaslu.com/> of gelijkwaardig.

Dag 12 : Kathmandu – Zaventem

Vroege terugkeer naar de luchthaven voor onze terugvlucht naar Zaventem (via Istanbul). Aankomst te Zaventem is voorzien omstreeks 18u20 (vluchten onder voorbehoud).

Vluchtschema

Onderstaand vluchtschema is gebaseerd op gegevens zoals deze gekend zijn voor vluchten voor oktober 2019.

Turkish Airlines

04/10/2020	TK 1944	Brussel – Istanbul	14.55	19.15
05/10/2020	TK 726	Istanbul – Kathmandu	20.35	06.25 (+1)
15/10/2020	TK 727	Kathmandu – Istanbul	07.40	12.55
15/10/2020	TK 1939	Istanbul – Brussel	15.55	18.20

PRIJS: € 3520 in tweepersoonskamer in volpension

- **Toeslag single: + € 440** (slechts 3 kamers beschikbaar).

Geen kamergenoot en toch graag een kamer delen? Geen nood: er zijn nog vrouwen die dit wensen. Het volstaat bij je aanmelding aan te duiden dat je een tweepersoonskamer wil. Dit is één van de troeven van onze Femma-Vrouwenreizen.

INBEGREPEN :

- Internationale vluchten (economy-class)
- Luchthaventaksen
- Engelstalige Nepalese lokale gids(en) (verplicht)
- Ervaren, enthousiaste Femma begeleidster die vertaald waar nodig
- Accommodatie volgens beschikbaarheid zoals beschreven in het programma
- Alle maaltijden zoals beschreven in het programma
 - Ⓟ = Breakfast (ontbijt)
 - Ⓛ = Lunch (middagmaal)
 - Ⓧ = Dinner (avondmaal)

- Uitstappen zoals beschreven in het programma
- Jungle-activiteiten in Chitwan N.P. (elephant ride, canoe ride, Tharu cultural dance, jungle walk, village walk, visit to crocodile breeding center)
- De btw en bijdrage tot het Garantiefonds Reizen
- Annulatieverzekering en verzekering lichamelijke ongevallen

NIET INBEGREPEN :

- een reisverzekering
- de visumkost (zie Douanevoorschriften)
- extra dranken en maaltijden niet voorzien in het programma
- de kosten van een kruier, de fooien van gids en chauffeur, de persoonlijke uitgaven, de niet voorziene transportkosten,...
- optionele excursies
- kosten voorbereidende vergadering

DOUANEVOORSCHRIFTEN:

- **Internationale reispas.**

Let er op dat uw internationaal paspoort nog 6 maanden geldig moet zijn na terugkomst.

- **Visum**

Een visum verkrijgt U bij aankomst in de luchthaven van Kathmandu.

Dit dient ter plaatse te worden vereffend (ong. € 30)

INENTINGEN:

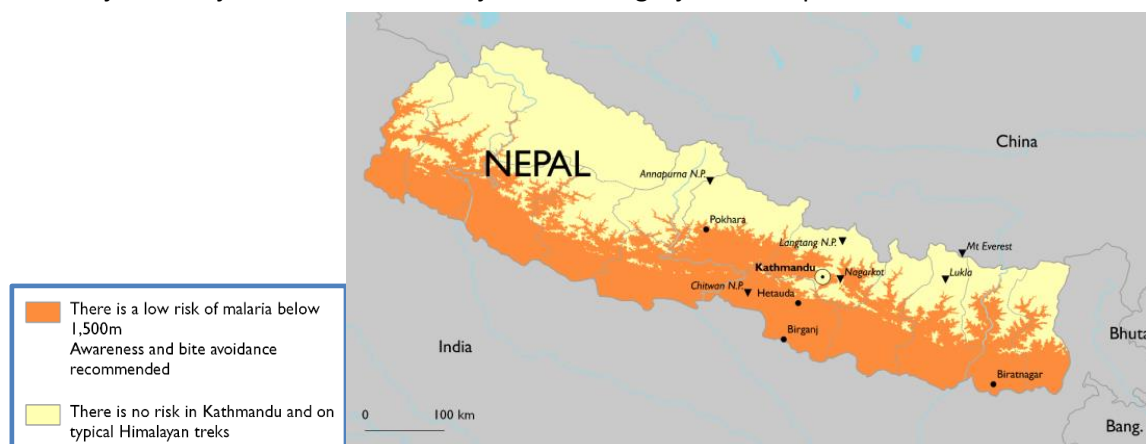
Gele koorts: Er is geen gele koorts-risico, maar vaccinatie is officieel vereist vanaf de leeftijd van 9 maanden:

- als u vanuit een ander land vertrekt waar gele koorts kan voorkomen
- als u langer dan 12 uur in transit bent geweest in een luchthaven in een land waar gele koorts voorkomt.

Malaria: In de rurale laaggelegen gebieden van de Terai is er laag malariarisico (voornamelijk *P. vivax*). We raden muggenwerende maatregelen aan van de schemer tot de ochtend.

In Kathmandu en in het Himalayagebergte is er geen malariarisico.

Laat u bij koorts tijdens of na de reis altijd zo snel mogelijk testen op malaria.



Dengue en chikungunya (knokkelkoortsen) kunnen voorkomen. Preventie = antimugmaatregelen toepassen overdag.

Vaccinaties: Op reis gaan is een ideale gelegenheid om zich in orde te stellen met de Tetanus-, Difterie-, Kinkhoest-, Mazelen- en Poliovaccinatie. Vaccinatie tegen Buiktyfus kan overwogen worden voor avontuurlijke reizen in slechte hygiënische omstandigheden. In vele omstandigheden dient vaccinatie tegen Hepatitis B ook te worden overwogen. Dit alles dient individueel met uw huisarts of de arts van het reisadviescentrum te worden besproken.

Voor meer informatie raadpleeg de ITG brochure via <http://www.reisgeneeskunde.be> of contacteer het Instituut voor Tropische Geneeskunde, Kronenburgstraat 43/3, 2000 Antwerpen of consulteer hun informatieve webpagina's op <http://www.itg.be>

Verder moet elke reiziger zichzelf beschermen tegen de sterke zon. Draag losse, lichte kledij en bescherm je hoofd met een hoed of pet. Een zonnecrème met hoge factor is geen overbodige luxe. Het warme weer zorgt er voor dat je ongemerkt meer vocht verliest dan je zelf opmerkt. Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk om voldoende te drinken en extra zout te eten. Neem ook een reisapotheek mee met middeltjes tegen koorts, pijn en buikloop. Ontsmettingsalcohol en steriel verband zijn handig om wonden te ontsmetten en verzorgen. Water uit de kraan is in principe drinkbaar, maar het loont toch de moeite om je te voorzien van mineraalwater in flessen. Vooral op afgelegen gebieden kan je best geen onnodig risico nemen door vervuild kraantjeswater te drinken of wonden mee te reinigen.

VERZEKERINGEN

- Een verzekering **lichamelijke ongevallen** (DVV – C-11/1520.250/02-B) is inbegrepen.
- Een verzekering **annulatie**, voortijdige terugkeer en strafrechtelijke borgstelling is inbegrepen in de reissom - DVV – polis C-15/0182.700/00-B). Teneinde de reiziger de grootste zekerheid te bieden heeft Femma overeenkomstig art. 36 van de wet van 01.04.94 en het betreffende uitvoeringsbesluit van 25.04.97 een verzekeringscontract afgesloten want het kan steeds gebeuren dat je je inschrijving voor een reis moet annuleren. Een uittreksel uit de algemene polisvoorwaarden kan op aanvraag bezorgd worden. Via die verzekering kan je eventueel een deel van de gedane kosten terugvorderen. Voorwaarden voor een vergoeding zijn o.a. dat het moet gaan om een geldige annulatiereiden. Aangezien er, vanaf de inschrijving al kosten gemaakt zijn, moet je rekening houden met onderstaande percentages voor de terugbetaling.
 - Vanaf inschrijving tot 60 dagen voor vertrek verlies je 25% van de totale reissom
 - Vanaf 59 dagen tot 41 dagen voor vertrek verlies je 45% van de totale reissom
 - Vanaf 40 dagen tot 31 dagen voor vertrek verlies je 70% van de totale reissom
 - Vanaf 30 dagen tot 11 dagen voor vertrek verlies je 95% van de totale reissom
 - Vanaf 10 dagen tot de dag van vertrek verlies je 100% van de totale reissom
 - Indien je niet komt opdagen op de dag van vertrek verlies je eveneens de totale reissom.
- Teneinde de reiziger de grootste zekerheid te bieden heeft Femma overeenkomstig art. 36 van de wet van 01.04.94 en het betreffende uitvoeringsbesluit van 25.04.97 een verzekeringscontract afgesloten bij het Garnatiefonds reizen die tussenkomt indien de uitvoering of de verderzetting van de reis in het gedrang komt door financieel onvermogen van de reisorganisator of reisbemiddelaar.
- De reisbijstandsverzekering medische kosten hangt af van je mutualiteit. Vraag dit na bij je eigen mutualiteit, en neem ev. een bijkomende reisbijstandsverzekering (reisbijstand, repatriëring, rechtsbijstand). Vergeet dan niet de gegevens van deze verzekering mee te nemen op reis

FEMMAREIZEN

Femba-Vrouwenreizen maakt integraal deel uit van de werking van Femba.

Femba kiest bestemmingen met een meerwaarde op cultureel vlak, met respect voor de natuur en voor het leven van de mensen ter plaatse.

Dat alles vanuit een vrouwelijke invalshoek bekeken wordt is evident. Gehuwd, alleenstaand, jong of minder jong? Iedereen is welkom. De meesten vrouwen delen een kamer met een reisgenote, zelfs als ze niemand kennen.

Een goede reisbegeleiding is voor Femma belangrijk. Bij Femma is dit een vorm van vrijwilligerswerk. De vrijwillige, onbezoldigde inzet en de ervaring en de van de reisbegeleidster garanderen inzet en gedrevenheid. Op de voorbereidende vergadering geeft je reisbegeleidster alle nuttige informatie en beantwoordt ze al je vragen. Bij het vertrek wacht ze je op, helpt bij formaliteiten en gidst je op de luchthavens. Zij maakt afspraken met de lokale gidsen en zorgt voor een vertaling waar nodig. Je reisbegeleidster waakt erover dat het programma zo volledig mogelijk uitgevoerd wordt. Een rondreis in groep vraagt, ondanks alle afspraken, soms extra-flexibiliteit van iedereen.

ZIN OM MEE TE GAAN? HOE INSCHRIJVEN?

- Je kunt nu inschrijven via onze website www.femma.be of via telefoon op 02 246 51 15. We hebben je contactgegevens nodig, d.w.z. je officiële (voor)naam, je rijksregisternummer, adres, e-mailadres en telefoonnummer). Vermeld eventueel ook je roepnaam en zeker speciale wensen in verband met voeding, allergie, gezondheid....
- Na je inschrijving ontvang je een bevestigingsmail met de betalingsgegevens om dadelijk het voorschot (= definitieve inschrijving) en enkele weken voor het vertrek het saldo te betalen.
- **Een aantal weken voor het vertrek is er een informatievergadering over de reis waarop je antwoord krijgt op je vragen.**
- Twee weken voor de reis ontvang je een mail/brief met de laatste mededelingen.

Femma Reiscafé 16/02/2020

Dé grote trefdag van Femma-Vrouwenreizen te Mechelen
MIS DEZE DAG NIET !

Je ontmoet er reisgenoten en bekenden om na te genieten van de voorbije ervaringen.
Al onze reisbegeleiders staan enthousiast klaar om je alles te vertellen over onze manier van reizen en ons nieuw reisaanbod.

Noteer 16 februari in je agenda en hou het magazine en de website in de gaten voor meer info of stuur een mailtje naar veerle.vlasselaer@femma.be

Vergund reisagentschap 6030

“Overeenkomstig het besluit van de Brusselse Hoofdstedelijke Regering van 27 september 2012 houdende het statuut van de reisagentschappen en zijn voorwaarden worden onze beroepsverbintenissen gewaarborgd door een borgtocht ter waarde van 10.000 euro. Deze borgtocht kan enkel worden aangewend op versturen van een aangetekende zending van een aanmaning aan de schuldenaar en van een afschrift van deze aanmaning aan de Directeur-generaal van het Bestuur Economie en Werkgelegenheid bij het Ministerie van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, Kruidtuinlaan 20 te 1035 Brussel”.