

**koningaap**

écht op reis!



## Rondreis NEPAL & TIBET – 24 dagen

0 BIT 8 - 16 24

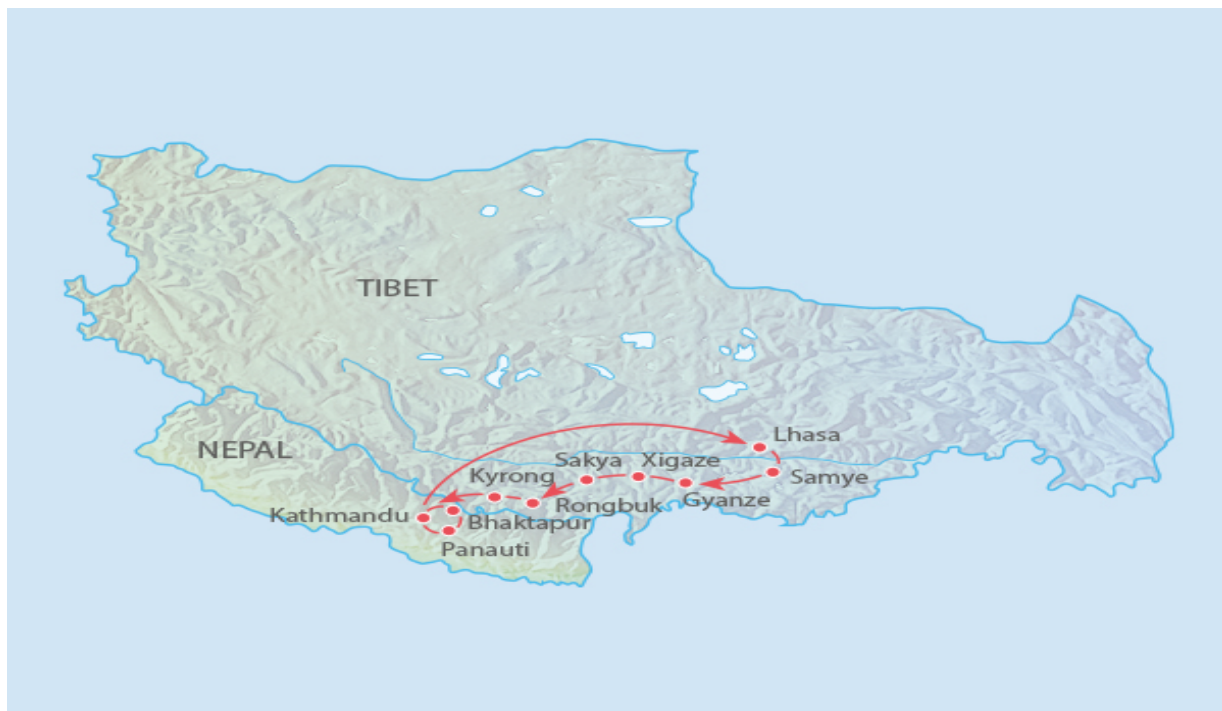
## Rondreis NEPAL & TIBET – 24 dagen

Pelgrims en gebedsvlaggen

BIT 8 - 16 24

### Uitgebreide routebeschrijving

#### Route



## Dag tot dag schema

	<b>Vervoer</b>	<b>Route</b>	<b>Overnachting</b>
1	Vliegtuig	Vertrek	Vliegtuig
2	Vliegtuig, Transfer	Aankomst Kathmandu	Kathmandu
3		Kathmandu	Kathmandu
4	Bus	Kathmandu – Panauti	Panauti
5	Te voet	Panauti – Dhulikel	Dhulikel
6	Te voet	Dhulikel – Nagarkot	Nagarkot
7	Te voet	Nagarkot – Bhaktapur	Bhaktapur
8		Bhaktapur	Bhaktapur
9	Transfer, Vliegtuig	Bhaktapur – Kathmandu – Chengdu	Chengdu
10	Vliegtuig, Transfer	Chengdu – Lhasa	Lhasa
11		Lhasa / Bezoek Potala	Lhasa
12		Lhasa	Lhasa
13		Lhasa / Bezoek Gandenklooster	Lhasa
14	Bus	Lhasa – Yambulagang – Samye	Samye
15		Samye	Samye
16	Bus	Samye – Yamdrok Tso – Gyanze	Gyanze
17	Bus	Gyanze – Xigaze	Xigaze
18		Xigaze	Xigaze
19	Bus	Xigaze – Sakya	Sakya
20	Bus	Sakya – Rongbuk (Mount Everest)	Rongbuk (Mount Everest)
21	Bus	Rongbuk – Kyrong	Kyrong
22	Bus	Kyrong – Kathmandu	Kathmandu
23		Kathmandu	Kathmandu
24	Transfer, Vliegtuig	Vertrek Kathmandu – Aankomst	Aankomst



### Dag 1 Vertrek

Waarschijnlijk ben je al enige tijd bezig met de voorpret, een **reis naar Tibet en Nepal** vereist namelijk een goede voorbereiding! Het zijn twee niet alledaagse bestemmingen, wat minder voorspelbaar. Waarschijnlijk loopt niet alles zoals je het van tevoren hebt bedacht. Voor een avontuurlijke reis als deze is flexibiliteit dan ook de sleutel. Sta open voor **onverwachte ervaringen** en laat je verrassen door lokale **Nepalese en Tibetaanse tradities**. Je krijgt daar een **onvergetelijke belevenis** voor terug!

Vandaag is het eindelijk zo ver! Je **rondreis door Tibet en Nepal** gaat van start. Je vliegt naar Nepal en komt daar de volgende dag aan (tijdstip afhankelijk van de luchtvaartmaatschappij waarmee je vliegt). Na aankomst op de internationale **luchthaven Tribhuvan** staat er een transfer voor je klaar, je rijdt naar je **hotel met zwembad** (onder voorbehoud van wijzigingen).

#### ECHT OP REIS TIP

##### Je reis thuis al laten beginnen?

Neem de trein naar de luchthaven, geen filestress en gedoe met parkeren! Zo reduceer je bij het stukje van je reis waar je zelf invloed op hebt je CO<sub>2</sub>-uitstoot. Iets wat bij een verre vliegreis voorlopig helaas onvermijdelijk is.



## Dag 2 Aankomst Kathmandu

Na aankomst kun je op pad om Kathmandu te verkennen. Proef de chaotische sfeer van het stadsverkeer: rinkelende fietsbellen, een verdwaalde koe, straatverkopers, toeterende auto's, bussen, tuktuks en riksja's. Slenter door de smalle straten en laat je steeds weer verrassen door de ontelbare **hindoeïstische tempels**, vaak prachtig versierd. Wandel over het overweldigende **Durbar Square**, vol met tempels, paleizen en pagodes. En breng een bezoek aan de tempel van de **Levende Godin: de Kumari**. Wie weet laat zij zich wel aan je zien!

Onontkoombaar zijn ook de talloze winkels. De **wijk Thamel** puilt ervan uit, maar ook in meer verscholen achterafstraatjes kom je ze tegen. Naast souvenirshops vind je in heel Kathmandu gezellige restaurants. De keuze is reuze: Nepalees en Indiaas, maar ook Japans, Thais, Chinees, Italiaans, Mexicaans en westers. Soms zijn deze eetgelegenheden uitgerust met een **dakterras of een tuin**, waar het heerlijk is om even bij te komen op je Nepal groepsreis.

### ECHT OP REIS TIP

#### Local Impact Score

Voor elke reis streven we naar een minimale impact op het klimaat en een maximale positieve impact op de lokale omgeving. Om inzichtelijk te maken welk deel van onze uitgaven en de uitgaven van onze reizigers bij de lokale gemeenschap terecht komt, hebben wij een Local Impact Score ontwikkeld. De Local Impact Score van deze reis is: **79** [Lees meer over de Local Impact Score.](#)



### Dag 3 Kathmandu

Vrije dag. Een goede manier om Kathmandu te ontdekken is met een optionele stadsexcursie. Hoewel het verkeer chaotisch is en je hier en daar een heilige koe moet omzeilen, ben je veilig in de kundige handen van je chauffeur. Snuif de onbekende geuren op, laat de kleurrijke omgeving op je inwerken en begroet de **vriendelijke Nepalezen** met 'namaste' ('ik eer, of buig voor, het goddelijke in jou').

Aan de rand van de stad vind je **Bodnath**, (ook wel: Boudhanath), de grootste stoepa van Nepal. Tibetanen lopen hier hun pelgrimsrondes, ook zijn er Tibetaanse winkels. Bij het hindoeïstische tempelcomplex **Pashupatinath** liggen de ghats (rituele bad- en crematieplaatsen) aan de heilige rivier de Bagmati. Er hangen meestal een aantal *saddhoes* rond. Deze halfnaakte **bedelmonniken met dreadlocks** poseren graag (tegen een kleine donatie) voor een foto. Vanaf **Swayambhunath**, ook wel de Apentempel genoemd, heb je een weids **uitzicht over Kathmandu**.

#### ECHT OP REIS TIP

Voor reisorganisaties die **duurzaam en verantwoord** willen ondernemen bestaan er verschillende certificeringsmogelijkheden. **Travelife Certified** is de eerste internationale, door de *Global Sustainable Tourism Council* (GSTC) erkende, duurzaamheidsstandaard voor reisondernemingen. Het certificeringsproces kent een strenge procedure met onafhankelijke audits en volgt drie stappen/niveaus. **Zowel Koning Aap als onze lokale agent in Nepal zijn Travelife Certified, het hoogste van de drie niveaus!**



### Dag 4 Kathmandu – Panauti

De Kathmanduvlei is het prachtige hart van Nepal. Een fotogeniek gebied met vruchtbare rijstvelden dat aan alle zijden omgeven worden door bergen. In de vlei liggen sfeervolle dorpen zoals Panauti, een oud Newari-stadje met enkele fraai bewerkte tempels uit de 13de eeuw. De Indreshwar Mahadev Tempel is de indrukwekkendste. Er heerst een **religieuze sfeer**. Je hebt de hele middag de tijd om Panauti te bekijken.

#### ECHT OP REIS TIP

##### Logeren bij de mensen thuis

In Panauti slaap je in een eenvoudige *homestay*, dus **bij mensen thuis**. De groep zal verdeeld worden over diverse families. Op deze manier ervaar je het 'echte' Nepal en het dagelijkse leven op het platteland. Je lunch, diner en ontbijt zijn bij de *homestay* inbegrepen.



### Dag 5 Panauti – Dhulikel

Na het ontbijt begin je aan je **wandeltocht naar Dhulikel**. Je hoeft alleen een eigen dagrugzakje te dragen, de overige bagage wordt tijdens de wandeling vervoerd. In de ochtend loop je tussen rijstvelden en akkertjes tot je de Namobuddha-heuvel bereikt. Hier kun je eventueel lunchen en krijg je uitleg over het kloostercomplex. Het **klooster van Namobuddha** is een **belangrijk pelgrimsoord**. De legende gaat over Boeddha die een uitgehongerde tijgerin met haar welpen tegenkomt. De barmhartige Boeddha biedt zichzelf aan als voedsel voor haar jongen. Een stenen gedenktafel op de heuvel verwijst naar deze legende.

Vanaf Namobuddha wandel je naar Dhulikel. Het dorp is een favoriete bestemming vanwege het **fraaie uitzicht op de Himalaya**. Bij helder weer heb je een schitterend uitzicht op de Manaslu, Ganesh Himal en nog enkele giganten.



### Dag 6 Dhulikel – Nagarkot

Je vertrekt vroeg in de ochtend en loopt van Dhulikel naar Nagarkot. De *hike* voert door een bosrijke omgeving, over heuvels, **langs rijstvelden en dorpjes**. Diegenen die het wandelen even voor gezien willen houden, kunnen dit aangeven bij de reisbegeleider. Hij/zij kan dan een bus regelen naar Nagarkot. Je kunt dit het beste op dag 4 of 5 aangeven.

Aan het eind van de middag kom je aan in Nagarkot. Vanuit het hotel heb je, mits het weer dit toelaat, een fantastisch **uitzicht op de Kathmanduvalei** en op de **besneeuwde toppen** van Drojee Lakpa, Langtang en Ganesh Himal.



### Dag 7 Nagarkot – Bhaktapur

Hopen maar dat het helder weer is! Het is adembenemend als de zon boven de besneeuwde bergtoppen van de Himalaya uitkomt. Vroeger was Bhaktapur alleen te voet, via de route die wij vandaag lopen, bereikbaar. Het pad slingert zich dalend een weg door het dennenbos, langs akkers, dorpjes en bamboebossen.

In de namiddag kom je aan in de kleinste en meest pittoreske van de **drie Koningssteden van Nepal**: Bhaktapur. Het entreegeld voor Bhaktapur is tijdens deze rondreis door Nepal inbegrepen in je reissom.

Bhaktapur staat ook wel bekend als **Bhadgaon** (Stad van de Rijst) of **Khwopa** (Stad van de Aanbidders). Bakstenen huizen, tempels en pleinen wisselen elkaar af langs meanderende straten en steegjes. Het autoluwe centrum van Bhaktapur ademt mede daardoor nog een **middeleeuwse sfeer**. De bevolking is er bezig met het hoeden van vee of een ritueel in een tempel. Op het **Pottenbakkersplein** en omgeving maken mannen prachtige potten, de vrouwen versieren ze. Ook houtsnijders en wevers zijn in het centrum aan het werk. Voor het kopen van souvenirs als houtsnijwerk en Nepalese poppen is Bhaktapur de aangewezen plaats.



### Dag 8 Bhaktapur

Vrije dag. De gebouwen op het **Durbarplein** van Bhaktapur zijn sprookjesachtig. Veel van de oude architectuur zie je op dit plein terug. De **Gouden Poort** is een niet te missen onderdeel van het **Koninklijk Paleis** op het Durbarplein. De poort werd in 1753 gebouwd door koning Ranajit Malla. Het ingewikkelde vakmanschap heeft ertoe geleid dat dit het grootste stuk Nepalese kunst wordt genoemd dat ooit is gemaakt. Er is een permanente legerwacht bij de poort, die de ingang van de binnenplaats van het Koninklijk Paleis bewaakt. Ten oosten van de Gouden Poort ligt het '**Paleis met 55 ramen**', een architectonisch meesterwerk met 55 ingewikkeld gesneden houten ramen die zich uitstrekken over de bovenste verdieping. Van dit gebouw gelooft men dat het gemaakt is van één boom.

Op het **Taumadhiplein** tref je de hoogste pagode van Nepal (30 meter), de **Nyatapola tempel**. De tempel werd gebouwd in 1702 tijdens het bewind van koning Bhupatindra Malla en heeft een sierlijke stenen trap met grote beelden aan weerszijden van onder andere wachters, olifanten, leeuwen en *garuda's* (mythische wezens, deels mens, deels adelaar). Klim de trappen op voor een mooi zicht over het plein en de omgeving. Op hetzelfde plein staat ook de **Bhairavnath tempel**. Deze heeft een brede voorkant en drie daken en is gewijd aan Bhairav, een angstaanjagende incarnatie van Shiva. Half april wordt hier jaarlijks het **Bisket Jatra Festival** gevierd. Terloops opgestapeld tegen de noordmuur van de tempel staan enorme wielen van de wagen die tijdens dit festival het beeld van Bhairav door de stad sleept.

Het **plein Tachupal Tole** wordt geflankeerd door een reeks sierlijke bakstenen en houten gebouwen die oorspronkelijk gebruikt werden als huizen van hindoe priesters. De bekendste is de **Pujari Math**, die nu dienstdoet als houtsnijwerkmuseum. Het beroemdste kenmerk is het prachtige vijftiende eeuwse **Pauwenster**, algemeen beschouwd als het mooiste gebeeldhouwde raam in de Kathmanduvalei. Tot het einde van de zestiende eeuw was het Tachupal Tole het centrale plein van Bhaktapur en de officiële zetel van de koninklijke familie van Bhaktapur. Op het plein staat ook de **Dattatreya tempel**. Deze is gebouwd in 1427 door Koning Yakshya Malla als vergaderruimte, net als het 'Paleis met 55 ramen' vermoedelijk met behulp van hout uit een enkele boom. De tempel is opgedragen aan Dattatreya, een merkwaardige godheid die elementen van **Brahma, Vishnoe en Shiva** combineert. Voor de tempel staan twee mooie grote stenen beelden van wachters.



### Dag 9 Bhaktapur – Kathmandu – Chengdu

Je maakt op je reis door Nepal en Tibet een vlucht van Kathmandu naar de Chinese stad Chengdu. Op het vliegveld staat een transfer klaar die je naar ons hotel brengt. Afhankelijk van de definitieve vluchttijd kun je wat ondernemen in Bhaktapur óf in Chengdu.

Chengdu is de **hoofdstad van Sichuan**. Dit is met ruim 83 miljoen inwoners China's dichtst bevolkte provincie en de belangrijkste rijstschuur van het land. In het oude deel vind je **traditionele woningen** van twee houten verdiepinkjes, naast communistische flatgebouwen van vijf etages en daar weer bovenuit stekend, **hypermoderne wolkenkrabbers** met gekleurd spiegelglas. Je overbrugt in Chengdu binnen een paar honderd meter enkele eeuwen.

Tijd in Chengdu? In het Renmin park kun je thee drinken in de theetuin. Er staan hier veel grote rotanstoelen en de lokale bevolking zit hier de krant te lezen, te kaarten, mahjongen of breien. Ga zelf ook even heerlijk relaxen in een rotanstoel en laat elke keer je kopje bijvullen door de langslopende bedienden. Ondertussen kijk je naar het leven van alledag; de spelende kinderen en de roddelende of schakende ouderen. Erg relaxt allemaal.

#### **ECHT OP REIS TIP** **Vakantie in China**

De vakantiedagen van de inwoners van China concentreren zich rond drie periodes. Allereerst rond Chinees Nieuwjaar (januari of februari). De exacte week verschilt ieder jaar omdat de Chinese jaartelling gebaseerd is op de stand van de maan. Ook in het voorjaar zijn de Chinezen massaal vrij op *May Day* en de dagen daar omheen (*Golden Week*), dit valt van eind april tot begin mei. De laatste periode is rond de nationale feestdag op 1 oktober, dus de eerste week van oktober.

Tijdens vakantieperiodes staat familie centraal en omdat China een groot land is, hebben mensen tijd nodig om naar hun familie te kunnen reizen. Veel Chinezen maken tijdens deze drie vakantieperiodes dan ook van de gelegenheid gebruik om te reizen. Een klein deel van die Chinese reizigers gaat naar het buitenland, een groot deel blijft in eigen land om de binnenlandse toeristische trekpleisters te bezoeken. Treinen en luchthavens, maar ook bezienswaardigheden, zijn dan bijzonder druk en hectisch. Houd daar rekening mee!



### **Dag 10 Chengdu – Lhasa**

Je vliegt op deze Tibet en Nepal rondreis van Chengdu naar Lhasa. Afhankelijk van de definitieve vluchttijd kun je tijd in Chengdu óf in Lhasa besteden. Tijdens de transfer van de luchthaven naar je hotel kun je al volop genieten van het landschap voordat je in Lhasa, de op 3600 meter hoogte gelegen hoofdstad van Tibet, aankomt.

*Acclimatiseren! We raden je aan om het de eerste paar dagen rustig aan te doen om aan de ijle lucht te wennen. Zorg dat je ook veel water drinkt.*

*Voor de meeste bezienswaardigheden in en om Lhasa geldt dat het niet mogelijk is om deze op eigen gelegenheid te bezoeken. Het is verplicht om in het gezelschap te zijn van een lokale gids.*



### Dag 11 Lhasa / Bezoek Potala

Vrije dag. Hoewel er veel Han-Chinezen in Lhasa wonen is de stad nog steeds het **kloppend hart van Tibet**. De verschillende **Tibetaanse volkeren** bezoeken de stad om voorraden in te slaan, zaken te doen, een schreeuwende karatefilm te bekijken of zelfs de disco te bezoeken. Nieuwsgierige Khampa-mannen spelen een potje poolbiljart. Hun met prachtige sieraden uitgedoste vrouwen gaan bij de juwelier op zoek naar nog een stuk **turkoois, amber of bloedkoraal**. Je ziet de monniken, op hun afgetrapte gympies, in een klein klooster waar je samen met de nonnen een **kommetje yakboterthee** drinkt. Lhasa heeft naast een Tibetaans ook een Chinees centrum vol moderne gebouwen, restaurants en winkels. Ook door dit centrum loopt een **oude pelgrimsroute**. De contrasten zijn hier groot. Terwijl naast je een winkelier met de gsm even naar Beijing belt, zie je aan de andere kant van de weg prostrerende pelgrims.

Als je Lhasa nadert, rijst van verre de **Potala** aan de horizon op. Nog steeds bepaalt dit gigantische gebouw, met zijn dertien verdiepingen en meer dan 117 meter hoge muren, het stadsbeeld van Lhasa. De Potala is de **winterresidentie van de Dalai Lama's**. Het complex bestaat uit een wit en een rood paleis met een kleiner geel gebouw ertussen. Het witte paleis was voor seculier gebruik. Het bevat de woonvertrekken, de kantoren, het seminarium en de drukkerij. Het rode paleis met haar vele tempels had een religieuze functie. Naast **talloze tempels** bevat het rode paleis ook de **gouden tombes** van de Dalai Lama's. In het gele gebouw zijn de enorme, met heilige symbolen geborduurde rolschilderingen (*thangka's*) opgeborgen die tijdens de nieuwjaarsfeesten over de zuidkant van het paleis werden uitgehangen.

Aangezien er een maximum is gesteld aan het aantal mensen dat dagelijks het Potala mag bezoeken, zorgt Koning Aap van tevoren voor een voucher. Ter plaatse betaal je zelf het entreegeld. Tijdens het bezichtigen van het paleis kom je in de vaak **in duisternis gehulde kamers**, waarvan het Potala er wel duizend heeft. Deze kamers beslaan een oppervlakte van in totaal 130.000 m<sup>2</sup> en bevatten ongeveer 200.000 afbeeldingen, vandaar dat elke keer andere zalen en kamers worden opengesteld.



## Dag 12 Lhasa

Vrije dag. Een van de mooiste plaatsen om met het religieuze Tibetaanse leven kennis te maken is de **Barkhor**. Het plein, de Jokhangtempel, de markt en de pelgrimsroute om de tempel zijn allemaal ervaringen die op je netvlies zullen blijven staan. Het pelgrimscircuit is vol winkels, kraampjes en straatverkopers die elk denkbaar product verkopen dat een Tibetaan nodig mocht hebben: **gebedsvlaggen**, bontmutsen, tempelklokken, gebedssnoeren, *thanka's*, beelden, schoenen, yakboter en nog veel meer. Vooral 's morgens en in de namiddag is het zo druk dat je vanzelf met de pelgrims in de goede richting loopt: met de klok mee en om de grote palen vol gebedsvlaggen.

Als je de omgeving van Lhasa wilt verkennen kun je de kloosters van Sera en Drepung bezoeken. Het **Drepungklooster** ligt acht kilometer ten westen van Lhasa. Het bestaat uit een reeks witte gebouwen die opgestapeld zijn tegen de Gyengbuwudze-berg. Drepung is gesticht in 1416 en was ooit het grootste en **rijkste klooster ter wereld**. Ook politiek is Drepung lange tijd een invloedrijk centrum geweest. Als je geluk hebt kun je hier een **gebedsdienst bijwonen**.

Het **Seraklooster** ligt drie kilometer ten noorden van Lhasa aan de voet van de Tatipu-heuvel. Het is kleiner dan Drepung, maar was ooit bijna even rijk en machtig. Sera was beroemd om zijn **tantrisch onderwijs**. 's Middags kun je vaak een bijeenkomst in de 'debattuin' meemaken. Je kunt zien hoe de jonge aankomende monniken zich bekwamen in de kunst van het debatteren. Sera en Drepung zijn per lokale bus, per fiets of te voet bereikbaar.

### ECHT OP REIS TIP

#### Bezoekerslimiet in de Jokhangtempel

De Jokhangtempel is tussen 638 en 647 gebouwd in opdracht van koningin Bhrikuti, de Nepalese vrouw van koning Songtsen Gampo. Devote pelgrims, reciterende monniken, de indringende lucht van de yakboter, de **enorme Boeddhabeelden**, de honderden kapellen, de **gebedsmolens**, de **boterlampjes**, het lijkt wel of de tijd honderden jaren geleden stil is blijven staan. Ook in de Jokhangtempel gelden regels over het aantal bezoekers dat per dag naar binnen mag. Je reisbegeleider inventariseert aan het begin van de reis wie er naar binnen wil.



### Dag 13 Lhasa / Bezoek Gandenklooster

De reisbegeleider organiseert op deze **rondreis door Tibet en Nepal** voor de liefhebbers een optionele excursie naar het **Gandenklooster**, gesticht in 1409. Het ligt op 4300 meter hoogte, op een van de meest spectaculaire plekken van Tibet. Het Gandenklooster is de bakermat van de Gelugpa-sekte en is bij het begin van de Culturele Revolutie bijna geheel verwoest. De restauratie is inmiddels afgerond. In Ganden kun je de drukkerij bezoeken waar **Tibetaanse gebedsboeken** met de hand gedrukt en verzameld worden. Of je volgt een groep pelgrims en loopt met hen de pelgrimsrondgang (*kora*), want vooral het **uitzicht over de Kyichuvallei** en de verafgelegen sneeuwbergen is heel bijzonder.

#### ECHT OP REIS TIP

##### **Praat met de locals**

Om de echte verhalen en perspectieven van een cultuur te begrijpen kun je open vragen stellen aan de lokale bevolking en oprechte nieuwsgierigheid tonen. Luister naar hun ervaringen, levenswijzen en tradities. Probeer daarbij stereotypen te vermijden en voorbij te gaan aan onze westerse interpretaties. Het delen van persoonlijke verhalen creëert een écht begrip en respect voor de lokale cultuur.



### Dag 14 Lhasa – Yambulagang – Samye

De rit voert eerst naar **Yambulagang**. Het fort stamt al uit de 2e eeuw voor Christus en is volgens een legende van aanhangers van de bön-religie zelfs het eerste gebouw van Tibet.

Verder naar Samye, gelegen aan de oever van de rivier Yarlung Zangbo, ook wel de **heilige Brahmaputra** genoemd. Het **Samyeklooster** werd in 779 gesticht door Tritsong Detsen, de Tweede Religieuze Koning, daarbij geholpen door twee boeddhistische leermeesters uit India: Shantaraksita en Padmasambhava.

#### ECHT OP REIS TIP

##### Kies de juiste verzorgingsproducten

Shampoo waar je haar lekker zacht van wordt. Crèmespoeling die makkelijk uitspoelt. Zonnebrand die lekker lang blijft zitten. Grote kans dat deze producten microplastics bevatten, hele kleine plasticdeeltjes die je niet met het blote oog ziet, maar ook niet biologisch afbreekbaar zijn. Kies daarom natuurlijke verzorgingsproducten en neem ze mee op reis. Dat scheelt ook veel kleine plastic verpakkingen, die je nog vaak tegenkomt op vakantie! Met de app "[Beat The Microbead](#)" van de [Plastic Soup Foundation](#) zie je snel of een product microplastics bevat!



### Dag 15 Samye

Vrije dag. Naast een optionele bezichtiging van het bijzondere Samyeklooster (een van de oudste van Tibet) kun je een kijkje in het dorp nemen en de boeren opwachten die tegen zessen terugkomen van het werken op het land. Ook kun je kiezen voor een stevige wandeling **naar de top van de Hepar-heuvel**. Vanaf deze heilige heuvel is het uitzicht op het klooster en de omgeving zeer indrukwekkend.

#### ECHT OP REIS TIP

##### Flexibiliteit loont!

Voor minder voorspelbare reizen en onbekende lokale gebruiken is flexibiliteit de sleutel. Als je open staat voor onverwachte ervaringen en je laat verrassen door lokale tradities, krijg je daar een belevenis voor terug. Soms moet van de geplande route worden afgeweken en is het beter de reisbegeleider ruimte te geven voor spontaniteit. Door flexibel te zijn, omarm je het avontuur en ontdek je vaak verborgen schatten die niet in deze reisomschrijving staan. Geniet van het onbekende en laat je verrassen door de unieke **charme van Nepal en Tibet!**



### Dag 16 Same – Yamdrok Tso – Gyanze

Nadat je de 'afslag' naar Gyanze (ook wel geschreven als Gyantse) genomen hebt, begin je aan de **beklimming van de eerste pas**. De bus brengt je steeds hoger en hoger en ondertussen geniet je van de vergezichten. Uiteindelijk bereik je de top van de **Khamba La**, 4794 meter (*La* betekent Pas) vanwaar je een prachtig uitzicht over **Yamdrok Tso** hebt. Dit azuurblauwe meer, dat je na de afdaling nog een stuk volgt, is **een van de heilige meren in Tibet** en heeft de vorm van de scharen van een kreeft.

Laat in de middag passeer je de **Karo La** (5045 meter) en even verder kun je de enorme **gletsjers van de Nojin Gangzang** bewonderen. De weg gaat verder langs rotsachtige heuvels. Je volgt de Nyangchu-rivier. Moe maar voldaan bereik je aan het eind van deze lange dag een vruchtbare vlakte waarin het **fort en klooster van Gyanze** al van verre te zien zijn.



### Dag 17 Gyanze – Xigaze

Het op 3950 meter gelegen Gyanze heeft enigszins haar Tibetaanse karakter behouden. Als je even genoeg hebt van tempels en kloosters dan kun je hier heerlijk ronddwalen en je voorstellen hoe het leven er vroeger heeft uitgezien. Op historisch en cultureel gebied is Gyanze een belangrijke plaats, want je kunt er de enige overgebleven 'Newari Chörten' in Tibet bezoeken. De **Pango Chörten** of **Kumbum** is gebouwd in 1427 en een fraai voorbeeld van 15de eeuwse Newari kunst. De Newari's van de Kathmanduvlei in Nepal waren vroeger veel gevraagde kunstenaars in Tibet.

Je rijdt door naar **Xigaze** (ook wel geschreven als **Shigatse**), een van de belangrijkste landbouwgebieden van Tibet. Onderweg zie je het dagelijkse leven op het platteland en in de kleine dorpjes. Afhankelijk van het seizoen zie je het ploegen, planten of oogsten van de gerst.



### Dag 18 Xigaze

Vrije dag. Xigaze ligt op een hoogte van 3900 meter vlakbij de samenvloeiing van de Yarlung Tsangpo en de Nyangchurivier. Deze op een na grootste stad van Tibet heeft slechts een klein authentiek gedeelte kunnen behouden waaronder het **Tashilhunpoklooster**. Dit imposante klooster is in 1447 gesticht door Tsongkhapa's neef en discipel Gedundrub die tevens de eerste Dalai Lama was. Later werd Tashilhunpo de **zetel van de Panchen Lama**.

Natuurlijk kun je al de pracht en praal binnenin het klooster bekijken, zoals een 26 meter hoge en met 300 kilogram goud overgoten **Maitreya Boeddha**. Ook kun je op eigen gelegenheid de 'kora' van 8 kilometer wandelen.

#### ECHT OP REIS TIP

##### Het perfecte plaatje

Willen we niet allemaal het mooiste plaatje maken?! Respecteer verboden gebieden en gevoelige/heilige plekken. Heb je de kans om aanwezig te zijn bij heilige of persoonlijke momenten, vraag dan aan de lokale mensen of ze het goed vinden dat je foto's maakt en respecteer hun privacy. Kortom, fotografeer met respect voor de lokale cultuur en de mensen die je ontmoet.

Kijk voor een mooie indruk van onze Tibet rondreizen eens op het tabblad [impressies](#).



### Dag 19 Xigaze – Sakya

(Alweer) een mooie dag vandaag. Je rijdt naar Sakya dat 154 kilometer ten zuidwesten van Xigaze ligt. Opnieuw passeer je een hoge pas, de **Tso-La** (4550 meter). Na de pas neem je de afslag naar **Sakya**, voor een bezoek aan dit slaperige, prachtig gelegen dorp. Tot in het dorp volg je de rivier die tijdens de zomer voor veel ongemakken kan zorgen en soms de weg geheel blokkeert. Vanuit de vlakte torent een monolithisch ommuurde structuur omhoog die in eerste instantie op een fort lijkt: het klooster van Sakya. Het klooster van de vroeger **machtige Sakyapa-sekte** is de vernielingen in de zestiger en zeventiger jaren grotendeels bespaard gebleven, getuigen hiervan zijn de unieke bibliotheek en de authentieke wandschilderingen.

#### ECHT OP REIS TIP

##### Verklein je voetafdruk tijdens je verblijf

Als je in je accommodatie verblijft, wees dan zuinig met water en energie. Sluit ongebruikte apparaten af en doe lichten uit als je weggaat. Je kunt het hotelpersoneel vragen om handdoeken en beddengoed niet dagelijks te vervangen om water te besparen, ook als er geen instructie hierover ligt op je kamer. Respecteer lokale gebruiken en wees vriendelijk tegen het personeel voor een positieve ervaring voor zowel hen als jezelf. Een fooi is uiteraard lief.



### Dag 20 Sakya – Rongbuk (Mount Everest)

Vandaag heb je een lange, fraaie rit voor de boeg naar het klooster van Rongbuk (Rongphu) en Mount Everest. Je klimt in twintig kilometer duizend meter en bereikt uiteindelijk de 5220 meter hoge Gyatso-La, het eerste panorama over de noordzijde van 's werelds hoogste bergen. Na het passeren van Shegar bereik je het Qomolangma Nature Preserve, het park waarin Mount Everest ligt. Door het park lopen alleen onverharde paden. Zwaar, maar zeker de moeite waard. Je begint met de overwinning van de Pang-La (5120 meter). Je ziet, als het weer meewerkt, voor de eerste maal vanaf de Tibetaanse kant bergreuzen als de Mount Everest (Qomolangma), Lhotse, Makalu en Cho Oyu. Je rijdt verder door valleien, langs dorpjes en geniet van de overweldigende natuur.

Na de ruige rit kom je aan in **Rongbuk** waar je overnacht in een eenvoudig *guesthouse*. Je bevindt je hier op 4980 meter hoogte en de hoogte zal je op meerdere wijzen parten spelen. Het wordt 's nachts flink koud en het zuurstofgehalte van de lucht is erg laag.

Bij voldoende tijd kunnen reizigers die dat willen 's middags of de volgende ochtend de 8 kilometer lange **wandeling naar Everest Base Camp** maken. Het is geen moeilijke wandeling maar vanwege de hoogte en koude wind toch een pittige tocht. In ongeveer twee uur loop je naar het op 5200 meter hoogte gelegen kamp, terwijl de terugtocht zo'n anderhalf uur in beslag neemt. Het is een fantastische plek om de zon onder te zien gaan of op te zien komen en, met wat geluk, ondertussen van het uitzicht op de imposante Himalayapieken te genieten. De tocht kan in het hoogseizoen ook met de paardenkar gemaakt worden.

*NB: Alles is natuurlijk wel afhankelijk van de weersomstandigheden. In het regenseizoen bestaat de kans dat de besneeuwde bergtoppen verscholen blijven achter de wolken. Besef ook dat de omstandigheden zeer eenvoudig zijn en de overnachting in deze omgeving dan ook Spartaans genoemd kan worden.*

*NB: De lokale autoriteiten (Everest Administration and Shigatse Tourism Administration) hebben bepaald dat toeristen voorlopig niet meer naar het 'Everest View Point' mogen. De reden is 'bescherming van de omgeving van Mount Everest en het tegengaan van vervuiling'. Je zult het helaas moeten doen met zicht op de Everest vanaf Rongbuk. Nog steeds imposant!*



### Dag 21 Rongbuk – Kyrong

Na het ontbijt begin je aan de terugweg uit het natuurreservaat. Eenmaal terug bij de bus begint de zeer ruige tocht door het natuurreservaat terug naar de **Friendship Highway**. De rit voor vandaag is misschien wel de mooiste van de hele reis. Je rijdt door een mooie vlakte waarin talloze ruïnes staan en je doorsnijdt de Himalaya's door eerst de **La Lung La** (5124 meter) en daarna de **Tong La** (5120 meter) over te steken. Dit is het laatste contact met het Tibetaans plateau. Pelgrims stoppen om gebedsvlaggen op te hangen, wierook te verbranden en gebedsbriefjes de lucht in te gooien. Na een mooie rit bereik je in de avond Kyrong, waar je overnacht.

*NB: Op het traject tussen Lao Tingri en de grens bij Kyrong en ook in Nepal komen soms landverschuivingen voor die voor vertraging kunnen zorgen. In deze situatie, of als de weg door overvloedige regenval beschadigd is, kan het gebeuren dat je een stuk moet lopen. In dat geval staan er vaak dragers klaar die voor een bedrag bereid zijn je bagage te dragen dus zorg ervoor dat je wat contante dollars of Nepalese rupees op zak hebt.*

#### ECHT OP REIS TIP

##### Geniet van lokaal (vegetarisch) eten!

Ontdek lokale markten en eetgelegenheden voor authentieke (vegetarische) gerechten. Als je enkele basiswoorden in het Nepalees, Chinees of Tibetaans leert, is het makkelijker om specifieke dieetvoorkeuren uit te leggen. Je kunt om aanbevelingen vragen bij de bevolking en je laten verrassen door de diversiteit van smaken. Het is een ontspannen manier om de lokale cultuur te proeven en te omarmen. En niet onbelangrijk: als je lokaal eet zorg je dat de mensen ter plekke een inkomen verdienen.



### Dag 22 Kyrong – Kathmandu

De bus brengt je tot aan de Chinese grens bij Kyrong. Je neemt afscheid van onze Tibetaanse chauffeur en gids. Terwijl de grensformaliteiten in het algemeen vrij snel afgehandeld worden, staat de bus klaar om je terug naar Kathmandu te rijden.

#### ECHT OP REIS TIP

#### Verklein je plastic voetafdruk!

Weet je dat je heel eenvoudig de toename van plastic afval kunt verminderen? Neem je eigen navulbare fles & herbruikbare tas mee! Zeg nee tegen (gratis) plastic flesjes, tasjes, rietjes & aangeboden verzorgingsproducten in hotels. Zo bespaar je tijdens je reis veel onnodig plastic afval en draag jij je steentje bij aan een schonere wereld!

**We.Feel.Responsible.**



### Dag 23 Kathmandu

Vrije tijd. Je laatste dag (\*) in Kathmandu is een feit. Je zou een bezoek kunnen brengen aan de koningsstad Patan. Deze is inmiddels vastgegroeid aan de Nepalese hoofdstad. Hoewel het hier aanzienlijk rustiger is, staan er nóg meer tempels en kloosters dan in Kathmandu. Of bezoek een van de vele markten in Kathmandu om je laatste souvenirs in te slaan. Tijgerbalsem, kettingen, **beschilderde maskers**, **Tibetaanse tapijten**, **gebedsmolens** en stoffen in prachtige kleuren. Er is vanalles!

*NB: Afhankelijk van je definitieve vluchtschema vertrek je vandaag aan het einde van de middag of morgen naar de luchthaven van Kathmandu.*



### **Dag 24 Vertrek Kathmandu – Aankomst**

Je vertrekt (afhankelijk van je vlucht) naar de luchthaven voor de vlucht terug naar huis, waar je deze dag ook landt.

**Let op: voor het regelen van het permit voor Tibet en het reserveren van de vlucht naar Lhasa hebben wij uiterlijk 4 weken voor vertrek een kleurenkopie van je geldige paspoort nodig.**

*NB: Een reis als deze kan uiteraard niet van minuut tot minuut worden gepland. Je gids beslist over het uiteindelijke programma, waarbij hij rekening houdt met de veiligheid van de groep, de conditie van deelnemers én begeleiding en de lokale omstandigheden, zoals het weer. Het bovenstaande programma is dus slechts een leidraad, waarvan onderweg kan worden afgeweken. Ook de in de beschrijving aangegeven looptijden zijn slechts een indicatie.*

### **ECHT OP REIS TIP**

#### **Welkom in Europa**

Misschien een idee om volgende keer dichterbij huis te blijven? Hopelijk kijk je terug op een geweldige reis! Voor het komende jaar, overweeg eens een avontuur in Europa. Minder vliegen, milieuvriendelijkere keuzes zoals de trein, en denk aan prachtige bestemmingen zoals Georgië, Azerbeïdjan, Armenië, Albanië, Roemenië, Bulgarije, Polen, de Baltische landen, de Azoren of IJsland. Ook in Europa valt zoveel moois te ontdekken!

## Aanvullende informatie

### Wat is inclusief?

- internationale vluchten inclusief ruimbagage
- regionale vlucht Kathmandu-Chengdu
- binnenlandse vlucht Chengdu-Lhasa
- alle transport per (mini)bus
- overnachtingen in hotels en guesthouses (in Tibet vaak 'basic' met gedeeld sanitair) op basis van logies en ontbijt
- lokale Engelstalige reisbegeleiding
- lokale gids in Tibet
- driedaagse trekking in Nepal met berggids en bagagevervoer
- entreegeld Bhaktapur / Yamdrok Tso / Karo La Everest N.P. / Karo La / Everest Base Camp
- voucher voor Potala (niet het entreegeld)
- permit Tibet
- luchthavenbelastingen
- brandstofheffing

### Wat is exclusief?

- overige maaltijden
- optionele excursies
- overige entreegelden
- foien
- visa
- boekings(dossier)kosten
- bijdrage Calamiteitenfonds (enkel op Nederlandse reizen of voor reizigers met Nederlandse nationaliteit)
- consumentenbijdrage SGR € 5,- per persoon (enkel op Nederlandse reizen)
- reis- en annuleringsverzekering

### Attentie

NB: Het aantal eenpersoonskamers is op deze reis beperkt, wie het eerst komt het eerst maalt.

Je kunt de driedaagse trektocht in Nepal eventueel overslaan. Je kunt dan de trajecten op eigen kosten met de lokale bus of taxi afleggen.

### Zakgeld

750

## Excursies

### Kathmandu – Durbar Square, Pashupatinath & Patan

De stadstour door Kathmandu voert je langs de bekendste plekken van de stad. Je bezoekt Durbar Square (hét centrale plein van de stad) en Pashupatinath (de heiligste plek voor de Nepalese hindoes aan de rivier Bagmati). De zusterstad van Kathmandu, Patan, ligt vergroeid aan de hoofdstad. Voor zover dat mogelijk is, heeft het oude gedeelte van de stad een nog grotere dichtheid aan tempels en kloosters dan de hoofdstad. Patan (lokaal bekend onder de naam Lalitpur) is veel rustiger dan Kathmandu en een verademing na de drukte van die stad. Je bezoekt in Patan het Durbar Square met zijn vele tempels. Toegangsprijzen zijn bij deze excursie niet inbegrepen. De genoemde prijs geldt bij een minimum van 6 deelnemers; bij minder deelnemers wordt een toeslag gevraagd.

Excursietijd (onder voorbehoud; in overleg met de reisbegeleiding):

09.30 uur - Vertrek vanaf het hotel in Kathmandu

16.30 uur - Einde sightseeing

Inbegrepen: vervoer en Engelstalige gids

Niet inbegrepen: entreegelden, lunch, cameratoeslagen en fooi

---

### Kathmandu – Nepalese kookles

In het hart van Kathmandu volg je een kookdemonstratie in het boutique hotel 'Traditional Comfort', dat in Newari stijl is opgetrokken. Je leert van de 'chef' over de ingrediënten die gebruikt worden in de Nepalese keuken en hoe gerechten als dumplings (momo's), 'chicken curry' (kukhura ko masu ko jhol), groente curry (tarkaari) of 'kalo dal' (linzengerecht) worden geprepareerd. Liefhebbers kunnen een handje helpen bij de bereiding. Na de demonstratie volgt een diner.

Inbegrepen: kookles, maaltijd

Niet inbegrepen: drankjes, fooi

---

### Lhasa – Ganden klooster (alleen transfers)

Het Ganden klooster is gesticht in 1409 door Zongkapa en is een van de meest spectaculaire plekken van Tibet. Het ligt op 4500 meter hoogte en 63 kilometer ten oosten van Lhasa. Het klooster is de bakermat van de Gelugpa-sekte en is bij het begin van de Culturele Revolutie bijna geheel verwoest. Momenteel wordt het intensief gerestaureerd. In Ganden kun je de drukkerij bezoeken waar Tibetaanse gebedsboeken met de hand gedrukt en verzameld worden. Of je volgt een groep pelgrims en loopt met hen de pelgrimsrondgang (kora), want vooral het uitzicht over de Kyichuvlei en de verafgelegen sneeuwbergen is heel bijzonder. Het entreegeld (circa 50 yuan; prijs onder voorbehoud van wijzigingen) is niet inbegrepen.

## Informatie over het land

### Tibet

#### Landschap

Tibet wordt ook wel 'het Dak van de Wereld' genoemd omdat het overgrote deel van het land op een hoogte van 4000 meter ligt.

#### Geografie van Tibet

Chang Tang, het noordelijke plateau met uitgestrekte graslanden en hoogvlaktes tot 5000 meter, omvat bijna de helft van Tibet. Het Kulun- en Tanggulagebergte in het noorden, de Karakoram in het westen en in het zuiden de Himalaya met de hoogste toppen ter wereld, vormen de natuurlijke grens van Tibet met de omringende landen en de Chinese provincies. Een aantal belangrijke Aziatische rivieren vinden hier hun oorsprong zoals de Indus, de Yangzi en de Mekong. Tibet heeft ook een aantal grote meren.

---

#### Bevolking

Bijna vijfenvijftig jaar geleden werd Tibet bezet door China. Sindsdien is het oorspronkelijke Tibet verdeeld over vijf Chinese provincies (Qinghai, Sichuan, Gansu, Yunnan en Tibet). Met Tibet bedoelen we tegenwoordig de Tibetaanse Autonome Regio (TAR), dat ongeveer een achtste van de totale oppervlakte van China (9.956.960 km<sup>2</sup>) beslaat. Tibet telt ongeveer 3 miljoen inwoners waarvan het merendeel in Zuid-Tibet leeft. De bevolking van Tibet bestaat naar schatting voor 85 procent uit Tibetanen. Het totale aantal Tibetanen wordt echter op een kleine 6 miljoen geschat, en de meeste daarvan wonen in de Chinese provincies Qinghai, Sichuan en Yunnan. Veel ballingen wonen in de buurlanden India en Nepal.

#### Han-Chinezen in Tibet

Sinds eind jaren tachtig is er een massale volksverhuizing van Chinezen richting Tibet in gang gezet. Door de aanleg van de spoorlijn Goldmud – Lhasa, die in de zomer 2006 is gebruik genomen, is er een continue stroom van immigranten. De Han-Chinezen wonen voornamelijk in de grotere plaatsen zoals Lhasa en Shigatse en zijn actief in de mijnbouw, industrie, handel en het leger. De meesten worden gelokt met allerlei voordelen zoals hogere lonen, goede scholing en medische voorzieningen, speciale huisvesting en langere vakanties.

#### Cultuur in Tibet

De Tibetaanse cultuur die tijdens de Culturele Revolutie bijna compleet vernietigd werd, is de afgelopen decennia weer nieuw leven ingeblazen. Een aantal van de ruim zesduizend vernietigde kloosters is weer opgebouwd, onder andere om toeristen te lokken. De kloosters, die een beperkt aantal monniken en nonnen mochten herbergen, worden echter nauwlettend in de gaten gehouden.

---

#### Religie

Het Tibetaans boeddhisme, ook wel het lamaïsme genoemd, is de belangrijkste godsdienst in Tibet en is nauw verweven met het dagelijkse leven en de cultuur. Overal in het landschap en in de dorpen zie je gedenktekens zoals gebedsvlaggen, manistenen en chortens. Ook zie je tijdens een [rondreis door Tibet](#) veel mensen die met een gebedsmolen in hun hand gebeden prevelen.

#### Traditionele religie van Tibet

Het lamaïsme in Tibet is een mengeling van bön en boeddhisme. Bön is de traditionele religie van het voor-boeddhistische Tibet. Het is een vorm van sjamanisme waarin de sjamaan, door middel van trance en ritueel verstoringen in het evenwicht tussen hemel en aarde herstelt en zo ziekte, plagen en dergelijke wegneemt. Bön kent vooral ook een groot aantal woeste demonen die met ingewikkelde offers te vriend gehouden moeten worden. Voor deze offers waren vooral dieren, maar soms ook mensen nodig. Het beroemde Bardo Thodol of Tibetaans dodenboek is voor een groot deel gebaseerd op de bönrituelen om in contact te treden met het leven na de dood.

#### Invloed boeddhisme in Tibet

Het boeddhisme deed in Tibet zijn intrede in de 8ste eeuw met de komst van de monnik Padma Sambhava, maar kreeg slechts voet aan de grond door veel elementen van bön over te nemen. Met name de demonen, die zich tussen hemel en aarde bevonden, kregen een plaats in een lager pantheon dat voor hen werd gecreëerd. Ze zijn opgenomen als de wachters van de spirituele wereld. Deze dharmapala's zijn geschilderd bij de ingang van gompa's (kloosters) en

vaak het onderwerp van thankha's (religieuze schilderijen).

### Geestelijk leider in ballingschap

Na een periode van verval stichtte de Tibetaanse hervormer Tsjongkhapa rond 1400 de sekte Gelugspa. Dit is vandaag de dag de belangrijkste stroming binnen het lamaïsme. De aanhangers van deze sekte worden vanwege hun kleding ook wel 'geelkappen' genoemd. Het lamaïsme kent een hiërarchie met aan de top de Dalai Lama die zowel religieus als politiek leider is. Via een systeem van reïncarnatie volgen de Dalai Lama's elkaar op. Vanuit het Noord-Indiase Dharamsala, waar de Tibetaanse regering in ballingschap zetelt, strijdt de huidige Dalai Lama voor een vreedzame oplossing voor het Tibetaanse volk.

---

### Festivals

Hoewel in het dagelijkse leven de westerse tijdrekening is ingevoerd, worden plaatselijke festiviteiten nog steeds vastgesteld aan de hand van de Tibetaanse kalender. De stand van de maan is bepalend, waardoor de data ieder jaar veranderen. De feestdagen, die per plaats verschillend kunnen zijn, hebben meestal een religieuze oorsprong. Bijna alle Tibetaanse feesten stonden als gevolg van de Chinese onderdrukking lang op een laag pitje, maar beginnen nu langzamerhand te herleven. Op 6 juli wordt de geboortedag van de Dalai Lama gevierd. Van 11-17 augustus 2018 vindt het Yoghurfestival plaats bij het Norbulingha-paleis in Lhasa. Op 31 oktober 2018 Lhahab Duchen, ter herdenking van het leven van Boeddha. 2 december 2018 herdenkt men de sterfdag van Tsjongkhapa, de oprichter van de Gelugschool van het Tibetaans boeddhisme.

### Feesten in Tibet

Het belangrijkste feest is Losar, het Tibetaanse nieuwjaarsfeest (16-18 februari 2018). Het gaat onder andere gepaard met oorverdovend vuurwerk. Het lawaai is bedoeld om duivels en boze geesten te verdrijven. Houd er rekening mee dat rond Losar bussen en treinen afgeladen vol zijn, omdat miljoenen Chinezen op bezoek gaan bij familie. Ook rond 1 mei en 1 oktober hebben veel mensen meerdere dagen vrij en kan het lastig zijn om vervoer en accommodaties te regelen.

### Kloosterfestivals in Tibet

Sommige grote kloosters hebben een eigen festival, zoals Tashilhunpo en Drepung. Zo vindt begin september in Drepung het Yoghurt- of Shotongfestival plaats, waarbij opera's en gemaskerde dansen ten uitvoer worden gebracht. Tijdens Mönlam, oftewel het Grote Gebedsfestival verzamelen monniken uit de kloosters rondom Lhasa zich massaal bij de Jokhang.

---

### Cultuur

Bij bezoek aan tempels en heilige gedenktekens is het in Tibet de bedoeling dat je altijd links omloopt (dus met het heiligdom aan je rechterhand). Dit uit respect voor de goden. In veel kloosters wordt 's ochtends vroeg een dienst gehouden, die je soms mag bijwonen. Een fascinerende en indrukwekkende bijeenkomst van monniken van jong tot oud die in schemerdonker bij het licht van boterlampjes hun gebeden prevelen. De gebeden worden met diepe stem geciteerd.

### Kleding in Tibet

Bij het bezoek aan een tempel of klooster tijdens je [Tibet reis](#) dien je degelijk gekleed te zijn, dus niet in shorts of korte rok. Bij het betreden van de tempel is het de bedoeling dat je je schoenen uitdoet, niet op de drempel stapt en niet met je voeten naar de Boeddha gericht bent.

### Gewoonten in Tibet

Als je een Tibetaan iets aan wilt bieden is het goed om te weten dat Tibetanen officieel drie maal horen te weigeren alvorens ze 'ja' mogen zeggen. Dus hou even vol om zeker te weten of ze iets al dan niet willen aannemen.

---

### Eten en drinken

De Tibetaanse keuken steekt nogal schril af bij de uitgebreide en verfijnde Chinese keuken. Als gevolg van de vaak barre omstandigheden waaronder de mensen moeten overleven en de beperkte mogelijkheden om voedsel te verbouwen, is het traditionele menu in onze ogen niet echt afwisselend.

### Eten in Tibet

Het basisvoedsel van de Tibetanen is tsampa, een maaltijd van grof gerstemeel aangevuld met jakvlees, jakkaas en jakboter. Andere gerechten zijn thukpa, vettige noedelsoep met groenten en/of vlees en momo's, meelballetjes die gevuld zijn met groenten en gehakt. Sommige Tibetaanse restaurants in Lhasa hebben speciaal voor toeristen jakburgers op de menulijst gezet. Aangezien de Han-Chinezen dol zijn op eten zijn er in Tibet steeds meer Chinese restaurants te vinden. De meeste zijn geschoeid op Sichuaanse leest, die bekend staat om zijn scherpe kruiden.

### Drinken in Tibet

Tibetanen drinken graag boterthee met tsampa. Daarnaast houden ze van chang (gerstebier) dat licht van kleur is en een wat zurige smaak heeft. Daarnaast is er in Tibet ook frisdrank, mineraalwater en Chinees bier verkrijgbaar. In vrijwel alle hotels in Tibet staan thermosflessen met heet water zodat je zelf een kopje thee, koffie of soep kunt maken.

### Taal

In Tibet vormen Tibetaans en Chinees de voornaamste talen. In de steden wordt vooral Chinees gesproken. Het Tibetaans en Chinees kennen weinig overeenkomsten. De zinsstructuur van beide talen is compleet anders, evenals het schrift.

### Tibetaanse groet

Vooral op het platteland wordt het zeer gewaardeerd als je voor je [rondreis door Tibet](#) een paar woordjes Tibetaans leert. Als je Tibetanen wilt begroeten zeg je 'tashi delek', wat letterlijk 'goede toekomst' betekent. Tibetanen zelf gebruiken deze groet alleen tijdens nieuwjaar. Met name jonge Tibetanen spreken Engels en willen dit graag in praktijk brengen door contact te leggen met buitenlanders. Ook monniken maken graag een praatje om hun Engels te oefenen.

### Foaien

Foaien in Tibet zijn in de toerismesector heel gebruikelijk. Hoewel men er vaak niet om zal vragen, rekenen gidsen, chauffeurs en hotelpersoneel op een fooi. De meeste Tibetaanse en Chinese gidsen en reis(bege)leiders hebben een laag basissalaris en moeten het vooral hebben van foaien en eventuele commissies. In eenvoudige restaurants wordt geen fooi verwacht. Ook taxichauffeurs hoef je geen fooi te geven, maar het is wel gebruikelijk om het bedrag naar boven af te ronden. Overigens rekenen taxichauffeurs soms een yuan extra. Dat is vanwege brandstof toeslag. Deze chauffeurs hebben een sticker op het dashboard geplakt waarop dat aangegeven staat.

De reisbegeleiders, lokale gidsen en chauffeurs die voor Koning Aap werken verwachten een fooi, mits ze hun werk naar voldoening gedaan hebben. Een richtbedrag voor je Nederlandstalige reisbegeleider is 1 à 2 euro per reiziger per dag. Als je reis begeleid wordt door een lokale Engelssprekende reisbegeleider is het richtbedrag voor een fooi 2 euro per reiziger per dag. Een richtbedrag voor de chauffeur is 1 euro per reiziger per dag.

### Weer en klimaat

Tibet heeft een droog bergklimaat. De winters zijn ijskoud. De beste reistijd voor Tibet is de periode van begin mei tot oktober. De temperaturen in Lhasa, dat op 3600 meter ligt, kunnen in de zomerperiode overdag oplopen tot 30° C. Maar 's avonds en in de vroege ochtend kan de temperatuur dalen tot het vriespunt. In de zomerperiode valt de meeste neerslag waardoor wegen onbegaanbaar kunnen worden als gevolg van landverschuivingen.

### Klimaattabel:

De vier cijfers die telkens worden genoemd zijn van links naar rechts: de gemiddelde maximum temperatuur in graden Celsius, aantal zonuren per dag, aantal dagen per maand met minimaal 1 mm-neerslag per dag en- de gemiddelde temperatuur van het zeewater (indien van toepassing).

### LHASA

Maand	T gem	Zon	Neerslag	T w
Januari	5	8	1	-
Februari	7	8	1	-

Maart	10	8	3	-
April	13	8	5	-
Mei	17	8	11	-
Juni	21	9	16	-
Juli	20	7	21	-
Augustus	19	7	22	-
September	18	8	16	-
Oktober	14	9	6	-
November	9	9	2	-
December	6	8	1	-

---

## Adressen

### Ambassade van Nederland in China

Liangmahe Nanlu 4, 100600 Beijing

T 00 86 10 8532 0200

E [pek@minbuza.nl](mailto:pek@minbuza.nl)

I [www.nederlandwereldwijd.nl/landen/china](http://www.nederlandwereldwijd.nl/landen/china)

### Ambassade van België in China

6, San Litun Lu, 100600 Beijing

T 00 86 10 6532 1736/ 37

E [beijing@diplobel.fed.be](mailto:beijing@diplobel.fed.be)

I <http://china.diplomatie.belgium.be>

---

## Communicatie

In plaatsen als Lhasa en Shigatse is een mobiel netwerk. Wil je met je mobiel internationaal bellen, informeer dan bij je provider of die een roaming overeenkomst heeft met een Chinese telefoonmaatschappij. Een overzicht van de kosten per provider vind je op [www.bellen.com](http://www.bellen.com) (klik op 'buitenland'). Heb je een simlock-vrij toestel, dan is het handig om een prepaid simkaart te kopen van China Mobile of China Unicom. Neem je paspoort mee bij de aankoop. Kaarten met het ongeluksgetal '4' zijn goedkoper dan kaarten met het geluksgetal '8' erin.

Chinezen gebruiken amper whatsapp, maar vooral weixin. Wie zelfstandig reist doet er goed aan om de Engelse versie van weixin te downloaden. Zo kan je eventueel hulp vragen van de Chinese vrienden die je onderweg maakt.

## Internetten in Tibet

Veel hotels en restaurants in Tibet hebben WiFi (spreek uit 'waifai'). Houd er rekening mee dat de verbinding heel traag kan zijn. Daarnaast zijn er volop internetbars in Tibet. Het is er vaak rokerig en niet altijd even schoon, maar het is goedkoop, hooguit een paar yuan per uur. De internetcafés zijn meestal tot diep in de nacht geopend en het kost ongeveer een euro per uur. Laat aan de balie je paspoort zien en je krijgt een inlogcode. Houd er rekening mee dat sommige websites geblokkeerd zijn, zoals Twitter, Facebook, Instagram en Youtube. Bing.com is een redelijk alternatief voor het geblokkeerde Google. Chinezen zelf gebruiken Baidu.com, wat ook voor bijvoorbeeld vertalingen handig kan zijn.

---

## Overige informatie

Volwassenen personen mogen belastingvrij 400 sigaretten of 100 sigaren of 500 gram tabak en 3 liter alcoholische

drank invoeren. Zie: [www.iatatravelcentre.com](http://www.iatatravelcentre.com). Je kunt beter geen kritische literatuur over het studentenprotest in 1989, Tibet en Taiwan meenemen. En houd in de gaten dat er in je reisgids geen afbeelding van de Dalai Lama staat. Antiek mag niet zomaar uitgevoerd worden. Niets van voor 1912 mag het land uit, en ook spullen met historische- of kunstwaarde gemaakt tussen 1912 tot 1949 kan je niet uitvoeren. In toeristenplaatsen zijn leuke replica's van antiek te koop.

Dvd's zijn erg goedkoop, maar je mag ze niet onbepert meenemen naar Nederland of België. Ook souvenirs waarin bedreigde diersoorten zijn verwerkt zijn verboden. Je mag tot € 430,- aan spullen belastingvrij invoeren. Zie ook de app douane reizen.

---

### Elektriciteit

De netspanning in Tibet is 220 volt, maar voor de aansluiting heb je vaak een verloopstekker nodig. Stroomstoringen doen zich niet vaak voor in de grotere plaatsen, in de kleine plaatsen wel. Vaak is er geen elektriciteit buiten het hotel. Een zaklamp is handig om mee te nemen tijdens je [Tibet reis](#).

---

### Gezondheid

Vaccinaties voor Tibet worden beslist aangeraden. Voor de actuele stand van zaken verwijzen we naar [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl), de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing (LCR) dat de richtlijnen uitgeeft voor vaccinaties en preventie van malaria. Reizigers uit België vinden vergelijkbare informatie op de website van het [Instituut voor Tropische Geneeskunde](#) in Antwerpen.

### Vaccineren bij je thuis!

Bij veel reizen die we aanbieden zijn inentingen tegen de belangrijkste ziekten noodzakelijk. Niet het meest leuke deel van je reisvoorbereiding maar wel onvermijdelijk. Koning Aap heeft in samenwerking met [Thuisvaccinatie.nl](http://Thuisvaccinatie.nl) een oplossing gevonden voor deze vaak tijdrovende klus. In plaats van dat jij naar de GGD of huisarts moet gaan, komt een huisarts bij je thuis op het moment dat het jou schikt om de benodigde inentingen te zetten. [Thuisvaccinatie.nl](http://Thuisvaccinatie.nl) is een landelijk werkend vaccinatiecentrum (enkel in Nederland). Als je minstens 4 weken voor vertrek contact met hen opneemt, garanderen we dat je gebruik kunt maken van deze unieke service. Een handig alternatief voor de GGD!

### Reisapotheek voor Tibet

Neem een kleine reisapotheek mee met daarin o.a. jodium, pleisters, sterilon en middelen tegen koorts, diarree, verstopping, insectenbeten, zonnebrand en eventueel een middel tegen reisziekte. Denk ook aan een tekentang, thermometer (onbreekbaar), ORS (Oral Rehydration Salts, tegen uitdroging) en vitaminetabletten. Voor de hygiëne op reis o.a. een flesje desinfecteergel en ontsmettingsdoekjes.

### Europees Medisch Paspoort

Handig om mee te nemen is het Europees Medisch Paspoort, een document waarmee je in urgente situaties veel problemen kan voorkomen. Het paspoort is opgesteld in elf talen, waardoor de hulpverlener (in het buitenland) eenvoudig de gegevens van de patiënt, zijn of haar ziekten, aandoeningen en medicijngebruik kan opzoeken. Ook is vermeld wie de behandelende arts is en wie er in dringende gevallen gewaarschuwd kan worden. Het medisch paspoort is onder andere verkrijgbaar bij huisarts, de Reisdokter, apotheek en GGD.

### Ziekenhuizen in Tibet

Bij ernstige aandoeningen kun je het beste naar een ziekenhuis gaan in Lhasa of naar het lager gelegen Chengdu. In steden met een groot aantal buitenlanders zijn er vaak ziekenhuizen die zich specifiek op buitenlanders richten. Bij een niet ernstige aandoening kun je best zonder verwijzing naar een plaatselijk ziekenhuis gaan. Neem indien mogelijk iemand mee die Chinees en Engels spreekt want je wordt van hot naar haar gestuurd en tussendoor moet je voor de verschillende handelingen betalen.

Het is verstandig om een briefje met je verzekeringsgegevens bij je te dragen of als screensaver op je telefoon te zetten. Dit om te voorkomen dat men je bij een ongeluk misschien niet naar een ziekenhuis wil brengen. Dit is geen onverschilligheid of onwil, maar helaas zijn in het verleden onschuldige mensen voor medische kosten aangeklaagd door de familieleden van een verkeerslachtoffer nadat ze iemand naar het ziekenhuis gebracht hadden. De familieleden gingen er vanuit dat betreffende persoon ook het letsel had aangericht.

### Hoogteziekte in Tibet

Bij een verblijf op meer dan 2500 meter hoogte bestaat de kans op hoogteziekte. Door het zuurstofgebrek wordt de

ademhaling versneld en adem je meer vocht uit dan normaal. Vandaar dat je veel moet drinken: boven 2500 meter in elk geval drie tot vier liter per dag! Hoogteziekte treedt meestal binnen 24-72 uur op na het bereiken van een nieuwe hoogte. Hoofdpijn is het belangrijkste symptoom. In Lhasa waar je met het vliegtuig aankomt op een hoogte van 4000 meter kan de aanpassing aan de hoogte een probleem vormen. Het is belangrijk dat je na aankomst tenminste een extra dag echt rust neemt en vooral niet verder gaat stijgen. Informeer je vooraf goed over verschijnselen van hoogteziekte. Raadpleeg het boekje 'Hoe blijf ik gezond in de hoogte' (uitgave KIT) of kijk op de website [www.hoogteziekte.info](http://www.hoogteziekte.info).

---

### Bagage en kledij

We adviseren je dringend om tijdens een [rondreis door Tibet](#) de bagage mee te nemen in een rugzak (met binnenframe) en het totale gewicht te beperken tot tien kilo per persoon. Een compacte weekendtas van hetzelfde gewicht is ook mogelijk. Denk aan de steile trappen van Chinese stations, de beperkte bagageruimte in de treinen en bussen, de vele ongeplaveide straten en het ontbreken van een lift in de eenvoudigere hotels. Wat betreft je kleding raden we je aan om praktische kleding mee te nemen naar Tibet die zich makkelijk laat combineren (laag over laag). We vragen je om in je kledingkeuze respect te tonen voor de lokale cultuur. Zo zijn korte broeken of rokken en hemdjes absoluut taboe in islamitische landen en wordt deze kleding ook in boeddhistische tempels in Tibet niet op prijs gesteld. In China is alle westerse kleding wel ingeburgerd. In de meeste hotel is laundry service aanwezig. In China kan het in het voor- en najaar 's avonds fris zijn. Denk bij het samenstellen van je bagage aan bijvoorbeeld: handdoek (voor de meer eenvoudige guesthouses en de familieverblijven buiten de grote steden), wandelschoenen, zaklamp, waterfles, wasmiddel, universeel geldige verloopstekker, reisgids, voldoende fotomateriaal, lakenzak (vooral voor Tibet en onze specialistische avontuurlijke Chinareizen), toiletartikelen, badslippers, zwemkleding, wekker, schrijfgerei, beker voor tijdens de treinreizen, slaapzak. In Tibet kan het bij gebrek aan zon gedurende het hele jaar erg koud zijn. Vooral 's nachts kan de temperatuur dalen tot onder het vriespunt).

---

### Geld

De munteenheid van Tibet is de Renminbi (RMB) oftewel yuan. De yuan (in de volksmond kuai genoemd) is verkrijgbaar in briefjes van 1, 5, 10, 50 en 100 yuan. Een yuan is onderverdeeld in 10 mao ook wel jiao genoemd. Kijk voor de dagkoers op [www.oanda.com/currency/converter](http://www.oanda.com/currency/converter).

### Geld wisselen in Tibet

In de Lhasa en Shigatse kun je bij de Bank of China, bij wisselkantoren of bij grotere hotels euro's of Amerikaanse dollars wisselen. Vraag bij grote bedragen of de bank de biljetten op echtheid wil controleren door ze door een telmachine te halen. Met een creditcard kun je bij de meeste banken geld opnemen, je betaalt dan ongeveer vier procent provisie.

Als je wisselgeld terugkrijgt, accepteer dan geen gescheurde of kapotte biljetten en kijk ook uit voor valse biljetten van 50 en 100 yuan. Pas vooral op in het donker, bijvoorbeeld 's avonds laat in de taxi of in een discotheek. Betaal dan zoveel mogelijk met gepast geld, zodat je geen 'grote biljetten' terugkrijgt.

### ATM in Tibet

In Lhasa en Shigatse kun je pinnen met een bankpas met Maestro- of Cirrus logo. Let wel goed op dat je je pas terugneemt, eerst krijg je je geld en pas daarna moet je op een knopje drukken om je pas terug te krijgen. Om veiligheidsredenen hebben Nederlandse en Belgische banken de bankpassen met Cirrus/Maestro-logo standaard ingesteld op gebruik binnen Europa. Indien je geld wilt pinnen in China dien je deze instelling tijdelijk te wijzigen naar 'Wereld'.

---

### Openingstijden

Banken en kantoren hebben min of meer dezelfde openingstijden als in Nederland en België, maar er is soms wel een lange middagpauze. Loketten van trein- en busstations zijn vanaf het vertrek van het eerste vervoer geopend en gaan pas 's avonds laat dicht. Rond Chinees Nieuwjaar (8-11 februari 2016) en rond 1 mei en 1 oktober hebben veel banken en kantoren beperkte openingstijden of zijn gesloten. Winkels hebben ruime openingstijden zijn vaak ook 's avonds en in het weekend open. Kloosters zijn 's ochtend doorgaans geopend terwijl ze in de middag vaak hun deuren sluiten.

---

### Overige praktische informatie

#### Invoerbepalingen Tibet

Volwassenen personen mogen belastingvrij 200 sigaretten of 50 sigaren of 250 gram tabak en 1 liter sterke drank of 2

liter wijn invoeren Het is streng verboden om de Tibetaanse vlag, afbeeldingen en teksten van de Dalai Lama, alsmede andere kritische literatuur ten aanzien van China in te voeren. Als je dergelijke materialen aan Tibetanen geeft, kunnen zij daardoor flink in de problemen raken. In- en uitvoer van Chinese valuta is eveneens verboden. Verder mag je bepaalde mineralen en edelstenen niet meenemen. Ook is het verboden om souvenirs of medicijnen te kopen waarin bedreigde diersoorten zijn verwerkt. Uitvoer van antiek kan inbeslagname tot gevolg hebben. Verscherpte controle aan de grens en op het vliegveld staat vaak in nauw verband met politieke strubbelingen. Je mag tot € 430,- aan spullen belastingvrij invoeren. Meer informatie vind je op de app 'douane reizen' of op [www.douane.nl/reizigers](http://www.douane.nl/reizigers).

---

## Fotografie

Fotograferen in Tibet is een bijzondere ervaring, niet alleen vanwege de prachtige tempels en imposante natuur maar vooral ook vanwege de karakteristieke bewoners. Over het algemeen vinden Tibetanen het geen probleem om gefotografeerd te worden. Maar als je mensen fotografeert tijdens een [rondreis door Tibet](#), doe het dan met respect. Vraag altijd om toestemming. Neem de tijd om een foto te maken en toon belangstelling, bijvoorbeeld door iemand eerst te begroeten en een praatje te maken.

## Fotograferen in Tibetaanse kloosters

Om in kloosters te mogen fotograferen wordt soms een (fikse) bijdrage verplicht gesteld, een regel die is opgelegd door de Chinezen. Verder is het verboden opnamen te maken van bepaalde rituelen. Een voorbeeld zijn de zogenaamde 'hemelse' begrafenissen waarbij het lichaam van de overledene door de gieren wordt verslonden.

## Verboden te fotograferen in Tibet

Het is verboden om foto- of filmopnamen te maken van militaire en strategische objecten, zoals legerdepots, bruggen, vliegvelden en gevangenissen. Ook is het verboden om een afbeelding van de Dalai Lama bij je te hebben. Zelfs een afbeelding van de Dalai Lama in een reisgids kan problemen veroorzaken.

---

## Veiligheid

Tibet is een relatief veilige reisbestemming. Vrouwen kunnen er zonder problemen alleen rondreizen. Wel is de afgelopen jaren de kleine criminaliteit toegenomen. Mocht je onverhoopt bestolen worden of iets overkomen, zorg dan dat je de app 'SOS op reis' gedownload hebt zodat je alle belangrijke telefoonnummers bij de hand hebt. In verband met verzekering is het van belang dat je aangifte doet bij de politie.

## Reisadvies voor Tibet

Actuele informatie over de veiligheid in Tibet vind je op de website van het ministerie van Buitenlandse Zaken: [www.nederlandwereldwijd.nl/reizen](http://www.nederlandwereldwijd.nl/reizen) (kijk onder 'reisadviezen' bij China). Ook op de website van het Belgische ministerie van Buitenlandse Zaken (<http://diplomatie.belgium.be>) vind je nuttige reistips.

---

## Tijdsverschil

In heel China en Tibet hanteert men één tijdzone, namelijk die van Beijing. Het tijdsverschil tussen Tibet en de Benelux bedraagt in de zomer zes uur en in de winter zeven uur.

---

## Reisdocumenten

### Internationaal paspoort:

Wij adviseren je om op reis te gaan met een internationaal paspoort dat bij terugkeer van je reis nog minimaal 6 maanden geldig is en beschikt over tenminste 3 lege aaneengesloten pagina's. Een noodpaspoort is niet toegestaan. Voor onze reizen naar China is een kopie van het paspoort nodig, om de hotel- en excursiereserveringen te kunnen verwerken. Dit is een vereiste voor toeristen die het land betreden. Wees je ervan bewust dat privacy in veel landen anders wordt geïnterpreteerd dan in Nederland. In hotels en bij grensovergangen wordt in veel gevallen een kopie van je paspoort verlangd en mogelijk bewaard. Houd er rekening mee dat een kopie waarbij je BSN-nummer is weggelaten, mogelijk niet wordt geaccepteerd.

### Visum:

Voor deze bestemming is voor reizigers met een Nederlandse of Belgische nationaliteit voor reizen geen visum nodig voor een verblijf van maximaal 30 dagen. Deze regeling geldt voornamelijk tot 31 december 2026.

Als je afwijkend reist van de groepsreis raden wij je aan om je goed te laten informeren over of je een visum nodig

hebt. Onze partner Traveldocs helpt je graag verder en is telefonisch bereikbaar via +31 (0) 23 2210004. Traveldocs is een gespecialiseerde visumdienst voor Nederland (voor Nederlandse paspoorthouders) en België (voor Belgische paspoorthouders).

Kijk op de website van Traveldocs voor meer informatie:

- Nederlandse reizigers bezoeken: [visum-legalisatie.nl/koningaap-nl](https://visum-legalisatie.nl/koningaap-nl)
- Belgische reizigers bezoeken: [visum-legalisatie.nl/koningaap-be](https://visum-legalisatie.nl/koningaap-be)

Heb je een dubbele nationaliteit dan is het van belang dat je bij het boeken van de reis en je visum aanvraag de nationaliteit invult van het paspoort waarmee je op reis gaat.

*Reizigers die niet beschikken over de Nederlandse of Belgische nationaliteit, dienen zelf contact op te nemen met de betreffende ambassade(s) en hun eventuele visum te regelen.*

*Reizigers met meereizende kinderen onder de 18 jaar dienen zelf bij de betreffende ambassade te informeren naar eventuele aanvullende toelatingseisen.*

*Reizigers met minderjarige kinderen waarbij één of beide ouders niet meereizen dienen zelf bij de betreffende ambassade te informeren naar eventuele aanvullende toelatingseisen.*

---

## Nepal

### Bevolking

Nepal heeft een oppervlakte van 147.000 km<sup>2</sup> (ruim 4 maal Nederland, 5 maal België) en telt naar schatting 30,5 miljoen mensen, waarvan de meerderheid in de Kathmanduvlei en de laaggelegen Terai woont. Vanwege de bevolkingsdruk in de vruchtbare delen van het land, migreert een toenemend aantal Nepalezen naar omliggende landen, zoals India, Bhutan en Bangladesh en zelfs naar de Emiraten.

**Bevolking van Nepal:** De bevolking van Nepal heeft kenmerken van de Europese- en Mongoolse rassen en is etnisch terug te voeren tot een combinatie van Indiase, Tibetaanse en Birmese culturele achtergronden. De verschillende etnische groeperingen zoals de Gurung, Sherpa, Newari, Magar, Tharu, Tamang en Bhotia houden in meer of mindere mate vast aan hun eigen taal en tradities.

---

### Cultuur

Je begroet Nepalezen, zowel bij informeel als formeel bezoek, door de handen bij elkaar te vouwen en 'namaste' of (bij een belangrijk persoon) 'namaskar' te zeggen. Door het hoofd hierbij lichtjes te buigen toon je respect voor de ander.

**Omgangsvormen in Nepal:** In een aantal gevallen zoals bij groeten, eten, geld geven of aannemen, iemand aanraken moet je dat vooral niet met je linkerhand doen. Bedenk dat toiletpapier een recente westerse uitvinding is die bij de meeste Nepalezen onbekend is. Ook de voeten, die in contact staan met de aarde, zijn onrein en ook letterlijk 'laag bij de grond'. Raak dus niemand met je voet, stap niet met je benen over iemand heen en leg nooit je sokken dicht bij iemands hoofd (het gebruik van sokken drogen boven een haardvuur ligt soms erg gevoelig). Het hoofd is het hoogste en heiligste lichaamsdeel. In traditionele gebieden zal men het niet waarderen wanneer je kinderen over de bol aait. Gelukkig zorgt onze lokale agent tijdens een trektocht op een [Nepal rondreis](#) goed voor je dragers. Ze hebben goed schoeisel, warme kleding en een slaapzak bij zich.

**Kleding in Nepal:** Blote kleding wordt als aanstootgevend beschouwd. Zeker bij bezoek aan heilige plaatsen en/of tempels kun je je beter niet met shorts of een kort rokje vertonen. Daarnaast is het gebruikelijk dat je schoenen bij de ingang achterlaat. Hindoetempels dien je zonder hoofdbedekking te betreden. Ook als je op trektocht bent dien je er rekening mee te houden dat de bewoners in de bergen niet gewend zijn aan zomertopjes en dergelijke.

---

### Duurzaamheid

#### Groen in Nepal

**In samenwerking met onze lokale agenten steunt Koning Aap een aantal projecten met een financiële bijdrage.** Ook onze reizigers dragen een steentje bij. Een groot (en groeiend) aantal deelnemers geeft via het boekingsformulier of via de website feelingresponsible.org een donatie aan een van onze projecten. Je kunt onze projecten al steunen met een bedrag vanaf € 10. Koning Aap verdeelt daarnaast samen met zusterorganisatie Shoestring een aanzienlijk bedrag over de diverse projecten wereldwijd: [klik hier](#) voor meer informatie.

### **Project Shree Secondary Schools (Nepal)**

**Waar zet dit project zich voor in?** Onze lokale agent in Nepal helpt een aantal scholen met leerkrachten, schoolbibliotheken en computers.

**Waar gaan de donaties naartoe?** Wij steunen dit project door in de Shree Secondary Schools zorg te dragen voor de kozijnen en ramen. Het is moeilijk studeren als het koud is en regent! Het meubilair (oud en in slechte staat) verdient de komende jaren ook meer aandacht. Net als 'nieuwe' computers! Op deze middelbare school krijgen zo'n 700 kinderen in de leeftijd van 6 tot 16 jaar les.

### **Eten en drinken**

**Eten in Nepal:** Het nationale gerecht van Nepal is *dal bhat tarkari*. Het bestaat uit rijst met linzen en groente, meestal in een curry. Bij bijzondere gelegenheden wordt vlees van kip, geit of buffel toegevoegd. De op toeristen ingestelde restaurants in de steden en op de populaire wandelroutes hebben een 'internationaal' menu, met gerechten als pizza, lasagna of tortilla. Daarnaast zijn er de meer authentieke Nepalese, Indiase en Tibetaanse eethuizen. Een aanrader zijn *momo's*, een Tibetaans gerecht, dat bestaat uit bolletjes vlees of gebakken groenten in een omhulsel van deeg dat kort gestoomd wordt.

**Drinken in Nepal:** De nationale drank is *chai* (spreek uit: tsjai), thee, die normaal gesproken melk en suiker bevat. Als je thee zonder suiker wilt vraag je om '*chini na rageko chai*' en zonder melk '*dudh na rageko chai*'. In Kathmandu, Pokhara en op populaire routes in de bergen kun je tegenwoordig een latte of cappuccino met uitzicht op Everest of Annapurna bestellen.

### **Feestdagen en festivals**

Geen land ter wereld kent zoveel feesten en festivals als Nepal. Er gaat geen week voorbij of er wordt wel ergens een feest gevierd. Het is belangrijk er rekening mee te houden dat de data van religieuze feestdagen ieder jaar veranderen. Dit komt omdat deze gerelateerd zijn aan de maankalender in tegenstelling tot onze (op de zon gebaseerde) tijdrekening.

**Feesten in Nepal:** Tijdens *Holi* wordt de komst van de lente gevierd. Het is een vrolijk feest waarbij iedereen elkaar onderspuit met gekleurde vloeistof of gekleurd poeder. Toeristen worden dan niet gespaard! Bijzonder om mee te maken is *Macchendranath* (april/mei). Tijdens dit spectaculaire feest, dat duizenden toeschouwers trekt, wordt het beeld van Macchendranath, de regengod van de Kathmandu-vallei, door de straten van Patan voortgetrokken op zijn achttien meter hoge strijdswagen.

**Dashain:** *Dashain* is het belangrijkste feest voor de Nepalezen. Het is het feest van de vruchtbaarheid en van de overwinning van goed over kwaad. *Dashain* geldt voor veel hindoes als het begin van een nieuwe periode. Vandaar dat ze huizen schilderen en opknappen en nieuwe kleding kopen. Als toerist merk je niet zo veel van het feest. Wel valt het op dat er overal primitieve schommels met lange palen worden gebouwd. Daarnaast ligt het openbare leven door alle feestelijkheden zo goed als stil.

**Lichtfeest: Tihar,** ook wel *Diwali* genoemd is het feest van het licht en duurt vijf dagen. Licht is namelijk het belangrijkste kenmerk van dit feest. Overal worden olielampjes buiten gezet om het huis, de winkel of de straat te verlichten. En er wordt veel geofferd aan Laxmi, de godin van welvaart en voorspoed. Op de markten van Kathmandu en Pokhara worden gedurende Tihar typisch Nepalese vruchten, voedsel, snoepgoed en goudsbloemen verkocht. Vooral in de avonduren zijn de markten hier erg sfeervol.

### **Foaien**

Een fooi, in Nepal ook wel *baksheesh* genoemd, geef je om iemand te belonen of als je iets speciaals van iemand

gedaan wilt hebben. In hotels verwacht het personeel een fooi voor het brengen van de bagage naar de kamer en voor het verlenen van kleine diensten. In de bergen is fooi niet gebruikelijk waar het gaat om de betaling van de maaltijd of overnachting. Een beloning voor een extra dienst is echter wel gebruikelijk.

Personeel van restaurants rekent in Nepal op een fooi, 10 tot 15 procent van de rekening. In duurdere restaurants worden zowel servicekosten als VAT (verkoopbelasting) in rekening gebracht. In goedkope uitspanningen is fooi een onbekend verschijnsel.

De reisbegeleiders, lokale (berg)gidsen en chauffeurs die voor Koning Aap werken verwachten een fooi, mits ze hun werk naar voldoening gedaan hebben. Een richtbedrag voor je Nederlandstalige reisbegeleider is € 2,00 à € 3,00 per reiziger per dag. Als je reis begeleid wordt door een lokale Engelssprekende reisbegeleider is het richtbedrag voor een fooi € 2,00 à € 3,00 per reiziger per dag (bij groepen tot 10 personen). Voor groepen vanaf 11 personen is het richtbedrag voor een fooi € 2,00 per reiziger per dag.

Dragers en gidsen tijdens een trektocht door de bergen verwachten een fooi als ze hun werk goed gedaan hebben. Voor dragers is een fooi van € 1,50 per reiziger per dag een goede richtlijn voor groepen tot 10 personen. Bij groepen vanaf 11 personen geldt een richtlijn van € 1,00 per reiziger per dag. Voor gidsen (of en eventuele 'assistant guides') tijdens de trektocht is een fooi van 1 euro per reiziger per dag (bij groepen tot 10 personen) een goede richtlijn. Voor groepen vanaf 11 personen is het richtbedrag voor een fooi € 0,75 per reiziger per dag.

Een richtbedrag voor de chauffeur is afhankelijk van de grootte van de groep, denk aan € 1,00 à € 2,00 per persoon per dag (voor groepen tot 10 personen), of € 1,00 bij groepen vanaf 11 personen. Soms is er een bijrijder, voor hem is een fooi van € 1,00 per persoon per dag een mooi adviesbedrag.

Op familiereizen gelden andere richtbedragen. Als je reis begeleid wordt door een lokale Engelssprekende reisbegeleider is het richtbedrag voor een fooi € 3,00 tot € 5,00 per gezin per dag (bij groepen tot 3 gezinnen). Voor groepen met meer dan 3 gezinnen is het richtbedrag voor een fooi € 2,00 tot € 4,00 per gezin per dag.

---

## Land en landschap

Het landschap van Nepal wordt gedomineerd door het hoogste gebergte ter wereld, de Himalaya, waarvan de hoogste bergketen het land grotendeels afgrenst van Tibet met toppen zoals de Mount Everest - bij de Nepalezen bekend als Sagarmatha (8848 m), Manaslu (8156 m) en de Lhotse (8516 m).

**Geografie van Nepal:** Parallel aan de Himalaya loopt aan de zuidkant de Mahabharat, een bergketen met toppen tot boven de 3000 meter. Tussen deze twee ketens bevindt zich de Pahar, heuvelland dat wordt doorsneden door veel rivieren en enkele kleine, vlakke valleien, waaronder de Kathmanduvallei, het kloppend hart van Nepal, gelegen op zo'n 1500 meter. Ten zuiden van de Mahabharat ligt de jongste en laagste heuvelrug van Nepal, Sivalik genaamd, met toppen tot 1200 meter. Er tussenin liggen stukken laagvlakte, waar dichte jungle steeds verder plaats maakt voor rijstvelden. Voorbij deze heuvels gaat Nepal over in de Terai, een laagvlakte die onderdeel is van de Ganges laagvlakte van India.

**Afwisselend landschap in Nepal:** Vanwege de grote hoogteverschillen bestaan er veel klimaatzones relatief dicht bij elkaar. Daardoor is er een grote variatie aan natuur. Er zijn grote gebieden waar ijs en sneeuw eeuwig heersen en zeldzame diersoorten zoals de sneeuwluipaard voorkomen. Maar daarnaast zijn er jungles en grasvlaktes waar het 's zomers 40° C kan worden en waar neushoorns en wilde buffels rondlopen. Daartussen vinden we naald- en rododendronbossen en alpenweiden waar wilde geiten zwerven. Slechts een vijfde deel van het land is in cultuur gebracht, vooral in de vorm van prachtige terrassen waar voornamelijk rijst wordt verbouwd.

---

## Religie

Nepalezen zijn overwegend hindoe (81 procent). In de hogere gelegen delen van het land en aan de Tibetaanse grens wonen boeddhisten die ongeveer 11 procent van de bevolking uitmaken. In de Terai woont een mosliminderheid (4 procent). In de praktijk bestaat de godsdienstbeleving in Nepal uit een mix van hindoeïsme en boeddhisme.

**Hindoeïsme in Nepal:** Het hindoeïsme is een van de oudste religies ter wereld. De hindoes hebben geen bijbel, wel veel verschillende heilige teksten. De oudste zijn de *Veda's*: vier verzamelingen lofzangen, gebeden, regels en offers en spreuken die dateren van 3500 jaar geleden. De godenverering is heel belangrijk in het hindoeïsme. De meeste

hindoes geloven in een oppergeest Brahma, de schepper. Samen met Vishnu (de beschermer) en Shiva (de verwoester) vormen ze de drie-eenheid. Maar het hindoeïsme kent nog duizenden andere goden, waarvan velen reïncarnaties zijn. Vaak staan ze ergens voor, zoals de populaire Ganesh (te herkennen aan het olifantenhoofd), de god voor wijsheid en kennis en Hanuman, de apengod die bekend staat om zijn trouw.

**Kastensysteem:** Typerend voor het hindoeïsme is het kastensysteem, de indeling van de bevolking in een hiërarchie van overgeërfde sociale klassen. Alles draait daarbij om het begrip 'zuiverheid'. Officieel bestaat het kastensysteem niet meer, maar de invloed ervan op de samenleving is nog altijd groot. De laagste status hebben de kastenlozen die tegenwoordig dalits worden genoemd. Zij oefenen de onreine beroepen uit zoals rioolreiniging en lijkverbranding.

**Vermenging van hindoeïsme en boeddhisme in Nepal:** Sinds eeuwen heeft er in Nepal een intensieve vermenging van hindoeïsme en boeddhisme plaatsgevonden. Allerlei spirituele elementen werden uitgewisseld en tegenwoordig is in sommige gevallen niet meer te achterhalen of een godheid van hindoeïstische of boeddhistische oorsprong is. Menig religieus festival wordt in Nepal door zowel boeddhisten als hindoes gevierd en aanhangers van beide religies bezoeken soms dezelfde heiligdommen. In Kathmandu ligt het pagodetempeltje van de hindoe godin Harati, beschermster tegen kinderziekten, pal naast de boeddhistische stoepa van Swayambunath.

## Taal

Hoewel de verschillende bevolkingsgroepen ieder hun eigen taal hebben, wordt het Nepalees (*Nepali of Parbatiya*) beschouwd als de gemeenschappelijke taal. Met name op plaatsen waar veel toeristen komen, spreekt men ook Engels. Toch is het aan te raden om enkele woordjes Nepalees te leren. De moeite die je neemt om de mensen in hun eigen taal aan te spreken, wordt zeer gewaardeerd.

### Enkele woordjes Nepalees

Dag, goede morgen, -middag, -avond  
*Namasté*

Dit is mooi  
*Jo raamro tsjha*

Het is lekker  
*Jo mietho tsjha*

Bedankt  
*Dhanjabaat*

Tot ziens  
*Pheri bhetaulaa*

1 *ek*  
 2 *doei*  
 3 *tien*  
 4 *tsjaar*  
 5 *paatsj*  
 6 *tsjha*  
 7 *saat*  
 8 *aatha*  
 9 *nau*  
 10 *das*

Voor meer woordjes Nepalees, download de app 'google translate'.

## Weer en klimaat

Het klimaat in Nepal loopt uiteen van subtropisch in het laagland tot een koud bergklimaat in de bergen. De moesson valt in de periode van juni tot oktober. Het vochtigheidsgehalte van de lucht is dan hoog en er vallen regelmatig stevige buien. Sommige delen van het land zijn vanwege overstromingen niet te bereiken. De bergpaden zijn in de regentijd

over het algemeen glibberig en men moet vaak door riviertjes en rijstvelden waden. De valleien zijn in deze periode echter op hun mooist. De hoogste zomertemperatuur in Kathmandu ligt rond 30° C, de hoogste wintertemperatuur rond 15-20° C ('s nachts rond het vriespunt). In het lager gelegen Pokhara is het over het algemeen warmer.

**Beste reistijd voor Nepal:** De beste periodes voor een [rondreis door Nepal](#) of een [familiereis door Nepal](#) zijn het voorjaar (midden februari tot en met mei) en het najaar (oktober tot en met december). De temperaturen zijn dan aangenaam en de lucht vaak onbewolkt zodat je mooi uitzicht op de bergen hebt. Je kunt Nepal in de winter bezoeken, maar 's nachts en in de hoger gelegen gebieden kan het erg koud worden.

**Klimaattabel Nepal:** De vier cijfers die telkens worden genoemd zijn van links naar rechts: de gemiddelde maximum temperatuur in graden Celsius, aantal zonuren per dag, aantal dagen per maand met minimaal 1 mm-neerslag per dag en- de gemiddelde temperatuur van het zeewater (indien van toepassing).

## KATHMANDU

Maand	T gem	Zon	Neerslag	T w
Januari	18	6	2	-
Februari	19	6	2	-
Maart	24	8	2	-
April	27	9	3	-
Mei	29	6	6	-
Juni	29	5	11	-
Juli	28	3	16	-
Augustus	28	3	14	-
September	28	4	10	-
Oktober	26	6	3	-
November	23	5	1	-
December	19	5	1	-

---

### Adressen

#### Ambassade van Nepal in België

Brugmannlaan 210, Brussel

T: 02-3462658

E: [embn@skynet.be](mailto:embn@skynet.be)

I: [www.be.nepalembassy.gov.np](http://www.be.nepalembassy.gov.np)

#### Consulaat van Nepal in Nederland

Herengracht 562, 1017 CH Amsterdam

T: +31 (0) 20-6241530

E: [consulate@nepal.nl](mailto:consulate@nepal.nl)

I: [www.nepal.nl](http://www.nepal.nl)

#### Consulaat van Nederland in Nepal

ICCO/DCA Office Buidling  
 Jhamsikhel, Lalitpur  
 T: +977-1-5553505  
 E-mail: [consulate@nlconsulate.org.np](mailto:consulate@nlconsulate.org.np)  
 I: [www.netherlandsandyou.nl](http://www.netherlandsandyou.nl)

### Consulaat van België in Nepal

Bhagawan Bahal, Thamel/Kathmandu  
 T +977-1-4418922  
 E: [info@diplobelnepal.org](mailto:info@diplobelnepal.org)

---

### Bagage en kleding

We adviseren je om tijdens je [Nepal rondreis](#) of je [Nepal familiereis](#) je bagage mee te nemen in een rugzak of in een weekendtas. Het gebruik van een (harde) koffer raden we af op al onze reizen. Probeer het gewicht van je bagage te beperken tot ongeveer tien kilo per persoon.

Wat betreft je kleding raden we je aan om praktische kleren mee te nemen naar Nepal, die zich makkelijk laat combineren (laag over laag). We vragen je om in kledingkeuze respect te tonen voor de lokale cultuur. Mocht je ter plaatse soms twijfelen, aarzel dan niet de reisbegeleiding om advies te vragen. In heel Nepal wordt te schaarse kleding als aanstootgevend beschouwd. Van vrouwen wordt verwacht dat hun schouders en hun bovenbenen tot en met de knieën bedekt zijn. Maar ook van mannen vindt men het raar, wanneer zij zich op straat vertonen in een korte broek. Voor iedereen gelden er strengere kledingvoorschriften bij het bezoeken van heilige plaatsen en/of tempels in Nepal. Zo zul je over het algemeen je schoenen bij de ingang moeten achter laten.

Denk bij het samenstellen van je bagage aan bijvoorbeeld: reisgids, makkelijke schoenen, badslippers, lakenzak, zaklamp, universele verloopstekker, wasmiddel, zakmes (niet in de handbagage!), zwemkleding, toiletartikelen, wekker, schrijfgerei.

In de meeste hotels in Nepal kun je je kleren laten wassen. Houd er echter rekening mee dat dit meestal op een nogal hardhandige wijze gebeurt, dus geef niet je beste spullen af.

Een slaapzak is niet nodig tijdens onze Nepal-reizen.

---

### Communicatie

Nepal beschikt over een mobiel netwerk met een redelijk goede dekking in de steden en in het laagland. In de bergen heb je doorgaans minder bereik. Een overzicht van de beltarieven per provider vind je op [www.bellen.com](http://www.bellen.com). Het landnummer van Nederland is +31, van België +32 en van Nepal +977. De meeste hotels en restaurants in de Kathmandu-vallei hebben WiFi. Maar dit werkt lang niet altijd, vooral na slecht weer heb je grote kans dat WiFi eruit ligt.

Om niet te verdwalen kun je thuis op voorhand de app *Maps.Me* downloaden. Hiermee kun je offline plattegronden van Nepal gebruiken.

---

### Elektriciteit

De netspanning in Nepal bedraagt 220 Volt. De stroom valt echter regelmatig uit. Dorpen in hoger gelegen gebieden zijn soms aangesloten op het elektriciteitsnet of maken gebruik van generatoren of zonnepanelen. Je hebt beslist een zaklamp nodig. Nog beter is een hoofdlamp. Bij het meenemen van een laptop, videoapparatuur en/of digitale camera met oplader is het handig om voor je [rondreis door Nepal](#) of je [familiereis Nepal](#) van thuis een kleine spanningsbeveiliging mee te nemen. De stroomvoorziening kan behoorlijk fluctueren en daardoor je goede apparatuur flink beschadigen. Je kunt die beveiliging ook in speciaalzaken in Kathmandu kopen. Kijk [hier](#) als je wilt zien wat voor stopcontact en stekkers in Nepal gebruikelijk zijn.

---

### Fotografie

Fotograferen in Nepal vormt voor menig bezoeker een onuitputtelijke bron van inspiratie. Het landschap, de tempels en niet te vergeten de bevolking is uiterst fotogeniek. Vraag als je mensen in Nepal wilt fotograferen altijd eerst om toestemming. Maak tijdens je [Nepal reis](#) of je [Nepal familiereis](#) geen foto's op heilige plaatsen of bij crematies. Het is

strikt verboden om opnames te maken van militaire objecten zoals militaire controleposten, vliegvelden en bruggen.

## Geldzaken

De munteenheid van Nepal is de *rupee* (NRs). De actuele koers vind je o.a. op [www.oanda.com](http://www.oanda.com). Zorg dat je altijd voldoende klein geld op zak hebt, bijvoorbeeld voor het openbaar vervoer. Zelfs het wisselen van briefjes van 100 NRs (nog geen euro) kan al moeilijkheden opleveren. Accepteer geen beschadigde biljetten. Biljetten die verfromfaaid of gescheurd zijn, raak je moeilijk kwijt. Zorg ervoor dat je tijdens een trekking voldoende contant geld bij je hebt, want onderweg is er geen gelegenheid je buitenlandse valuta te wisselen.

**Pinnen in Nepal:** Je kunt in Kathmandu, Bhaktapur, Pokhara en de grote steden in de Terai gemakkelijk geld pinnen. Houd er wel rekening mee dat Nederlandse en Belgische banken om veiligheidsredenen de bankpassen met Cirrus/Maestro-logo tegenwoordig standaard instellen op gebruik binnen Europa. Indien je geld wilt pinnen in Nepal dien je deze instelling voor vertrek tijdelijk te wijzigen naar 'Wereld'. De pinautomaten worden aangeduid met ATM (*All Time Money*). Het maximum bedrag dat je kunt pinnen is bij de meeste banken 35.000 NRs. De kosten per transactie bedragen meestal 500 NRs. Tot slot, mocht de ATM leeg of defect zijn, dan is het handig om als reserve contante eurobiljetten achter de hand te hebben.

## Gezondheid

Vaccinaties voor Nepal worden beslist aangeraden. Voor de actuele stand van zaken verwijzen we naar [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl), de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing (LCR) dat de richtlijnen uitgeeft voor vaccinaties en preventie van malaria. Reizigers uit België vinden vergelijkbare informatie op [www.wanda.be](http://www.wanda.be).

**Vaccineren bij je thuis!** Bij veel reizen die we aanbieden zijn inentingen tegen de belangrijkste ziekten noodzakelijk. Niet het meest leuke deel van je reisvoorbereiding maar wel onvermijdelijk. Koning Aap heeft in samenwerking met [Thuisvaccinatie.nl](http://Thuisvaccinatie.nl) een oplossing gevonden voor deze vaak tijdrovende klus. In plaats van dat jij naar de GGD of huisarts moet gaan, komt een huisarts bij je thuis op het moment dat het jou schikt om de benodigde inentingen te zetten.

[Thuisvaccinatie.nl](http://Thuisvaccinatie.nl) is een landelijk werkend vaccinatiecentrum (enkel in Nederland). Als je minstens 4 weken voor vertrek contact met hen opneemt, garanderen we dat je gebruik kunt maken van deze unieke service. Een handig alternatief voor de GGD!

**Reisapotheek voor Nepal:** Neem op je [Nepal familiereis](#) of je [Nepal rondreis](#) een kleine reisapotheek mee met daarin o.a. jodium, pleisters, sterilon en middelen tegen koorts, diarree, verstopping, insectenbeten, zonnebrand en eventueel een middel tegen reisziekte. Denk ook aan een tekentang, thermometer (onbreekbaar), ORS (*Oral Rehydration Salts*, tegen uitdroging) en vitamintabletten. Voor de hygiëne op reis o.a. een flesje desinfecteergel en ontsmettingsdoekjes. Als je naar een malariagebied gaat, denk dan aan anti-malaria tabletten en muggenolie met DEET.

**Europees Medisch Paspoort:** Handig om mee te nemen is het Europees Medisch Paspoort, een document waarmee je in urgente situaties veel problemen kan voorkomen. Het paspoort is opgesteld in elf talen, waardoor de hulpverlener (in het buitenland) eenvoudig de gegevens van de patiënt, zijn of haar ziekten, aandoeningen en medicijngebruik kan opzoeken. Ook is vermeld wie de behandelende arts is en wie er in dringende gevallen gewaarschuwd kan worden. Het medisch paspoort is onder andere verkrijgbaar bij huisarts, de Reisdokter, apotheek en GGD.

**Preventieve maatregelen:** Bij aankomst is het zaak de tijd te nemen om te acclimatiseren. Wees voorzichtig met zonnen en zet bij uitstapjes in de volle zon iets op je hoofd. Omdat je in de droge hitte ongemerkt veel vocht verliest, moet je steeds veel blijven drinken en wat extra zout op je eten strooien. Warme dranken zijn over het algemeen beter dan ijskoude. Je maag en darmen worden dan minder belast. Het water uit de kraan kun je beter niet drinken. Kijk voor meer informatie op [www.gezondopreis.nl](http://www.gezondopreis.nl).

**Hoogteziekte in Nepal:** Als je tijdens de reis boven de 2500 meter hoogte komt bestaat de kans op hoogteziekte. Door het zuurstofgebrek wordt de ademhaling versneld en adem je meer vocht uit dan normaal. Vandaar dat je veel moet drinken: boven 2500 meter in elk geval drie tot vier liter per dag! Hoogteziekte treedt meestal binnen 24-72 uur op na het bereiken van een nieuwe hoogte. Hoofdpijn is het belangrijkste symptoom. Informeer je vooraf goed over verschijnselen van hoogteziekte. Raadpleeg het boekje 'Hoe blijf ik gezond in de hoogte' (uitgave KIT) of kijk op de website [www.hoogteziekte.info](http://www.hoogteziekte.info).

**Gezondheidsverzekering in Nepal:** Zorg dat je goed verzekerd bent en regel liefst een Engelse brief van je verzekering voor als er - in geval van nood - een helikopter moet uitrukken. Die zal slechts komen als je kunt aantonen dat de kosten betaald zullen worden. Als je gaat trekken of klimmen in de bergen is een verzekering bij een bergsportfederatie aangeraden.

---

## Openingstijden

Winkeltijden in Nepal variëren nogal. Veel zaken zijn geopend tussen 8.00 en 20.00 uur ('s winters van 10.00 tot 19.00). Zaterdag is in Nepal de wekelijkse rustdag, al gaan niet alle winkels op die dag dicht.

De banken zijn geopend van zondag t/m donderdag tussen 10.00 en 15.00 uur ('s winters 14.30 uur) en op vrijdag tot 13.00 uur. De Standard Chartered Bank op Kantipath (3 minuten vanaf Thamel) is 's ochtends vanaf 7.30 uur geopend. Op het vliegveld is een wisselkantoor geopend gedurende aankomst- en vertrektijden van internationale vluchten.

Overheidskantoren zijn geopend tussen 10.00 en 17.00 uur, 's winters tussen 10.00 en 16.00 uur. Het hoofdpostkantoor (GPO) in Kathmandu is open van zondag t/m vrijdag tussen 10.00 en 15.00 uur. Het nabijgelegen *Central Telegraph Office* is open van 6.00 tot 24.00 uur. Musea zijn op dinsdag en soms ook op woensdag gesloten. Houd er rekening mee dat op en rond feestdagen de meeste banken, kantoren en winkels gesloten zijn.

**Shoppern in Nepal:** in de toeristische gedeelten van Kathmandu tref je vooral zaakjes met souvenirs, kleding, tassen en tapijten. Nabij Freak Street, op Durbar Square en in Thamel hebben souvenirverkopers hun waren uitgesteld op straat, van *thanka's* (beschilderde religieuze doeken) tot Tibetaanse maskers. In kleine zaakjes en op de markt is afdingen gebruikelijk. Speel het onderhandelingspel op een faire manier en bewaar je gevoel voor humor ten allen tijde. In supermarkten kun je niet afdingen.

---

## Reisdocumenten

### Internationaal paspoort:

Wij adviseren je om op reis te gaan met een internationaal paspoort dat bij terugkeer van je reis nog minimaal zes maanden geldig is.

### Visum:

Ja, voor deze bestemmingen is een visum, elektronisch visum of toeristenkaart benodigd voor reizigers met de Nederlandse of Belgische nationaliteit. Een visum on arrival is niet mogelijk.

Je kunt ervoor kiezen om het visum via onze partner aan te vragen, of zelf te regelen. Het aanvragen van een visum kost namelijk veel tijd en kan foutgevoelig zijn. Wij raden onze reizigers dan ook aan om het visum vooraf te laten regelen door Traveldocs om onnodige stress voorafgaand aan de vakantie te voorkomen.

Onze partner Traveldocs helpt je graag verder en is telefonisch bereikbaar via +31 (0) 23 2210004. Traveldocs is een gespecialiseerde visumdienst voor Nederland (voor Nederlandse paspoorthouders) en België (voor Belgische paspoorthouders).

Kijk op de website van Traveldocs voor meer informatie:

- Nederlandse reizigers bezoeken: [visum-legalisatie.nl/koningaap-nl](https://visum-legalisatie.nl/koningaap-nl)
- Belgische reizigers bezoeken: [visum-legalisatie.nl/koningaap-be](https://visum-legalisatie.nl/koningaap-be)

De prijs van het visum staat op de website van Traveldocs. Je betaalt rechtstreeks aan Traveldocs bij het indienen van je aanvraag.

*Reizigers die niet beschikken over de Nederlandse of Belgische nationaliteit, dienen zelf contact op te nemen met de betreffende ambassade(s) en hun eventuele visum te regelen.*

*Reizigers met meereizende kinderen onder de 18 jaar dienen zelf bij de betreffende ambassade te informeren naar eventuele aanvullende toelatingseisen*

---

## Tijdsverschil

Het tijdsverschil van Nepal met Nederland is in de zomer 3 uur en 45 minuten. In de winter is dat een uur meer.

---

## Veiligheid

Nepal is een relatief veilige bestemming. Het grootste gevaar vormen natuurrampen aangezien Nepal in een aardbevingsgevoelig gebied ligt. Berovingen of andere vormen van fysiek geweld tegen toeristen komen er weinig voor. Breng mensen niet in de verleiding om je te beroven en draag dus geen dure sieraden. Stop geld en belangrijke papieren goed weg, bijvoorbeeld in zakjes aan de binnenkant van je kleding. Mocht je onverhoopt bestolen worden of iets overkomen, zorg dan dat je de app 'SOS op reis' gedownload hebt zodat je alle belangrijke telefoonnummers bij de hand hebt. In verband met verzekering is het van belang dat je aangifte doet bij de politie.

**Reisadvies voor Nepal:** Hoewel de politieke situatie de afgelopen tien jaar redelijk stabiel is, blijven de politieke ontwikkelingen in Nepal onvoorspelbaar. Actuele informatie over de politieke situatie en veiligheid in Nepal vind je op de websites van het ministerie van Buitenlandse Zaken: [www.nederlandwereldwijd.nl](http://www.nederlandwereldwijd.nl) en <http://diplomatie.belgium.be>.

---

## China

### Bevolking

De bevolking van China heeft een oppervlakte van 9.956.960 km<sup>2</sup> (240 maal Nederland, 326 maal België) en telt ongeveer 1,4 miljard inwoners. Een derde van de totale bevolking van China woont in de stedelijke gebieden in het oosten. De stedelijke bevolking van China zal blijven toenemen doordat veel boeren het verpauperde platteland verlaten om werk te zoeken in de steden. Om de druk van de steeds maar groeiende steden te verlichten is de regering bezig met het bouwen van gloednieuwe steden en het verspreiden van de bevolking over dunbevolkte gebieden in het land (Tibet en Xinjiang in het uiterste westen).

**Minderheden van China:** Naast de ongeveer 1,2 miljard Han-Chinezen, die voor het merendeel in de oostelijke provincies aan de oevers van de Gele Rivier en de Yangtze leven, bestaat de bevolking van China uit 55 officieel erkende nationale minderheidsgroeperingen die voornamelijk in de noordwestelijke en zuidwestelijke provincies wonen. Samen bewonen ze zo'n 60 procent van het Chinese grondgebied. De grootste bevolkingsgroep van China is de Zhuang met zestien miljoen mensen, de kleinste de Lhoba met nog net geen 3000 mensen. Allemaal hebben ze hun eigen gewoonten, taal, kleding en religie. Sommige van hen zijn niet van de Han te onderscheiden, anderen vallen meteen op door hun klederdracht of hun gelaatstreken.

**Positie van minderheden in China:** De rechten van de minderheidsgroeperingen zijn in de grondwet vastgelegd, maar de economische en sociale positie is niet altijd gelijk aan die van de Han. De minderheden wonen vaak in nogal afgelegen (grens)gebieden, die beduidend armer zijn dan de ontwikkelde kuststrook waar de Han leven. De overheid pompt veel geld in deze gebieden door bijvoorbeeld het aanleggen van wegen en het toerisme te stimuleren. De minderheden klagen dat de meeste banen en de toeristendollars naar de Han gaan en dat ze geen gelijke kansen hebben omdat toelatingsexamens voor universiteiten in het Chinees zijn. Elk jaar komen er steeds meer Han in gebieden van de minderheden wonen, al dan niet gestuurd door de overheid.

China en haar cultuur leer je pas écht kennen door het contact met de lokale bevolking. Tijdens onze [rondreizen door China](#) kom je ook in aanraking met de gastvrije bewoners van het land.

---

### Cultuur

Het is gemakkelijk om met Chinezen in contact te komen. Het is leuk en je China rondreis krijgt een extra dimensie als je moeite doet om lokale mensen te ontmoeten. Alleen de taal kan een probleem zijn. Toch is het niet moeilijk (afhankelijk van de plaats) om mensen te ontmoeten die Engels spreken en graag hun Engels met je willen oefenen. Alle studenten aan de universiteit moeten zware Engelse testen afleggen, dus daar ontmoet je zeker mensen die Engels spreken. Je kunt ook bij Engelse trainingscenters in China informeren naar speciale bijeenkomsten waar mensen hun Engels oefenen (de zogenaamde *English corners*). Je bent meer dan welkom en wellicht krijg je goede tips over bezienswaardigheden of restaurants en kom je wat meer te weten over de cultuur van China.

**Gespreksonderwerpen in China:** Chinezen zijn erg trots op hun land en hun 5000 jaar oude cultuur. Ook zijn ze trots op hun diverse keukens. Eten en lokale gerechten zijn altijd goede gespreksonderwerpen. 'Wat voor speciale delicatessen zijn er in uw *hometown*?', is een goede vraag om het ijs te breken. Praat liever niet over politiek gevoelige

onderwerpen als Taiwan, Xinjiang, Tibet en het Tiananmen bloedbad op het plein van de Hemelse Vrede. Mensen kunnen zich dan ongemakkelijk voelen.

**Gewoonten in China:** Chinezen gaan conflicten liefst uit de weg. Buitenlanders zijn in Chinese ogen vaak wel erg direct. Indien je een probleem of klacht hebt (bijvoorbeeld in je hotel) kun je het beste kalm blijven en zelf een oplossing voorstellen. Veel werknemers mogen zelf geen beslissingen nemen en je kunt beter naar een leidinggevende vragen. Kwaad worden helpt nooit, blijven glimlachen werkt veel beter.

**Cultuur van China:** Chinezen vinden het vreselijk om in het openbaar hun gezicht te verliezen. Als Chinezen een lastige vraag niet kunnen beantwoorden, kan het zijn dat ze gaan lachen om hun gêne te verbergen. Dat kan ook gebeuren wanneer men iets niet goed heeft begrepen of niet zeker van zijn zaak is. 'Het komt niet gelegen' is voor de Chinees vaak een beleefde manier om te zeggen dat iets onmogelijk of lastig is.

---

## Duurzaamheid

### **Groen in China:**

Als toerist in eigen land fotograferen Chinezen elkaar graag bij bezienswaardigheden. Het is beleefd om eerst toestemming te vragen als je mensen op de foto wilt zetten. Als buitenlander ben je zelf ook interessant. Wanneer je liever niet hebt dat er foto's van je gemaakt worden kun je 'bu yao' ('wil ik niet') zeggen. Over het algemeen kun je in alle tempels fotograferen, tenzij anders aangegeven. Van militaire objecten, luchthavens en bewakers kun je beter geen foto's maken.

Westerse kleding wordt in China geaccepteerd. Ga niet té bloot gekleed, want dat kan als schokkend ervaren worden. Let ook extra op je kledingkeuze bij het bezoeken van boeddhistische tempels, waar het dragen van korte broeken, rokken en hemdjes toont van weinig respect voor de lokale cultuur.

**In samenwerking met onze lokale agenten steunt Koning Aap wereldwijd een aantal projecten met een financiële bijdrage.** Ook onze reizigers dragen een steentje bij. Een groot (en groeiend) aantal deelnemers geeft via het boekingsformulier of via de website feelingresponsible.org een donatie aan een van onze projecten. Je kunt onze projecten al steunen met een bedrag vanaf € 10. Koning Aap verdeelt daarnaast samen met zusterorganisaties Shoestring € 13.750 over de volgende projecten: klik [hier](#).

### **Project New Day Foster Home (China)**

**Waar zet dit project zich voor in?** In Qingyundian Town, een voorstad van Beijing, ligt het New Day Foster Home. In dit weeshuis worden niet alleen wezen opgevangen, maar ook belangrijke operaties uitgevoerd bij kinderen in levensgevaar. Dit project loopt voor een groot deel op vrijwilligers, tot aan de chirurgen aan toe.

### **Waar gaan de donaties naartoe?**

Onze donaties worden o.a. gebruikt voor levertransplantaties, bloedtransfusies en andere kostbare operaties.

---

## Eten en drinken

De Chinese keuken is enorm gevarieerd en kent vele soms buitenissige lekkernijen. Kenmerkend is dat alles wat eetbaar is, ook gegeten wordt. Door de bereiding op een hoog vuur is het meestal veilig eten in China. Varkensvlees is een veel gebruikt ingrediënt. Als op de menukaart meat (*rou*) vermeld staat, kun je ervan uitgaan dat het varkensvlees is. Vegetarisch of halal eten is soms wat moeilijker te krijgen. Als je in een restaurant zegt dat je vegetarisch bent, levert dat niet altijd het gewenste resultaat op. Je kunt daarom beter vertellen dat je boeddhist bent en daarom geen vlees eet.

**Eten in China:** Eten doe je in China met stokjes. In principe is het niet moeilijk, alle ingrediënten zijn zo bereid dat ze aan tafel niet gesneden hoeven worden. En anders mag je slurpen. Het is een teken dat je geniet van de lekkernijen. Knoeien op tafel, omdat je het eten met stokjes nog niet zo goed beheerst, is niet erg. Gewoon laten liggen, het is niet zo hygiënisch om het alsnog op te pikken. Ook kun je botjes of graatjes op tafel of op de grond gooien. Eetstokjes krijg je in iedere eetgelegenheden, zelfs bij de kleinste straatstalletjes. Vanuit milieuoogpunt is het beter dat je eigen stokjes (of eventueel bestek) meeneemt.

**Drinken in China:** De Chinezen zijn echte theeleuten. Ze nemen hun thee in eigen glazen potten met deksel overal

mee naar toe; naar hun werk maar ook op reis. Thuis doen ze er een bodempje theebladeren in, waar ze dan de hele dag gekookt water bij schenken. Groene thee wordt het meeste gedronken. Chinezen drinken thee zonder suiker of melk. Gekookt water wordt bijna overal aangeboden; in treinen, op boten en in hotels vind je thermosflessen met gekookt water of waterkokers. Koffie is onder de Chinezen niet echt populair, al vind je in steden tijdens je [China rondreis](#) steeds vaker koffiebars zoals *Starbucks* en *Pacific Coffee Company*. Bier is overal verkrijgbaar en wordt meestal in flessen van 0,6 liter verkocht.

### Feestdagen en festivals

Er zijn zowel nationale als religieuze feestdagen. De nationale feestdagen in China vallen elk jaar op dezelfde dag. Zo wordt op 1 oktober het ontstaan van de Volksrepubliek gevierd en op 1 mei de Dag van de Arbeid. De data van de meeste godsdienstige feestdagen wisselen jaarlijks, ze worden immers vastgesteld aan de hand van de maankalender.

**Feesten in China:** Het grootste feest in China is het Chinese Nieuwjaar (*Chunjie*). Het feest duurt een hele week. Het Lantaarnfestival (*Yuanxiaojie*) wordt meestal in februari of maart gevierd. Lantaarns bij de huizen en siervuurwerk zorgen voor een vrolijke aanblik. Er zijn optochten, draken- en leeuwensdansen. Met het Gravenfestival (*Qingming*), in maart of april, worden de graven van de voorouders bezocht om hen de eer te bewijzen, te vergelijken met het katholieke Allerzielen. Op het Drakenbootfeest worden drakenboottraces gehouden. Tijdens het festival van de Hongerige Geesten stookt men op straat vuurtjes en verbrandt men papieren geschenken om onrustige geesten te kalmeren. Het Maanfestival is een traditioneel oogstfestival. Het is de gewoonte op deze dag maankoeken te eten, ronde koeken met een zoete of zoute vulling.

**Drukke met feestdagen:** Houd er rekening mee dat rond Chinees Nieuwjaar bussen en treinen afgeladen vol zijn omdat miljoenen arbeiders dan teruggaan naar hun familie op het platteland. Ook rond 1 mei en 1 oktober hebben veel mensen meerdere dagen vrij. Het is dan moeilijker en duurder om vervoer en accommodaties te regelen. Ook de grote attracties zijn in deze periodes overvol met Chinezen.

### Foien

Foien in China zijn in de toerismesector heel gebruikelijk. Hoewel men er vaak niet om zal vragen, rekenen gidsen, chauffeurs en hotelpersoneel op een fooi. De meeste Chinese gidsen en reis(bege)leiders hebben een laag basissalaris en moeten het vooral hebben van foien en eventuele commissies. In eenvoudige restaurants wordt geen fooi verwacht. Ook taxichauffeurs hoef je geen fooi te geven, maar het is wel gebruikelijk om het bedrag naar boven af te ronden. Overigens rekenen taxichauffeurs soms een *yuan* extra. Dat is vanwege brandstof toeslag. Deze chauffeurs hebben een sticker op het dashboard geplakt waarop dat aangegeven staat.

De reisbegeleiders, lokale gidsen en chauffeurs die voor Koning Aap werken verwachten een fooi, mits ze hun werk naar voldoening gedaan hebben. Een richtbedrag voor je Nederlandstalige reisbegeleider is 2 à 3 euro per reiziger per dag. Als je reis begeleid wordt door een lokale Engelssprekende reisbegeleider is het richtbedrag voor een fooi 3 euro per reiziger per dag. Een richtbedrag voor de chauffeur is 1,50 euro per reiziger per dag. Het richtbedrag voor een fooi van meereizende kinderen is 50% van dat van een volwassene.

### Land en landschap

Het landschap van China bestaat voor meer dan de helft uit bergen en woestijnen. In het noorden en noordwesten ligt het plateau van Centraal-Azië met bergen, woestijnen en droge rivierbekkens. Het laaggelegen oosten wordt geïrrigeerd door de Gele Rivier, de Yangze en de Si Kiang. Dankzij het slib is deze delta het vruchtbaarste landbouwgebied van China. Hier zijn de belangrijkste steden en industrieën tot ontwikkeling gekomen. De tussenzone, met hoogtes van 500 tot 2000 meter loopt van Yunnan / Guizhou noordwaarts richting Binnen-Mongolië westwaarts tot in Xinjiang en naar het noordoosten in Heilongjiang. De Tibetaanse hoogvlakte heeft pieken van 7000 tot 8000 meter. Het landschap in het zuiden en zuidwesten van China heeft een weelderige plantengroei en beboste bergen die vaak in de nevel gehuld zijn. Het zuidwesten is de streek van de bamboebossen en de panda.

### Religie

Het beleid van de Chinese overheid is erop gericht dat religie wordt getolereerd, maar niet gestimuleerd. In de grondwet van 1982 werd vastgesteld dat voor alle burgers godsdienstvrijheid geldt. Over het algemeen houden de meeste Chinezen voor zich wat hun geloof is. Traditionele levensfilosofieën en religies zijn confucianisme, taoïsme en

boeddhisme. Verder is er een kleine moslim- en christenminderheid.

**Confucianisme en taoïsme in China:** Al meer dan tweeduizend jaar leven de Chinezen volgens de regels van het confucianisme. Een stelsel van ethische regels dat de nadruk legt op deugdzaamheid, persoonlijke groei door het beoefenen van de wetenschap, eerbied voor de familie en gerechtigheid. Het taoïsme, de filosofie van de Lao Tse, neemt de natuur als voorbeeld. Tao bestaat uit twee tegenpolen yin (het passieve, vrouwelijke, donkere element) en yang (het actieve, mannelijke lichte element), die weer een eenheid vormen. Zonder yin bestaat er geen yang en zonder yang geen yin.

## Taal

In China spreekt men verschillende talen. De officiële taal van China, het Algemeen Beschaafd Chinees, heet in het Chinees *Putonghua*. Dit is gebaseerd op het Chinees dat rond de hoofdstad Beijing wordt gesproken. Het wordt gebruikt op scholen en in de nationale media.

**Spreektaal in China:** De Chinese spreektaal heeft een geheel andere structuur en andere klanken dan bijvoorbeeld de westerse talen. Woorden kunnen op vier verschillende tonen worden uitgesproken en veranderen van betekenis. Als je fouten maakt met de tonen kunnen de Chinezen het al snel niet meer verstaan. Toch zijn Chinezen altijd erg onder de indruk van buitenlanders die wat Chinees (proberen te) spreken. Het loont dus zeer de moeite waard om een paar zinnetjes uit je hoofd te leren. Kijk daarvoor bijvoorbeeld op [www.chinesepod.com](http://www.chinesepod.com).

**Vertaling in pinyin:** Vaak zijn Chinese karakters voorzien van een 'vertaling' in onze Romeinse letters. Chinees is uitgeschreven in het zogenaamde *pinyin*. Voor de reiziger is *pinyin* niet erg handig, want de letters worden op een andere manier gebruikt dan in het Nederlands. Zo wordt Xiamen uitgesproken als 'sjaamen' en Quanzhou als 'tsjwuendzoo'. Bovendien geeft het *pinyin* meestal de toon niet aan. Oudere Chinezen weten vaak geen raad met *pinyin*. Indien je een adres alleen in *pinyin* heeft, kun je dit het beste laten zien aan schoolkinderen, zij hebben *pinyin* op school geleerd.

## Weer en klimaat

China is een immens land met verscheidene klimaatzones. In het noorden, noordwesten en midden van China heerst een landklimaat met lange, koude winters en korte warme zomers. In de winter kan de temperatuur in China dalen tot min 20° C, in de zomer ligt de temperatuur rond 30°C met uitschieters tot boven 40°C. In de herfst is het overdag nog redelijk warm, maar koelt het 's avonds sterk af. Na half oktober stijgt de temperatuur normaal gesproken niet boven de 15° C. Ten zuiden van de lijn Xian - Shanghai heerst een subtropisch tot tropisch klimaat. In de zomer is het iets warmer en vochtiger dan in het noorden en 's winters daalt de temperatuur zelden beneden de 10°C. Hier kan het hele jaar door regen vallen.

**Beste reistijd voor China:** De beste periode voor een [vakantie in China](#) is van april tot oktober. In de wintermaanden kan het erg koud worden.

**Klimaattabel China:** De vier cijfers die telkens worden genoemd zijn van links naar rechts: de gemiddelde maximum temperatuur in graden Celsius, aantal zonuren per dag, aantal dagen per maand met minimaal 1 mm-neerslag per dag en- de gemiddelde temperatuur van het zeewater.

## BEIJING

Maand	T gem	Zon	Neerslag	T w
Januari	2	6	2	-
Februari	4	7	3	-
Maart	11	7	4	-
April	20	8	5	-

<b>Mei</b>	27	9	6	-
<b>Juni</b>	31	9	9	-
<b>Juli</b>	31	8	14	-
<b>Augustus</b>	30	8	12	-
<b>September</b>	26	8	7	-
<b>Oktober</b>	19	7	6	-
<b>November</b>	10	6	5	-
<b>December</b>	3	6	2	-

### CHENGDU

Maand	T gem	Zon	Neerslag	T w
<b>Januari</b>	9	2	9	-
<b>Februari</b>	11	3	9	-
<b>Maart</b>	16	4	11	-
<b>April</b>	22	5	14	-
<b>Mei</b>	26	5	16	-
<b>Juni</b>	28	5	16	-
<b>Juli</b>	30	5	17	-
<b>Augustus</b>	30	6	16	-
<b>September</b>	25	3	17	-
<b>Oktober</b>	21	3	17	-
<b>November</b>	15	2	11	-
<b>December</b>	11	2	9	-

### GUANGZHOU

Maand	T gem	Zon	Neerslag	T w
<b>Januari</b>	18	4	9	-
<b>Februari</b>	18	3	12	-

<b>Maart</b>	22	3	15	-
<b>April</b>	26	3	16	-
<b>Mei</b>	30	5	19	-
<b>Juni</b>	31	5	19	-
<b>Juli</b>	33	7	16	-
<b>Augustus</b>	33	7	16	-
<b>September</b>	31	6	13	-
<b>Oktober</b>	29	6	8	-
<b>November</b>	24	6	7	-
<b>December</b>	20	5	7	-

**Adressen**

**Ambassade van de Volksrepubliek China in Nederland**

Willem Lodewijklaan 10, 2517 JT Den Haag

T 070 306 50 91

F 070 355 16 51

I <http://nl.china-embassy.org/eng>

**Ambassades van de Volksrepubliek China in België**

Consulaire afdeling: Tervurenlaan 439, 1150 Brussel, België

T 02 663 30 01

I <http://be.china-embassy.org/eng>

**Ambassade van Nederland in China**

Liangmahe Nanlu 4, 100600 Beijing

T 00 86 10 8532 0200

E [pek@minbuza.nl](mailto:pek@minbuza.nl)

I [www.nederlandwereldwijd.nl](http://www.nederlandwereldwijd.nl)

**Ambassade van België in China**

3, Sanlitun Dongsan Jie, 100600 Beijing

T 00 86 10 6532 1736

E [beijing@diplobel.fed.be](mailto:beijing@diplobel.fed.be)

I <http://china.diplomatie.belgium.be>

**Communicatie**

**Ansichtkaart versturen vanuit China:** De postbezorging in China is over het algemeen betrouwbaar. Postzegels zijn te koop bij een plaatselijk postkantoor (China Post) en soms bij grotere hotels in toeristische steden. Houd er rekening mee dat luchtpost naar Nederland of België meestal één tot drie weken onderweg is.

**Mobiel bellen in China:** China beschikt over een uitgebreid mobiel netwerk, waardoor je in steden vrijwel overal kunt bellen. Voor vertrek is het verstandig om bij je provider te controleren of je toestel en abonnement geschikt zijn voor internationaal bellen en of er een roamingovereenkomst met een Chinese aanbieder bestaat. Om met je Nederlandse/Belgische telefoon een Chinees nummer te bellen, gebruik je de landcode +86. Voor reizigers die

regelmatig bellen binnen China is het vaak voordeliger om een prepaid Chinese simkaart aan te schaffen, bijvoorbeeld van China Mobile of China Unicom. Deze kaarten kosten meestal rond de 100 RMB (€10) en kunnen eenvoudig worden opgewaardeerd met beltegoed, wat goedkoper is dan bellen via een Nederlands/Belgisch abonnement of vanuit een hotel. Let erop dat je telefoon simlockvrij is: toestellen die gebonden zijn aan een Nederlandse/Belgische provider accepteren meestal geen buitenlandse simkaarten.

**Internet in China:** In de meeste hotels in China is wifi beschikbaar, al kan de kwaliteit wisselen. In grote steden is ook in steeds meer cafés, bars, luchthavens en openbare ruimtes internettoegang aanwezig. Internetcafés bestaan nog wel, maar zijn minder gebruikelijk dan vroeger en vaak lastig toegankelijk voor buitenlandse reizigers.

In heel China geldt een internetcensuur (de zogeheten Great Firewall). Daardoor worden veel buitenlandse websites en apps geblokkeerd door de overheid en is informatie over politiek gevoelige onderwerpen, zoals Tibet en Taiwan, beperkt of niet toegankelijk. De lijst met geblokkeerde diensten verandert regelmatig; zo werken onder andere Gmail, Google, Whatsapp, Facebook, Instagram, Snapchat en YouTube niet. Om deze blokkades te omzeilen kun je vóór vertrek een VPN installeren, maar houd er rekening mee dat de Chinese overheid actief VPN-verkeer probeert te herkennen en tegen te houden. Hierdoor kunnen veel gratis en bekende VPN's soms instabiel worden of ineens helemaal niet meer werken. Je kunt ook een eSIM gebruiken, bijvoorbeeld van Airalo of Holafly, en dan heb je meestal geen aparte VPN nodig, omdat deze al is ingebouwd. Voor veel reizigers is een eSIM dan ook de meest stabiele en makkelijke oplossing.

#### Belangrijk:

- Je mobiele telefoon moet eSIM-compatibel zijn om een eSIM te kunnen gebruiken.
- Installeer alles vóór vertrek (VPN, eSIM, apps), want eenmaal in China kun je sommige apps of websites niet meer downloaden.

**TIP! - Google Translate App:** Met de Google Translate-app kun je voor vertrek de benodigde talen downloaden en deze later onderweg offline gebruiken. Je kunt ook een foto van een tekst maken en die laten vertalen, erg handig! Ideaal om bijvoorbeeld een Chinese menukaart te ontcijferen of om te communiceren. Zorg dat je dit vóór vertrek doet, je kunt de app in China dan offline gebruiken (dus zonder roaming of wifi). Eenmaal in China is het, door de blokkade van de meeste Google-diensten, niet meer mogelijk om deze app te downloaden.

## Elektriciteit

De netspanning in China is 220 volt, maar voor de aansluiting heb je vaak een verloopstekker nodig. Stroomstoringen doen zich niet vaak voor. Een zaklamp is handig om mee te nemen vooral voor in de nachttreinen. Kijk [hier](#) als je wilt zien wat voor stopcontact en stekkers in China gebruikelijk zijn.

## Gezondheid

Hoewel inentingingen voor China niet verplicht zijn, worden ze wel aanbevolen. Hoeveel en welke vaccinaties je nodig hebt, hangt af van het soort reis en het gebied dat je bezoekt. Actuele informatie staat op [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl), de site van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvies dat richtlijnen uitgeeft voor vaccinaties en preventie van malaria. In België kun je vergelijkbare informatie krijgen op [www.wanda.be](http://www.wanda.be).

**Vaccineren bij je thuis!** Bij veel reizen die we aanbieden zijn inentingingen tegen de belangrijkste ziekten noodzakelijk. Niet het meest leuke deel van je reisvoorbereiding maar wel onvermijdelijk. Koning Aap heeft in samenwerking met [Thuisvaccinatie.nl](http://Thuisvaccinatie.nl) een oplossing gevonden voor deze vaak tijdrovende klus. In plaats van dat jij naar de GGD of huisarts moet gaan, komt een huisarts bij je thuis op het moment dat het jou schikt om de benodigde inentingingen te zetten. [Thuisvaccinatie.nl](http://Thuisvaccinatie.nl) is een landelijk werkend vaccinatiecentrum (enkel in Nederland). Als je minstens 4 weken voor vertrek contact met hen opneemt, garanderen we dat je gebruik kunt maken van deze unieke service. Een handig alternatief voor de GGD! Maak hier een [afspraak voor jouw vaccinaties](#).

**Reisapotheek voor China:** Neem een kleine reisapotheek mee tijdens je [China rondreis](#) met daarin o.a. jodium, pleisters, en middelen tegen koorts, diarree, verstopping, insectenbeten, zonnebrand en eventueel een middel tegen reisziekte. Denk ook aan een tekentang, thermometer (onbreekbaar), ORS (*Oral Rehydration Salts*, tegen uitdroging) en vitaminetabletten. Voor de hygiëne op reis o.a. een flesje desinfecteergel en ontsmettingsdoekjes. Als je naar een malariagebied gaat, denk dan aan anti-malaria tabletten en muggenolie met DEET.

**Europees Medisch Paspoort:** Handig om mee te nemen op je rondreis door China is het Europees Medisch Paspoort, een document waarmee je in urgente situaties veel problemen kan voorkomen. Het paspoort is opgesteld in elf talen, waardoor de hulpverlener (in het buitenland) eenvoudig de gegevens van de patiënt, zijn of haar ziekten, aandoeningen en medicijngebruik kan opzoeken. Ook is vermeld wie de behandelende arts is en wie er in dringende gevallen gewaarschuwd kan worden. Het medisch paspoort is onder andere verkrijgbaar bij huisarts, de Reisdokter, apotheek en GGD.

**Preventieve maatregelen tijdens je China rondreis:** Bij aankomst is het zaak de tijd te nemen om te acclimatiseren. Wees voorzichtig met zonnen en zet bij uitstapjes in de volle zon iets op je hoofd. Omdat je in de droge hitte ongemerkt veel vocht verliest, moet je steeds veel blijven drinken en wat extra zout op je eten strooien. Warme dranken zijn over het algemeen beter dan ijskoude. Je maag en darmen worden dan minder belast. Het water uit de kraan kun je beter niet drinken. Vind hier meer informatie over [gezond op reis](#).

**Ziekenhuizen in China:** Bij ernstige aandoeningen kun je het beste naar een ziekenhuis gaan in steden als Shanghai, Beijing, Hangzhou, Guangzhou of Xiamen. In steden met een groot aantal buitenlanders zijn er vaak ziekenhuizen die zich specifiek op buitenlanders richten. Bij een niet ernstige aandoening kun je best zonder verwijzing naar een plaatselijk ziekenhuis gaan. Neem indien mogelijk iemand mee die Chinees en Engels spreekt want je wordt van hot naar haar gestuurd en tussendoor moet je voor de verschillende handelingen betalen. Het is verstandig om een briefje met je verzekeringsgegevens bij je te dragen of als screensaver op je telefoon te zetten. Dit om te voorkomen dat men je bij een ongeluk misschien niet naar een ziekenhuis wil brengen. Dit is geen onverschilligheid of onwil, maar helaas zijn in het verleden onschuldige mensen voor medische kosten aangeklaagd door de familieleden van een verkeerslachtoffer nadat ze iemand naar het ziekenhuis gebracht hadden. De familieleden gingen er vanuit dat betreffende persoon ook het letsel had aangericht.

---

## Bagage en kleding

We adviseren je om de bagage mee te nemen in een rugzak (met binnenframe) tijdens je [rondreis door China](#) en het totale gewicht te beperken tot 15 kilo per persoon. Een koffer op wieltjes is ook mogelijk. Denkend aan de steile trappen van Chinese stations, de beperkte bagageruimte in de treinen en bussen, de vele ongeplaveide straten en het ontbreken van een lift in de eenvoudigere hotels, raden we een koffer sterk af voor al onze reizen. Wat betreft je kleding raden we je aan om praktische kleding mee te nemen die zich makkelijk laat combineren (laag over laag).

We vragen je om in je kledingkeuze respect te tonen voor de lokale cultuur. Zo zijn korte broeken of rokken en hemdjes absoluut taboe in islamitische landen en wordt deze kleding ook in boeddhistische tempels niet op prijs gesteld. In China is alle westerse kleding wel ingeburgerd. In de meeste hotels is *laundry service* aanwezig. In China kan het in het voor- en najaar 's avonds fris zijn. Denk bij het samenstellen van je bagage aan bijvoorbeeld: handdoek (voor de meer eenvoudige guesthouses en de familieverblijven buiten de grote steden), wandelschoenen, zaklamp, waterfles, universeel geldige verloopstekker, reisgids, lakenzak (vooral voor Tibet en onze specialistische avontuurlijke Chinareizen), toiletartikelen, badslippers, zwemkleding, wekker, schrijfgerei, beker voor tijdens de treinreizen. Wil je een *power bank* meebrengen, stop deze dan op binnenlandse vluchten in je handbagage!

Het is niet nodig om tenten, slaapzakken, slaapmatjes of muskietennetten mee te nemen tenzij anders vermeld in de vertrektijdenbrief.

---

## Geldzaken

De lokale munteenheid van China is de yuan (CNY), officieel ook wel renminbi (RMB) genoemd. In het dagelijks leven wordt de yuan vaak kuai genoemd. Bankbiljetten zijn verkrijgbaar in waarden van 1, 5, 10, 20, 50 en 100 yuan. Eén yuan is onderverdeeld in 10 mao (ook wel jiao genoemd). In Hongkong is de lokale munteenheid de Hongkong dollar (HK\$). Voor actuele wisselkoersen kun je kijken op [www.oanda.com](http://www.oanda.com).

**ATM in China:** De laatste jaren komen er in Chinese steden steeds meer geldautomaten bij. Bij deze automaten kun je geld opnemen met je gewone bankpas of giro pas met een Maestro- of Visa-embleem, meestal ¥2.500 – ¥3.000 per keer, met een maximum van ¥20.000 per dag. Let op: om veiligheidsredenen staan Nederlandse en Belgische bankpassen met het Cirrus/Maestro-logo standaard ingesteld op gebruik binnen Europa. Wil je geld opnemen in China, dan moet je deze instelling tijdelijk wijzigen naar 'Wereld'.

**Geld wisselen in China:** In de grotere steden kun je bij banken zoals de Bank of China en andere grote Chinese

banken euro's of Amerikaanse dollars omwisselen in yuan; je hebt hiervoor meestal je paspoort nodig. Wisselkantoren en sommige hotels bieden deze service soms ook aan, maar de tarieven kunnen minder gunstig zijn dan bij banken. In kleinere plaatsen of op plekken waar weinig westerse toeristen komen, kan het wisselen van euro's of dollars lastiger zijn. Vraag bij grote bedragen of de bank de biljetten op echtheid wil controleren door ze door een telmachine te halen. Als je wisselgeld terugkrijgt, accepteer dan geen gescheurde of kapotte biljetten en wees alert op mogelijke valse biljetten, vooral bij hogere coupures.

Met een creditcard kun je bij de meeste banken geld opnemen, je betaalt dan ongeveer vier procent provisie. Direct betalen met een buitenlandse creditcard (Visa, Mastercard, American Express) werkt meestal alleen bij internationale hotels, grote winkels of luchthavens. In veel gewone winkels of kleinere restaurants worden creditcards niet geaccepteerd.

**Betalen op reis met Alipay.** Je kunt in China tegenwoordig overal betalen met Alipay (of WeChat). De Chinezen zelf gebruiken – vooral in de grote steden – nog maar nauwelijks contant geld. Met Alipay kun je snel de rekening betalen door de QR-code van de verkoper te scannen, of je eigen QR-code door de verkoper te laten scannen. Ook voor het openbaar vervoer is Alipay handig: je kunt de metro in de grote steden gewoon betalen door je QR-code bij de poortjes te scannen. Zo loop je direct door zonder gedoe. We raden je dan ook aan om vóór je op reis gaat (!) de Alipay-app te downloaden en te koppelen aan je creditcard. Je kunt de taalinstellingen in de Alipay-app op Engels zetten. Let op: de Alipay-app werkt alléén met internet, dus je hebt een eSIM of een lokale simkaart nodig.

---

### Openingstijden

Veel winkels zijn ook 's avonds en in het weekend geopend. Banken en kantoren hebben min of meer dezelfde openingstijden als in Nederland en België, maar er is soms wel een lange middagpauze. Loketten van trein- en busstations zijn vanaf het vertrek van het eerste vervoer geopend en gaan pas 's avonds laat dicht. Rond Chinees Nieuwjaar en rond 1 mei en 1 oktober hebben veel banken en kantoren beperkte openingstijden of zijn gesloten.

---

### Fotografie

Chinezen nemen bij bezienswaardigheden graag foto's van elkaar. Je kunt tijdens je [China rondreis](#) in de meeste tempels fotograferen, dat doen Chinezen zelf ook. Wil je mensen fotograferen in China, vraag dan altijd even om toestemming. Meestal is het geen probleem. Vaak willen mensen met je op de foto, omdat buitenlanders exotisch gevonden worden. Vooral westerlingen met blauwe ogen zijn interessant. Meestal zal men het netjes vragen maar soms gebeurt het stiekem. Als je dat vervelend vindt, kun je 'bu yao' (letterlijk: 'wil ik niet') zeggen. Militaire objecten en luchthavens mogen niet worden gefotografeerd. Ook bewakers kun je beter niet fotograferen.

---

### Veiligheid

China geldt nog steeds als een van de veiligste landen ter wereld. Vrouwen kunnen er zonder problemen alleen rondreizen. Onder invloed van de snelle maatschappelijke veranderingen is de kleine criminaliteit in China echter toegenomen. Vooral op drukke plaatsen zoals bij attracties, op markten, bus- en treinstations moet je oppassen voor zakkenrollers. Mocht je onverhoopt bestolen worden of iets overkomen, zorg dan dat je de app 'SOS op reis' gedownload hebt zodat je alle belangrijke telefoonnummers bij de hand hebt. En doe aangifte bij de politie in verband met verzekering.

**Reisadvies voor China:** Actuele informatie over de veiligheid in China vind je op de website van het ministerie van Buitenlandse Zaken: [www.nederlandwereldwijd.nl](http://www.nederlandwereldwijd.nl). Ook op de website van het Belgische ministerie van Buitenlandse Zaken (<http://diplomatie.belgium.be>) vind je nuttige reistips.

---

### Tijdsverschil

In heel China hanteert men één tijdzone, namelijk die van Beijing. In de winter is het in China zeven uur later dan in de Benelux. In de zomer is het verschil zes uur.

---

### Reisdocumenten

#### Internationaal paspoort:

Wij adviseren je om op reis te gaan met een internationaal paspoort dat bij terugkeer van je reis nog minimaal 6 maanden geldig is en beschikt over tenminste 3 lege aaneengesloten pagina's. Een noodpaspoort is niet

toegestaan. Voor onze reizen naar China is een kopie van het paspoort nodig, om de hotel- en excursiereserveringen te kunnen verwerken. Dit is een vereiste voor toeristen die het land betreden. Wees je ervan bewust dat privacy in veel landen anders wordt geïnterpreteerd dan in Nederland. In hotels en bij grensovergangen wordt in veel gevallen een kopie van je paspoort verlangd en mogelijk bewaard. Houd er rekening mee dat een kopie waarbij je BSN-nummer is weggelaten, mogelijk niet wordt geaccepteerd.

### Visum:

Voor deze bestemming is voor reizigers met een Nederlandse of Belgische nationaliteit voor reizen geen visum nodig voor een verblijf van maximaal 30 dagen. Deze regeling geldt voorsnog tot 31 december 2026.

Als je afwijkend reist van de groepsreis raden wij je aan om je goed te laten informeren over of je een visum nodig hebt. Onze partner Traveldocs helpt je graag verder en is telefonisch bereikbaar via +31 (0) 23 2210004. Traveldocs is een gespecialiseerde visumdienst voor Nederland (voor Nederlandse paspoorthouders) en België (voor Belgische paspoorthouders).

Kijk op de website van Traveldocs voor meer informatie:

- Nederlandse reizigers bezoeken: [visum-legalisatie.nl/koningaap-nl](https://visum-legalisatie.nl/koningaap-nl)

- Belgische reizigers bezoeken: [visum-legalisatie.nl/koningaap-be](https://visum-legalisatie.nl/koningaap-be)

Heb je een dubbele nationaliteit dan is het van belang dat je bij het boeken van de reis en je visum aanvraag de nationaliteit invult van het paspoort waarmee je op reis gaat.

*Reizigers die niet beschikken over de Nederlandse of Belgische nationaliteit, dienen zelf contact op te nemen met de betreffende ambassade(s) en hun eventuele visum te regelen.*

*Reizigers met meereizende kinderen onder de 18 jaar dienen zelf bij de betreffende ambassade te informeren naar eventuele aanvullende toelatingseisen.*

*Reizigers met minderjarige kinderen waarbij één of beide ouders niet meereizen dienen zelf bij de betreffende ambassade te informeren naar eventuele aanvullende toelatingseisen.*

---

## Reisdocumenten

### Internationaal paspoort:

Wij adviseren je om op reis te gaan met een internationaal paspoort dat bij terugkeer van je reis nog minimaal zes maanden geldig is.

Let op: voor het regelen van het permit voor Tibet en het reserveren van de vlucht naar Lhasa hebben wij uiterlijk 4 weken voor vertrek een kleurenkopie van je geldige paspoort nodig. Wees je ervan bewust dat privacy in veel landen anders wordt geïnterpreteerd dan in Nederland. In hotels en bij grensovergangen wordt in veel gevallen een kopie van je paspoort verlangd en mogelijk bewaard. Houd er rekening mee dat een kopie waarbij je BSN-nummer is weggelaten, niet wordt geaccepteerd.

### Visum Nepal

Reizigers met een Nederlandse of Belgische nationaliteit hebben **een visum** nodig om naar Nepal te reizen.

#### Belangrijke informatie over het e-visum:

Het e-visum voor Nepal kan **niet rechtstreeks** via de Nepalese overheid worden aangevraagd, omdat de betaling via een Nepalese bank moet verlopen. Wij adviseren onze Nederlandse en Belgische reizigers daarom ten eerste om het e-visum aan te vragen via onze visumpartner Traveldocs.

Kies je er toch voor om zelfstandig een e-visum aan te vragen? Dan is dit volledig je eigen verantwoordelijkheid. Als reisorganisatie kunnen wij hierbij geen ondersteuning bieden.

Op de website van Traveldocs vul je het online aanvraagformulier in. Is je aanvraag goedgekeurd? Dan ontvang je je visum (ETA - Electronic Travel Authorization) via de e-mail, waarmee je naar Nepal kunt afreizen. Let op: reis je afwijkend van de groepsreis, laat je dan goed informeren of je gebruik kan maken van het e-visum of dat een regulier visum nodig is.

De prijs van het visum staat op de website van Traveldocs. Je betaalt rechtstreeks aan Traveldocs bij het indienen van je aanvraag.

#### Hotelgegevens Nepal:

Voor de aanvraag van je visum dien je het volgende hoteladres in te vullen:

The Malla Hotel Kathmandu,  
Lekhnath Marg  
Kathmandu 44600  
Nepal

*Let op: het definitieve hotel waar je zult verblijven, kan afwijken van bovenstaand hotel, en is terug te vinden in de hotellijst die 10 dagen voor vertrek op je 'Mijn KoningAap' pagina geplaatst wordt.*

#### **Visum China**

Reizigers met een Nederlandse of Belgische nationaliteit hebben geen visum nodig om naar China te reizen voor een verblijf van maximaal 30 dagen. Deze regeling is voorlopig geldig tot en met 31 december 2026.

Blijf je langer dan de visumvrije periode in China en heb je daardoor een visum nodig? Dan raden wij je ten zeerste aan om contact op te nemen met Traveldocs. Een bezoek aan Tibet heeft in het verleden geleid tot visumafwijzingen. Daarom is een juiste aanpak essentieel om problemen te voorkomen.

#### **Permit Tibet**

Om Tibet te betreden is een permit nodig. Deze vragen wij aan bij onze lokale agent. Heb je een dubbele nationaliteit dan is het van belang dat je bij het boeken van de reis en je visum aanvraag de nationaliteit invult van het paspoort waarmee je op reis gaat.

#### **Meer visum informatie**

Als je afwijkend reist van de groepsreis raden wij je aan om je goed te laten informeren over of je een visum nodig hebt voor deze reis. Onze partner Traveldocs helpt je graag verder en is telefonisch bereikbaar via +31 (0)23 22 100 04. Traveldocs is een gespecialiseerde visumdienst voor Nederland (voor Nederlandse paspoorthouders) en België (voor Belgische paspoorthouders).

Kijk op de website van Traveldocs voor meer informatie:

- Nederlandse reizigers bezoeken: [visum-legalisatie.nl/koningaap-nl](https://visum-legalisatie.nl/koningaap-nl)
- Belgische reizigers bezoeken: [visum-legalisatie.nl/koningaap-be](https://visum-legalisatie.nl/koningaap-be)

*Reizigers die niet beschikken over de Nederlandse of Belgische nationaliteit, dienen zelf contact op te nemen met de betreffende ambassade(s) en hun eventuele visum te regelen.*

*Reizigers met meereizende kinderen onder de 18 jaar dienen zelf bij de betreffende ambassade te informeren naar eventuele aanvullende toelatingseisen.*

---

#### **Accommodatie en transport**

##### **Vervoer**

Voor deze reis door Tibet maak je gebruik van een eigen (mini)bus. Je kunt (in overleg met de reisbegeleider) onderweg stops maken voor foto's, om te lunchen of om even de benen te strekken.

Maar... landslides en smeltwater kunnen (met name in de zomermaanden) de weg in een grote modderpoel veranderen. Plaatsen langs de route liggen in Tibet meestal op een dag reizen van elkaar, een lekke band kan dan al de reden zijn dat je 's avonds veel later aankomt dan gepland. De tochten kunnen dan ook als zwaar en inspannend ervaren worden. Mocht het onderweg noodzakelijk zijn dat dragers, tegen betaling, de bagage over landslides moeten dragen of ons anderszins assisteren dan worden deze kosten ter plaatse doorberekend aan de deelnemers. Zijn er geen dragers aanwezig dan zul je zelf je eigen bagage moeten dragen en dat is een van de redenen waarom wij adviseren een rugzak mee te nemen en zeker geen koffer.

Je maakt een regionale vlucht van Kathmandu naar Chengdu en vervolgens een vlucht van Chengdu naar Lhasa. Bij slechte weersomstandigheden lopen de vluchten vaak vertraging op en soms worden de vluchten zonder voor aankondiging afgelast.

*NB: Koning Aap heeft als uitgangspunt dat we ter plaatse – om milieuredenen - geen gebruik maken van binnenlandse vluchten. Toch vlieg je tijdens deze reis van Kathmandu via Chengdu naar Lhasa; In onze ogen is deze vlucht niet te vermijden omdat er geen goede 'overland' opties zijn.*

Voor optionele excursies huren we ter plaatse eigen vervoer of sluiten we ons aan bij een excursie die ter plaatse wordt aangeboden. Dit gebeurt in overleg met de deelnemers van de groep.

De transfers van en naar de luchthaven in Kathmandu zijn inbegrepen bij de reissom. Indien je kiest voor het landarrangement, zijn de transfers van en naar de luchthaven in Kathmandu niet inclusief.

### Wandelen

De driedaagse trekking in Nepal is voor mensen met een normale tot goede conditie, die regelmatig een wandeling maken, goed te doen. Er zitten pittige stukken tussen, dus sommige reizigers zullen deze trekking als zwaar ervaren. Het spreekt voor zich dat de deelnemers aan deze reis over een goede gezondheid en een flexibele instelling moeten beschikken. Per dag wandel je tussen de 4-7 uur. Je draagt daarbij je eigen dagrugzakje. Je overige bagage wordt vervoerd. Er gaat een ervaren berggids mee en je logeert in eenvoudige hotelletjes/guesthouses.

*NB: Degenen die het wandelen liever overslaan, kunnen dit traject op eigen kosten met de lokale bus of taxi afleggen.*

### Reisafstanden

Vliegveld Kathmandu naar Kathmandu: 5 km / 1 uur

Kathmandu naar Panauti: 36 km / 3 uur

Panauti naar Dhulikel: 15 km / 5 à 7 uur (te voet)

Dhulikel naar Nagarkot: 15 km / 5 à 7 uur (te voet)

Nagarkot naar Bhaktapur: 14 km / 5 à 7 uur (te voet)

Bhaktapur naar Kathmandu: 16 km / 1 uur

Kathmandu via Chengdu naar Lhasa: regionale vlucht

Lhasa via Yambulagang naar Samye: 155 km / 5 uur

Samye via Yamdrok Tso naar Gyanze: 254 km / 7 à 8 uur

Gyanze naar Sakya: 152 km / 3 à 4 uur

Sakya naar Rongbuk: 270 km / 8 uur

Rongbuk naar Kyrong: 350 km / 6 uur

Kyrong naar Kathmandu: 142 km / 10 à 12 uur

Kathmandu hotel naar vliegveld: 5 km / 1 uur

*NB: De genoemde 'kale' reisduur per dag is sterk afhankelijk van de verkeersdrukke, wegwerkzaamheden, vluchtvertragingen, de wegconditie, grensformaliteiten en het weer. De tijd is dan ook uiteraard bij benadering.*

### Accommodatie

Bij de selectie van onze hotels en guesthouses op deze reis naar Nepal en Tibet hebben we met name gelet op de locatie, hygiëne en sfeer. De kwaliteit van de hotels kan per plaats verschillen. Op sommige plaatsen zijn de overnachtingsplekken eenvoudig. Zo is er in de kleine plaatsen op het Tibetaanse platteland vaak weinig keuze in hotels of blijkt een hotel - ondanks tijdig reserveren - toch al vol. De kamers beschikken over een eigen badkamer, soms ook eenvoudig. In het eenvoudige guesthouse in Rongbuk is het sanitair gedeeld. We overnachten meestal in het centrum van de plaats waar we verblijven. Houd er rekening mee dat het voor kan komen dat je pas na 12.00 uur kunt inchecken.

Je verblijft op basis van logies met ontbijt.

In Panauti slaap je een nacht in een 'Community Homestay', dus 'bij mensen thuis'. De groep wordt verdeeld over verschillende families. Op deze manier ervaar je het 'echte' Nepal en het dagelijkse leven op het platteland. De overnachting in de *homestays* is per gastgezin verschillend. Soms eenvoudig, soms wat 'meer luxe', maar altijd erg schoon. Het sanitair is in de *homestays* op de meeste plaatsen privé, maar op enkele plekken gedeeld. Behalve het ontbijt zijn tijdens het verblijf bij de *homestay* in Panauti ook lunch en diner inbegrepen. Drinkjes zijn exclusief.

Wifi is voor veel reizigers prettig om (via 'social media') contact met het thuisfront te houden. Bijna alle accommodaties beschikken over wifi; soms alleen in de lobby, soms in de kamers. Houd er rekening mee dat de

kwaliteit en snelheid van de internetverbinding niet overal optimaal zijn. Let op: In China/Tibet zijn o.a. Google, Whatsapp, YouTube en Facebook geblokkeerd. Je zou (in Nederland of België) de app WeChat kunnen downloaden voor contact met het thuisfront. Dit is een soort WhatsApp die in China/Tibet wel werkt.

Deelnemers die zich individueel inschrijven delen een kamer met een andere deelnemer. We houden er uiteraard rekening mee dat je bij iemand op de kamer komt van hetzelfde geslacht. Je kunt je bij boeking inschrijven voor een eenpersoonskamer, hiervoor geldt een toeslag. Het aantal eenpersoonskamers is op deze reis beperkt, wie het eerst komt het eerst maalt.

Op deze reis is het niet mogelijk een driepersoonskamer te boeken.

Een goede eerste indruk van de hotels die Koning Aap gebruikt in Tibet en Nepal, vind je op het tabblad ['accommodaties'](#) bij deze reis. Deze hotels zijn altijd onder voorbehoud van wijzigingen en beschikbaarheid.

### **Zwaarte van de reis**

*Vaak krijgen we de vraag of een reis 'zwaar' is. Dit vinden we een moeilijke vraag omdat iedereen een reis op een andere manier ervaart. In het algemeen kun je stellen dat iedereen met een goede lichamelijke en geestelijke conditie zonder problemen kan deelnemen aan onze reizen. Dit betekent bijvoorbeeld dat je altijd je eigen bagage naar je kamer kunt brengen, - ook als er geen lift is - of dat een uitgebreide stadswandeling voor je geen probleem is. Culturele verschillen respecteer je en je kunt goed omgaan met onverwachte gebeurtenissen. Op basis van onze ervaring en de terugkoppeling van onze reizigers en reisbegeleiders geven we voor iedere reis tevens een indicatie voor de ervaren zwaarte. Zo hopen we je te helpen om de reis te kiezen die bij je past zodat jij zelf - én ook je medereizigers! - optimaal kunnen genieten. Bij deze indeling houden we rekening met de gebruikte accommodatie, reisduur, hoogteverschillen, zwaarte van wandelingen & ruimte om zelf invulling te geven aan programma.*

### **Moeilijkheidsgraad van deze rondreis door Tibet en Nepal:**

Tibet ligt hoog: Lhasa op circa 3600 meter, Gyanze op 3950 meter en Rongbuk zelfs boven de 5100 meter. Een reis op hoogte is vermoeiend door o.a. de ijle lucht. Hoogteziekte ligt op de loer. Na aankomst in Lhasa heb je enkele 'niet al te vermoeiende' dagen nodig om aan de hoogte te acclimatiseren.

Je reist in Nepal en Tibet met een eigen (mini)bus, de reisduur varieert per dag van 3 tot 12 uur. *Landslides* en smeltwater kunnen (met name in de zomermaanden) de weg veranderen in een grote waterpoel. Plaatsen langs de route liggen meestal op een dag reizen van elkaar, een leuke band kan dan al de reden zijn dat je 's avonds veel later aankomt dan gepland. Ondanks het voordeel van een eigen bus zijn de tochten zwaar en inspannend. De kwaliteit van de hotels kan per plaats verschillen. Op sommige plaatsen zijn de overnachtingsplekken eenvoudig. Zo is er in de kleine plaatsen op het Tibetaanse platteland vaak weinig keuze in hotels of blijkt een hotel - ondanks tijdig reserveren - toch al vol. De kamers beschikken over een eigen badkamer, soms ook eenvoudig. In het eenvoudige guesthouse in Rongbuk is het sanitair gedeeld. In het Nepalese plaatsje Panauti slaap je een nacht in een 'Community Homestay', dus 'bij mensen thuis'. De groep wordt verdeeld over verschillende families. De driedaagse trekking in Nepal is voor mensen met een normale tot goede conditie, die regelmatig een wandeling maken, goed te doen. Er zitten pittige stukken tussen, dus sommige reizigers zullen deze trekking als zwaar ervaren. Per dag wandel je tussen de 4-7 uur. Je draagt daarbij je eigen dagrugzakje. Je overige bagage wordt vervoerd. Wil je het wandelen liever overslaan, dan kun je de trajecten op eigen kosten met de lokale bus of taxi afleggen.

Voor deelname aan deze reis dien je in alle opzichten een goede gezondheid en een flexibele instelling te hebben.

### **Deze reis valt in categorie 4.**

*Categorie 1: Ontspannen reis, voor iedereen goed te doen. Korte reisafstanden, goede hotels, lichte wandelingen, reis met een laag tempo.*

*Categorie 2: Voor iedereen goed te doen. Soms wat langere reisafstanden. Goede hotels, soms avontuurlijke overnachting, eenvoudige wandelingen, reis in een gewoon tempo. Voldoende ruimte om ook zelf invulling te geven aan je reis door verblijf in grotere steden.*

*Categorie 3: Goed te doen voor iedereen die zich voorbereidt en zich flexibel opstelt. Er zitten zwaardere trajecten in de reis zoals langere reisafstanden (> 6 uur), treinreizen, wandelingen over ongebaande paden en/of ongelijke ondergrond, geringe hoogteverschillen en/of (meerdere) overnachtingen in eenvoudige accommodatie en/of je ervaart grote culturele verschillen. Soms minder ruimte om zelf zonder de overige deelnemers op pad te gaan (denk aan verblijf in wildpark).*

*Categorie 4: Redelijk stevige reis door lange reisafstanden, diverse zwaardere en/of meerdaagse wandelingen,*

hoogteverschillen, regelmatig eenvoudige accommodatie, minder ruimte voor eigen invulling omdat veel in groepsverband gedaan moet worden (verblijf in wildpark, reizen door ruige natuur).

*Categorie 5: Zware reis die we alleen aanraden voor ervaren reizigers die beschikken over uitgebreide reiservaring en een zeer goede lichamelijke en geestelijke conditie hebben. Denk hierbij aan meerdaagse trektochten, reizen door ruig terrein, lange wandelafstanden per dag en/of grote hoogteverschillen.*

Neem bij twijfel contact met ons op. Wij adviseren jou graag bij de keuze voor een passende reis.

### **Flexibiliteit loont!**

Voor minder voorspelbare reizen zoals deze avontuurlijk reis door Tibet en onbekende lokale gebieden is flexibiliteit de sleutel. Als je open staat voor onverwachte ervaringen en je laat verrassen door lokale tradities, krijg je daar een belevenis voor terug! Soms moet van de geplande route worden afgeweken en is het beter de reisbegeleider ruimte te geven voor spontaniteit. Door flexibel te zijn, ontarm je het avontuur en ontdek je vaak verborgen schatten die niet in de reisomschrijving staan. Geniet van het onbekende en laat je verrassen door de unieke charme van deze bestemming!

### **Hoogteverschillen en hoogteziekte**

Tijdens deze reis slaap je regelmatig boven de 3000 meter hoogte. Het is daarom heel belangrijk om je goed in te lezen in het begrip 'hoogte'. Wanneer hoogteziekte niet (op tijd) behandeld wordt kan het levensbedreigend zijn.

Het krijgen van hoogteziekte kan helaas nooit worden uitgesloten, ook niet wanneer je hiervan tijdens eerdere reizen geen last hebt gehad. Klachten en symptomen van hoogteziekte zijn o.a. hoofdpijn, misselijkheid, slapeloosheid, duizeligheid en kortademigheid. Meestal gaan deze klachten binnen enkele dagen weer over. Als de klachten aanhouden is het altijd raadzaam een arts te raadplegen en soms is afdalen zelfs het enige dat helpt! Samen met de reisbegeleider wordt bepaald of in het geval van hoogteziekte verdere deelname aan de reis verantwoord is.

Wanneer je twijfelt over je gezondheid voorafgaand aan de reis, dan raden we ten eerste aan om medisch advies in te winnen voor je deze reis boekt. Je kunt tevens met je huisarts of de GGD bespreken of je tijdelijk medicatie tegen hoogteziekte (bijvoorbeeld: Diamox) kunt slikken. Het medicijn kan bij sommige mensen de acclimatisatie bevorderen, waardoor het risico op hoogteziekte verminderd. Geef bij boeking ook altijd aan ons door of je medicatie gebruikt of een medische achtergrond hebt in long-, hart- en vaatziekten of overige ziekten.

Wil je inhoudelijk meer weten over hoogteziekte, kijk dan op de website: [www.hoogteziekte.info](http://www.hoogteziekte.info).

---

### **Reisbegeleiding**

Al onze groepsreizen worden ter plekke uitgevoerd door **Nederlandstalige of lokale Engelstalige reisbegeleiders**. Bij de vertrekdatum van een reis wordt dit op onze website duidelijk vermeld.

Veel klanten vragen ons of er **veel verschil is tussen een reisbegeleider uit België/Nederland of een lokale Engelssprekende reisbegeleider**. Wij vinden dat er aan beide keuzes voor- en nadelen verbonden zijn en dat iedereen daarom zelf moet afwegen welke keuze voor hem/haar de beste is.

Een **Nederlandstalige reisbegeleider** is meestal opgegroeid in België of Nederland en maakt daarom deel uit van onze westerse cultuur. Met hen is het over het algemeen makkelijker communiceren tijdens de reis, zowel wat betreft de taal als de culturele achtergrond. Daardoor kan deze reisbegeleider het groepsproces makkelijker volgen en bijsturen waar nodig. Vaak hebben zij ook uitgebreid gereisd of gewoond op de bestemming en hebben dus veel kennis over de lokale gebieden en delen dit graag met je. Ook is de Nederlandstalige reisbegeleider zich zeer bewust van het belang van duurzaam toerisme; ze stimuleren het bezoeken van kleinschalige lokale restaurants, beperken het gebruik van plastic en geven duurzame tips tijdens de reis.

Een **lokale Engelstalige reisbegeleider** is natuurlijk op de bestemming opgegroeid en 'ademt' daarom deze bestemming. Hij of zij is hierdoor de aangewezen persoon om je in te wijden in de lokale gebieden en cultuur. Overal is hij/zij thuis en dit communiceert erg makkelijk met de lokalen. Zijn of haar Engels heeft vaak een accent waardoor de communicatie iets moeilijker kan verlopen dan met een Nederlandstalige reisbegeleider. Positief is dat zo lokaal werk gecreëerd wordt op de bestemming zodat de lokale economie meer profiteert van je bezoek. Tenslotte geldt vaak een korting op een reis met een lokale Engelstalige reisbegeleider omdat bijvoorbeeld geen intercontinentaal vliegticket voor hen betaald hoeft te worden en wij dit verrekenen in onze prijzen.

Koning Aap stelt **hoge eisen aan de reisbegeleiding**. Een goede reisbegeleider is van grote meerwaarde op de reis! Wij zijn dan ook trots op ons team van professionele reisbegeleiders. Het zijn stuk voor stuk enthousiastelingen die allemaal de **liefde voor 'hun' land(en) graag aan anderen over brengen**. Ruime reiservaring én ervaring in het omgaan met groepen en (bij voorkeur) actieve kennis van lokale gebruiken en de taal zijn bij ons belangrijke selectiecriteria bij de keuze voor onze reisbegeleiders. Voor onze nieuwe reisbegeleiders worden speciale trainingen georganiseerd om ze voor te bereiden op hun rol tijdens de reis. Tijdens deze trainingen krijgen ze ook lastige praktijksituaties voorgeschoteld en leren ze waar de Koning Aap reisformule voor staat.

Daarnaast worden er met regelmaat bijeenkomsten georganiseerd voor de Nederlandstalige reisbegeleiders om essentiële kennis en ervaring uit te wisselen met elkaar en met medewerkers op kantoor, zodat de reizen op allerlei vlakken verbeterd kunnen worden.

De **primaire taak van onze reisbegeleiding** is toezien op een goede logistiek van de reis (vervoer en accommodatie). Ook waakt de reisbegeleiding over het verloop van het programma en over de aandacht die elk onderdeel krijgt. De reisbegeleider organiseert ter plekke een scala aan facultatieve excursies. Daarnaast fungeert hij of zij natuurlijk als centrale vraagbaak. Onze medewerkers kunnen veel vertellen over het land en de plaatselijke gewoonten. Realiseer je wel: een reisbegeleider is geen wandelende encyclopedie. Hoe je uiteindelijk het land ervaart bepaal je zelf, neem dus altijd een goede reisgids mee.

Natuurlijk heeft een reisbegeleider ook niet alles in de hand. Soms is er sprake van overmacht: door overstromingen of aardverschuivingen is de weg versperd, de overheid heeft de treinkaartjes geconfisqueerd of het hotel heeft de kamers al weggegeven. Bij dit soort tegenslagen zal de reisbegeleider op zoek gaan naar een alternatief.

Ondanks alle voorbereidingen en inspanningen van de reisbegeleider kan het gebeuren dat de reis toch niet geheel naar je verwachting verloopt. De reisbegeleider hoort dit dan graag van je, zodat er **ter plekke** naar een oplossing gezocht kan worden.

Het functioneren van onze reisbegeleiders evalueren we na iedere reis aan de hand van door deelnemers **ingevulde evaluatieformulieren**. Zo hebben wij te allen tijde zicht op hoe onze mensen in het veld opereren!

Je reisbegeleider verwacht aan het einde van de reis een **fooi** als zij/hij het werk goed heeft gedaan. Ons advies voor deze fooi verschilt per land, kijk voor een indicatie in de landeninformatie van je reisbestemming.

### **Bewust op reis**

Reizen is andere culturen leren kennen, lokale mensen ontmoeten en prachtige natuur zien. En dat willen we ook nog tot ver in de toekomst. Daarom houden wij bij onze reizen **rekening met milieu, mensen, natuur en cultuur**. Dit is niet alleen noodzakelijk maar ook nog eens heel leuk!

### **Local Impact Score**

Voor elke reis streven we naar een minimale impact op het klimaat en een maximale positieve impact op de lokale omgeving. Om inzichtelijk te maken welk deel van onze uitgaven en de uitgaven van onze reizigers bij de lokale gemeenschap (accommodaties, restaurants en transport) terecht komt, hebben wij een Local Impact Score ontwikkeld.

De Local Impact Score bestaat uit twee elementen. Het eerste deel is opgebouwd uit een berekening van de vlucht, het landarrangement en het geschatte zakgeld. Het tweede deel is opgebouwd uit een waardensysteem van tien duurzaamheidscriteria waarvan wij vinden dat deze de lokale impact vergroten. Deze twee elementen samen vormen samen onze Local Impact score. Hoe hoger de score, hoe meer geld er in de lokale gemeenschap blijft. Lagere scores hebben uiteraard meer aandacht nodig in de toekomst. We doen er alles aan om een score waar mogelijk te verbeteren samen met onze lokale partners. We zullen de scores jaarlijks bijwerken en herzien.

### **De Local Impact Score van deze reis is: 79**

Wil je meer lezen over de Local Impact Score of ben je benieuwd uit welke duurzaamheidscriteria de score is opgebouwd? Wij leggen je dit graag uit op [onze duurzaamheidspagina](#).

### **Bijkomende kosten en zakgeld**

**Zakgeld / Bijkomende kosten**

Het door ons geadviseerde zakgeld is een minimum bedrag voor je maaltijden, drankjes, excursies, entreegelden, ter plaatse te betalen luchthavenbelastingen en fooien. Het bedrag dat je uiteindelijk uitgeeft hangt natuurlijk sterk af van je eigen uitgavepatroon, souvenirs zijn mede daarom niet inbegrepen.

**Gezamenlijke uitgavenpot**

Tijdens je reis kun je regelmatig gezamenlijk deelnemen aan excursies of (niet vantevoren betaalde) maaltijden. Ook zullen er hier en daar gemeenschappelijke fooien betaald worden. Om hiervoor niet elke keer apart te hoeven afrekenen wordt er een Gezamenlijke Uitgavenpot ingesteld. Aan het begin van de reis wordt door de reisbegeleider van iedereen geld ingezameld voor deze pot. Aan het eind van de reis volgt dan de afrekening, waarbij je geld terug kunt krijgen of bij moet betalen. Met deze uitgaven is rekening gehouden bij de hoogte van ons adviesbedrag voor het zakgeld.

De hoogte van deze Gezamenlijke Uitgavenpot voor deze reis bedraagt € 100,-.

**Landarrangement**

Het is ook mogelijk om van deze rondreis alleen het landarrangement te boeken. Je regelt dan zelf de internationale vluchten en de transfer bij aankomst en vertrek. Met de andere deelnemers maak je vervolgens de reis volgens programma. Zo heb je een optimale vrijheid om zelf je reis samen te stellen en de vlucht te kiezen die bij je reisplannen past.

Op het boekingsformulier kun je ook aangeven of we, tegen betaling, nog een extra overnachting bij aankomst moeten regelen. Ook de transfer bij aankomst kan Koning Aap op individuele basis voor je regelen.

Voor al onze reizen hebben we een minimum aantal deelnemers nodig. Houd hier rekening mee voordat je zelf tickets gaat reserveren.

Het is in alle gevallen je eigen verantwoordelijkheid om op tijd bij het beginpunt van de reis aanwezig te zijn. Daarnaast zijn wij niet verantwoordelijk voor sporadische wijzigingen in de vertrekdata van onze groepsreizen.

**Verzekeringen**

Zoals in onze reisvoorwaarden vermeld staat, stellen we het afsluiten van een reisverzekering verplicht en bevelen we het afsluiten. Mocht er onverhoopt iets gebeuren tijdens de reis of voor aanvang van de reis, dan kan dit je veel geld kosten. Door het afsluiten van een verzekering voorkom je hoge kosten. Koning Aap werkt al jaren samen met de bekende reisverzekeraar Allianz Global Assistance. Zij hebben een speciaal pakket van reis- en annuleringsverzekeringen samengesteld dat aansluit op het avontuurlijk karakter van onze groepsreizen.

**Je verzekeringen bij Koning Aap afsluiten: de voordelen**

Hoewel het niet verplicht is om de verzekeringen bij Koning Aap af te sluiten, raden we dit wel aan. Omdat we goed op de hoogte zijn van de af te leggen reisroutes en ter plaatse beschikken over de medewerking van lokale agenten, zijn eventuele problemen makkelijker op te lossen wanneer de reisverzekering via Koning Aap is afgesloten. Een bijkomend voordeel is dat wanneer een reis onverhoopt niet door mocht gaan, de kosten van de afgesloten reis- en/of annuleringsverzekeringen geheel gerestitueerd worden.

**Reis je met een reisgenoot?**

Deelnemers die zich samen inschrijven op een reis raden we aan om een reisverzekering af te sluiten bij dezelfde verzekeringsmaatschappij. Bij een eventuele repatriëring van je reisgenoot voorkom je zo dat je als medereiziger (met een andere verzekering) geen toestemming krijgt om ook zonder kosten terug te keren.

**Avontuurlijke excursies zijn op eigen risico**

Met nadruk willen we er op wijzen dat reizigers die tijdens hun reis deel willen nemen aan avontuurlijke excursies (als raften, duiken, snorkelen, (bamboe)vlotvaren, kanoën, (water)skiën, (wind)surfen, parasailing, deltavliegen, parachutespringen, ballonvaren, bungee jumpen, canopy tour, canyoning, speleologie, mountain trekking, tokkelen, sandboarden, mountain biking, downhill biking en snowboarden) dit voor eigen risico doen en dat we hen dringend aanraden vooraf te controleren of hun reisverzekering deze activiteiten dekt.

**Hoe sluit je een verzekering via ons af?**

Dat is heel makkelijk! Bij het boeken van een reis, kun je in het boekingsformulier aangeven welke verzekering(en) je wilt bijboeken.

## Overzicht verzekeringen

Voor meer informatie verwijzen we je door naar een pagina met meer uitleg over alle verzekeringsmogelijkheden.

- [Verzekeringspakketten voor reizigers uit Nederland](#)
- [Verzekeringspakketten voor reizigers uit België](#)

---

## Veilig op reis

Koning Aap is aangesloten bij de VVR. Op de reizen van Koning Aap zijn de Algemene en Bijzondere Reisvoorwaarden van toepassing op de contracten tot reisorganisatie en reisbemiddeling zoals verstaan onder de Belgische wet van 16 februari 1994.

Conform art. 36 van de wet tot regeling van het contract tot reisorganisatie en reisbemiddeling is Koning Aap door Amlin Europe nv, bijhuis België, verzekerd om, in geval van financieel onvermogen, zijn verplichtingen jegens de reiziger verder na te komen. Deze garantiestelling wordt begeleid door VVR.

Voor jou als reiziger is dit een veilig gevoel, omdat je bij eventuele problemen altijd kunt terugvallen op deze organisaties.

---

## Veelgestelde vragen

Veelgestelde vragen over [Tibet](#) Veelgestelde vragen over [Nepal](#) Veelgestelde vragen over [China](#)

---

## Landinformatie

### Internationaal paspoort:

Wij adviseren je om op reis te gaan met een internationaal paspoort dat bij terugkeer van je reis nog minimaal zes maanden geldig is.

### Visum

Voor deze bestemming is een **visum, elektronisch visum of toeristenkaart** benodigd voor reizigers met de Nederlandse of Belgische nationaliteit.

Op de website van onze partner Visumloket vind je alle informatie over de benodigde reisdocumenten en visumprocedure.

Kies je ervoor om je visum via onze partner Visumloket te regelen, dan brengen wij naast de visumkosten, ook de bemiddelingskosten en de kosten voor het aangetekend retour zenden in rekening. Deze kosten zijn verwerkt in de totale visumkosten zoals gepubliceerd op onze website. Je kunt deze totale visumkosten terugvinden onder het kopje 'data & prijzen' en in het boekingsformulier.

Kijk op de website van Visumloket voor meer informatie over de visumprocedure, vereiste geldigheid van je internationaal reispaspoort en eventuele aanvullende benodigde documenten:

- Nederlandse reizigers bezoeken [koningaap.visumloket.nl](http://koningaap.visumloket.nl)
- Belgische reizigers bezoeken [koningaap.visumloket.be](http://koningaap.visumloket.be)

*Reizigers die niet beschikken over de Nederlandse of Belgische nationaliteit, dienen zelf contact op te nemen met de betreffende ambassade(s) en hun eventuele visum te regelen.*

*Reizigers met meereizende kinderen onder de 18 jaar dienen zelf bij de betreffende ambassade te informeren naar eventuele aanvullende toelatingseisen.*

Meer informatie over [Tibet](#) Meer informatie over [Nepal](#) Meer informatie over [China](#)

---

## Verder nog belangrijk

We raden je aan om goed voorbereid op reis te gaan, lees daarom voldoende over je reisbestemming en vraag goed na welke vaccinaties en andere medicatie je nodig hebt. Hieronder volgen nog een paar belangrijke zaken.

## Persoonsgegevens

Zorg dat je je persoons- en paspoortgegevens (als geslacht, geboortedatum, voornamen en achternaam zoals vermeld in je paspoort) correct invult, aangezien deze uiteraard nodig zijn voor het inboeken van je vluchten, eventuele treintickets of accommodatie. Check na ontvangst van je (digitale) boekingsbevestiging of deze gegevens correct staan vermeld. Je bent zelf verantwoordelijk voor het verstrekken van correcte gegevens. Met onjuiste gegevens loop je het risico niet toegelaten te worden op een vlucht of buitenlandse luchthaven.

## Feedback

Hoewel wij veel aandacht besteden aan het goed uitvoeren van onze reizen is het mogelijk dat een deelnemer aanmerkingen heeft over de uitvoering van de reis. Om te bewerkstelligen dat deze aanmerkingen direct tijdens de reis naar tevredenheid opgelost kunnen worden, is de deelnemer verplicht de aanmerkingen per omgaande schriftelijk aan de reisbegeleiding mee te delen. Klachten die niet tijdens de reis schriftelijk aan de reisbegeleiding zijn meegedeeld, zullen door ons na afloop van de reis niet in behandeling worden genomen.

## Aantal deelnemers

Mocht het gepubliceerde minimum aantal deelnemers niet gehaald worden, dan hebben wij de mogelijkheid om deze reis schriftelijk of mondeling te annuleren. Ook het uiteindelijk niet verkrijgen van de benodigde vliegtickets, kan leiden tot het annuleren van de reis. Wij verplichten ons dit uiterlijk drie weken voor vertrek aan de deelnemers mee te delen.

## Adventure Specialists BV

Koning Aap maakt deel uit van een groep avontuurlijke reisorganisaties die vallen onder Adventure Specialists BV. Zij werken op diverse manieren samen om te zorgen dat de reiziger zo veel mogelijk waar krijgt voor zijn geld. Achter de schermen wordt er samengewerkt op het gebied van inkoop en afhandeling en voor de reiziger betekent het dat we de kans vergroten dat de reizen doorgang vinden doordat we belangstellenden naar elkaar kunnen doorverwijzen. In het enkele geval dat een reis wordt geannuleerd, gaan we eerst kijken of we de reiziger kunnen onderbrengen bij één van de andere reisorganisaties (Koning Aap Nederland, Koning Aap België, Shoestring).

## Boek niet te laat

Wacht met het boeken van een reis niet te lang, omdat we een maand voor een reis vertrekt (en in sommige gevallen eerder) onze vliegtuigstoelen moeten retourneren aan de desbetreffende luchtvaartmaatschappij. Daarna zijn de stoelen 'op aanvraag'. Bovendien kan laat boeken afwijkende vluchtschema's met bijbehorende vluchttoeslagen, extra transfers en eenpersoonskamertoeslagen met zich meebrengen.

## Laatste nieuws

In de uitgebreide reisbeschrijving vind je de meest actuele informatie over onze reizen. In de loop van het jaar kunnen echter veranderingen optreden waardoor mogelijk het dag-tot-dag-programma of het vluchtschema aangepast dient te worden. Uiteraard zoeken we dan altijd naar een zo goed mogelijk alternatief. Al deze veranderingen worden, zodra bekend, vermeld op onze website bij de betreffende reis onder 'Laatste Nieuws'. Indien de inhoud van de uitgebreide reisbeschrijving afwijkt van de informatie in onze algemene brochure, is de beschrijving op onze website bindend.

## Verlenging van de reis

Mocht je je reis willen verlengen, dan kun je dit aangeven op je boekingsformulier. Voor het wijzigen van de vlucht ten opzichte van de groepsvlucht brengen we standaard € 50,- per boeking in rekening. Bij de verlenging van je reis kun je te maken hebben met extra kosten, zoals meerkosten voor de vlucht (door bijvoorbeeld een andere luchtvaartmaatschappij of boekingsklasse), het regelen van eigen transfer, extra hotelnachten etc. Wij nemen (na ontvangst van je boekingsformulier!) zo spoedig mogelijk contact met je op om de prijs met je te bespreken. Pas nadat je hiermee akkoord bent gegaan, wordt je boeking definitief.

## Tenslotte

Onze rondreizen gaan door landen waar het klimaat en andere factoren kunnen zorgen voor problemen. Dit kan betekenen dat we soms moeten afwijken van het bovenstaande programma. Tussentijdse aanpassingen van dienstregelingen en prijzen van de luchtvaartmaatschappijen kunnen eveneens leiden tot gewijzigde vluchtdagen en reissommen. We doen ons uiterste best om eventuele veranderingen zo snel mogelijk door te geven en de gevolgen ervan zo beperkt mogelijk te houden, maar we zijn niet verantwoordelijk voor factoren die buiten onze macht liggen. Je kunt op onze website kijken voor eventuele wijzigingen.

---

## Adres

---

## Bezoekadres Koning Aap

Koningin Elisabethlaan 45  
9000 Gent

## Email

[info@koningaap.be](mailto:info@koningaap.be)

## Telefoon

09-2341311

## In geval van uiterste nood - 24 uur bereikbaar:

Uitsluitend voor noodgevallen kun je ons ook buiten kantooruren bereiken op +32 (0)9-234 13 11. Je kiest dan in het keuzemenu voor nummer 1. Je wordt dan direct doorverbonden met onze alarmcentrale.

Bij een noodgeval moet je denken aan een last-minute annulering (binnen 24 uur voor vertrek), (vlucht)vertraging of ziekenhuisopname.

## Openingstijden

Ons kantoor is geopend op de volgende tijden:

Maandag t/m vrijdag van 09-13 en 14-17 uur

## Afspraak met een landenspecialist

Wil je een afspraak maken met één van onze landenspecialisten, bel dan van tevoren voor een afspraak, zodat je er zeker van bent dat je de juiste persoon te spreken krijgt.