



REISSHEMA

- Dag 1 Amsterdam - Kathmandu
- Dag 2 aankomst Kathmandu
- Dag 3 Kathmandu, fietstocht
- Dag 4 Kathmandu - fietsen Nagarkot
- Dag 5 Nagarkot - fietsen Dhulikhel
- Dag 6 Dhulikhel - fietsen Bhaktapur
- Dag 7 Bhaktapur - Pokhara
- Dag 8 Pokhara, fietstocht
- Dag 9 Pokhara - trekking Phedi - Tolka
- Dag 10 trekking Tolka - Ghandruk - Tadapani
- Dag 11 trekking Tadapani - Ghorepani
- Dag 12 trekking Ghorepani - Nayapool - Pokhara
- Dag 13 Pokhara - Chitwan nationaal park
- Dag 14 Chitwan NP, fietstocht
- Dag 15 Chitwan NP, fietstocht
- Dag 16 Chitwan NP - Kathmandu
- Dag 17 Kathmandu - Amsterdam



DAG TOT DAG BESCHRIJVING

Tijdens Djoser wandel- en fietsreizen maak je dagwandelingen en fietstochten vanuit een verblijfplaats of een meerdaagse trekking. Er is geen sprake van een strak gepland reisschema. Op rustdagen kun je extra wandelingen of fietstochten maken of andere dingen gaan ondernemen. Door het karakter van onze reizen en de plaatselijke omstandigheden kunnen zich onverwachte situaties voordoen. Hierdoor kan het voorkomen dat een bepaalde wandeling, fietstocht of activiteit niet door kan gaan of aangepast dient te worden. We reizen in groepen van gemiddeld 13 en maximaal 18 personen.

Onze wandel- en fietsreizen worden ingedeeld in categorieën van één tot vijf schoentjes en fietsjes, waarbij één fietsje/schoentje eenvoudig is en vijf pittig en voor de ervaren fietser/wandelaar. Vijf fietsjes is geschikt voor deelnemers met een zeer goede conditie en ervaring met mountainbiken (schakelen). Fietstochten door de bergen over soms uitdagend en ruig terrein. Deze reis krijgt **vijf** fietsjes en **vier** schoentjes. Meer informatie over de wandelduur en fietskilometers per dag vind je hieronder in de dag-tot-dagbeschrijving en een toelichting over de zwaarte lees je in [de praktische informatie](#).

DE FASCINERENDE HOOFDSTAD KATHMANDU

Kathmandu

Dag 1 Amsterdam - Kathmandu

Dag 2 aankomst Kathmandu

Dag 3 Kathmandu



Aan het begin van de middag van de tweede dag komen we aan in de Nepalese hoofdstad **Kathmandu**. Dit is het begin- en eindpunt van deze reis en je kunt je goed voorbereiden op de fietstochten en trekking. Ons hotel ligt midden in de levendige en gezellig wijk Thamel waar je volop leuke restaurants en winkeltjes vindt.

Kathmandu is een fascinerende stad vol stoepa's, tempels, pagodes en andere heiligdommen. Het is als het ware één groot openluchtmuseum waar op elke straathoek wel iets te zien is. Rond het Durbarplein, het centrum van de stad, liggen bijzondere gebouwen als het koninklijk paleis Hanuman Dhoka en het huis van Kumari, de levende kindergodin. Als je geduld weet op te brengen kun je hier misschien een glimp van haar opvangen. De fraaie en oude Kasthamandaptempel, de naamgever van de stad, werd volgens de overlevering uit het hout van één boom gebouwd.

Vlakbij de stad liggen de boeddhistische stoepa's Swayambunath en Bodnath. De Swayambunath of 'apentempel' biedt, behalve een combinatie van boeddhistische en hindoeïstische cultuur, een mooi uitzicht over de stad en de vallei. Rond Bodnath hebben zich, sinds de Chinese inval in hun land, veel Tibetanen gevestigd. In de vroege avonden komen hier veel Tibetanen samen voor hun dagelijkse pelgrimsrondjes om de stoepa. Bij het hindoeïetempelcomplex Pashupatinath, aan de heilige Bagmanti rivier, vinden regelmatig ceremoniële crematies plaats. De eerste fietstocht van de reis gaat langs genoemde bezienswaardigheden



- Afstand: ± 20 km
- Fietsduur: ± 7 uur (inclusief stops en bezichtigingen)
- Hoogteverschil: 100 meter dalen en stijgen

SCHITTERENDE UITZICHTEN EN NEPALESE CULTUUR

Kathmandu vallei

Dag 4 Kathmandu - fietsen Nagarkot

Dag 5 Nagarkot - fietsen Dhulikhel
Dag 6 Dhulikhel - fietsen Bhaktapur

We verlaten Kathmandu op de fiets met de eerste dag het bergdorp Nagarkot als einddoel. De fietstocht gaat door het Newari dorp Sankhu, waar veel eeuwenoude tradities nog voortleven. Na een kort bezoek fietsen we verder de hoogte in over plattelandswegen en door kleine dorpjes. De spannende fietstocht wordt beloond met een schitterend uitzicht op de toppen van de [Himalaya](#). Het hotel in Nagarkot heeft een dakterras met een imposant uitzicht op de hoogste toppen van de Himalaya en de wereld. Bij helder weer is het de moeite waard om de zon boven de bergketen te zien opkomen.



Na een stevig ontbijt stap je daarna weer op de fiets voor de afdaling naar Nala en Dhulikhel. De langste fietstocht in de Kathmandu vallei gaat van Dhulikhel naar Bhaktapur, een traject van ongeveer 45 kilometer. We maken een stop bij het boeddhistische klooster van Namobuddha en herkennen de gekleurde vlaggetjes van de stoepa al van ver. Via Panauti eindigt de fietstocht in Bhaktapur, de tweede koningsstad van Nepal. Dit kleine stadje met een wirwar aan smalle steegjes en verschillende mooie pleintjes, ademt nog de sfeer van de Middeleeuwen. Op een van de leuke terrasjes kun je hier het Nepalese dagelijks leven gadeslaan. Vooral het Durbarplein en het pottenbakkersplein zijn een

bezoek meer dan waard.

Dag 4

- Afstand: ± 28 km
- Fietsduur: ± 8 uur
- Hoogteverschil: 790 meter stijgen

Dag 5

- Afstand: ± 21 km
- Fietsduur: ± 6 uur
- Hoogteverschil: 100 meter stijgen en 455 dalen

Dag 6

- Afstand: ± 45 km
- Fietsduur: ± 8 uur
- Hoogteverschil: 546 meter dalen

FIETSEN ROND HET HELDERE PHEWAMEER

Pokhara

Dag 7 Bhaktapur - Pokhara
Dag 8 Pokhara, fietstocht

Vanuit Bhaktapur reizen we met onze bus westwaarts naar Pokhara. [Pokhara](#) is een rustige plaats aan het Phewameer met prima mogelijkheden voor uitstapjes in de schitterende omgeving. Er staat een fietstocht op het programma door de kleine dorpjes rond het heldere Phewameer. Wie het liever rustig aan doet, kan een boottochtje op het meer maken of heerlijk genieten van de rust in een van de tuintjes van restaurants aan het meer. Optioneel kun je een fietstocht maken naar een dorpje in de omgeving waar zich Tibetaanse vluchtelingen hebben gevestigd. Misschien ben je wel getuige van een indrukwekkende gebedsdienst in een van de kloosters.



Fietstocht langs meer

- Afstand: ± 24 km
- Fietsduur ± 4 uur
- Hoogteverschil: 50 meter stijgen en dalen

Fietstocht naar klooster

- Afstand: ± 25 km
- Fietsduur ± 3 uur
- Hoogteverschil: 100 meter stijgen en dalen

GENIETEN VAN SCHITTERENDE PANORAMA'S

Pokhara, trekking Annapurnamassief

Dag 9 Pokhara - trekking Phedi - Tolka

Dag 10 trekking Tolka - Ghandruk - Tadapani

Dag 11 trekking Tadapani - Ghorepani

Dag 12 trekking Ghorepani - Nayapool - Pokhara



We laten de fietsten voorlopig staan en verlaten Pokhara voor een vierdaagse trektocht in het gebied bij het machtige Annapurnamassief. Je loopt 7 à 8 uur per dag en bereikt het hoogste punt van de reis op 2860 meter bij Ghorepani. De bagage wordt voor je gedragen zodat je zonder extra ballast volop kunt genieten van de schitterende panorama's en rust om je heen. We overnachten in eenvoudige trekkershutten waar we 's avonds genieten van de lekkere maaltijden en de rust om ons heen. De trekking gaat door een prachtig stuk natuur met op de achtergrond de mooiste pieken van de Himalaya. We wandelen van Phedi naar Tolka op 1810 meter en door naar Ghandruk op 1940 meter en Tadapani op

2650 meter. Vervolgens via Ghorepani op 2860 meter naar ons eindpunt Nayapool op 1070 meter.

Vanuit Ghorepani kun je in de ochtend Poon Hill (3.210 meter) beklimmen dat bekend staat om de prachtige zonsopgangen en spectaculaire uitzicht op het Annapurnamassief. Na vier dagen trekken in de bergen, dalen we af naar Nayapool waar de bus wacht om ons naar het hotel in Pokhara te brengen. Hier geniet je van de omgeving rond het Phewameer en kun je bijkomen van de inspanningen. Ook geniet je in Pokhara na de trekking extra van de grote keuze aan restaurants en winkels.



Dag 9

- Afstand: ± 15 km
- Wandelduur: ± 8 uur
- Hoogteverschil: 1090 meter stijgen en 600 meter dalen

Dag 10

- Afstand: ± 17 km
- Wandelduur: ± 9 uur
- Hoogteverschil: 1360 meter stijgen en 520 meter dalen

Dag 11

- Afstand: ± 13 km
- Wandelduur: ± 8 uur
- Hoogteverschil: 1010 meter stijgen en 590 meter dalen

Dag 12

- Afstand: ± 20 km

- Wandelduur: ± 10 uur
- Hoogteverschil: 430 meter stijgen en 2300 meter dalen

VELE NEUSHOORNS IN HET NEPALESE LAAGLAND**Chitwan**

Dag 13 Pokhara - Chitwan nationaal park

Dag 14 Chitwan NP, fietstocht

Dag 15 Chitwan NP, fietstocht



We laten de hoger gelegen gebieden achter ons en vertrekken met de bus naar de Terai, het Nepalese laagland. We overnachten in het dorp Sauraha langs de rivier aan de rand van het [Chitwan nationaal park](#). Het is een schitterend gebied beroemd om de vele neushoorns die er rondlopen en het thuis van andere diersoorten als krokodillen, herten, apen en tijgers. Je kunt meegaan op de over het platteland die bij de reissom is inbegrepen. Bij aankomst worden de verschillende excursiemogelijkheden uitgebreid besproken en kun je kiezen aan welke facultatieve activiteiten je deel wilt nemen.

De fietstocht die we maken gaat naar het 20.000-meren- gebied, een moerasland ten noorden van Chitwan met vele vogelsoorten. Het is een erg leuke fietstocht over het platteland en door kleine dorpjes waar je soms om de loslopende kippen of varkens heen moet fietsen.

Wandelen

- Afstand: ± 8 km
- Fietsduur ± 3 uur

Fietsen

- Afstand: ± 25 km
- Fietsduur ± 3 uur

TERUG NAAR KATHMANDU**Kathmandu**

Dag 16 Chitwan NP - Kathmandu

Dag 17 Kathmandu - Amsterdam

Via een schitterende route over een weg langs een wildstromende rivier met aan beide zijden hoge bergtoppen rijden we terug naar Kathmandu. Er zijn nog mogelijkheden genoeg voor de laatste dag. Je kunt de winkeltjes van Thamel afstruinen of met een drankje op een van de gezellige terrassen nagenieten van deze spectaculaire reis en het verblijf in het vriendelijke Nepal. Vanuit Kathmandu vlieg je terug naar Amsterdam.



PRAKTISCHE INFORMATIE

ACCOMMODATIE

In Kathmandu en Pokhara overnachten we in kleine middenklasse hotels met standaardfaciliteiten en bij het Chitwan nationaal park in lodges met airconditioning. De kamers zijn schoon en voorzien van eigen douche en toilet.

Tijdens de trekking in de bergen zijn de accommodaties een stuk eenvoudiger. De kamers zijn hier meestal niet voorzien van douche en toilet. De bedden zijn voorzien van een matras, een kussen en een laken. De gezamenlijke toiletten en wasfaciliteiten zijn eenvoudig met weinig of geen warm water. Verschillende keren is het mogelijk om, soms tegen betaling, een warme douche te nemen. In andere gevallen vormt een emmer warm water de douche! Houd er rekening mee dat zo hoog in de bergen de faciliteiten eenvoudig zijn. Een prachtig uitzicht is echter gegarandeerd aanwezig!

Bekijk hotelreviews op  TripAdvisor

Nagarkot	Farmhouse Resort
Chitwan NP	Rhino Lodge and Hotel
Bhaktapur	Garuda Guest House
Pokhara	Crown Himalayas
Kathmandu	Hotel Thamel

Deze selectie geeft een goed beeld van de hotels waar we op deze reis verblijven.

EENPERSOONSKAMER

Alleenreizenden worden, in goed overleg, ingedeeld met andere alleenreizenden van hetzelfde geslacht. Met uitzondering van de dagen tijdens de trekking is het mogelijk om voor deze reis een eenpersoonskamer te boeken. Kosten hiervoor bedragen vanaf € 295,-.

VLEGREIS

Het meest voorkomende vluchtschema staat hieronder. Je kan ook het schema per vertrekdatum bekijken. Vliegtijden en -maatschappijen zijn onder voorbehoud van wijzigingen.

VLUCHT MET	TRAJECT	VERTREK	AANKOMST
Turkish Airlines	Amsterdam - Istanbul	14:50	20:15
Turkish Airlines	Istanbul - Kathmandu	01:10	10:55
Turkish Airlines	Kathmandu - Istanbul	07:35	12:50
Turkish Airlines	Istanbul - Amsterdam	14:10	16:45

Tijdsverschil: Gedurende onze wintertijd is het 4 uur en 45 minuten later in Nepal. 's zomers is het verschil een uur minder.

VERVOER

Fietsen

De reis is inclusief het gebruik van een lokaal gehuurde fiets (type mountainbike) op de dagen dat er een fietstocht op het programma staat. De fietstochten zijn ter plaatse, afhankelijk van de wensen van de groep, in te korten of te verlengen. We fietsen voornamelijk over landwegen en proberen de grote drukke wegen te vermijden. De fietstochten in de Kathmandu vallei gaan over heuvelachtig terrein en er komen een aantal pittige klimmen voor. Wanneer je het niet ziet zitten om een gedeelte van de tocht te fietsen, kun je de fiets met de meereizende jeep laten vervoeren en neem je zelf de (lokale) bus of je kunt een gedeelte te voet afleggen.

Er bestaat veel flexibiliteit in dit gedeelte van het programma.

Bus

We leggen gedeeltes van de reis af met onze eigen, lokaal gehuurde bus. Zo kunnen we stoppen waar en wanneer we willen, bijvoorbeeld om een dorpje, een lokale markt of andere bezienswaardigheid te bezoeken. De staat van de wegen, die zich door het bergachtige Himalayagebied slingeren, is erg afhankelijk van de weersomstandigheden. Houd er dus rekening mee dat de ritten langer kunnen duren dan verwacht en dat de vermelde reistijden slechts een grove schatting zijn. In Kathmandu kun je vaak gebruik maken van taxi's of fietsriksja's. Tijdens de eerste dagen, de fietstochten in de Kathmanduvalei, gaat er geen eigen bus mee. Een jeep vervoert deze dagen onze bagage en indien noodzakelijke de fiets voor mensen die het fietsen te zwaar blijken te vinden.

BIJ DE REIS INBEGREPEN

- Vliegpreis
- Ruimbagage
- Alle vluchttoeslagen
- Vervoer per bus
- Fietshuur
- Overnachtingen in hotels, lodges en guesthouses
- Vierdaagse wandeltrekking door de bergen
- Maaltijden tijdens trekking t.w.v. € 95,-
- Fietstocht de Kathmandu-vallei
- Bezoek aan Newari dorp Sankhu
- Wandelsafari in het Chitwan nationaal park
- Gids en dragers tijdens trekking
- Nederlandse reisbegeleiding

EXCURSIES

Bij Djoser bepaal je zelf welke bezienswaardigheden je de moeite waard vindt om te bezoeken, naast de wandel- en fietstochten die tijdens de reis gemaakt worden. De een bezoekt liever een mooie tempel, terwijl de ander liever een markt bezoekt of een extra wandeling maakt om te genieten van de Nepalese natuur. Vanuit onze accommodaties kun je zelf eenvoudig te voet of met lokaal vervoer de mogelijkheden aan je voorkeur aanpassen.

Tijdens de wandel- en fietsreis in Nepal zijn de volgende excursies in het reisprogramma inbegrepen:

- Fietstocht langs de heilig Bagmantirivier, met bezoek aan het hindoetempelcomplex Pashupatinath
- Een kort bezoek aan het Newari dorp Sankhu
- Vierdaagse trektocht in het gebied bij het machtige Annapurnamassief
- Fietstocht platteland Chitwan

Er zijn diverse andere optionele mogelijkheden, zoals:

- Wandeling naar het beroemde Poon Hill met uitzicht over het Annapurna-gebergte
- Wandelingen langs verschillende tempels in Kathmandu
- Fietstocht langs verschillende dorpjes rond Pokhara

Tijdens de reis zijn er in Chitwan nationaal park verschillende mogelijkheden. De reisbegeleider kan je ter plaatse verder informeren over deze mogelijkheden.

REISDOCUMENTEN

- Geprint e-ticket (zonder e-ticket kun je geweigerd worden op de luchthaven). Meer informatie over de vlucht ontvang je ongeveer één week voor vertrek.

- Een paspoort, dat na vertrek uit Nepal nog minimaal 6 maanden geldig is.
- Visum; kosten bedragen € 75,- (wijzigingen voorbehouden). Je kunt de visumaanvraag zelf regelen bij het Consulaat Generaal van Nepal in Amsterdam, maar je kunt het ook laten regelen door een visumbureau, zoals de VisumCentrale. Naast de visumkosten betaal je dan ook bemiddelingskosten en BTW. Meer informatie over het visum vind je op je Mijn Djoser-pagina.

GELDZAKEN

In Nepal wordt er betaald met de Nepalese rupee. Kijk voor de actuele koersen op oanda.com.

Pinnen: er zijn geldautomaten in Kathmandu, Pokhara, Bhaktapur, en Sauraha (Chitwan)

Contanten: euro's of US dollars

Creditcard: alleen te gebruiken in Kathmandu en Pokhara

Voor de trekking in het Annapurnagebied moet je ter plaatse een bedrag van 4150 rupees voor het Annapurna Trekking Permit betalen aan de lokale autoriteiten voor onderhoud aan de parken (Hierbij heb je tevens 2 pasfoto's nodig). Houd er tevens rekening mee dat je voor de steden Bhaktapur (€ 15,-) en Nagarkot (€ 3,-) een entreeprijs moet betalen. Dit bedrag kun je ter plaatse in de lokale valuta betalen. De toegang tot het Chitwan Nationaal Park is ook exclusief.

Als richtbedrag voor uitgaven die niet bij de reissom zijn inbegrepen, zoals overige maaltijden, entreegelden, toeristenbelasting Bhaktapur, facultatieve excursies en persoonlijke uitgaven, geldt een minimum van € 180, - per persoon per week.

Het is gebruikelijk om fooien te geven voor verleende diensten. Om te voorkomen dat je steeds fooien uit moet delen, wordt aan het begin van de reis een fooienpot ingesteld waaruit de (gezamenlijke) tips aan de chauffeurs, gidsen, hotelpersoneel e.d. worden betaald.

MAALTIDEN

Tijdens de trekking zijn alle maaltijden t.w.v. € 95,- inbegrepen. Deze maaltijden bestaan voornamelijk uit eenvoudige gerechten, zoals 'dahl baht' of pasta. De dragers, die deze maaltijden vaak verzorgen, organiseren onderweg ook regelmatig een theepauze. In Kathmandu, Pokhara en Chitwan zijn geen maaltijden inbegrepen en bepaal je zelf waar en met wie je gaat eten.

In Nepal is het altijd mogelijk om de lokale specialiteit: 'dahl baht' te bestellen: linzen met rijst, gecombineerd met een scherpe groenten- of vleescurry en pickels.

In Kathmandu en Pokhara is verder de keus aan westerse en oosterse maaltijden onuitputtelijk. Behalve de Tibetaanse momo, pizza, steak, moussaka of lasagne kom je zelfs het 'patatje oorlog' tegen op het menu. Je kunt in Kathmandu heerlijk Indiaas eten en er zijn veel restaurants met een tuin of een gezellig dakterras. Ook kom je in de wijk Thamel veel bakkertjes tegen met zoete- en hartige broodjes. In de vele barretjes van Thamel is het tevens erg gezellig om aan het einde van je reis een borrel te drinken en het einde van je avontuurlijke reis te vieren.

GEZONDHEID

Voor deze reis worden vaccinaties aangeraden tegen:

- DTP
- Tyfus
- Hepatitis A

In het algemeen raden wij altijd aan om een kleine reisapotheek mee te nemen op reis. Meer tips en informatie hierover ontvang je via Mijn Djoser, na boeking. Omdat er op reis altijd iets kan gebeuren en sommige kosten hoog kunnen oplopen, stellen wij het verplicht aan onze reizigers om een reisverzekering af te sluiten. De wandel- en fietsreizen van Djoser zijn geschikt voor iedereen met een normale goede conditie die goed ter

been is en in het geval van fietsreizen met enige regelmaat fietst. Kijk voor het maken van een goede afweging of de reis voor jou passend is bij 'Zwaarte van de reis'. Neem bij twijfel gerust contact op.

HOTELVERLENGING

Verlenging mét accommodatie in Kathmandu bij te boeken. Je verblijft vooraf of na afloop in een centraal gelegen middenklasse hotel in de wijk Thamel. De prijs is vanaf € 23,- op basis van logies in een tweepersoonskamer per persoon per nacht. Een eenpersoonskamer kost € 41,-.

De genoemde prijzen zijn zonder wijzigingskosten van de vlucht en de transfer van/naar de luchthaven.

KLIMAAT EN GEOGRAFIE

We voeren de Nepalreizen uit van januari tot en met april en september tot en met december. Door hoogteverschillen kunnen de temperaturen erg verschillen. Overdag varieert de temperatuur van 20°C op lagere hoogte tot 10°C zodra je hoger komt. In de avond, nacht en vroeg in de ochtend is het aanzienlijk kouder. Het weer in de bergen is nooit voorspelbaar, houdt altijd rekening met de grote weersverschillen. In de winter (december tot en met februari) kan het overdag aangenaam warm worden als de zon doorbreekt. Vanaf maart stijgen de temperaturen weer. Hoewel in september de moessonperiode voorbij is, kan het onderweg overal nog wel eens regenen. Vanaf maart stijgen de temperaturen weer. In het nationale park Chitwan is het gedurende de volledige reisperiode aangenaam warm tot tropisch.

ZWAARTE VAN DE REIS

--	--	--	--	--

We hebben de reizen gerangschikt naar zwaarte. Hierbij is rekening gehouden met de duur van de tochten, de niveauverschillen, de hoogten waarop we wandelen en de verhouding van rust- en wandeldagen. Dit blijft natuurlijk een inschatting. Bovendien zal je persoonlijke beleving mede afhankelijk zijn van factoren als weersomstandigheden en je fysieke gesteldheid.

Je dient rekening te houden met het feit dat je tijdens de trektocht in het Annapurnagebied in een bergachtige omgeving wandelt en de paden steeds op en af gaan. Natuurlijk kun je altijd je eigen tempo bepalen. Tijdens de trekking word je bijgestaan door een lokale gids, in dienst van ons agentschap en een aantal dragers voor je grote bagage. Je draagt zelf alleen je dagrugzak. Je kunt merendeel van je bagage achterlaten in het hotel in Pokhara. Het hoogste punt waar je komt tijdens deze trektocht ligt op 2860 meter. We lopen 7 à 8 uur per dag.



De fietstochten in de Kathmandu vallei gaan over heuvel- en bergachtig terrein en er komen een aantal pittige klimmen voor. Wanneer je het niet ziet zitten om een gedeelte van de tocht te fietsen, kun je de fiets met de meereizende jeep laten vervoeren en neem je zelf de lokale bus of je kunt een gedeelte te voet afleggen. Er bestaat veel flexibiliteit in dit gedeelte van het programma. De fietstochten in de omgeving van Pokhara gaan deels over redelijk vlak terrein en een heuvelachtig gebied. De fietstocht vanuit Chitwan, gaat over vlak terrein over grotendeels plattelandswegen.

Meer informatie over de fiets- en wandelduur per dag vind je in de dag-tot-dagbeschrijving. De zwaarte van de reis wordt uitgebreid uitgelegd op de pagina [wandel en fiets zwaarte](#).

Ga goed voorbereid op reis!

Zorg ervoor dat je goed voorbereid op reis gaat. Houd of breng de maanden voorafgaand aan je reis je conditie op peil en probeer uitgerust aan je wandel- en fietsreis te beginnen. Ervaring met mountainbiken is een vereiste tijdens deze reis. Heb je dit niet, dan raden we aan een training te doen om de juiste techniek onder

de knie te krijgen. Zo heb je meer plezier van je vakantie. Een goede uitrusting is ook van belang. Zorg altijd voor goed ingelopen schoenen en neem de juiste kleding mee. Niets is zo vervelend als gebrekkig materiaal.

REISBEGELEIDING EN GIDSEN

Een enthousiaste Nederlandse reisbegeleider begeleidt de reis. Onze reisbegeleiders zijn zeer ervaren en bevlogen reizigers en vertellen onderweg leuke weetjes over de bestemming. Zij begeleiden de fietstochten, zorgen dat de reis soepel verloopt en zijn het aanspreekpunt voor vragen en wensen. De eigen passie voor fietsen, in combinatie met een uitgebreide training en inwerkprocedure, vormt de basis voor hun deskundigheid en professionaliteit.

Extra op deze reis is de aanwezigheid van een lokale Nepalese gids tijdens de fietstochten die de fietsroutes goed kent en tevens mede zorgt voor onderhoud aan de fietsen. Tijdens de trekking gaan een lokale gids en dragers mee voor de bagage. De gids vertelt uitgebreid over het land, de geschiedenis, de religieuze invloeden of de culturele achtergronden, maar natuurlijk ook over de lokale gebruiken en de alledaagse zaken in het leven.