

DJOSER

Rondreis Tibet & Nepal, 20 dagen



Reisschema

- Dag 1 Amsterdam - Kathmandu
- Dag 2 aankomst Kathmandu
- Dag 3 Kathmandu
- Dag 4 Kathmandu - Bhaktapur - Nagarkot
- Dag 5 Nagarkot - Kathmandu
- Dag 6 Kathmandu - Syabrubensi
- Dag 7 Syabrubensi - Jilong
- Dag 8 Jilong - Tingri
- Dag 9 Tingri - Sakya
- Dag 10 Sakya - Shigatse
- Dag 11 Shigatse
- Dag 12 Shigatse - Gyantze
- Dag 13 Gyantze - Samye, bezoek Samye-klooster
- Dag 14 Samye - Lhasa
- Dag 15 Lhasa
- Dag 16 Lhasa, excursie naar Ganden en Drak Yerpa-klooster
- Dag 17 Lhasa
- Dag 18 Lhasa - vlucht naar Kathmandu
- Dag 19 Kathmandu
- Dag 20 Kathmandu - Amsterdam

Dag tot dag beschrijving

Kathmandu, een fascinerende stad vol stoepa's, tempels en pagodes

Dag 1 Amsterdam - Kathmandu

Dag 2 aankomst Kathmandu

Dag 3 Kathmandu

Dag 4 Kathmandu - Bhaktapur - Nagarkot



De reis begint in de Nepalese hoofdstad [Kathmandu](#), een fascinerende stad, die vol staat met stoepa's, tempels, pagodes en andere heiligdommen. Kathmandu is eigenlijk 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, de Talejutempel en het huis van Kumari, de levende kindergodin.

Als je geluk hebt kun je hier misschien een glimp van haar opvangen. De fraaie oude Kasthamandap-tempel, de naamgever van de stad, werd volgens de overlevering gebouwd uit het hout van één boom. Vlakbij de stad liggen de stoepa's Bodnath en Swayambunath. Deze laatste wordt ook wel 'apentempel' genoemd en biedt niet alleen een combinatie van boeddhistische en hindoeïstische cultuur, maar ook een mooi uitzicht over de stad en de vallei. Rondom 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 hindoetempelcomplex [Pashupatinath](#), aan de heilige Bagmati-rivier, vinden regelmatig lijkverbrandingen plaats. Zo ook de crematie van de in 2001 vermoorde koninklijke familie. Ook de andere twee koningssteden Patan en Bhaktapur liggen in de Kathmandu-vallei. Patan, waar de paleizen en tempels ook aan een Durbarplein liggen, is vanuit Kathmandu eenvoudig bereiken.

We vertrekken met onze eigen bus richting de Himalaya, maar onderweg in de Kathmandu-vallei bezoeken we eerst Bhaktapur. Dit kleine stadje met een wirwar aan steegjes en verschillende mooie pleintjes ademt nog de sfeer van de Middeleeuwen. Vooral het [Durbarplein](#) en het pottenbakkersplein zijn een bezoek meer dan waard. Dan slingert de weg zich de hoogte in naar Nagarkot. We verblijven hier een hotel met een heerlijke tuin bovenop een heuvelrug. Met helder weer heb je van je balkon 's ochtends een imponerend uitzicht op het Himalaya-gebergte.



Een spectaculaire tocht, met 4-wheeldrive, naar Syabruensi

Dag 5 Nagarkot - Kathmandu

Dag 6 Kathmandu - Syabruensi

Dag 7 Syabruensi - Jilong

Na een overnachting met 's morgens, hopelijk, zicht op de Mount Everest vertrekken we weer naar Kathmandu. Onderweg maken we een prachtige wandeling met uitzicht op de vallei en door dorpjes naar een Vishnu-tempel. De Changu Narayan is een van de oudste tempels van Nepal. We hebben nog een overnachting in Kathmandu voor we vertrekken voor onze tocht naar het dak van de wereld. Omdat de conditie van de weg veel minder is, leggen we deze reis af met 4 wheeldrives. Een spectaculaire tocht met veel fotoshops in de dorpjes die we onderweg tegenkomen. Op 18 km voor de grens met Tibet overnachten we in Syabrubensi, een leuk Tamang-dorp, omringt door bergen. Hier verblijven we in eenvoudige geusthouses. Je kun een korte wandeling maken of bij de lokale ambachtslieden kijken hoe ze hun ambacht beoefenen.



De weg slingert zich langs snelstromende rivieren en veel groen naar de grens. De grens met Tibet is vanaf het hotel maar een paar kilometer verderop maar in Tibet is het ineens twee uur en een kwartier later. Na de uitgebreide formaliteiten aan de Chinese kant zijn we dan eindelijk [in Tibet](#). In het grensplaatsje Jilong hebben we onze eerste kennismaking met Tibet. Er wordt bijna geen engels gesproken maar de lokale bevolking knikt vriendelijk terug. Van het groene glooiende landschap in Nepal wordt de omgeving, naarmate onze reis naar het hooggelegen Tibetaanse plateau vordert, steeds grilliger en onherbergzamer. De route van de grens naar de hoofdstad, Lhasa, mag zeker één van de spectaculairste routes ter wereld worden genoemd. Rijdend over 'het Dak van de Wereld' zie je enkele hoge Himalayapieken, kleine Tibetaanse dorpjes en grazende yaks.

Geniet in Tingri van het uitzicht op de Mount Everest

Dag 8 Jilong - Tingri

Langzaam aan moeten we wennen aan de hoogteverschillen. Regen kan de weg 's zomers wat moeilijker begaanbaar maken zodat we ondanks de afstand veel tijd nodig hebben. In een paar dagen tijd stijgen we behoorlijk wat meters. Doe het die eerste dagen vooral rustig aan, dan kun je zonder al te veel lichamelijke ongemakken genieten van de omgeving. Je dient je te kleden tegen de wind en kou op de bergpassen en het is belangrijk je rustig voort te bewegen want de ijle lucht vergt veel van je energie.

Bij helder weer kunnen we vanuit Tingri de besneeuwde toppen van de Mount Everest zien. Vanaf de Tibetaanse zijde is het zicht op de Mount Everest (met 8.848 meter de hoogste berg ter wereld) nog indrukwekkender dan vanaf de Nepalese kant. In Tingri (op 4.550 meter) overnachten we in een Tibetaanse hotel met een sfeervolle eetzaal. De bedden hebben dikke donsdekens en de gebruikelijke heet waterkannen voor thee staat klaar, deze vind je op alle hotelkamers. 's Avonds kom iedereen naar de knusse, lekker verwarmde eetzaal voor een maaltijd. De volgende ochtend hoef je alleen maar het hotel uit te lopen om vanaf de straat de [Mount Everest](#) te zien liggen. Als je al een beetje gewend bent aan de hoogte kun je een stukje het dorpje inlopen en vragen of je mee mag op een elektrische brommer met laadbak om je naar een ander uitzichtpunt op de mount Everest te brengen.



Wandel de 'Kora' (pelgrimsroute) rondom het klooster van Shigatse

Dag 9 Tingri - Sakya
Dag 10 Sakya - Shigatse
Dag 11 Shigatse

Via een 5.100 meter hoge pas rijden we door ruig berglandschap met fantastisch mooie uitzichten. Onderweg zie je herders met hun kuddes yaks en schapen. Wellicht een goed moment voor een kopje yakboterthee! De Tibetanen drinken de hele dag door tientallen koppen per dag van deze drank met z'n bijzondere geur en smaak. Eigenlijk is het geen thee, maar gemalen gerst met yakboter, heet water en zout. Yakboterthee is zeker de moeite van het proberen waard, ook al zijn de meeste westerse bezoekers er niet van gecharmeerd. We brengen een bezoek aan het Sakya klooster, het belangrijkste klooster van de roodkap monniken.



Ook tijdens de reisdag naar [Shigatse](#) passeren we op 4500 meter de Yalung-pas. Shigatse, op 3.900 meter, is de tweede stad van Tibet en de naam betekent 'mooie plek'. Je kunt hier het indrukwekkende Tashilunpo-klooster bezoeken, de residentie van de Panchen Lama en één van de belangrijkste operationele kloosters in Tibet. Dit klooster heeft, sinds de bouw in 1447 onder leiding van de eerste Dalai Lama, altijd een vooraanstaande plaats ingenomen. Hier kwamen geestelijke en politieke leiders bijeen om de politieke en economische besluiten voor het land te nemen. In die tijd leefden zo'n 3000 monniken in het klooster, nu

nog 'slechts' 600.

Het klooster heeft weinig te lijden gehad tijdens de Culturele Revolutie en wordt onder begeleiding van onze lokale gids bezichtigd. Wellicht tref je het en kun je één van de vele ceremonies bijwonen. Monniken, gekleed in hun traditionele donkerrode gewaden en goudgele mutsen, prevelen hierbij geconcentreerd hun gebeden. Tijdens de 'kora', de pelgrimsroute om het klooster, kom je Tibetaanse pelgrims tegen, maar heb je ook mooie uitzichten op het klooster en de omgeving van Shigatse. Sla ook de markt, in het historische Tibetaanse stadsdeel en met uitzicht op het oude fort, niet over.

Wapperende gebedsvlaggen en kleurrijke stupa's in Samye

Dag 12 Shigatse - Gyantse

Dag 13 Gyantse - Samye

Dag 14 Samye - Lhasa

We rijden door voornamelijk vruchtbaar landbouwgebied naar [Gyantse](#). In deze stad zijn de Chinese invloeden niet zo groot zodat de sfeer nog authentiek Tibetaans is gebleven. In Gyantse, vroeger een belangrijke pleisterplaats voor wolhandelaren op doortocht naar India, kun je de imposante dzong (fort) bekijken en daar het uitzicht bewonderen over het klooster en de stad. Binnen de kloostermuren ligt de 35 meter hoge Kumbumstoepa, één van de mooiste bouwwerken in Tibet, met binnenin 112 kapellen vol beelden en muurschilderingen. Onderweg naar Samye passeren we verschillende passen, waarvan één boven de 5.000 meter. Het levert steevast prachtige uitzichten op besneeuwde bergen en een gletsjer op.



De 4.974 meter hoge Kambapas geeft een verbluffend zicht op het heilige turkooizen Yamdrok Tso-meer. Langs de kant van de weg staan vele gebedsvaantjes en offerstenen die de reiziger moeten beschermen. Het geklapper van de vaantjes op de eenzame vlakte is indrukwekkend om te horen en bedoeld om de goden te wijzen op de plaats waar mensen hen vereren. Na een laatste afdaling, tot ongeveer 3600 meter, vervolgen we onze weg naar de Yarlung Tsangpo-rivier (ook wel Brahmaputra genaamd). Na een tocht langs de rivier bereiken we het [Samye-klooster](#), het oudste van Tibet, waar we

overnachten op loopafstand van het klooster. Je kunt vrij het kloosterterrein op en door de tuinen lopen langs de vier stupa's die allemaal een andere kleur hebben. Natuurlijk staan we vroeg op om de ochtendrituelen in het klooster mee te maken alvorens we op weg gaan naar de hoofdstad. <

Bezoek in Lhasa de Jokhangtempel, het oudste heiligdom van Tibet

Dag 15 Lhasa, Potalapaleis

Dag 16 Lhasa, excursie Ganden en Drak Yerpa klooster

Dag 17 Lhasa

Het eerste dat je ziet als je Lhasa nadert, is het [Potala-paleis](#) dat is gebouwd op een heuvel en hoog boven de stad uittorent. Hoewel dit paleis de winterresidentie van de Dalai Lama was, is het niet het belangrijkste religieuze bouwwerk. Dat is de centraal gelegen Jokhangtempel, het oudste heiligdom van [het Tibetaanse boeddhisme](#). De vele pelgrims, die van heinde en verre komen en vaak dagenlang onderweg zijn, werpen zich in de volle lengte van het lichaam op de grond en raken met hun voorhoofd de heilige grond aan. Zo leggen zij al biddend, met hun hele lichaam, hun pelgrimstocht rondom de tempel af.



Verzamelpaats voor pelgrims en bezoekers is het plein voor Jokhang, de Barkhor. Het is fascinerend om de pelgrims zich te zien voorbereiden op hun gebeden voor geluk. Het is bijna niet voor te stellen dat dit heiligdom na de Culturele Revolutie een tijd als pension en bioscoop is gebruikt. Gelukkig heeft de tempel zelf hier geen schade van ondervonden. Ook de moeite waard is het Norbulingka, het voormalige zomerpaleis van de Dalai

Lama.



Tijdens het verblijf in Lhasa kun je een bezoek aan de belangrijke kloosterplaatsen even buiten de stad brengen, Drepung en Sera. Drepung is het rijkste kloostercomplex met de meeste monniken. Op de begraafplaats even buiten het [Sera-klooster](#) worden de stoffelijke resten van overledenen achtergelaten ten prooi aan wilde dieren want er is in Tibet niet genoeg hout om de doden te kunnen verbranden. In de tuin van het Seraklooster houden de monniken 's middags regelmatig debatten over religie en wereldse zaken, een belangrijk onderdeel van hun opleiding. Wanneer de tijd het toelaat kunnen belangstellenden een blindeninstituut bezoeken.

Vanuit Lhasa maken we een excursie naar de twee mooi gelegen kloosters van Ganden en Drak Yerpa. Ganden ligt op een bergtop 45 kilometer ten noorden van de hoofdstad. In Ganden kan de mooie met zilver en goud gedecoreerde tombe van Je Tsongkhapa Lozang Drapa worden bezocht. Deze wordt veelvuldig bezocht door pelgrims. Rondom het Drak Yerpa klooster bevinden zich allerlei holtes waar monniken zich kunnen terug trekken om te mediteren. Nabij ligt een luchtbegraafplaats en de uitzichten vanaf het klooster zijn op zijn minst spectaculair te noemen.

Kathmandu, dé plek voor souvenirs

Dag 18 Lhasa - vlucht naar Kathmandu

Dag 19 Kathmandu

Dag 20 Kathmandu - Amsterdam

We vliegen van Lhasa terug naar Nepal. Onderweg heb je, bij goed weer, nog prachtige uitzichten op de hoogste pieken van de wereld die je eerder vanaf een lager niveau hebt kunnen zien. In Kathmandu heb je nog een volle dag de tijd om de dingen te gaan bekijken die je tijdens de eerste dagen nog niet hebt gezien. Kathmandu is bovendien een paradijs voor souvenirjagers. Na een laatste maaltijd in één van de vele gezellige restaurantjes van Kathmandu vlieg je terug naar Amsterdam.

N.B. Soms is een traject (gedeeltelijk) ontoegankelijk geworden en moet de route worden aangepast. Onder uitzonderlijke weersomstandigheden kan het moeilijk begaanbare grenstraject tussen Nagarkot (Nepal) en Jilong (Tibet) komen te vervallen. Een extra vlucht van Kathmandu naar Lhasa zou dan noodzakelijk zijn. We volgen dan een aangepast programma vanuit Lhasa. De ingelaste vlucht brengt extra kosten met zich mee en we wijzen je erop dat bij een dergelijke noodzakelijke aanpassing de kosten voor rekening van de reizigers zijn.

Tot deze routewijzigingen kan meestal pas ter plaatse, door de reisbegeleiding en de lokale agent in samenspraak met Djoser, 'last minute' besloten worden. We kunnen je daarover dus niet altijd van tevoren inlichten, maar je hoort het dan ter plaatse van de reisbegeleiding.

Op weg met Djoser

Onze reizen kennen geen strak van dag-tot-dag gepland excursieschema. De reisdagen staan uiteraard vast, maar op de dagen dat we niet reizen is iedereen vrij om de dag naar eigen inzicht in te vullen. Onze reisbegeleid(st)ers hebben altijd ideeën en doen gewoonlijk een voorstel voor de besteding van de dag. Er is voldoende ruimte voor eigen initiatief, wanneer je er liever zelf op uit trekt. De reisbegeleiding zal je met alle plezier tips en adviezen geven. Houd er wel rekening mee dat er zich, door het karakter van onze reizen en de plaatselijke omstandigheden, onverwachte situaties kunnen voordoen. Hierdoor kan het gebeuren dat een bepaalde excursie of activiteit niet doorgaan of aangepast worden.

Praktische informatie

Accommodatie

Het hotel in Kathmandu ligt in de gezellige wijk Thamel, het hotel in Nagarkot heeft een prachtig uitzicht. Beide hotels hebben kamers met eigen douche en toilet. Tijdens het bezoek aan de Himalaya wordt er extra aanpassingsvermogen verwacht, maar dit wordt ruimschoots beloond door het exclusieve, bijzondere karakter van deze streek en onze reis. In Tibet is het toerisme, in de kleinere plaatsen, nog een relatief nieuw verschijnsel met een zeer klein aanbod aan overnachtingsplaatsen. Vrijwel alle hotels hebben kamers met eigen douche en toilet.

Bij het Samye-klooster verblijven we in eenvoudige, maar typisch Tibetaans onderkomens met gedeeld sanitair. Het kan voorkomen dat i.v.m. de beperkte capaciteit de kamers met 3 of 4 andere reisgenoten gedeeld worden.

Bekijk hotelreviews op  Tripadvisor

Kathmandu [Hotel Thamel](#)
Nagarkot [Farmhouse Resort](#)
Lhasa [Yak Hotel](#)

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

Vliegreis

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

<i>Vlucht</i>	<i>Tijd</i>	<i>Vertrek</i>	<i>Aankomst</i>
Turkish Airlines	Amsterdam - Istanbul	14:40	19:00
Turkish Airlines	Istanbul - Kathmandu	20:20	06:10*
Turkish Airlines	Kathmandu - Istanbul	07:40	12:50
Turkish Airlines	Istanbul - Amsterdam	14:50	17:30

* aankomst volgende dag

Tijdsverschil: in Nepal is het in de zomer 3 uur en 45 minuten later dan in bij ons. In Tibet geldt Chinese tijd, die 6 uur verschilt met onze zomertijd.

Vervoer

Als je het landarrangement boekt dien je zelf te zorgen voor je internationale vlucht plus de transfers van en naar de luchthaven. Tijdens deze reis wordt er gereisd met vliegtuig, jeep en bus.

We beschikken zowel in Tibet als in Nepal over eigen, bussen. Zo kunnen we stoppen waar en wanneer we willen, bijvoorbeeld om een dorpje, een lokale markt of andere bezienswaardigheid te bezoeken.

Het stukje van Kathmandu naar de Tibetaanse grens, Jilong, wordt uitgevoerd met jeeps omdat de staat van de wegen, die zich door het bergachtige Himalayagebied slingeren, erg afhankelijk zijn van de weersomstandigheden.

In de steden en dorpen kun je vaak gebruik maken van taxi's of fietsriksja's.

Bij de reis inbegrepen

- Vliegreis
- Alle vluchttoeslagen
- Vlucht van Lhasa naar Kathmandu
- Vervoer per bus en jeep
- Hotelovernachtingen
- Lokale gids in Tibet
- Nederlandse reisbegeleiding
- Excursie koningsstad Bhaktapur
- Wandeling naar de Changu Narayan (Vishnu)-tempel
- Bezoek aan de roodkap monniken van het Sakya-klooster
- De 'kora' lopen in Shigatse
- Bezoek aan Tashilun-klooster in Shigatse
- Bezoek aan het Pelchor Chode-klooster in Gyantse
- De Kumbum-stupa beklimmen.
- Bezoek aan het spectaculair gelegen Samye-klooster
- Excursie vanuit Lhasa naar het Ganden en weinig bezochte Drak Yerpa-klooster
- Samen met pelgrims de 'kora' lopen om het Tashilhunpo-klooster

Excursies

Bij Djoser bepaal je zelf welke bezienswaardigheden je de moeite waard vindt om te bezoeken. De een struint graag over de markt in Kathmandu of Lhasa op zoek naar koopjes, de ander wil op zijn gemak rondkijken bij een museum of strijkt neer op het (dak)terras, om onder het genot van een glaasje yakboterthee, het dagelijks leven gade te slaan. In de ml dan niet met hulp van onze reisbegeleiding, te voet of met lokaal vervoer eropuit trekken. Toegangsgelden zijn dan ook niet bij de reissom inbegrepen, zodat je alle vrijheid hebt om je eigen plan te trekken.



Sommige 'highlights' mag je niet missen, zijn slecht bereikbaar of liggen 'en route' naar onze volgende overnachtingsplaats. Dergelijke excursies zijn bij Djoser in het programma opgenomen. Ook bij alle excursies die bij het programma inbegrepen zijn, geldt dat de entreegelden exclusief zijn.

Tijdens deze reis door Tibet en Nepal zijn de volgende excursies inbegrepen:

- Excursie koningsstad Bhaktapur. Eén van de 3 koningssteden opgenomen op de UNESCO Werelderfgoedlijst. De verschillende monumentale gebouwen zijn gebouwd in de karakteristieke Newar-architectuur met terracotta en hout gesneden ornamenten, rijk bewerkte paleizen en tempels
- Wandeling door de Kathmandu vallei naar de Changu Narayan (Vishnu) tempel
- In het bijzondere grijsgekleurde Sakya-klooster bezoeken we de roodkap monniken
- Met de pelgrims lopen we de 'kora' om het Tashilhunpo-klooster in Shigatse
- Naast het bezoek aan het Pelchor Chode-klooster in Gyantse kunnen we ook Kumbum stupa beklimmen
- Bezoek aan het spectaculair gelegen Samyeklooster, een van de oudste van Tibet waar we een gebedsdienst bij kunnen wonen
- Via de vele trappen bereiken we het Potala-paleis en bekijken o.a. de persoonlijke vertrekken van de Dalai Lama
- Excursie vanuit Lhasa naar het Ganden en weinig bezochte Drak Yerpa-klooster
- Vele fotogenieke stops bij o.a. heilig meer Yamdrok Tso en hoge passen zoals Karola (5.039 meter)

Daarnaast zijn er diverse andere bezienswaardigheden te bezoeken of excursie te doen

- Kathmandu is rijk aan vele stoepa's, tempels, pagodes en heiligdommen. Rondom Durbar Square in Kathmandu vind je het prachtige Koninklijk Paleis Hanuman Dhoka, de Taleju tempel en het huis van Kumari.
- In Kathmandu liggen ook de boeddhistische stoepa's Swayambhunath en Bodnath, die zeker de moeite waard zijn om een bezoek aan te brengen om zo veel over de boeddhistische en hindoeïstische cultuur te ontdekken.

- Pashupatinath is een belangrijk hindoe-heiligdom met vele tempels, op de ghats (trappen naar de rivier) kun je lijkverbrandingen zien Een van de vele sadhu's willen je graag zegenen.
- Onder begeleiding van een gids kun je een prachtige wandeling maken door de Kathmandu vallei.
- Vanuit het hotel in Nagarkot neemt een gids je mee voor een wandeling door het Nagarkot National park.
- Het uitzichtpunt in Tinggri, in de vorm van een tempel biedt goed uitzicht op de Mount Everest.
- Tegenover het grote klooster in Sayke, aan de andere kant van de rivier loop je naar een klein klooster met verschillende tempeltjes en stupa's.
- Originele souvenirs zijn te vinden op de Tibetaanse markt in Shigatse
- Onderweg maken we een stop bij een Tsampa maalderij, hier kun je zien hoe het traditionele gerecht van de Tibetanen gemaakt wordt.
- Een pittige wandeling brengt je naar de Dzong (fort) van Gyantse, hier heb je een goed uitzicht op het tempelcomplex van Gyantse, het Pelchor Chode klooster en de Kumbum Stupa.
- In Lhasa is de Ljokhang tempel met zijn vergulde daken de belangrijkste plek voor de pelgrims. Ga vroeg in de ochtend om een gebed bij te wonen of juist in de avond om de monnikene op het dak te zien debatteren.
- Het Norbulingka is het Zomerpaleis van de Dalai Lama. Gelegen in een prachtige tuin kun je de privé woonvertrekken en slaapkamer van de Dalia Lama bekijken.

Reisdocumenten

- E-ticket. Meer informatie over de vlucht ontvang je ongeveer 2 weken voor vertrek.
- Paspoort: moet na vertrek uit Nepal nog minimaal zes maanden geldig zijn
- Visum voor Nepal (voor 30 dagen, € 75,-). Je kunt, als je wilt, je visum via het Visumburo laten verzorgen. Naast de kosten van het visum brengen we € 30,- bemiddelingskosten per visum per persoon in rekening. Je ontvangt dan ongeveer 6 weken voor vertrek een e-mail met meer informatie over de visumaanvraag.
- Een visum voor China dien je in Kathmandu te regelen (kosten \$ 115,-). Chinese visa uitgegeven anders dan in Kathmandu zijn niet geldig!
- Djoser verzorgt de benodigde uitnodiging voor Tibet en brengt hiervoor € 25,- op de factuur in rekening. Voor deze uitnodiging hebben we 6 weken voor vertrek een kopie van het paspoort nodig waarmee je reist.
- Mogelijk gelden er aanvullende inreisvoorwaarden met betrekking tot COVID-19. Bekijk actuele informatie op de [website van de Rijksoverheid met reisadviezen](#), onder het onderwerp "Coronavirus".

Geldzaken

In Nepal wordt er betaald met de Nepalese rupee. In Tibet wordt er betaald met de Chinese yuan (renminbi). Kijk voor de actuele koersen op [oanda.com](#).

Pinnen: is mogelijk in Jilong, Sakya, Sygatse, Gyantze, Lhasa en Kathmandu

Contant: euro's en dollars (deze laatste voor het visum China dat in Kathmandu geregeld wordt)

Creditcard: wordt alleen in Kathmandu en Lhasa geaccepteerd.

Als richtbedrag voor uitgaven die niet bij de reissom zijn inbegrepen, zoals maaltijden, entreegelden, facultatieve excursies en persoonlijke uitgaven, geldt een minimum van € 225,- per persoon per week.

Het is in deze landen 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. De richtlijn voor de fooienpot voor deze reis bedraagt € 35,- (bij een volle groep).

Maaltijden

Maaltijden zijn niet bij de reissom inbegrepen, je bepaalt zelf waar en met wie je gaat eten. De reisbegeleider kan je vaak tips geven, maar je kunt natuurlijk ook zelf, of met een aantal anderen, op zoek gaan naar een restaurant of eethuis.

Hoewel de middelen in Tibet beperkt zijn, vallen de typische gerechten als momo's (gevulde deegballetjes) en thukpa (noedelsoep) meestal wel in de smaak. Andere specialiteiten zijn yakkaas en gedroogd yakvlees, maar je komt er ook veel Chinese gerechten tegen met vooral groenten en noodles.



Thee is de volksdrank, die krijg je op veel plaatsen automatisch voorgezet. Yakboterthee, met de zoute smaak, is typisch Tibetaans, dus die moet je beslist een keer proberen. In vrijwel alle accommodaties is warm water beschikbaar voor een kop thee of instantkoffie.

In Nepal kun je heerlijk eten en [de diversiteit in gerechten](#) is groot. Het is altijd mogelijk om de lokale specialiteit: 'dahl baht' te bestellen: linzen met rijst, gecombineerd met een scherpe groenten- of vleescurry en pickels. In Kathmandu zijn de varianten van westerse en oosterse maaltijden onuitputtelijk.

Gezondheid

Voor deze reizen worden vaccinaties aangeraden tegen DTP, tyfus en hepatitis A.

De hygiënische omstandigheden in beide landen zijn anders dan de westerse standaard. Wees voorzichtig met voedsel, reinig de handen, neem een middel tegen darmstoornissen mee en een zoutoplossing (als ORS) tegen uitdroging.

Het leidingwater is in beide landen niet veilig om te drinken, mineraalwater is voor een klein bedrag overal in flessen te koop.

Hou er rekening mee dat reizen in de Himalaya regio vermoeiend kan zijn. Zorg er daarom voor, dat je tijdens de reis goed eet, veel vocht drinkt en steeds voldoende rust neemt. We reizen in Tibet op grote hoogte (van 3600 tot 5200 meter), het lagere zuurstofgehalte in de lucht kan hoofdpijn veroorzaken, misselijkheid, slaperigheid, duizelingen of kortademigheid.

Het is raadzaam om de voorgenomen reis met je huisarts of de plaatselijke GGD te bespreken. Reizigers met hart- en/of longaandoeningen en personen ouder dan zestig raden we in ieder geval aan om de reisplannen te bespreken met een arts.

Voor eventuele gevallen waarbij directe medische hulp noodzakelijk is, zijn onze reisbegeleiders en lokale gidsen voldoende geïnstrueerd om je op de juiste wijze te begeleiden.

Hotelverlenging

Verlenging/vervroeging van je verblijf met accommodatie is alleen in Kathmandu mogelijk. Je verblijft dan in een centraal gelegen middenklasse hotel in de wijk Thamel. De prijs is vanaf € 25,- op basis van logies in een tweepersoonskamer per persoon per nacht. Een eenpersoonskamer kost € 45,-.

Een verlenging in Lhasa is in verband met het groepsvisum niet mogelijk.

De genoemde prijzen zijn exclusief de wijzigingskosten van de vlucht.

Klimaat en geografie

We voeren de Nepal en Tibet reizen alleen uit van april tot november; in de wintermaanden zijn de passen door de sneeuw onbegaanbaar. Op deze passen veroorzaken de hoogte en de wind het gehele seizoen een snijdende kou, maar ook de zon is fel, op grote hoogte, waardoor het uit de wind vaak erg aangenaam is.

De moesson is grofweg in juli en augustus, maar volledig voorspelbaar is dat niet. Ook al heeft Tibet veel minder neerslag dan het zuidelijker gelegen Nepal, je moet in de regentijd rekening houden met gladde wegen

in de bergen en oponthoud tijdens reisdagen. De regen valt meestal aan het einde van de dag en 's nachts, de buien zijn meestal kort en hevig. Wanneer de zon er weer door komt wordt het aangenaam warm, maar het kan 's avonds en 's nachts weer behoorlijk afkoelen. Reis je eind oktober dan zal de temperatuur tot rond het vriespunt dalen, dit levert de mooiste uitzichten op de himalaya op.

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 zorgen dat de reis soepel verloopt en zijn het aanspreekpunt voor vragen en wensen. De eigen passie, in combinatie met een uitgebreide training en inwerkprocedure, vormt de basis voor hun deskundigheid en professionaliteit.

In Tibet hebben we een gids bij de groep, hij kan je uitgebreid over het land vertellen, van lokale gebruiken tot culturele achtergronden.