

## Een terugblik op Nepal.

Datum van 26 September tot en met 21 December 2007 ( totaal 87 dagen)

Gereden km's in Nepal km 1183 km stand van 53346 tot en met 54529  
Verbruik Nepal 22,6 liter op 100 km en totaal 268 liter verbruikt.

## Uitgaven Nepal:

Eten	Diesel	Benzine	Daf	Quad	Entree	logies	Diversen	Totaal
1678€	194€	23€	477€	0€	298€	574€	1732€	4976€

De hoge uitgaven zijn mede veroorzaakt doordat we 4 maal naar Kathmandu zijn gereden voor onze nieuwe ruit. En hebben we een volle maand bezoek gehad van de ouders van Susan en dat heeft natuurlijk de prijs ook opgedreven. Voor minder dan 600 euro per maand kun je hier leven als een prins en elke dag 2x uit eten gaan. De grootste onkosten post waren de hotelkosten in Kathmandu en de vlucht van Pokhara naar Kathmandu en terug om de ouders van Susan weg te brengen. Maar we hadden dat er graag voor over en zouden dat zo weer voor ze doen. Omdat we in Iran, Pakistan en India slecht hadden gegeten hebben we dit ingehaald in Nepal. Zeker de eerste week in Kathmandu hebben we nergens naar gekeken en vaak 2 x per dag luxe en heerlijk gegeten. Ik vertrok met een gewicht van 78 kilo en dat is 8 kilo te zwaar, in Nepal woog ik nog maar 68 km en de kilo's vlogen er weer aan. Nu zijn we alle twee weer goed op gewicht en dat willen we ook zo houden.

Helaas moeten er ook nog 1024 euro bij voor de voorruit, kering en 2x transport. De ruit was kapot gegaan in India en de kosten voor ophalen en montage zijn in Nepal betaald.

Het klinkt raar maar Nepal is het goedkoopste land tot nu toe!!!. Alleen wij hebben er het duurste land van gemaakt. Ook de aanschaf van twee nieuwe jassen, 2 slaapzakken en diverse kleinigheidjes hebben de prijs behoorlijk opgedreven. Ongemerkt, want alles is of lijkt er zo goedkoop, geef je veel te veel uit en als je alle kleine beetjes optelt zit je al snel aan een hoog bedrag.

Entree prijzen zijn altijd super laag, behalve in Bhaktapur bij Kathmandu en de vergunning voor de trek die hakken er wel in. De entree in Bhaktapur is 10 US dollars pp of 750 Roepies. Wij betaalden dat in Dollars, de dollar stond namelijk zo laag dat dat ongeveer 25% goedkoper was.

## Betaalmiddelen:

In Nepal betaal je niet met de Euro, ze hebben de Nepalese Roepie. In December 2007 kreeg je 90 Roepie voor 1 euro. Pinnen is in Pokhara, Bhaktapur en Kathmandu overal mogelijk en je kunt overal Dollars, Euro's en Indiase Roepies wisselen.

Bij de grens kun je bij de douane ook geld wisselen en we kregen een redelijk goede koers van de man. In Kathmandu en Pokhara vind je op elke hoek van de straat wel een pin automaat en overal zie je Money changers, waar je geld kunt wisselen. De pinautomaat geeft je de meeste roepies voor je geld. Alle banken rekenen per transactie een fors bedrag en het is slim om grote bedragen te pinnen en niet elke dag een klein beetje.

## De route.

Dit is een beknopt routekaartje van onze route. De groene lijn is de ongeveer gevolgde route.



En een deel van de route in 3D.



## Rijden in Nepal:

De wegen in Nepal zijn voor 75% van goede kwaliteit, overal wordt aan de weg gewerkt en wordt de infrastructuur nog beter gemaakt. Hier en daar kom je natuurlijk ook de gatenkaaswegen tegen, maar we waren redelijk tevreden, zeker als je de wegen vergelijkt met India.

**DE MENSEN RIJDEN HIER AAN DE LINKERKANT VAN DE WEG!!**

Het verkeer is chaotisch en je hebt 5 paar ogen nodig. Een rijbewijs kopen de meeste Nepali, omdat ze de lessen toch niet kunnen betalen en dus leren ze het rijden gewoon op de weg. Het enige wat ze wel goed kunnen is toeteren. TOET TOET aan de kant, want ik kan niet rijden!!!

Inhalen doen de Nepalezen het liefst voor een onoverzichtelijke bocht, of in ieder geval op plekken waar ze de tegenliggers niet kunnen zien. Dus je moet altijd rekening houden dat er in een bocht een tegenligger aankomt. Toeter dus voor elke onoverzichtelijke bocht om aan te geven dat je eraan komt.

Dan de knipperlichten. **GEBRUIK DEZE NIET OM AAN TE GEVEN DAT JE AF WILT SLAAN !!!** Als er iemand achter je rijdt en je wilt in gaan halen gebruik dan **niet** je rechter knipperlicht om aan te geven dat je naar rechts gaat. De auto achter je zal dat zien als een teken dat hij in kan halen. Dus als je je knipperlicht naar rechts zet kunnen de achterliggers inhalen. Zet je je knipperlichten naar links geef je aan dat inhalen niet mogelijk is. Als je dus rechtsaf wilt slaan en je zet je knipperlichten aan rijdt er bijna zeker een voertuig bij je binnen.

Als een tegenligger tijdens het inhalen met zijn lampen knippert kun je beter hard in je remmen gaan, want dat wil zeggen dat hij het niet gaat halen en op jou weghelft blijft rijden. Rijd je dan gewoon door dan wordt het zeker een heftig ongeluk.

Ook de Heilige koeien, die je overal los op straat ziet lopen, kunnen behoorlijk irritant zijn. Ineens staan ze midden op de weg of erger nog, je komt om een bocht en daar ligt hare heiligheid rustig te genieten van het warme asfalt. Toeteren heeft geen zin. De koe weet dat hij Heilig is en trekt zich nergens wat van aan. Dus zie er maar eens voorbij te komen of nog erger om er op tijd voor stil te staan. Je kunt hier nog beter een mens dan een koe van de wereld af rijden, want je wordt gelycht.

Dan de brandstof. Benzine is vaak op rantsoen, of is helemaal niet te krijgen. Wij hebben een paar keer via de zwarte markt benzine voor de Quad moeten kopen en dan betaal je vaak meer dan een euro. Normaal kost de benzine 74 Roepies en dat is ongeveer 80 Eurocent. Diesel is soms ook een probleem. Toen we weg wilden rijden en de tank wilden vullen, kregen we bij de eerste 2 pompen maar 10 liter. Gelukkig kregen we bij de 3<sup>e</sup> pomp 100 liter en kwam alles toch nog goed. De 4<sup>e</sup> pomp gaf ons 50 liter en bij de laatste pomp mochten we hem gewoon vol tanken en daarmee haalden we de grens met India. Diesel kost ongeveer 56 roepies ofwel 60 eurocent per liter en dat is goedkoop.

Als je India gewend bent, is het rijden in Nepal een heel stuk relaxter. De mensen houden een beetje rekening met elkaar en de trucks rijden ook nog een normale snelheid en gebruiken soms zelfs hun spiegels. De meeste auto's hebben hun spiegels ingeklapt of hebben helemaal geen spiegels. En de motoren hebben hun spiegels zo afgesteld dat ze hun medepassagiers in de ogen kunnen kijken en zien dus helemaal niet wat er achter of langs hun gebeurt.

Als je langs de kant van de weg een voertuig ziet staan, ga er dan vanuit dat die ineens de weg op kan gaan rijden. Een Nepalees kijkt alleen vooruit en alles wat achter hem zit is niet zijn zorg. Na een tijdje weet je dat ze ineens zonder te kijken de weg oprijden en laten we het gas los als we bijvoorbeeld een auto heel langzaam richting de weg zien rijden. Zorg in ieder

geval voor een goede luchthoorn die heel, heel veel kabaal produceert. Op een normale toeter reageert niemand, omdat ze denken dat er een kleine auto aankomt. De luchthoorn werkt wel, als we die gebruikten, stopen de meeste auto's met het oprijden van de weg en zelfs de motoren gaan, heel snel, aan de kant.

Omdat alle mensen die Nepal in komen via India komen zijn ze hier al gewend om te rijden. Hier rijden is veel minder vermoeiend dan in India.

Afstanden worden hier altijd geschat. Van Kathmandu naar Pokhara is het slechts 180 km, maar het kost je een hele dag om die afstand te rijden. Houd rekening dat je per dag maximaal 200 km kunt rijden en op de grote doorgaande wegen heel af en toe 300km.

In de steden zoals Kathmandu en Pokhara kun je het beste met de taxi gaan. Van het vliegveld naar Lakeside betaalden we ongeveer 80 roepie (0,9 euro) en naar de bazaar 60 roepies. We zijn ook een keer naar Sarangkot geweest en dan moet je rekenen op ongeveer 400 roepies.

Na 8 uur is het iets duurder zijn, maar betaal nooit de prijs die de chauffeurs vragen. Ze vragen net zo gemakkelijk 250 roepies voor een kort ritje, dat is in Nederlandse begrippen nog goedkoop, maar je betaald dan veel te veel. Als ze moeilijk doen zeg je gewoon dat ze de meter aanzetten of het door jou bepaalde bedrag moeten accepteren. Dan zullen ze heel snel kiezen voor jou bedrag. Als ze dan toch de meter aanzetten moet je goed opletten dat ze niet tijdens de rit op de knopjes gaan zitten drukken. Ze kunnen de meter ophogen met een knopje en omdat ze bijna altijd het display hebben afgeschermd met een stukje karton zie je hier niets van. Zorg er dus voor dat je regelmatig onder het kartonnetje kijkt wat het bedrag is.

Of nog beter sta er op dat het display zichtbaar is. Wij hebben met de boeddhistische chauffeurs nog nooit een probleem gehad, maar elke keer als we gezeur hadden was de chauffeur een Hindoe. Na dat we een keer of tien de Hindoe chauffeurs betrappt hadden, hebben we voortaan maar gekozen voor taxi's met een rond hoofd (boeddhist) erin in plaats van een langwerpige hoofd (Hindi) en nooit geen problemen meer gehad. Het kan toeval zijn, maar tien keer ????. Het heeft ook niets met discriminering te maken, want het grootste deel van de Hindoes zijn super sympathiek en betrouwbaar, maar meer met constatering.

Om kort te gaan, taxi rijden kost bijna niks in Nepal. Als je langer blijft kun je ook voor rond de 50 euro een fiets met versnellingen kopen en deze aan het einde van je rit weer verkopen. Maar houdt er wel rekening mee dat de meeste grote steden in de bergen liggen en je behoorlijk moet trappen om op de plaats van bestemming te komen.

Dan kan het tijdens het ritje met de auto zijn dat je ineens in een file terecht komt.

Vermoedelijk is er dan weer eens een demonstratie van de Maoïsten aan de gang. Als er een ongeluk gebeurt, waarbij een voetganger wordt geraakt. Sluiten ze gewoon de weg een paar uur of zelfs soms een paar dagen af, wordt de auto in de fik gestoken, en de chauffeur gelyocht. Wij hebben de eerste dag 5 uur vast gestaan en baalden als een stekker. De toeristen mogen vaak doorrijden, maar het is veel veiliger om gewoon te blijven staan. Als een van de actievoerders het op zijn heupen krijgt als jij toevallig langs de file probeert te rijden kan de vlam in de pan slaan. Toen wij weer reden en langs de plaats des onheils kwamen stond er een bus waar alle ramen uit waren geslagen en een truck die maar even in de afgrond was geduwd.

Dus wat de lokalen ook zeggen, blijf gewoon wachten en neem geen onnodig risico.

We hebben een Nederlander ontmoet waar ze in een vreedzame demonstratie 2 achterrauitjes hebben ingeslagen. Wij weten wat voor ellende een kapotte ruit kan geven en nemen geen risico meer

Op de website [www.nepalband.com](http://www.nepalband.com) kun je zien wanneer en waar de demonstraties zijn. Ik weet niet meer exact hoe je nepalband schrijft maar dat moeten jullie maar een keer proberen. In 3 keer heb je de juiste website. Dus ff proberen.

## **De hoogtepunten :**

De vriendelijkheid en gastvrijheid van de mensen is echt super.

In en rond Kathmandu vonden we de Monkey tempel, Patan, Bhaktapur en de grote Stupa van Bodhanath super. Ook Freakstreet en eigenlijk heel de wijk Thamel waren mooi. Zeker als je de kleine straatjes in loopt waar weinig toeristen komen.

In Pokhara, waar we de meeste tijd hebben doorgebracht, is het vergeleken met Kathmandu heel erg rustig. We stonden op ene kleine camping bij de luchthaven en dat is echt een aanrader. Als je bij de luchthaven naar het campus, de hele grote school daar, vraagt, die 100 meter verder ligt, is hij gemakkelijk te vinden.

GPS van de mini camping: N 28 11,532 en E 083 59,050 let op ( graden, minuten,)

De camping ligt tegenover de campus en is een soort trekkers veldje achter een groot hek. Als je met je rug naar de luchthaven ingang gaat staan ga je rechtsaf over de hoofdweg en dan de eerste straat links. De weg gaat een beetje omhoog en 100 meter verder ligt aan de linkerzijde de camping. Kame is de eigenaar en de super goed Engels sprekende dochter van 20 jaar heet Maya. Je betaald ongeveer 1 euro per dag en hebt dan een wc en water. Ontbijten is ook super goedkoop in de kantine daar en je kunt er heerlijk eten. Het enige probleem is dat ze geen menukaart hebben, maar al wat we bestelden maakte ze voor een prikkie klaar voor ons.

We hebben daar ook een trek gemaakt en dat is een aanrader. 8 dagen zijn we door de bergen getrokken en alhoewel het, zeker de eerste dagen, zwaar was, was dit het mooiste van onze reis tot nu toe. Je slaapt in kleine hostels voor ongeveer ander halve euro per dag en als je 2 en halve euro betaald heb je zelfs nog een eigen wc en douche in de kamer. Zorg dat je stokken koopt in Pokhara of neem ze van thuis mee om veel minder vermoeid door de bergen te lopen. De stokken zijn echt een onmisbaar stuk gereedschap, omdat dan meer dan 30% van je klim en afdal kracht uit je armen komt en niet uit je benen en knieën.

In Pokhara kun je ook naar de grote stupa boven op de berg aan het meer lopen. Hiervoor loop je naar Damside en als je over de hangbrug loopt staat het aangegeven. Op een geven moment, na een 500 meter denk ik, zie je dan aan de rechterkant een soort tempeltje liggen. Daar moet je naar boven en door de bossen even naar het pad zoeken. Daarna is het een lange weg omhoog. Wij liepen ongeveer 3 en half uur van de camping naar boven en in 2 uur terug. Ook kun je bij het meer een bootje huren die je naar de overkant brengt. Vandaar uit is het maar een 45 minuten omhoog naar de Stupa. Boven bij de Stupa heb je een pracht uitzicht over Pokhara en het meer.

Sarangkot is ook een super gave tocht waarbij je met de taxi voor 400 Roepies naar Sarangkot gebracht wordt en na een uurtje klimwerk ben je boven op de uitkijktoren. Als het helder is, zie je alle wit besneeuwde bergtoppen van de meer dan 7000 meter hoger bergen. Ook heb je hier weer een mooie blik op het meer en Pokhara en dan precies van de andere kant van het meer als het zicht wat je hebt vanaf de Stupa.

Je kunt daarna helemaal naar het meer lopen en dat is ongeveer 4 uur afdalen.

Bandiphur en het Nationale Chituan national park zijn ook aanraders, maar die hebben wij jammer genoeg niet meer gezien.

## **De dieptepunten :**

Eigenlijk alleen onze voorruit die eindelijk arriveerde in Kathmandu en kapot in de verpakking aankwam en de bureaucratie om je eigen spullen dan eindelijk bij het Cargo depot los te kunnen krijgen. Alles en iedereen met een iets hogere functie is corrupt en overal moet smeergeld worden betaald.

Een heel klein minpuntje zijn de bedelaars die je vooral in de grote steden ziet. Vooral kinderen zijn er goed in om je hart op hol te brengen zodat je de portemonnee trekt. Dom, Dom, Dom! Zolang de toeristen blijven geven, hebben de bedelaars een gemakkelijke bron van inkomsten. Een leprapatiënt zonder handen en voeten geven we wel vaak een kleinigheidje, deze mensen hebben echt geen inkomen.

De kinderen worden vaak zwaar verminkt door de ouders om meer geld los te peuteren van de toeristen. Deze praktijken zullen nooit stoppen als iedereen ze geld blijft geven. Vooral de kinderen kunnen zeer hardnekkig zijn en kennen het woord, nee, en ga weg, in geen enkele taal!! De kinderen hoeven niet te schooien, want ze worden opgevangen door honderden hulporganisaties die de kinderen, scholing, eten en een dak boven het hoofd bieden. Helaas zijn de meeste kinderen lui en willen wel het dak boven hun hoofd en eten, maar niet naar school. Het deelnemen aan de lessen is een vereiste en dus worden ze niet toegelaten in de opvang. Niemand hoeft hier honger te leiden, maar ze moeten er wel wat voor doen. En aangezien de toeristen veel geld geven aan de kinderen zullen ze nooit een toekomst hebben. Eens zijn ze ouder en niet meer zo aantrekkelijk voor de toeristen en dan?????

Dus als je iets wilt doen voor een bedelaar, geef dan echt niks en zeg hem gewoon te gaan werken of naar school te gaan!!!!

Verder kan de stank van verbrand plastic je, zeker de eerste weken, een beetje irriteren. Alle vuilnis wordt langs de weg door de bevolking verbrandt en dat kan behoorlijk stinken. Alle afval, dus ook de plastic flessen en plastic zakken, worden op een hoop gegooid en in de fik gestoken. Zwarte rookwolken stijgen dan op en de stank trekt natuurlijk ook binnen in je camper.

## **(Wild) kamperen:**

Al je rust wilt is het beter een camping op te zoeken.

In Kathmandu hebben we op de bus parking in de buurt van Gausala park gestaan ( Noord-Oost aan de rondweg ). Dit is echter geen aanrader als je op zoek bent naar rust, maar we hebben er wel veilig gestaan. Beter is het om de camping langs de Monkey tempel te nemen, maar dat hoorden wij pas later en hebben hem dus niet gevonden. Deze camping is zeer moeilijk te vinden en je moet bij de 3 grote gouden Boeddha's, aan de rechterkant van de Boeddha's, rechts het straatje in en dan moet je daar ergens een poort vinden, waar vrijwel altijd een marktkoopman precies voor staat. Hij is ook meteen de eigenaar en rijdt dan dus zijn hebben en houden aan de kant en je kunt zo de camping op rijden. Caspar, een andere Overlander, heeft er ook gestaan, dus misschien dat je op zijn site een betere omschrijving kunt vinden over hoe er te komen.

In Pokhara hebben we gestaan op de camping bij de luchthaven. Er zijn meerdere mogelijkheden en plaatsen in Pokhara voor overnachting. Een aanrader, voor ontzettend mooi en zeer rustig, is de camping die 6km van Lakeside af ligt. Je moet gewoon de weg langs het meer blijven volgen en je komt er dan vanzelf. Het grote nadeel daarvan is dat je zo ontzettend ver van het centrum af ligt. Er ligt wel een klein gehuchtje bij en je kan er de eerste levensbehoeften allemaal krijgen. Ook een paar kleine restaurantjes liggen er, maar je moet altijd met de fiets, motor, bus of zoiets dergelijks naar het centrum toe, want het is gewoon veel te ver om heen en terug te lopen. Begin november staat de rivier, waar je doorheen moet nog niet droog en is het de vraag of je de camping kunt bereiken. Met de Quad was het geen probleem maar met een brede truck is de ingang soms moeilijk of niet te bereiken.

Verder heb je dan nog camping Chowk, dit is een gigantisch grasveld wat ook door de plaatselijke bevolking als sportveld wordt gebruikt. Het is daar gratis, het ligt midden in Lakeside en prachtig aan het meer, maar je wordt ook niet echt met rust gelaten, dus voor ons was het geen optie. Blijf je er langer staan is het misschien wel een optie, omdat de kinderen en lokalen je na 5 dagen wel kennen en je niet meer zo interessant bent, daarna schijn je dan redelijk met rust gelaten te worden.

Wildcamperen is overal mogelijk, alleen trokken wij teveel aandacht met onze truck en werd er vaak op de truck geklopt en hadden we weinig rust. Als je laat stopt en vroeg ( 6 uur) weer verder rijdt is het geen enkel probleem.

## **Eten in Nepal:**

Het echte Nepalese eten is niet echt gevarieerd, en bij ons kwam het de neusgaten uit. Je hebt overal tentjes en restaurants die Dahlbad serveren. Dat is vaal een bord rijst met dahl, wat een soort groene soep is van linzen die door de rijst worden gemengd en dan met de handen wordt opgegeten. Soms is er nog een bakje met gekruide groenten bij en dat varieert per restaurant. Elke Nepalees vind de dahlbad het lekkerste eten van de wereld, maar wij vonden het smerig. Smaken verschillen dus wie weet lusten jullie het wel.

Momo is ook een begrip in Nepal. Het is een deeg gevuld met groenten en soms vlees en wordt gaar gestoomd. Het smaakt ongeveer zoals de dimsum bij de Chinees. Van origine komt het uit Tibet, maar is compleet geïntegreerd in de Nepalese keuken.

In Pokhara en Kathmandu is alles te krijgen. Chinees, Thai, Japans, Italiaans, Koreaans enz enz en dat tegen redelijke prijzen. In Pokhara zijn de prijzen ongeveer de helft lager tegenover Kathmandu en dat is wel een heel stuk gunstiger.

Wat betreft buitenlands eten zul je niets te kort komen in Nepal. In Kathmandu hebben we gegeten bij het Japanse restaurant Koto in Durbar Marg, de straat tegenover het Royal Palace, maar ook een paar deuren verder zit een goede Japanner, waar met name de box menu's super lekker zijn en de vis teriyaki. Niet te vergeten de Thai Ying Yang in Thamel. Ook het 1905 restaurant bij de bowling baan is super goed. Wij zijn daar alleen wezen kijken en het is er niet meer van gekomen om daar te eten, maar we hoorden dit van ander reizigers. De bowling baan ligt 500 meter van het Royal Palace, in de straat die tussen Durbar Marg en Thamel in ligt en parallel loopt aan Durbar Marg. Maar het is het zoeken meer dan waard. Op de parkeerplaats zie je dan een bord met 1905 erop.

In Pokhara hebben we lekker gegeten bij de Koreaan Hang kook, de Italiaan Mama Mia en het Pokhara steakhouse die allemaal in de buurt van Camping Chowk in Lakeside liggen. De prijzen van eten zijn in Pokhara laag. In het steakhouse bv krijg je een 500 grams super malse biefstuk voor 3,5 euro en daar kun je met twee personen royaal van eten. Wij bestelden daar vaak een frietje en een steak en zo hadden we voor minder dan 5 euro goed gegeten met zijn tweeën. Een halve steak (250 gram) bestellen kan ook en daarvoor betaalden we 1,80 euro, maar waarschijnlijk ging dat alleen maar omdat we er vaak kwamen.

Een flesje (300ml) Sprite of cola kost ongeveer 30 eurocent en voor minder dan 1 euro eet je een lokale maaltijd met rijst. In Kathmandu aten we een stuk duurder. De Thai kostte elke keer ruim 20 euro, en de Japanner was iets goedkoper. Je kunt het eten zo duur en goedkoop maken als je zelf wilt. Ga je achteraf eten in een klein eet tentje eet je vaak voor minder dan 1 euro pp.

Op de trek gaat het anders. Hoe hoger je komt, hoe hoger de prijzen. Een soepje bv kost beneden 50 eurocent en op 3500 meter al snel 1,5 euro. Hetzelfde gaat het met een cola die 30 eurocent kost beneden en ruim 1 euro boven. Als laatste voorbeeld een mars die kost 30 eurocent beneden en die prijs kan stijgen tot bijna 2 euro op 3500 meter hoogte. De goederen moeten namelijk met de hand naar boven worden gesleept en dat kost extra geld. In de bergen, tijdens de trek kun je een keuze maken uit een uitgebreide menukaart, alleen is het elke keer weer afwachten of het gerecht lekker of minder lekker smaakt.

### **(Draadloos) internet en telefoneren:**

Internet cafés zijn overal te vinden. Je kunt je eigen laptop vaak aansluiten en een USB stick is geen probleem. Het net is bijna overal extreem langzaam en Skype werkt bijna nergens 100%

Wifi (onbeveiligd) vindt je nergens. Dus je moet een satelliet verbinding of een internet café gebruiken.

De prijs van internet is rond onze camping in Pokhara erg goedkoop, voor 30 cent per uur ben je de man en heb je perfecte apparatuur. In Lakeside, waar de toeristen komen is de prijs ongeveer 1,10 euro per uur en dat is een heel stuk duurder.

Bellen is in de kleine internet cafés het goedkoopste, je belt voor 40 eurocent per minuut naar Nederland en de verbinding is perfect.

### **Het klimaat:**

De temperaturen in Pokhara:

Maand	overdag	's nachts	aantal dagen regen
Oktober	32	25	4
November	28	19	2
December	22	8	1

Het is wat betreft het weer een heerlijk land. Overdag lekker warm en 's nachts heerlijk koel. We hebben de airco in het leefgedeelte maar een paar keer nodig gehad om lekker te slapen. Daarna hebben we de ramen opengezet en was het 's nachts lekker koel.

De beste tijd om Nepal te bezoeken is van Begin Oktober tot December en dan van Maart tot Juni. In Maart staat alles in bloei en is een trek super mooi. In juli begint de regentijd en is het tot eind september geen lolletje om de tijd door te brengen in Nepal.

In de Terai ( laagland ) is er zeker in de regentijd kans om malaria op te lopen maar in Kathmandu en Pokhara heerst er geen malaria. Wij hebben in de avonden van oktober nog wat last van steek muggen gehad maar daarna waren ze verdwenen. Helaas komen dan wel de vliegen, maar daar wen je snel aan.

### **De Quad:**

We hebben de Quad heel veel gebruikt. We hebben hem de eerste week uitgeladen en met een slot aan de truck gemaakt zodat we hem altijd konden pakken. We trokken er een hoes overheen en dan was het goed te doen.



Bijna elke dag is hij wel gebruikt geweest om bijvoorbeeld boodschappen te doen of om de omgeving te bekijken. Het was hier het meest ideale vervoersmiddel. Helaas trok hij wel veel aandacht en als we ergens stopten stonden er meteen een grote groep mensen om de Quad heen. Na een paar maanden hadden de meeste inwoners het ding wel ergens een keer zien rijden en werd het minder.

## **De papierwinkel:**

Voor de GPS coördinaten van de Ambassades en informatie over het aanvragen van het visum kun je kijken in ons verslag.

Bij de grens moet je meteen vragen voor een 6 maanden visum. Wij hebben een twee maanden visum gevraagd en dat hebben we moeten laten verlengen. Dat is dom, want je betaalt dan 2 maal de visum kosten. Een visum kost 30 dollar en dat is ongeacht de lengte. Dus 2 maanden is net zo duur als 6 maanden. In Pokhara kun je eenvoudig het visum 1 keer laten verlengen met telkens een maand. Maximaal kun je 6 maanden aan een stuk in Nepal blijven.

Het visum voor India kun je vernieuwen in Kathmandu. Je kunt een nieuw 6 maanden visum krijgen bij de Indiase Ambassade. Hou er wel rekening mee dat de auto totaal maar 6 maanden, per jaar, in India mag blijven. Dus als je voor Nepal al een maand rond hebt gereden in India heb je nog 5 maanden over. De eerste dag ga je naar de ambassade en wordt er een aanvraag verstuurd naar Nederland. Je betaald dan 300 roepies pp. Dan moet je 3 dagen later terugkomen en vraag je het visum aan, mits ze goedkeuring hebben gekregen uit Nederland. Je betaald dan 2650 roepies pp ( let op Nepalese roepies ). Rond 16.00u kun je dan terug komen en krijg je je nieuwe visum. Om niet een hele dag in de rij te staan kun je om 6 uur in de morgen een muntje met nummer ophalen bij de bewaking van de ambassade. Je komt dan om kwart over negen terug en als je nummer wordt afgeroepen kun je naar binnen. Ga je niet rond 6 uur je nummertje ophalen sta je zeker de hele dag te wachten, want het is er ontzettend druk en ze werken echt op zijn elfendertigst.

## **Veiligheid in Nepal:**

Nepal is extreem veilig voor toeristen. Zakkenrollers zijn er natuurlijk wel, maar voor de rest gebeurt er bijna nooit iets. Helaas zijn er de Maoïsten, die regelmatig wegen blokkeren of demonstreren en dan sta je soms uren of af en toe dagen vast. Probeer niet door te rijden bij een blokkade, want ondanks het feit dat toeristen normaal niet worden gehinderd, kan de stemming snel omslaan en wordt de auto kort en klein geslagen. Het beste advies is om gewoon te blijven staan tussen de andere auto's en trucks en geen grote bek open te trekken tegen de demonstranten. Wij hebben twee keer een demonstratie meegemaakt en hebben er eigenlijk weinig van geleden. In september waren er maar 6 dagen dat er geen wegblokkades waren en in een van deze stonden wij ook 5 uur vast. We snaptten niet wat er loos was maar. Op de website [www.nepalband.com](http://www.nepalband.com) kun je zien wanneer en waar de demonstraties zijn. Ik weet niet meer exact hoe je nepalband schrijft maar dat moeten jullie maar een keer proberen.

## **Gezondheid in Nepal:**

Voor de mensen die overland naar Nepal reizen is het geen probleem. Zij zijn na de reis van enkele maanden al behoorlijk gewent aan de minder hygiënische omstandigheden. Maar reizigers die met het vliegtuig komen zullen, als ze niet oppassen, zeker aan de race raken. Wacht niet te lang af bij heftige diaree en zeker niet als er ook nog koorts bij komt kijken. Blijf drinken en neem zonnodig ORS dat je bij de apotheek kunt kopen. Neem GEEN imodium maar ga even naar een lokaal ziekenhuis. Ze analyseren je uitwerpselen en vaak krijg je 2 medicijnen. De speciale antibiotica verhelpen de problemen binnen een paar dagen, zodat je weer kunt genieten van Nepal.

Waarom geen Imodium? Imodium zet de darm uit en dat zorgt er voor dat de bacteriën in je lichaam blijven. Norit is dan een stuk beter. Als je Diaree hebt en geen koorts kun je imodium wel gebruiken. Imodium is eigenlijk alleen te gebruiken als je bijvoorbeeld langdurig geen wc voorhanden hebt. Als je in een bus of vliegtuig een lange rit moet maken. Beter is het om gewoon, indien mogelijk, naar de toilet te gaan en regelmatig de temperatuur op te nemen. Komt de temperatuur boven de 37,5 graden is er echt iets mis.

Een aanrader is het boekje "Handboek gezond reizen in risicogebieden" het ISBN nummer is 90 352 2568 6 het is van Elsevier en bij [www.elseviergezondheidszorg.nl](http://www.elseviergezondheidszorg.nl) kun je het vinden.

Is de urine donker gekleurd en je hebt ook nog hoofdpijn, is de kans groot dat je veel te weinig gedronken hebt. Vaak gaat dan ook nog de hartslag in rust behoorlijk omhoog (>100) en dan is het tijd voor ORS. Drink dan een paar liter ORS en kijk of de hoofdpijn verdwijnt en de hartslag weer daalt naar een normale waarde. In deze warme streken heb je minimaal een liter of 2 tot 3 nodig per dag. Mocht je ook nog behoorlijk zweten moet er nog meer water gedronken worden en moeten je zouten en mineralen weer worden aangevuld.

Dit kun je doen door ORS poeder op te lossen in water. Het vult je mineralen en zouten weer aan en zorgt dat je waterhuishouding weer op pijl wordt gebracht. Heb je geen ORS kun je ook een paar flinke bekers goed sterke bouillon nemen. Of een glas met water waarin een lepel zout en een paar lepels suiker zijn opgelost. Gebruik de ORS ook als je al dagen aan de diaree bent en zorg ervoor dat je, zeker dan, veel, heel veel drinkt!!.