

NATIVE TRAVEL



Enjoy another world!



Trekking Nepal: Helambu Circuit Trekking - 7 dagen - reiscode NT.16



Startdata	: alle dagen van het jaar mogelijk
Beste reistijd	: tussen 15 februari – 1 juni en 1 oktober – 15 december
Maximale hoogte	: 3640 meter
Zwaarte trekking	: licht/medium
Duur trekking	: 7 dagen
Start- en eindpunt	: Kathmandu

Reisbeschrijving

Een prachtige trekking ten noorden van Kathmandu. Ideaal voor reizigers die een relatief lichte tocht willen maken maar toch alle hoogtoppen van Nepal willen ervaren. Je komt door uitbundige jungle, terrasvelden en authentieke bergdorpen. Onderweg ontmoet je verschillende etnische bevolkingsgroepen, ieder met hun eigen tradities en gewoonten. Zoals de Yolmo, Newari, Tamang en Chhetri. Tijdens de trekking heb je geweldige uitzichten over de besneeuwde bergpieken van de Himalaya.

Dag tot dag beschrijving

Dag 1: Kathmandu via Sundarjal (1350m) naar Chisopani (2140m)

Reistijd: ca. 1 tot 2 uren

Wandeluren: ca. 4

Je wordt opgehaald door je trekkinggids en reist met elkaar naar Sundarjal. Hier start de trekking. De eerste anderhalf uur loop je bergopwaarts, dwars door het Shivapuri National Park. Het gebied wordt gedomineerd door bergen en uitbundige jungle. Het Shivapuri National Park staat bekend om haar grote aantal vogelsoorten. En ook vind je er zoogdieren zoals apen, luipaarden, zwarte Himalaya-beren, vossen, herten en vliegende eekhoorns. De kans dat je deze zoogdieren tegenkomt is overigens klein. Ze leven diep in de jungle. Vanuit



het Tamang-dorp Mulkharka heb je een mooi uitzicht op de Kathmandu-vallei achter je. De vrouwen van de Tamang zien er prachtig uit met hun grote oorringen en vaak ook een neusring door het middenbeen. Vanaf Borlang Bhanjyang loop je bergafwaarts naar Chisopani. Bij helder weer heb je hier een geweldig uitzicht over de Himalaya.

 Basic Lodge

Dag 2: Chisopani naar Golphu Bhanjyang (2140m)

Wandeluren: ca. 5 tot 6

Het pad gaat vandaag door jungle, langs rijstterrassen en knusse dorpjes. In het Brahman- en Chettridorp Pati Bhanjyang kun je uitrusten en genieten van Nepalese thee. Als je weer op pad gaat kom je ter hoogte van het Sherpa-dorpje Thakuni langs een kleine witte chorten. Loop altijd linksom langs een chorten, dit zal je volgens de locals, geluk en voorspoed brengen. Vanaf de bergkam bij Lapchu Dandu heb je bij helder weer een schitterend uitzicht over de besneeuwde bergreuzen van o.a. de Ganesh Himal (7422m). Je overnacht in het Tamang-dorp Golphu Bhanjyang. Als je nog wat puf over hebt: vanaf de chorten van Golphu Bhanjyang heb je een mooi uitzicht over de omgeving.

 Basic Lodge

Dag 3: Golphu Bhanjyang naar Tharepati (3640m)

Wandeluren: ca. 6 tot 7

De route van vandaag is bijzonder mooi. Met uitzichten die steeds indrukwekkender worden. Je komt vandaag door kleine dorpjes en langs chortens, stupa's en met kleurrijke gebedsvlaggetjes versierde bomen. In Kutumsang wordt de permit gecontroleerd. Vanaf Phangu gaat het pad flink omhoog, langs Mere Danda en Magin Goth. Het beste loop je daarom in een heel rustig tempo. Je overnacht in Tharepati, het hoogste punt van de trekking. Het kan nu je op grotere hoogte bent 's nachts flink afkoelen.

 Basic Lodge



Dag 4: Tharepati naar Melamchi Ghyang (2530m)

Wandeluren: ca. 3 tot 4

Vandaag loop je vooral bergafwaarts. Al snel na Tharepati verlies je het zicht op de hoge Himalaya-reuzen en wandel je door dichte dennenbossen. Zodra je iets lager komt veranderen de dennenbossen in rhododendron-jungle en kleinschalige landbouwterrassen. Het boerenleven is hier niet eenvoudig. Het werk wordt nog grotendeels met de hand gedaan en de enige hulp bij het ploegen is een buffel. Het laatste deel van de trail gaat steil omlaag naar Melamchi Ghyang. Na alle gehuchten die je de afgelopen dagen gepasseerd bent voelt Melamchi als een metropool. In het centrum van het dorp staat een gompa met Boeddha-beelden. Melamchi wordt geassocieerd met de grote Tibetaanse dichter Milarepa uit de elfde eeuw. De dichter zou zich lange tijd in een grot boven Melamchi hebben teruggetrokken om te mediteren.

 Basic Lodge

Dag 5: Melamchi Ghyang naar Tharke Ghyang (2590m)

Wandeluren: ca. 5 tot 6

Vanaf de gompa in Melamchi gaat het pad omlaag de jungle in. Je passeert een serie gompa's die de sterke boeddhistische invloed op deze streek laten zien. Je passeert dorpjes als Nakote, Dozum en Chiri. Onderweg zul je meerdere manimuren (muren van gestapelde stenen waarin boeddhistische gebeden staan uitgebeiteld) tegenkomen.

Het Yolmo-dorp Tharke Ghyang, waar je overnacht is betoverend mooi. Tharke Ghyang, met haar smalle straatjes en dicht tegen elkaar aangebouwde stenen huizen doet denken aan de authentieke dorpjes van Mustang, Dolpo en Ladakh. De Tibetaanse afkomst van de Yolmo is duidelijk zichtbaar. Het klooster van Tharke Ghyang heeft een immense gebedsmolen, een enorm wiel waarop boeddhistische mantra's (gebeden) staan gegraveerd. Het klooster wordt omringd door gebedsvlaggen in vijf kleuren die de elementen van de natuur symboliseren.

 Basic Lodge



Dag 6: Tharke Ghyang (2590m)

Tharke Ghyang is een prachtige plek om een dag te blijven. Met een goed boek in het zonnetje genieten, rondsleutelen door de smalle straatjes, kennismaken met de locals, wát je maar wilt.

Behalve voor een relaxdagje kun je er ook voor kiezen om samen met je gids de Ama Yangri (3771m) te bedwingen. De Ama Yangri ligt ten noorden van het dorp en is een heilige berg voor de locals. Dit omdat de vrouwelijke god die de Helambu-regio beschermt op deze berg zou wonen. Ieder jaar, tijdens de volle maan in de Nepalese maand Chaitra (maart/april), klimmen honderden Yolmo naar de top van de berg om respect te betuigen aan de godin. Vanaf de top heb je bij helder weer een magnifiek uitzicht over de bergketens van Langtang (7246m) en de Kanchenjunga (8586m).

 Basic Lodge

Dag 7: Tharke Ghyang via Thimbu naar Kathmandu

Wandeluren: ca. 3

Reistijd: ca. 2 uren

Ook vandaag gaat het pad weer langs vele chortens en manimuren. Je loopt door jungle en landbouwterrassen en passeert verschillende dorpjes zoals het Yolmo-dorp Kakani. Vanaf Kakani gaat het pad steil naar beneden richting Thimbu. In Thimbu komt er helaas een einde aan de trektocht. Je reist per jeep terug naar het kleurrijke Kathmandu, waar je kunt nagenieten van de bijzondere trekking.



PRIJSOVERZICHT

Aantal reizigers	Prijs per persoon
1 persoon	€ 699
2 personen	€ 499
3-5 personen	€ 475
6-7 personen	€ 450
8-16 personen	€ 425

Prijs optionele drager/sherpa

Sherpa/drager (max 15 kg) *	€ 150 voor de hele trekking (prijs per drager)
------------------------------------	--

* Een drager neemt max 15 kg voor je mee. Twee reizigers hebben voldoende aan één drager (7,5 kg per reiziger).

Prijs inclusief

- Al het vervoer in Nepal zoals genoemd in de reisbeschrijving
dag 1: privévervoer Kathmandu – Sundarijal
dag 7: privévervoer Thimbu – Kathmandu
- Alle overnachtingen van dag 1 t/m dag 6 in basic lodges op basis van tweepersoonskamers (éénpersoonskamers bij één reiziger)
- Trekking permit
- Registratiebewijs (TIMS)
- Engelssprekende trekkinggids, inclusief alle maaltijden, overnachting, vervoer, materialen,
- salaris en verzekeringen voor de gids
- Tijdens de hele reis lokale reisbegeleiding beschikbaar (24/7 per telefoon)
- Garantie SGR
- Garantie Calamiteitenfonds

Prijs exclusief

- Persoonlijke uitgaven (telefoonrekening, fooi, wassen kleding, maaltijden, etc.)
- Persoonlijke verzekeringen
- Slaapzak en handdoek
- Boekingskosten à € 30,- per boeking
- Bijdrage Calamiteitenfonds à € 2,50 per boeking
- Bijdrage SGR à € 5,- per persoon
- Alle uitgaven en kosten die niet genoemd staan onder 'prijs inclusief'



Onze reisbestemmingen liggen buiten de 'westerse wereld', zodat je in contact komt met andere gebruiken, culturen en mentaliteiten. Dat maakt onze reizen extra interessant, maar houd er rekening mee dat sommige dingen anders zijn dan thuis. Eten, hotels, vervoermiddelen en infrastructuur verschillen in nogal wat landen van wat wij in Nederland en België gewend zijn. Je kunt een driesterrenhotel in India niet vergelijken met een Nederlands driesterrenhotel en een bus in Vietnam biedt minder beenruimte dan een Europese touringcar. Als je van tevoren rekening houdt met dit soort zaken, dan zal eventueel oponthoud of ongemak niet vervelend zijn. Houd er rekening mee dat vanwege het avontuurlijke karakter van onze reizen en onvoorziene omstandigheden (een weg kan onbegaanbaar raken, een vervoermiddel kan kapot gaan of een binnenlandse vlucht heeft vertraging) het voor kan komen dat we, ondanks zorgvuldige planning vooraf, toch genoodzaakt zijn een dagindeling of programmaonderdeel aan te passen. Een programmawijziging gebeurt zoveel mogelijk in overleg met de reizigers maar de uiteindelijke beslissing ligt bij de reisbegeleiding.

Op deze overeenkomst is de SGR-garantieregeling van toepassing. Je vindt de voorwaarden op www.sgr.nl/garantieregeling. Op verzoek stuurt SGR deze voorwaarden kosteloos toe. Op deze overeenkomst is eveneens de garantieregeling van Stichting Calamiteitenfonds Reizen van toepassing. Deze voorwaarden vind je op www.calamiteitenfonds.nl/garantieregeling. Op verzoek stuurt SCR deze voorwaarden kosteloos toe.

