

Informatie nascholingsreis Nepal, 7 - 15 of 22 november 2026

Nascholing in Nepal:

Bij deze ontvangt u informatie over de nascholingsreis 'Infectieziekten, reizigersadvies en ziek terug van een reis' die Health Education in november 2026 organiseert in Nepal. Het belooft ook deze keer een leerzame en interessante reis te worden.

De nascholing is bedoeld voor alle (huis)artsen. Ook voor degenen die zich niet in reizigersadviesing hebben gespecialiseerd, is het een interessant programma.

De accreditatie bij ABC1 en het LCR(artsen) wordt voor 20 uur aangevraagd en voor minimaal 18 uur gegarandeerd. Ook verpleegkundigen en doktersassistenten kunnen deelnemen.

Naast onze eigen scholing gegeven door Dr. Robert Jan Hassing, internist-infectioloog en reizigersgeneeskundige en Jacolien Strijker MSc, docent en directeur Health Education, wordt een deel verzorgd door Nepalese specialisten en zijn er bezoeken aan de lokale gezondheidszorg en klinieken waar toeristen worden behandeld.

Uiteraard is er een uitgebreid cultureel programma met bezoek aan bekende tempels en koningssteden en is er in de eerste week ook een uitstapje naar ruraal gebied richting de



Tibetaanse grens, gaan we in gesprek met lokale vrouwengroepen en bezoeken we projecten van stg Vajra.

Het programma van deze reis vindt u bijgevoegd, evenals het inschrijfformulier.

Uw partner/reisgenoot kan mee naar Nepal. Ook voor degenen die niet aan de nascholing deelnemen is er een interessant programma.

Na de eerste week kunt u besluiten terug te gaan naar Nederland of mee te gaan met een trekking. Ook is het mogelijk dat u meegaat naar Pokhara en de laatste dagen in Kathmandu en alleen de dagen van de trekking een eigen programma invulling maakt. Uiteraard kunt u ook de hele 2^e week zelf organiseren. De terugvlucht kan dan wel voor u gereserveerd blijven.

Vliegtickets

We vliegen met Turkish Airlines.

De kosten van het vliegticket Amsterdam - Kathmandu - Amsterdam worden apart aan u doorbelast.

De prijzen van de tickets staan op het inschrijfformulier vermeld.

→ OUTBOUND		
TK1958 AMS-IST	Amsterdam 1445 07NOV2026	Istanbul 2010 07NOV2026
TK0726 IST-KTM	Istanbul 0120 08NOV2026	Kathmandu 1110 08NOV2026
Layover 5 hours 10 mins		
← INBOUND		
TK0727 KTM-IST	Kathmandu 1235 22NOV2026	Istanbul 1825 22NOV2026
TK1955 IST-AMS	Istanbul 1940 22NOV2026	Amsterdam 2115 22NOV2026
Layover 1 hour 15 mins		

Prijzen en wat wel & wat niet:

Alle prijzen staan (onderaan) op het inschrijfformulier. Het is een geheel verzorgde reis. Wij verblijven in uitstekende hotels. De verblijfskosten, de meeste maaltijden, transfers tussen de diverse locaties, een cultureel programma, inclusief entrees en een uitstap richting Tibetaanse grens met prive-bus, zijn bij de prijs inbegrepen. Tijdens dit uitstapje zien we ruraal Nepal, en bezoeken we de lokale gezondheidszorg en projecten van stichting Vajra.

Ook een gift voor deze stichting is in de prijs inbegrepen.



De prijzen zijn gebaseerd op overnachting in 2-persoonskamers. Indien u een eenpersoonskamer wenst, dient u dit expliciet aan te geven. Van deze aanvraag kunnen wij niet garanderen dat er altijd eenpersoonskamers beschikbaar zijn. Dit is mede afhankelijk van de totale groepsgrootte en eventuele onverwachte situatie ter plaatse. Indien nodig hanteren we hierbij de volgorde van aanmelding. Extra kosten als gevolg van eenpersoonskamers worden aan de deelnemer doorberekend.

Niet in de reissom opgenomen zijn fooien, visumkosten, verzekeringen en drankjes en in de eerste week een paar maaltijden (de meeste maaltijden zijn inclusief) zoals in het programma staat aangegeven. De maaltijden in de tweede week zijn niet inbegrepen. Uiteraard zijn de entrees van bezoeken buiten hetgeen in het programma staat vermeld en de uitgaven van persoonlijke aard voor eigen rekening.

Wij raden iedere deelnemer dringend aan om een goede reisverzekering (inclusief bergsportverzekering voor de trekking), die ook repatriëring, reddingskosten en andere medische kosten dekt, af te sluiten.

Als u een annuleringsverzekering wenst dient u die zelf af te sluiten. Let er wel op dat de meeste standaard reisverzekeringen alleen uitkeren als het een vakantie betreft.

Indien het weer het toelaat, bestaat de mogelijkheid om een Everest Flight te boeken. Deze vlucht is bij zonsopgang in een vliegtuigje van Buddha Airlines met mooi zicht op het Himalayagebergte.

De Mount Everest Flight is een optioneel te kiezen activiteit waarvoor u zich apart moet opgeven. Deze vlucht moet vooraf geboekt en betaald worden. Voor het genoemde bedrag dienen de namen (zoals in het paspoort) van deelnemers uiterlijk 1 mei 2016 te worden doorgegeven. Daarna kan niet meer worden gegarandeerd dat u mee kan en is deze vlucht op aanvraag.

Partner (geldt ook voor andere medereiziger) -programma:

De meeste bezienswaardigheden zullen deelnemers en partners gezamenlijk bezoeken. Terwijl de deelnemers zich buigen over de onderwerpen van de nascholing is er een alternatief programma voor de meereizende partners met een bezoek aan Swayambunath met de oudste boeddhistische tempelcomplexen in de Kathmanduvallei en Yoga of TaiChi sessie. Ook kan men mee met bezoek aan een aantal klinieken en de vrouwengroep (incl evt vervoer). Uiteraard kan men ook zelf op stap.

Tweede week in Nepal:

Het nascholingsprogramma is geconcentreerd in de eerste week. Dat hoeft nog niet het einde van uw verblijf in Nepal te betekenen. Wij bieden in de week daarna de mogelijkheid om samen een trekking te doen. Deze is geheel voor eigen risico.

De tocht door kleurrijke dorpjes, langs rijstterrassen, met prachtige uitzichten op de Himalaya, door rododendronbossen waar Langoer-apeën leven, leidt uiteindelijk naar een van de mooiste uitzichten van Nepal: Poon Hill.

Deze tocht wordt begeleidt door een Nepalese gids, sherpa's en porters die van iedere deelnemer 12 kg bagage dragen. Ook het Annapurna permit is inbegrepen. Er wordt overnacht in lodges, eenvoudige maar sfeervolle accommodaties, echter met weinig privacy (dunne wandjes). Hier is men thuis bij de Nepalese bevolking. Het sanitair is zeer eenvoudig en moet worden gedeeld met andere gasten.



De meeste lodges hebben tweepersoonskamertjes, maar een overnachting op een meerpersoonskamer is niet uit te sluiten omdat lodges niet vooraf te reserveren zijn. De bedden zijn eenvoudig en men moet een eigen slaapzak meenemen; de nachten kunnen koud zijn. Een slaapzak en overige trekking uitrusting is eventueel ter plaatse te huren.

Men moet voor de tocht dus een avontuurlijke, flexibele instelling hebben.

Verblijf in een eenpersoonskamer voor wie dat heeft opgegeven, wordt nagestreefd, maar is in deze lodges niet gegarandeerd.

Men eet ook in de lodges, waar men ondanks de eenvoudige middelen waarmee gekookt wordt, soms tot verrassende prestaties komt. De maaltijden zijn eenvoudig en op eigen kosten, maar er is tegenwoordig zelfs cappuccino, taart, bier en wijn (tegen westerse prijzen) te krijgen. Als richtbedrag zal men in de lodges niet meer dan \$30 per dag kwijt zijn. Gekookt en dus veilig drinkwater is in de lodges verkrijgbaar. Een metalen waterfles is eventueel nog in Pokhara te kopen. De hygiëne in de lodges is vrij goed. Let u uiteraard zelf ook op wat u eet en drinkt om darmproblemen te voorkomen.

Hoewel de Poon Hill in Nepal de 'babytrack' wordt genoemd, is enige conditie voor de trektocht wel vereist. De dagtochten zijn niet zwaar, maar er zijn wel een aantal pittige stijgingen en dalingen, met name op dag 2 en 3; een deel daarvan in de vorm van een natuurlijke trap. Het terrein is heuvelachtig tot bergachtig, de paden zijn steenachtig en oneffen, maar goed begaanbaar. De bagage (12 kg) wordt vervoerd door de porters.

In november kan het overdag aangenaam weer zijn. Men moet echter toch ook op koude zijn voorbereid. 's Avonds en op hoogte of door mist kan de temperatuur flink zakken.

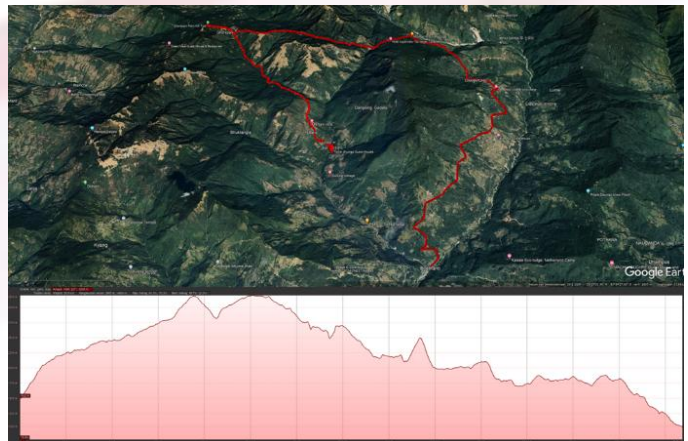


Dagprogramma trektocht:

DAG	DATUM	PROGRAMMA TREKTOCHT	WANDELTIJD zonder pauzes!	OVERNACHTING
1	16 Nov.	Transfer per bus/jeep van Pokhara naar Tikhedhunga (1500m, 3u. rijden) en trek naar Ulleri (2050m)	3 uur lopen	Lodge Ulleri
2	17 Nov.	Trek naar Ghorepani (2874m)	5-6 uur lopen	Lodge Ghorepani
3	18 Nov.	Vroeg en facultatief naar Poon Hill (hoogte 3210m, 1-2 uur lopen); trek naar Tadapani (hoogte 2630m, ca. 500m klimmen en 700m dalen, ongeveer 5 uur lopen).	1-2 uur lopen (facultatief) 5-6 uur lopen	Lodge Tadapani
4	19 Nov.	Trek naar Ghandruk (hoogte 2012m, ongeveer 3 uur lopen).	3-4 uur lopen	Lodge Ghandruk
5	20 Nov.	Trek naar Syauli Bazar (1220m), transfer naar Pokhara (3u. rijden)	3 uur lopen	

NB:

- Rijtijden zijn afhankelijk van de toestand van de weg.
- Hoogten en tijden zijn afhankelijk van de exacte locatie van de lodge.
- Looptijden zijn zonder pauzes en met een looptempo van een gemiddelde wandelaar.
- Houd er rekening mee dat tussen de genoemde plaatsen vaak diverse stijgingen en dalingen zitten, zoals in het hoogteprofiel te zien is!



Trektocht inclusief:

Transfer naar Pokhara (per vliegtuig), overnachting in hotel in Pokhara en in de lodges, Nepalese gids en Sherpa's inclusief hun maaltijden en verzekering, een porter per twee deelnemers, die per deelnemer 12 kg bagage draagt, porter-verzekering, Annapurna permit fee en TIMS card fee, privé bus van Pokhara naar begin trektocht en van het eindpunt weer terug naar Pokhara, vervoer van gidsen en Sherpa's, hotelovernachting in Pokhara en twee nachten in het Shanker Hotel in Kathmandu, transfer naar de luchthaven voor de thuisreis.

Trektocht exclusief:

Maaltijden en drankjes tijdens de trekking (ongeveer \$30 per dag), slaapzak (indien gehuurd), evt reddingsvlucht en medische kosten indien nodig (zorg dat deze in reisverzekering zit!), fooien voor gidsen en dragers, luchthavenbelasting binnenlandse vluchten, alle maaltijden in Pokhara en Kathmandu.

Mocht u geen trekking willen doen, kunt u wel mee met de tweede week naar Pokhara en de laatste 2 nachten in het hotel in Kathmandu en kunt u op de dagen van de trekking een eigen programma maken. Ook kunt u de tweede week helemaal zelf invullen.

