

De beste tijd om Nepal te bezoeken

Nepal kan het hele jaar door bezocht worden. Elk seizoen heeft z'n voor- en nadelen, maar voor de meeste bezoekers is de meest comfortabele periode het najaar van eind september tot half december. U hebt dan perfect weer, heldere blauwe luchten en een fantastisch uitzicht over de bergtoppen. In het voorjaar, zeg eind februari tot eind april is het ook perfect voor een bezoek aan Nepal. Ook tijdens de winter-seizoen (december en januari) kan Nepal prima bezocht worden, er zijn minder toeristen en vliegtickets zijn meestal veel goedkoper. Er is dan volop zon, maar wees ervan bewust dat zodra de zon ondergaat, de temperatuur binnen 10 minuten kan dalen van 21 graden tot soms rond het vriespunt. De zomer periode van mei tot oktober valt samen met de monsoon, de regentijd. In deze periode is Nepal een schitterend groen land met heerlijke geuren, maar kunt U dagelijks in de namiddag een stortbui of twee verwachten. In de zomer is het erg vochtig en tamelijk warm maar niet zo heet als eind april.

Zorg voor uw gezondheid

Wees altijd voorzichtig met wat je eet of drinkt in Nepal. Wij adviseren u om mineraalwater te drinken uit verzegelde flessen en nooit water uit de kraan te drinken. Tandenvoetsen is ok, maar slik het water niet door. Ben ook kritisch voor jezelf bij het eten van voedsel dat wordt bereid met leidingwater: vers ijs van straat-verkopers is een duidelijk nee. Ook ijsblokjes in dranken kunnen gevaarlijk zijn. Frisse salade gewassen met leidingwater is ook gevaarlijk. Ook met vruchtensappen en de bekende lassi dranken moet voorzichtig worden omgesprongen. Het gevaar wordt groter bij zaken die van een straatverkoper of klein straathoek restaurant worden gekocht. Bij grotere / betere restaurants is de kans groot dat zij mineraalwater gebruiken om ijsblokjes en salades mee te bereiden.

De bergen in

Wanneer je op een trekking gaat, is het absolute noodzaak dat je weet waar je aan begint. Bereid je goed voor op je trektocht. Zorg voor voldoende bescherming tegen de zon die op grotere hoogte veel scherper is dan dat je gewend bent: draag een hoed / pet en een zonnebril! Neem de tijd om aan een hoogte te wennen en stijg niet te snel. Hoogteziekte is een serieuze dreiging en kan dodelijk zijn. Wanneer klachten van hoofdpijn, slapeloosheid en misselijkheid aanhouden, daal dan af naar een lager gelegen gebied. Een paar honderd meter dalen kan een wezenlijk verschil maken, en als je dan 24 uur later opnieuw een grotere hoogte probeert, dan ben je hier meer aan gewend en gaat het waarschijnlijk probleemloos. (Al onze trekking routes / programma's zijn veilig zolang het programma gevolgd wordt).