

Culturele Mountainbike Reis Nepal

25 oktober – 2 november 2024

- Zes dagen mountainbiken over bergtoppen, door jungle, langs watervallen en bergdorpjes over single tracks, kasseien en gravelpaden en met glooiende afdalingen
- Uitzicht op acht van tien 's werelds hoogste bergtoppen inclusief Mount Everest
- Voel en hoor de jungle van Shivapuri National Park
- Beleef de Pujas in boeddhistische kloosters
- Ervaar het lokale leven en eet met de Nepalezen
- Bezoek Pashupatinath, het belangrijkste Hindoe tempel complex van Nepal met tempeloffers, Saddhus en crematies aan de oever van de rivier
- Negen dagen cultuur, natuur, inspiratie en bezinning

Ga mee op Cultuur en Mountainbike Reis rondom de Kathmandu vallei in Nepal.

Deze reis loopt parallel aan de "Culturele Natuur Yogareis Nepal Kathmandu Valley" reis van Marion Werger. De eerste twee dagen trekken we samen met de groep van die reis op. Als je wil kun je meedoen met de yoga- en meditatiesessies die door Marion worden gegeven. Ook als je nog niet bekend bent met yoga en of meditatie is dit een mooie aanvulling en ondersteuning voor het mountainbiken en de reis. Maar als je alleen wil mountainbiken is dat natuurlijk ook prima, je mist dan verder niets van de ervaring.

Dag 1 - Vrijdag

Aankomst Kathmandu. Transfer naar Boudha 'little Tibet'

Diner inbegrepen. Overnachten bij Hotel Lotus Gem

Je wordt opgehaald van het vliegveld op de dag van aankomst of de dag ervoor. De rit naar het hotel laat je gelijk al kennismaken met Nepal. Je rijdt door de kleurrijke chaos van de stad naar de Boeddhistische wijk Boudha, waar je de eerste twee nachten verblijft in een heel fijn hotel zodat je goed kunt landen. Je zit vlakbij de Stupa, de allergrootste van Azië waar devote monniken en boeddhisten van heinde en verre naartoe komen om hun rondes te lopen en aan de gebedswielen te draaien. Om 13.30 is de opening van de reis en maken we kennis met elkaar. Als je wil kun je daarna meedoen met de yogales op het dakterras van het hotel. De eerste avond eten we gezamenlijk traditionele Nepalese Dal Bhat



Dag 2 - Zaterdag

Wandeling met gids naar Boudha en Pashupatinath, ochtendmeditatie, mountainbike uitzoeken

Ontbijt inbegrepen. Overnachten bij Hotel Lotus Gem

Je kunt de dag beginnen met meditatie in de ochtendzon. Na het ontbijt ga je op pad met een ervaren Engels sprekende lokale gids en kijken we rond in de omgeving van Boudha en vertelt hij over de Stupa, Boeddhistische kunst en de geschiedenis van deze wijk. Daarna wandelen we door naar Pashupatinath, het belangrijkste Hindoe tempel complex van Nepal met tempeloffers, Saddhus en crematies aan de oever van de rivier.



Na al deze indrukken is er vrije tijd en kan je ergens lunchen. In de namiddag gaan we de mountainbikes uitzoeken en maken we alvast kennis met de lokale mountainbikegids en bespreken we de mountainbiketocht. Daarna kun je de avondrituelen zien bij de stupa en zoek je een leuk plekje voor je avondmaaltijd. Overnachting in Hotel Lotus Gem.

Dag 3 – Zondag

Mountainbiken naar Kakani

31 kilometer, 880 hoogtemeters, 4 uur onderweg inclusief alle stops

Ontbijt, lunch en diner inbegrepen. Overnachten bij Hotel Mystic Kakani

De ochtend kun je starten met meditatie en ademwerk. Na het ontbijt wordt je bagage in de jeep geladen en stappen we op de mountainbike. We fietsen door de drukte van Kathmandu (hoogte 1450 meter) en komen al snel in de rust van de bergen en fluitende vogels in de bossen van de Ranabiry Community Forest . We fietsen door de welkomspoort van het district Nuwakot en klimmen naar 2010 meter hoogte over asfalt, zand en gravel richting het dorpje Kakani. Onderweg hebben we zicht op landerijen en rijstvelden en zien we de lokale Tamang gemeenschappen en tempels. We nemen de tijd om onderweg te eten en te drinken.

Einddoel is Hotel Mystic Kakani dat uniek gelegen is op een bergtop met uitzicht op de Himalayas. Je geniet hier van een vrije middag, lunch en diner. Alle tijd om uit te rusten van de eerste dag fietsen op Nepalese wegen.



Dag 4 - Maandag

Mountainbiken door Shivapuri National Park naar Dadagaun

18 kilometer, 390 hoogtemeters, 3,5 uur onderweg

Ontbijt, lunch en diner inbegrepen. Overnachten bij Green Valley Resort

Ontbijten met magisch uitzicht op de Himalayas. Daarna pakken we de mountainbike en fietsen de jungle van het Shivapuri National Park in. Af en toe is het pittig met single tracks en losliggende stenen zodat je soms beter kunt lopen. Maar we hebben de tijd en de jungle is zo mooi. Onderweg stoppen we regelmatig om te genieten van de natuur en foto's te maken.



We eindigen bij het Green Valley Resort in het Shivapuri National Park. Een heerlijk luxe resort waar je kunt uitrusten voor de volgende dag. Geniet hier van een vrije middag, lunch, diner en een prachtig uitzicht over de Kathmandu vallei.

Dag 5 - Dinsdag

Mountainbiken door Shivapuri National Park naar Chisopani

37 kilometer, 1020 hoogtemeters, 7,5 uur onderweg

Ontbijt, lunch en diner inbegrepen. Overnachten bij Dorje Lakpa Hotel

Na het ontbijt vervolgen we de tocht door Shivapuri National Park; even flink klimmen tussen losliggende stenen. Al snel wordt het pad eenvoudiger en komen we langs verschillende watervallen. We klimmen over rotsige single tracks en historische kasseienpaden en dalen over glooiende zandweggetjes. We stoppen voor koffie en lunchen in de jungle. We fietsen langs gebedsvlaggen, loslopende geiten en ossen en hebben uitzicht over bergen en valleien.



We overnachten in het eenvoudige trekkershotel Dorje Lakpa in bergdorp Chisopani. Het hotel wordt gerund door een gezellige familie die met lokale producten ons diner maakt.

Dag 6 Woensdag

Mountainbiken naar Nagarkot

23 kilometer, 560 hoogtemeters, 3,75 uur onderweg

Ontbijt, lunch en diner inbegrepen. Overnachten bij Hotel Country Villa

Wakker worden in Chisopani met de prachtige zonsopgang en geweldige uitzichten op de Himalayas. Je ontbijt op het terras van het hotel en hebt bij goed weer zicht op acht van tien 's werelds hoogste bergtoppen inclusief Mount Everest.

Vandaag gaan we meer dalen dan klimmen. We rijden over bredere en eenvoudiger gravel en zandpaden en kunnen ontspannen genieten van de ongelooflijk prachtige uitzichten. Je blijft je verbazen over het uitzicht op de besneeuwde bergtoppen als je weer een bocht omdraait.



We overnachten in het luxe Hotel Country Villa waarbij de terrassen, je kamer en zelfs je badkamer een prachtig zicht heeft op de Himalayas. De kamer heeft volledige privacy en je kunt de gordijnen open laten om met de sterren in slaap te vallen en door de zonsopgang gewekt te worden. Je hebt een vrije middag om uit te rusten, een massage of sauna te nemen in het wellness center van het hotel of bijvoorbeeld te fietsen of wandelen naar de uitkijktoren of de lokale markt van Nagarkot. In de avond is er een goed diner buffet en kun je nog even afzakken in de sunset bar met een drankje.

Dag 7 Donderdag

Mountainbiken naar Namo Buddha

32 kilometer, 820 hoogtemeters, 5,5 uur onderweg

Ontbijt, lunch en diner inbegrepen. Overnachten bij Mundum Farm Stay

Na het ontbijt vertrekken we voor een weer wat langere maar ontspannen tocht over bredere gravel en asfalt wegen. We klimmen eerst nog een half uurtje tot 2180 meter hoogte en dan volgt een heerlijke lange afdaling van een uur naar 1520 meter met uitzicht over de vallei van koningstad Bhaktapur. We bekijken een tempel en lunchen bij een street food kraampje. We klimmen vervolgens geleidelijk naar onze eindbestemming voor vandaag: Namo Buddha op 1980 meter.



Namo Buddha is één van de belangrijkste boeddhistische religieuze plekken ter wereld. Je vindt hier een stupa, tempel en het Thrangu Tashi Yangtse klooster. Op de plek van de tempel zou duizenden jaren geleden de Boeddha in een van zijn incarnaties als prins, zijn lichaam opgeofferd hebben aan een uitgehongerde tijgerin en

haar welpen. Dit als daad van compassie voor al het leven op aarde. Aan het eind van de middag wonen we de Pujas bij in het klooster. Puja is een ritueel waarbij de monniken op monotone wijze heilige teksten zingen begeleid door indrukwekkende zware trommels, hoorns en toeters.

We eten en overnachten bij Mundum Farm Stay, een kleinschalige ecoboerderij met een prachtig uitzicht op de vallei. Ze bereiden biologische maaltijden met ingrediënten van eigen boerderij.

Dag 8 - Vrijdag

Mountainbiken naar Kathmandu

48 kilometer, 840 hoogtemeters, 5,5 uur onderweg

Ontbijt en lunch inbegrepen. Overnachten in het Kathmandu Guesthouse.

Bij zonsopgang ontbijten we in het klooster. We beginnen aan een mooie afdaling over verharde wegen en zien de zon stijgen over vlaktes met rijstvelden. We fietsen de middeleeuwse stad Panauti (een Unesco World Heritage Site) in en bekijken de tempels. We vervolgen onze weg voor een laatste lange rustige beklimming met 500 hoogtemeters over gravel en zandpaden. Dan volgt een lange afdaling van 630 hoogtemeters terug naar Kathmandu over gravel en verharde wegen. Via de koningsstad Patan komen we rond het middaguur de drukte en chaos van de stad binnen. Met een gezamenlijke lunch sluiten we de mountainbiketocht af.



Je verblijft in het legendarische Kathmandu Guesthouse, waar vele bergbeklimmers zoals Reinhold Messner verbleven. Hier in het hart van de wijk Thamel kun je je laten onderdompelen in de vele winkeltjes met onder andere outdoor spullen, nog een massage nemen, naar de oude binnenstad en Durbar Square gaan, je met een

Riskha door de stad laten rondrijden, de rust opzoeken bij de Garden of Dreams of rustig vertoeven in de grote tuin van het hotel.

Dag 9 - Zaterdag

Na het ontbijt transfer naar luchthaven voor terugvlucht of verlenging. Ontbijt inbegrepen.

Na nog een zaterdagochtend te hebben genoten van Thamel neem je afscheid van Nepal. Drie uur voor vertrek van je terugvlucht wordt je opgehaald.

Wil je je reis verlengen en langer blijven? We helpen je graag met onze ervaring zoals bijvoorbeeld een trekking of een bezoek aan Chitwan of Pokhara.



KOSTEN*

€1445,- op basis van een 2 persoonskamer

€1655,- voor een 1 persoonskamer

Inclusief:

- 8 overnachtingen met ontbijt
- lunches en diners op dagen dat we mountainbiken en overige waar aangegeven
- drinkwater op de meeste kamers of vrij te vullen in je fles
- transfer van en naar het vliegveld op 19, 20 en 28 oktober
- entree Boudha, Pashupatinath en Shivapuri National Park
- rondleiding Boudha en Pashupatinath met Engels sprekende lokale gids
- optionele yoga, meditatie en ademwerk
- mountainbike huur
 - goede hard tail mountainbike van een gerenommeerd merk met standaard pedalen; je kunt eventueel je eigen pedalen met kliksysteem voor je schoenen meenemen
 - helm
 - reserve onderdelen als binnenbanden en remblokjes
- vervoer van bagage naar de bestemmingen; je hoeft dus enkel een bidon en als je wil iets te eten mee te nemen tijdens het mountainbiken
- volgauto (4 wiel aangedreven jeep) tijdens de mountainbiketochten ter ondersteuning bij pech en voor de veiligheid
- twee mountainbike gidsen tijdens de tocht (een Engels sprekende Nepalese gids en Michel Gebbinck)

Exclusief:

- vlucht, deze boek jezelf met onder andere Qatar Airlines, Turkish Airlines, Emirates/Fly Dubai en KLM/Fly Dubai
- visum verkrijgbaar bij de Nepalese ambassade -consulaat- in Amsterdam
- reis/annuleringsverzekering (verplicht)
- niet aangegeven lunch en diner, alcoholische drank, luxe koffietjes en thee/overige drankjes
- andere activiteiten zoals massage
- vrije gift voor gids en overige tips
- wielerkleding en bidon (zelf meenemen)

In verband met acclimatiseren is het fijn om één dag eerder aan te komen. Deze nacht (incl. ontbijt/vat/tax) kan bijgeboekt worden in het hotel waar de reis begint: 1 persoonskamer à €78,- en een 2 persoonskamer à €48,- per persoon.

Fitheid en conditie

Deze reis heeft een sportief karakter waarbij de focus ligt op genieten en niet op fysieke grenzen opzoeken. Tijdens het mountainbiken nemen we ruim de tijd voor pauzes, eet- en drinkmomenten en om foto's te maken. Enige basisconditie is vereist om met plezier de dagelijkse tochten te kunnen volbrengen. Een basis van één of twee keer per week wielrennen en/of mountainbiken waarbij je wekelijks zo'n 3 tot 4 uur fiets zou voldoende moeten zijn.

We hebben de tocht in 2022 samen gefietst met Jamie Buss, een Amerikaanse vrouw van 59 jaar zonder mountainbike ervaring. Zij wielrent zo'n 90 kilometer per week naar haar werk en vond de tocht goed te doen. [Klik hier om haar evaluatie van de tocht te zien op Youtube.](#)

Organisator van deze reis is Marion Werger en Michel Gebbinck

In 2012-2013 heeft Marion een jaar met haar gezin in Nepal gewoond, waar ze werkzaam was als yogadocent en retreats gaf. Met veel vertrouwen en enthousiasme is vanuit een samenwerking met een Nepalese travel-agency Yogareizen naar Nepal ontstaan. Vele mensen hebben al met haar het prachtige Nepal ervaren.

Als coach en yogadocent begeleidt ze mensen in hun innerlijke zoektocht naar rust en balans en kracht zodat zij zelf gezonde keuze kunnen maken. Al haar activiteiten bevatten aspecten van doen, voelen en ervaren en "naar binnen keren". Haar yogalessen zijn een mix tussen in- en ontspanning (yin & yang) met de adem als anker in de beweging.



Michel heeft mountainbikereizen gemaakt in Nepal, Spanje, Frankrijk, Oostenrijk en Nederland en hij heeft een jaar in Belize en Peru gewoond. Hij werkt primair als zelfstandig IT consultant in Nederland en begeleidt daarnaast de Nepal reizen van Marion.

Als partner van Marion heeft hij deze mountainbikereis ontwikkeld met lokale experts. Dit op wens van Marion om ook stellen en vrienden een gezamenlijke reis naar Nepal te kunnen laten maken, ieder met hun eigen accent van yoga of mountainbiken. Maar je kunt ook gewoon alleen of met je mountainbike vrienden mee.

Meer informatie

Kijk de [5 video's op Youtube van deze tocht](#). Daarnaast kun je ook korte video's via [Instagram](#) en [Facebook](#) van deze tocht zien. En aan de telefoon of in een ontmoeting met een kop thee/koffie vertellen wij je graag over de reis.

Michel Gebbinck
www.mtbnepal.nl • info@mtbnepal.nl • 0627 025 414

Marion Werger
Yoga, Coaching, Ademwerk & Reizen naar Nepal
Aangesloten bij de Stichting Stress & Burnout
www.marionwerger.nl • info@marionwerger.nl • 06 57563717
KvK: 58377921

