

## Sathiko Sath

### Stichting voor scholing van kansarme kinderen in Nepal

#### Een challenge-reis voor Sathiko Sath?

Sathiko Sath is een ANBI-stichting die kansarme kinderen uit de afgelegen bergdorpen van Nepal goed onderwijs biedt. Wij zijn ervan overtuigd dat dit een van de beste middelen is om hen uit de armoedespiraal te helpen. Na hun opleiding in Kathmandu geven zij als vrijwilliger een periode les in hun eigen dorp/regio.

In 2024 bestaat Sathiko Sath 15 jaar. Wij vieren dit met vier unieke challenge-reizen in samenwerking met Sunita Reizen. Daarnaast hebben wij nog iets bijzonders, een virtuele wandelreis naar Nepal.

Exacte reisdata zijn nog niet beschikbaar, de verwachting is dat de cultuurreizen medio oktober starten en de trekkingen eind oktober/begin november.

Bij de challenge-reizen verwachten wij dat iedere deelnemer minstens € 500 aan donaties voor Sathiko Sath inbrengt. Bij de virtuele wandeling hopen we op tenminste 1 euro per gewandelde kilometer.

Je kunt kiezen uit de volgende reizen:

- Nepal cultuurreis 20d
- Nepal cultuurreis plus korte trekking 22d
- Mustang trekking 22d
- Numbur trekking 21d
- Virtuele wandelreis naar Kathmandu 28d

In deze flyer staat meer informatie over deze reizen. Gedetailleerde informatie en aanmeldprocedure zijn vanaf medio half april beschikbaar op <https://sathikosath/challenges> en <https://sunita.nl>.

Op <https://sathikosath/challenges> staat dan tevens informatie over geef.nl. Geef.nl biedt je mogelijkheden om op een gemakkelijke en vriendelijke manier donaties op te halen.



#### Nepal cultuurreis

Op deze reis kun je zonder je al te veel te hoeven inspannen kennismaken met de vele prachtige kanten die Nepal heeft. In Kathmandu is ruimte om de vele hoogtepunten te bekijken. In de Kathmanduvlei is nog veel meer te zien, zoals de koningssteden Patan en Bhaktapur, ieder met hun eigen Durbar Square. In de Kathmanduvlei maken we prachtige wandelingen waarbij je iets meer kunt ervaren van het plattelandleven, met uitzicht op de adembenemende Himalaya.

Na deze kennismaking rijden we naar Pokhara. Hier krijg je een betoverend zicht op een groot deel van de Annapurna keten. Via het historische stadje Tansen vervolgen we de reis naar het zuiden, naar het vlakke deel van Nepal, de Terai. We bezoeken de geboorteplaats van Boeddha, Lumbini, en gaan door naar de Sapana Lodge bij het Chitwan NP. In dit vroegere jachtgebied van de koninklijke familie kun je onder andere tijgers, neushoorns, olifanten en krokodillen aantreffen.

Ten slotte rijden we terug naar Kathmandu, waar je nog wat vrije tijd hebt en de mogelijkheid hebt om het Sathiko Sath huis te bezoeken.

Tijdens deze 20-daagse reis verblijf je in 3\* en 4\* lodges en hotels. Prijs excl. vlucht euro 1.195,-. Inclusief een ervaren Engelstalige Nepalese gids (vanaf 6 deelnemers; bij minder deelnemers ligt de prijs hoger). Data: 15 oktober t/m 3 november 2024.



#### Nepal cultuurreis plus korte trekking

Na het bekijken van de hoogtepunten in de fascinerende hoofdstad Kathmandu rijden we naar Pokhara, waar je in relatief korte tijd een buitengewone Himalaya ervaring kunt opdoen. In 4 dagen lopen bereik je een fenomenaal uitzichtpunt op 3600 meter: Khopra. Vanuit Khopra kun je nog verder stijgen tot een hoogte van 4600 meter bij het Khaire Tal. Dit is zonder twijfel één van de meest indrukwekkende makkelijk bereikbare uitzichtpunten in de Himalaya. Je kijkt hier in het diepste dal ter wereld, gelegen tussen 2 van de hoogste bergen ter wereld. De trek leidt je over de zuidflanken van de Annapurna keten door prachtige groene bossen, je passeert enkele Gurung dorpen en krijgt veel mee van het Nepalese bergleven.

Terug in Pokhara reizen we naar het zuiden, naar het vlakke deel van Nepal, de Terai. Vanuit de Sapana lodge verkennen we het Chitwan NP. In dit vroegere jachtgebied van de koninklijke familie kun je veel soorten wild aantreffen. We gaan door naar Lumbini, de geboorteplaats van Boeddha, waar we een dag de tijd nemen om de vele heiligdommen te bezoeken.

Ten slotte vliegen we terug naar Kathmandu, waar je nog wat vrije tijd hebt en de mogelijkheid hebt om het Sathiko Sath huis te bezoeken.

Tijdens deze 22-daagse reis verblijf je in 3\* en 4\* lodges en hotels. Prijs excl. vlucht euro 1.525,- (vanaf 3 deelnemers; bij 2 deelnemers €1.595) (vanaf 8 deelnemers NL reisbegeleiding). Data: 13 oktober t/m 3 november 2024.





Sathiko Sath

## Mustang trekking

Woorden schieten echt te kort om de landschappen van Mustang te kunnen beschrijven. Tot 1992 was Mustang een afgesloten gebied waardoor de lokale cultuur dat is gebaseerd op het Tibetaans boeddhisme relatief goed bewaard is gebleven.

Na aankomst in Kathmandu heb je wat tijd om enkele hoogtepunten te bekijken in deze fascinerende hoofdstad. We reizen per bus van Kathmandu naar Pokhara en vliegen daarna door naar Jomosom, waardoor we een vermoeiende 12 uur durende rit vermijden. In Jomosom stappen we in een privé jeep naar Kagbeni, een echt Tibetaans stadje met uitzicht op de machtige witte pieken van de Dhaulagiri en Annapurna. De volgende dag rijden we door naar Samar, waar de trekking begint. Op deze manier vermijden we het eerste deel van de vroegere trekking, dat door aanleg van een weg met behulp van de Chinezen onaantrekkelijk is geworden.

Bij Samar valt het verschil in vegetatie goed op, hier groeit nauwelijks meer iets. Via een gigantische scheur in de aarde, een zeer heilige meditatiegrot en enkele kleinere passen bereiken we Lo Manthang. Heerlijk om door de steegjes te dwalen van deze oude hoofdstad. Je waant je echt in Tibet. Na Lo Manthang gaan we zuidwaarts. We passeren Luri Gompa, een zeer bijzonder rotsklooster. Over passen bereiken we enkele dorpjes waar de tijd heeft stilgestaan. Via het heiligdom Muktinath en het Lupra klooster lopen we terug naar Jomosom.

Ten slotte rijden we terug naar Kathmandu, waar je nog wat vrije tijd hebt en het Sathiko Sath huis te bezoeken.

Tijdens deze 22-daagse reis met 11 dagen logde trek verblijf je in lodges en 1 keer in een tent.

Prijs excl. vlucht euro 2.395,- (vanaf 2 deelnemers) (vanaf 8 deelnemers NL reisbegeleiding). Data: 1 t/m 22 november 2024



Sathiko Sath

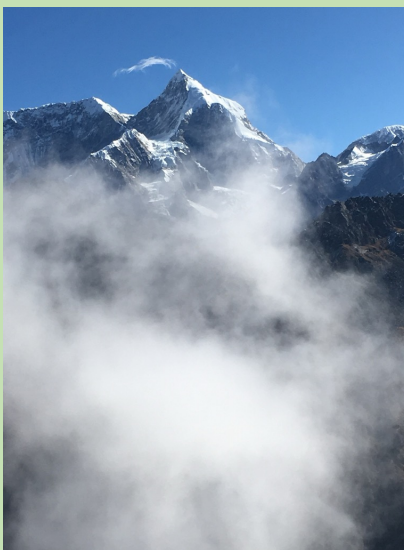
## Numbur trekking

Dit is de enige reis in het Sathiko Sath sponsorprogramma die wordt uitgevoerd op een klassieke manier. Dat wil zeggen dat we tijdens de trekking over het algemeen in tenten zullen slapen. De meeste overnachtingsplaatsen bevinden zich namelijk midden in de natuur. Dat brengt ook met zich mee dat er een grotere groep dragers, keukencrew en gidsen mee gaat. Gezellig!

Na de belangrijkste bezienswaardigheden van Kathmandu te hebben bewonderd reizen we per bus naar het dorp Shivalaya dat ligt aan het begin van de oude trail naar de Mt. Everest. Een eerste flinke klim brengt je in Deurali, een pas op ongeveer 2700 meter, waar we in een lodge kunnen slapen. De dagen daarop passeren we diverse nederzettingen en genieten we van de fantastische uitzichten op de witglinsterende pieken. We stijgen naar het hoogste punt van deze reis, een pas op 4.880 meter, waar je heel dicht bij de imposante Numbur bent. Dit is het deel van de trek dat je door het hooggebergte voert. Hier is geen drukte om je heen, geen toeristen en ook geen lokale bewoners. Na de afdaling naar Khimti Khola sta je vrij plotseling weer in de bewoonde wereld. Langs akkers en kleine dorpjes, manimuren en gebedsvlaggen, loop je terug naar Shivalaya.

Terug in Kathmandu heb je nog wat tijd om het Sathiko Sath huis te bezoeken om te zien hoe de kinderen gehuisvest zijn.

De Numbur reis is een 21-daagse reis met 16 dagen klassieke tenttrek. Prijs excl. vlucht euro 2.475,- (vanaf 3 deelnemers; bij 2 deelnemers €2.650) (vanaf 8 deelnemers NL reisbegeleiding). Data: 16 oktober t/m 5 november 2024



Sathiko Sath

## Virtuele wandeling naar Kathmandu

Is een tocht in Nepal te veel voor je, heb je geen tijd of wil je liever niet vliegen, dan hebben we een bijzondere uitdaging voor je: een virtuele voettocht van Utrecht naar Kathmandu, een afstand van 8.267 km, binnen vier weken. Hoe doe je dat?

In de periode van zaterdag 24 augustus tot en met vrijdag 20 september wandel je zoveel mogelijk, het maakt niet uit waar of hoe (met je wandelclubje, bij het uitlaten van de hond, op de golfbaan, in je eentje, ...). Daarbij laat je je door familie, vrienden of kennissen sponsoren per gelopen kilometer. De afstanden van alle lopers worden bij elkaar opgeteld. Hoe meer wandelaars, hoe meer kilometers, hoe sneller in Kathmandu en hoe beter voor Sathiko Sath. Een serieuze uitdaging, maar het kan! Volg gedurende die vier weken digitaal wat je zou hebben gezien als je de tocht echt zou hebben afgelegd.

Meer informatie kun je vanaf mei lezen op de website van Sathiko Sath.

