



Inhoud

Inleiding

Het beste van Nepal.....	6
Een overgangsbied.....	17
Uit een botsing ontstaan.....	19

Geschiedenis & Karakteristieken

Belangrijke data.....	28
Koninklijke dynastieën.....	31
Van monarchie naar republiek	39
De Nepalezen.....	47
🔍 De Sherpa's.....	55
Religie	59
De Nepalese keuken.....	69
Bouwkunst	75
Kunst en kunstnijverheid.....	81
📍 De Nepalese wolindustrie	86
Festivals	89
Flora en fauna.....	99
🔍 De jak	106
🔍 De yeti	109
Milieuproblematiek.....	111
🔍 Verantwoord reizen.....	119
Treктоchten in de Himalaya.....	123
Bergbeklimmen	131
🔍 Helden van de Himalaya	139
Wildwatervaren.....	141
🔍 Mountainbiken	143
📍 Avontuurlijke activiteiten in Nepal	144

Reizen door Nepal

Inleiding	153
📍 Kathmandu.....	159
📍 De omgeving van Kathmandu..	173
📍 Patan	179
📍 Bhaktapur	185
📍 Werelderfgoed in Nepal.....	192
📍 De Vallei van Kathmandu.....	197
🔍 Treктоchten in de Vallei van Kathmandu.....	210
📍 Van Kathmandu naar Pokhara.	213
🔍 De Gurkha's	217
📍 Pokhara en de Vallei van Pokhara	219
📍 Treктоchten in de Annapurna ..	229
🔍 Het verboden koninkrijk Mustang.....	238
📍 Treктоchten in Langtang- Gosainkund-Helambu	243
🔍 De weg naar Tibet	250
📍 Het gebied rond de Mount Everest.....	255
🔍 De Mount Everest in jaartallen	262
🔍 De legende van Mallory en Irvine	269
📍 Sherpa-kloosters en <i>gompa's</i> ..	270
📍 Ten oosten van de Mount Everest.....	273
🔍 Vlucht boven de bergen	279



■ De Terai	283
📍 De geboorteplaats van Boeddha	301
■ Het verre westen	303

Reisinformatie

Vervoer	310
Praktische informatie	314
Taal	332
Lezenswaard	334

*Voor een volledige inhoudsopgave
van de Reisinformatie zie pagina 309.*

Fotoverantwoording	336
Colofon	337
Index	338

Kaarten

Nepal	154
Kathmandu	156
Durbar Square	166
Patan	180
Bhaktapur	186
De Vallei van Kathmandu	200
Van Kathmandu naar Pokhara	214
Pokhara	220
Trektochten in de Annapurna	230
Trektochten in Langtang- Gosainkund-Helambu	245
Het gebied rond de Mount Everest	257
Ten oosten van de Mount Everest	276
De Terai	284
Nationaal Park Chitwan	292
Het verre westen	304

Voorflap Nepal

Achterflap Kathmandu

HET BESTE VAN NEPAL: TOPBEZIENSWAARDIGHEDEN



△ **Durbar Square, Kathmandu.** De levendige Oude Stad uit de Malla-tijd herstelt zich langzaam maar zeker van de schade van de aardbeving van 2015. Handel en godsdienstbeleving geven hier weer als vanouds het dagelijkse ritme aan. *Zie blz. 163.*

▽ **Swayambhunath.** Deze machtige witte stoepa waakt, vanaf een heuveltop die bevolkt wordt door resusapen, al eeuwenlang over Kathmandu. Het omliggende terras, versierd met gebedsvlaggen en oude beelden, biedt nog altijd het mooiste uitzicht over de Nepalese hoofdstad. *Zie blz. 173.*



△ **Boudhanath.** Dit magnifieke boeddhistische monument doemt midden tussen de woningen en kloosters op aan de oostrand van Kathmandu. Het vormt het hart van de grootste Tibetaanse gemeenschap in Nepal. *Zie blz. 174.*



△ **Bhaktapur.** Meer dan in andere middeleeuwse steden in de Vallei van Kathmandu lijkt het moderne bestaan aan Bhaktapur voorbij te zijn gegaan. In de wirwar van straatjes komen geen auto's en achter elke hoek of bocht wacht weer een ander plein met tempels. *Zie blz. 185.*



△ **De Vallei van Kathmandu.** Deze vallei, omringd door heuvels en bezaaid met spectaculaire tempels, vraágt gewoon om een uitgebreide verkenning. Van de stegen van Sankhu tot de bossen op de Shivapuri en het fantastische uitzicht bij Nagarkot en Dhulikhel op de toppen van de Himalaya. *Zie blz. 197.*

▽ **Pokhara.** Lakeside (Baidam) is de perfecte plek om uit te rusten van een vermoeiende trektocht of gewoon te genieten van de weerspiegeling van het Annapurna-massief in het Phewa Tal. *Zie blz. 220.*



△ **Bandipur.** De straten van dit vredige stadje, dat op een heuvelrug in de Middle Hills prijkt, worden omzoomd door prachtige 18e-eeuwse huizen en een groeiend aantal boutique hotels. *Zie blz. 216.*



△ **Het Annapurna-gebied.** In het hart van Nepal doemt het Annapurna-massief op, een machtige bergkam met heilige, met sneeuw bedekte toppen. Over de flanken lopen enkele van de mooiste trekking-routes van het land. *Zie blz. 229.*

▽ **Mount Everest.** De hoogste berg op aarde openbaart zich in al zijn ontzagwekkende grootsheid tijdens de uitdagende trektocht naar het Everest-basiskamp of een speciale vlucht over de Himalaya. *Zie blz. 255 en 279.*



▽ **Lumbini.** In de geboorteplaats van Boedधा in de zinderende laagvlakte van de Terai overheerst de rust, ondanks de aanwezigheid van tal van pelgrims en monniken. U kunt er genieten van schitterende zonsopgangen. *Zie blz. 301.*



HET BESTE VAN NEPAL: ANDERE HOOGTEPUNTEN



Leeuwen voor de Kumari Bahal op Durbar Square.

WILDE DIEREN OBSERVEREN

Nationaal Park Chitwan.

Diep in de jungle van Zuid-Nepal ligt een van de mooiste nationale parken van Azië, met tijgers, neushoorns, lippenberen en krokodillen. *Zie blz. 290.*

Nationaal Park Bardia.

In het afgelegen westen van de Terai ligt een park met tijgers, wilde olifanten en een groot aantal vogels. *Zie blz. 297.*

Wildreservaat Koshi

Tapu. Dit prachtige park aan de oever van de Sapt Kosi in de oostelijke Terai staat bekend om zijn rijke

vogellevens en is een belangrijke halte voor trekvogels. *Zie blz. 286.*

Nationaal Park Langtang.

De kleine panda gedijt in de dichte bamboebossen van dit mooie berggebied, waar ook verschillende hoefdieren van het hoogland en zelfs enkele sneeuwluipaarden leven. *Zie blz. 245.*

Nationaal Park

Shey-Phoksundo. Dit uitgestrekte berggebied is de habitat van blauwschape, wolven en de majestueuze sneeuwluipaard. *Zie blz. 306.*

Olifantenjong in de Terai.



TEMPELS EN HEILIGDOMMEN

Pashupatinath.

De smeulende brandstapels op de *ghats* aan de oever van de Bagmati en de mediterende *sadhu's* benadrukken het heilige karakter van deze Shiva-tempel. *Zie blz. 175.*

Kala Bhairav. Dat religieuze rituelen bij het dagelijkse ritme van Durbar Square in Kathmandu horen, blijkt wel uit de eindeloze stroom gelovigen die offergaven brengen aan deze ietwat afschrikwekkende god. *Zie blz. 165.*

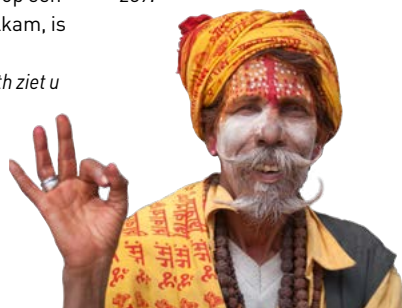
Changu Narayan. Deze tempel, een belangrijk pelgrimsoord op een smalle heuvelkam, is

rijkversierd met houtsnijwerk uit de Licchavijtijd. *Zie blz. 201.*

Dakshinkali. Dit tempeltje in de koele bossen in het uiterste zuiden van de Vallei van Kathmandu is het toneel van bloederige dierenoffers, die getuigen van de diepgaande, oude wortels van de geloofsbeleving in Nepal. *Zie blz. 207.*

Janaki Mandir. Deze majestueuze tempel in Mogol-stijl is gewijd aan Sita, de vrouw van Rama. Hij ligt ver buiten de gangbare toeristenroutes in Janakpur. *Zie blz. 287.*

In Pashupatinath ziet u veel *sadhu's*.



TREKTOCHTEN IN DE BERGEN

Annapurna-circuit. De route rond het machtige Annapurna-massief, de originele *teahouse trail*, heeft de standaard gezet voor trektochten in de Himalaya. *Zie blz. 231.*

Everest-basiskamp. Voor veel trekkers is het basiskamp het ultieme doel van deze tocht, maar het echte hoogtepunt is toch wel de reis door de woonstreken van de Sherpa's. *Zie blz. 259.*

Vallei van Langtang. Deze tocht voert door weelderige bossen naar weidse berggezichten, maar zonder mensenmassa's. *Zie blz. 245.*

Annapurna Sanctuary. Een fameuze trektocht voert van de subtropische uitlopers van de Grote Himalaya door rododendronbossen naar het ijzige amfitheater in het hart van de Annapurna. *Zie blz. 239.*

AVONTUURLIJKE VAKANTIES

Wildwatervaren. Raften of kajakken op de woeste rivieren van Nepal is een fantastisch avontuur. *Zie blz. 141.*

Bergbeklimmen. De hoogste pieken van de Himalaya zijn de ultieme test voor topklimmers. Minder ervaren bergbeklimmers kunnen zich uitleven op tal van lagere toppen. *Zie blz. 131.*

Mountainbiken. De paden in de Vallei van Kathmandu en de Middle Hills bieden eindeloos ruimte voor adembemende klimmen en afdalingen. *Zie blz. 143.*

Luchtige avonturen. Verken het Nepalese luchtruim in een hanglider, een ultralicht toestel of parapentend en geniet op deze spannende manier van het onvergetelijke uitzicht. *Zie blz. 145.*

De reis naar Mustang. Dicht tegen de noordgrens van Nepal ligt Mustang, een oud, afgezonderd koninkrijk dat lang verboden was voor buitenlanders en een authentiek inzicht biedt in de cultuur van het Tibetaanse Hoogland. *Zie blz. 238.*

Wildwatervaren in een raft.



Feestvierders tijdens Holi in Kathmandu.

CULTURELE ERVARINGEN

Bisket Jatra. Tijdens de Nieuwjaarsviering in Bhaktapur, een van de grootste, uitbundigste feesten in de Vallei van Kathmandu, wordt het rijtuig van Bhairav door de straten van de stad gevoerd. *Zie blz. 89.*

Holi. Op dit vrolijke hindoe-feest waarmee de lente wordt verwelkomd, worden Nepalezen én toeristen met gekleurde poeder en water bekoeld. *Zie blz. 93.*

Gebeden in een Tibetaanse gompa. De dagelijkse gebeden in de boeddhistische kloosters van Boudhanath en Pharping worden met tromgeroffel, laag hoorgeschal en schelle bekkenslagen ingeluid. *Zie blz. 174 en 206.*

Eten in een bhojanalaya. Of het nu om dampende *momo's* of *dal bhat* gaat, een maaltijd tussen de lokale bevolking in een eenvoudig eethuisje biedt een authentiek voorproefje van Nepal. *Zie blz. 69.*

Met de riksja door Kathmandu. Een ritje in een rammelende fietsriksja door de smalle, drukke straatjes in het oude centrum van Kathmandu is een ervaring die u niet mag missen - zolang u maar geen haast hebt. *Zie blz. 313.*

Tapijten en kunstnijverheid. Nepal telt talloze handwerkslieden - van Tibetaanse tapijtwevers tot Newar-metaalbewerkers - die de oude ambachten in ere houden en prachtige kunstnijverheid vervaardigen. U kunt hun werk in winkeltjes en op markten in de Vallei van Kathmandu kopen. *Zie blz. 167 en 169.*

Olifantensafari. Van alle manieren om wilde dieren te observeren is een rit op de rug van een olifant het opwindendst. In de *phanta*, het hoge grasland van Chitwan en Bardia, behoort een ontmoeting met een neushoorn of tijger tot de mogelijkheden. *Zie blz. 292 en 298.*

UIT EEN BOTSING ONTSTAAN

Het Nepalese berglandschap is ontstaan uit een gigantische botsing tussen het Indische subcontinent en de Euraziatische landmassa.

Het verhaal van de Himalaya begint met een gigantische botsing tussen twee continentale platen, waarbij grote delen van de aardkorst over elkaar heen schoven. Met hoeveel geweld dit gepaard ging blijkt uit het feit dat de top van de Mount Everest, de hoogste berg ter wereld, deels is opgebouwd uit kalksteen dat ooit op de bodem van een zee werd afgezet. Een verwoestende aardbeving in april 2015 maakte eens te meer duidelijk dat de onvoorstelbare geologische krachten waaruit het Nepalese landschap is ontstaan, nog steeds niet zijn uitgewerkt.

De Tethysoceaan

Circa 250 miljoen jaar geleden, tegen het einde van het Paleozoïcum, lag het deel van de aarde dat nu Nepal en India vormt onder de waterspiegel van een oceaan die door moderne geologen de Tethys wordt genoemd. Het wemelde er van de primitieve levensvormen zoals ammonieten. Hun zwarte, spiraalvormige fossielen zouden miljoenen jaren later door hindoes worden vereerd als een van de belichamingen van de god Vishnu.

Op de bodem van de Tethys werden dikke lagen sediment afgezet: troebel slib dat door rivieren werd meegevoerd uit continenten waar de dinosaurussen aan hun opmars waren begonnen, aangevuld met kalkrijke deeltjes van verpulverde schelpen en koraal. In de loop van 200 miljoen jaar groeiden de lagen aan tot een dik pakket van 4500 m. Circa 70 miljoen jaar geleden waren de dagen van de Tethysoceaan echter geteld, want ver naar het zuiden waren continentale platen op drift geraakt.

Schuivende platen

De theorie van de platentektoniek en continentendrift is aan het begin van de 20e eeuw gefor-



Een van de meren van Gosainkund.

muleerd. Eerder werd gedacht dat berggruggen waren ontstaan door afkoeling van de aardkorst, die dan door krimpung ging plooiën. Tegenwoordig weten we dat de aardkorst uit grote platen van verschillende dikte bestaat, die worden meegevoerd op de trage convectiestroming in de onderliggende, semivloeibare aardmantel.

Het huidige Indische subcontinent begon zijn bestaan in het zuidelijk halfrond. Daar behoorde het tot het supercontinent Gondwana, dat de landmassa's van het huidige Afrika, Australië, Antarctica en Zuidoost-Azië omvatte. Tijdens de Jura begon dit continent uiteen te vallen. Nadat de Indo-Australische plaat was afgebroken, dreef deze met grote snelheid (naar schatting 20-25 cm per jaar) naar het noorden. Het

DE SHERPA'S

De Sherpa's genieten internationale faam en bekendheid als vaardige bergbeklimmers die zijn opgewassen tegen grote hoogten.

Veel buitenlanders beseffen niet dat ze met een etnische groep te maken hebben en denken dat *sherpa* een term is voor gidsen en dragers uit het hooggebirge. Sherpa's in de trekking-wereld zijn gewend aan de vraag: 'Hoe lang werk je nu al als sherpa?'

Mensen uit het oosten

Sherpa betekent 'volk uit het oosten'. De Sherpa's zijn van Tibetaanse afkomst. In de 16e eeuw trokken ze naar het westen; mogelijk werden ze vervolgd door een rivaliserende Tibetaans-boeddhistische sekte. Ze vestigden zich in de dalen in de luwte van de Mount Everest. Van de circa 150.000 Sherpa's wonen de meeste in het district Solu-Khumbu, en kleinere gemeenschappen in Langtang en Helambu. Ook wonen er nu veel Sherpa's in Kathmandu.

Op de relatief vruchtbare grond van Solu-Khumbu verbouwden de Sherpa's gewassen en fokten ze vee, vooral jaks. De introductie van de aardappel, die hier gedijt, bracht een zekere welvaart, maar het lucratiefst was de handel met het land van herkomst: de Sherpa's beheersten het goederenvervoer via de Nangpa La tussen Nepal en Tibet. Toen de Chinese inval in Tibet halverwege de 20e eeuw een einde maakte aan die traditie, hadden de Sherpa's het geluk dat ze konden inspelen op de toenemende belangstelling voor klim- en trektochten in de bergen. Sherpa's speelden een belangrijke rol bij de beklimming van de Mount Everest in 1953. Tenzing Norgay, afkomstig uit Thame, een dorp in Khumbu, was een van de twee klimmers die als eersten de top van de Mount Everest bereikten.

De Sherpa's nu

De toestroom van trekkers en klimmers heeft voor- en nadelen. Het toerisme heeft tot welvaart geleid; bijna elke Sherpa-familie is er op enige wijze afhankelijk van. Maar het heeft ook de traditionele samenleving verstoord. Kathmandu neemt inmiddels een

centrale plek in: veel trekking-organisaties hebben er hun hoofdkwartier en huren er hun crews. Veel Sherpa's zijn er, al dan niet permanent, gaan wonen. Sommige families hebben zoveel verdiend met het toerisme dat ze een dure opleiding kunnen bekostigen voor hun kinderen, die zo het dorpsleven met zijn traditionele verwachtingen ontstijgen. Voor veel jonge Sherpa's is Kathmandu niet genoeg: ze trekken naar de VS, Japan, India of het Midden-Oosten.



Een goedlachse Sherpa.

De Sherpa's beschikken over veel veerkracht, zoals ze lang geleden al toonden toen ze hun moederland verlieten en zich in een afgelegen bergregio vestigden. Ze zijn beter in staat gebleken zich aan te passen aan het toerisme en de veranderingen van de moderne samenleving dan veel andere volken in de uithoeken van het land. Edmund Hillary heeft vijftig jaar met hen samengewerkt en er een groot deel van zijn leven aan gewijd om hen te helpen. Hij vond de Sherpa's 'opgewekte, harde werkers, sympathieke mensen die geen last hebben van minderwaardigheidsgevoelens... Ze zijn direct bereid je kennis te laten maken met hun cultuur en religie. Het enige wat ze van je vragen is beleefdheid en vriendschap. Ze lachen gul om je grappen en die van henzelf.'

kunstvorm waarin elk motief een gelaagde betekenis heeft. Goden en vruchtbaarheidssymbolen zoals bamboe, vissen en drachtige olifanten worden het vaakst afgebeeld. Alle lege vlakken worden met gedetailleerde patronen ingevuld en om het geheel loopt een rijkversierde rand.

Metaalwerk en aardewerk

In Nepal zijn veel gebruiksvoorwerpen nog ambachtelijk vervaardigd. *Ghada's* zijn traditionele koperen waterpotten. Hoewel geïmporteerd plastic huisraad in opmars is, hebben veel

zijn ook meesters in het vervaardigen van gedetailleerde tempelklokken en fijne sieraden van goud en zilver.

Ongeglazuurd rood aardewerk van klei uit de Vallei van Kathmandu is overal te koop. De lokale *kumals* (pottenbakkers) maken praktische producten voor allerlei doeleinden, bijvoorbeeld het bewaren van yoghurt. De ongeglazuurde pot zuigt de overtollige vloeistof op, waardoor de yoghurt extra dik en romig wordt. Grappige variaties zijn de grote en kleine bloempotten in de vorm van neushoorns, olifanten en griffioenen.



Weven is nog steeds een belangrijk ambacht.

mensen liever een *ghada*, getuige de overvolle winkeltjes in de wijk Asan Tol in Kathmandu en de werkplaatsen in de stegen van Bhaktapur. Ander metaalwerk zijn sierlijke *anti's*, waaruit op feesten *rakshi* wordt geschonken, en fraai gesmede rituele voorwerpen zoals olielampen, wierookbranders en de klassieke metalen manden waarin Newar-vrouwen hun offergaven vervoeren. Oude stukken zijn van gloednieuwe te onderscheiden door hun 'doorleefde' patina.

In Patan wordt nog drijfwerk gemaakt. Aan de achterzijde van een metalen plaat worden ingewikkelde patronen ingehamerd, die aan de voorzijde in reliëf verschijnen. Deze techniek is veel toegepast in de weelderige tempelversieringen in de Vallei van Kathmandu. Metaalbewerkers

📍 EEN SCHAT AAN SIERADEN

Nepal staat bekend om zijn zilveren sieraden, die dikwijls bezet zijn met halfedelstenen. Zilver en goud worden per *tola* verkocht. Dit is een eenheid die overeenkomt met 11 g; het uitzonderlijke vakmanschap is bij de prijs inbegrepen. Traditionele sieraden hebben vaak iets theatraals. Ze lopen uiteen van de kettingen van oude zilveren munten die in trek zijn bij vrouwen uit de Middle Hills, tot Tibetaanse ornamenten met forse brokken antiek turkoois, koraal en amber. Tot de populairste halfedelstenen behoren toermalijn, citrien, robijn en granaat, die alle in de Ganesh Himal worden gedolven, en amethisten en saffieren uit Tibet.

geleidelijke helling te bereiken die naar de top voerde. Band volgde in zijn kielzog. Hardie en Streather bereikten het punt de volgende dag.

De vier klimmers hielden zich aan de belofte die aan de bevolking van Sikkim was gedaan om de allerhoogste, heilige top niet te betreden. Hoewel de beklimming dus geslaagd was, zou de Kanchenjunga de Onbetreden Piek blijven.

De Lhotse - de op drie na hoogste berg

De Lhotse (8516 m) is lang als een onderdeel van het allesoverheersende Everest-massief direct

ten noorden ervan beschouwd. Dit sprak zelfs uit de naam, die letterlijk 'zuidpiek' betekent. Toen de Nepalese grenzen opengingen, werd de vergissing snel duidelijk: vanuit het zuiden gezien vormt de Lhotse een reusachtige muur.

Hoewel er vóór 1953 geen serieuze pogingen werden gedaan de berg te bedwingen, had de Zwitsers-Amerikaanse alpinist Norman Dyhrenfurth wel al een route naar de top vastgesteld vanaf de Zuidcol van de Everest. Europese en Amerikaanse expedities hadden geen succes, maar in het voorjaar van 1956 vestigde een Zwit-



Kamp 1 op 6100 m op de Manaslu.

OMGAAN MET DE HOOGTE

De beste bergbeklimmers ter wereld hebben het pad gebaad voor minder ervaren klimmers die zich met de bergen van Nepal willen meten. Het effect van de hoogte is echter iets wat niet onderschat moet worden. De meeste mensen merken al iets vanaf circa 2400 m. Naarmate men hoger komt, wordt het risico op hoogtezieke (*AMS: Acute Mountain Sickness*) groter. AMS treedt op wanneer men te snel stijgt en het lichaam geen tijd krijgt zich aan te passen aan de lagere concentratie zuurstof in de ingeademde lucht. De eerste symptomen zijn meestal hoofdpijn, misselijkheid en vermoeidheid, maar deze kunnen verergeren tot levensgevaarlijk long- of hersenoedeem. Onder de 5500 m

treedt AMS meestal geleidelijk op, zodat men nog relatief makkelijk kan afdalen naar een lagere hoogte. Daarboven kan het syndroom razendsnel toeslaan.

Wat betekent dit voor de trekker die naar het Everest-basiskamp (5357 m) of de Thorung La (5416 m) wil? De beste en simpelste maatregel is: neem de tijd om te acclimatiseren. Ervaren alpinisten die de Everest willen beklimmen, brengen eerst weken in de ijlere lucht aan de voet van de berg door, zodat hun lichaam tijd krijgt zich aan te passen. Ook voor trekkers op de hogere trekking-routes is deze aanpak van belang. Las voldoende rustdagen in om te acclimatiseren en wees bereid om terug te keren als de symptomen ernstiger worden.

REIZEN DOOR NEPAL

Een gedetailleerde gids van het hele land, waarbij de belangrijkste bestemmingen met een cijfer (of letter) zijn aangegeven op de kaartjes (bijvoorbeeld **1**).



Lohan Chowk in Bhaktapur.

Wie 'Nepal' zegt, zegt 'bergen'. Als een machtige wand van rotsen en sneeuw rijst de Himalaya voor uw ogen op zodra uw vliegtuig bij het naderen van Kathmandu zwenkt om de landing in te zetten. Nepal heeft echter nog veel meer te bieden dan besneeuwde toppen. De Middle Hills zijn altijd het hart van het land geweest. Diep in dit centrale heuvelland ligt de wieg van de natie, de Vallei van Kathmandu, een 570 km² grote vlakte die meer parels bevat dan het juwelenkistje van een maharadja.

Een bezoek aan Nepal begint in de hoofdstad, waar u zich kunt laven aan de middeleeuwse bebouwing op en rond Durbar Square. Buiten het historische centrum ruikt het moderne leven op, maar in de naburige koningssteden Patan en Bhaktapur overheerst nog de sfeer van het verleden. Verderop in de vallei wacht een eindeloze proces­sie van tempels, rustige Newar-dorpen en lage berg­gruggen met adembenemende uitzichten.

Het is niet moeilijk een hele vakantie aan de vallei te wijden, maar er valt meer te zien. Wie de Middle Hills naar het westen volgt bereikt Pokhara, gelegen aan een vredig meer met de sneeuw­kappen van de Annapurna op de achtergrond. Ook stadjes als Gorkha, Bandipur en Tansen zijn een omweg waard. Nepal toont een heel ander gezicht in het zuiden, in de Terai, de tropische laaglandgordel tussen het centrale heuvelland en India. De belangrijkste beziens­waardigheden zijn hier de nationale parken Chitwan en Bardia en historisch belangrijke plekken zoals Lumbini, de geboorteplaats van Boeddha.

In het noorden wacht onvermijdelijk het hooggebergte. De meeste bezoekers gaan naar het Annapurna-gebied, dat al decennialang goede mogelijkheden biedt voor korte en lange voettochten; naar de Everest-regio, het klimgebied bij uitstek; of naar de regio Langtang-Gosainkund-Helambu direct ten noorden van Kathmandu. Avontuurlijke reizigers kunnen daarnaast hun hart ophalen in de uitgestrekte wildernis van verafgelegen, minder vaak bezochte streken zoals Manaslu, Kanchenjunga en Mustang.



Een adembenemend berglandschap.

KATHMANDU

Hoewel de hoofdstad van Nepal steeds meer op een moderne metropool gaat lijken, houden de oude ritmes van handel en religie er nog stand. De straatjes herbergen een veelheid aan monumenten van grote schoonheid en betekenis.



Kathmandu, de hoofdstad en enige echt grote stad van Nepal, zou rond het begin van de Licchavi-tijd (vanaf 300 n.Chr.) zijn gesticht, hoewel uit recente opgravingen bij Hadigaon blijkt dat hier al eerder nederzettingen lagen. Toch zou het nog tot de komst van de Malla-koningen, omstreeks 1200, duren voor de stad echt tot ontwikkeling kwam, samen met Patan en Bhaktapur. Op het hoogtepunt van het Malla-bewind staken deze drie stadstaten elkaar in artistiek opzicht naar de kroon met hun schitterende Durbar-pleinen. Tegenwoordig is Kathmandu het moderne middelpunt van de gelijknamige vallei. De sfeervolle oude tempels en schrijnen houden er nog onverminderd stand, in weerwil van de stadsuitbreiding, het verkeerslawaaï en de luchtvervuiling die de moderne tijd met zich meebrengt.

Kathmandu dankt zijn naam aan de Kasthamandap, het Huis van Hout, een groot paviljoen dat in de 12e eeuw werd opgericht op het kruispunt van twee belangrijke handelswegen. De stad zou zich straalsgewijs vanuit deze kern ontwikkelen. Al snel werden het oude koninklijk paleis en Durbar Square gebouwd. De Kasthamandap zou het hart van de oude stad blijven totdat de zware aardbeving die Nepal in 2015 trof hier een eind aan maakte.

Bij de eenwording van de vallei in de 14e eeuw koos koning Jayasthiti Malla Kathmandu uit als hoofdstad. Vanaf die tijd werd er veel bijgebouwd, in eerste

instantie vooral in en rond het paleis, dat ook als bestuurscentrum fungeerde. De handelsweg die van de Kasthamandap via Asan Tol naar het noordoosten liep is tot op de dag van vandaag een bloeiende bazaar gebleven.

Het moderne Kathmandu

Eind 19e eeuw begon Kathmandu in rap tempo uit te dijen. Het traditionele Newar-concept van een compacte stad die zo min mogelijk beslag legde op schaarse landbouwgrond werd losgelaten. In de jaren zestig van de 20e

 Kaarten blz. 156 en 166

Lichtjes op Durbar Square tijdens een religieus feest.



TREKTOCHTEN IN DE ANNAPURNA

Het Annapurna-massief, een machtige wand van steen en ijs, vormt het populairste trekking-gebied van Nepal, met routes voor beginnende tot zeer ervaren bergwandelaars.



Ten noorden van Pokhara rijst het Annapurna-massief als een machtige, ijzige wand op tot een hoogte van 8091 m. De ruggengraat van deze keten markeert het hoogtepunt van de Grote Himalaya en de klimatologische scheiding van het continent. Ten zuiden van de Annapurna zijn alpiene weiden, naaldbossen, muskusherten en apen te vinden, maar ten noorden van het massief zijn de valleien bar en kaal en worden ze geteisterd door een droge wind. Deze hoge, droge geografische en klimatologische zone in de regenschaduw van de Grote Himalaya is de Transhimalaya, die zich tot in Tibet en nog verder uitstrekt.

De bevolking van de regio weerspiegelt het overgangskarakter van het landschap. Hier wonen zeven etnische groepen, die elk hun eigen goden vereren en hun eigen taal spreken. In de lagere valleien in het zuiden overheersen hindoes, maar de hoger gelegen dorpen worden bevolkt door Gurungs, Magars en Thakali's, die de boeddhistische leer aanhangen, of een versmelting van het hindoeïsme en boeddhisme. Verder naar het noorden, tegen de grens, wonen volken die zich recenter vanuit Tibet in Nepal hebben gevestigd, zoals de Lopa's uit Kagbeni, die de pre-boeddhistische, inheemse bonreligie aanhangen, en de boeddhistische Manangi's. De handelscarrière van dit volk begon in de 18e eeuw toen het per koninklijk decreet werd vrijgesteld van allerlei douanebepalingen.

Hoewel de langzaam maar zeker oprukkende wegen het gevoel van tijdloosheid en afzondering aantasten, vertegenwoordigen de berggemeenschappen nog altijd een compleet andere wereld dan Kathmandu of Pokhara. Een trektocht in deze regio brengt u naar het hart van wat veel mensen als 'het echte Nepal' beschouwen.

Het Annapurna-massief

Het Annapurna-gebied trekt elk jaar tienduizenden bergwandelaars, die profiteren van de vele voorzieningen



Kaart blz. 230

Jaks op de Annapurna-route.





Hoeveel mystiek Nepal zelf ook te bieden heeft, voor veel reizigers belichaamt het land dat achter de noordgrens ligt het ultieme avontuur.

Weinig landen spreken al zo lang tot de verbeelding als Tibet. Deze op grote hoogte gelegen voormalige theocratie is het onderwerp van talloze exotische fantasieën over het Verre Oosten en van imperialistische geopolitiek. Het land kampt nog altijd met een dikwijls repressief Chinees bewind, dat nu al meer dan een halve eeuw standhoudt.

Het verboden land

Tibet heeft lang in grote afzondering van de rest van de wereld verkeerd. Alleen al de extreem hoge lig-

Portret van een Tibetaans jongetje.



ging van het gebied op gemiddeld bijna 5000 m was voldoende om ontdekkingsreizigers in vroegere tijden af te schrikken - als ze al niet werden geweerd door de achterdochtige Tibetaanse autoriteiten. Dit in alle opzichten geïsoleerde karakter bezorgde Tibet een speciale status in de hoogtijdagen van de Europese verkenningen, een status die tot op heden voortduurt. De exotische uitstraling van de plaatselijke stroming van het boeddhisme maakte de aantrekkingskracht van het gebied er slechts groter op.

Dat het mystieke Tibet zoals dit in de verbeelding van veel westerlingen bestond (en nog altijd bestaat) meestal totaal niet overeenkwam met de barre realiteit van het bestaan op het Tibetaans Hoogland, deed niet ter zake: voor veel reizigers was en is een tocht over land naar dit verboden rijk een langgekoesterde wens.

Tibet heeft al eeuwen een uitermate complexe relatie met China. Naarmate de macht van de keizer in Beijing sterker was of weer afnam werd het land in meerdere of mindere mate overvleugeld door zijn reusachtige buur. Sinds de inval van de Volksrepubliek in 1951 is Tibet geen zelfstandig land meer, maar een weerspannige regio van China. De Chinese overheid stelt alles in het werk om Tibet bij de kudde te brengen en houdt scherp toezicht op traditionele Tibetaanse instituties. Dissidenten worden hard aangepakt, er worden wegen en spoorlijnen naar het hart van de regio aangelegd en er is een gunstig klimaat geschapen voor de vestiging van grote aantallen Han-Chinezen in Tibet.

In de loop der jaren zijn duizenden Tibetanen de grens overgestoken. Hoewel hun geestelijk leider, de dalai lama, in India in ballingschap ging, zijn er ook veel vluchtelingen in Nepal beland. Hoewel de Chinese autoriteiten en incidentele onlusten het er voor de toerist niet gemakkelijker op hebben gemaakt, is het - mits de toestand in Tibet stabiel is - nog steeds mogelijk de epische reis naar het 'dak van de wereld' te ondernemen.

De reis naar Tibet

De 1000 km lange tocht van Kathmandu naar Lhasa, van de weelderig groene heuvels van Nepal naar het kale, door de wind geteisterde Tibetaans Hoogland, is een van de spectaculairste reizen over de weg ter

Vanuit Junbesi voert een route door de wildernis noordwaarts naar het pelgrimsoord Dudh Kunda aan de voet van de Numbur (6957 m). De heilige berg van Solu wordt plaatselijk Shorong Yul Lha genoemd. In het oosten verrijzen de Mount Everest en de Khumbu Himal, in het noorden de Gauri Shanker (7146 m) en de Menlungtse (7181 m).

Veel trektochten door Solu volgen de route van de eerste Everest-expedities. Het startpunt is tegenwoordig **Shivalaya 1** (1767 m), een dag met de bus vanuit Kathmandu. Deze optie verkort de oude route vanuit Lamosangu met enkele dagen. De relatief gematigde hoogte van Solu betekent niet dat het er makkelijk wandelen is: het terrein gaat genadeloos omhoog en omlaag.

Trekken in Khumbu

Khumbu is te mooi en te vriendelijk om haast te maken. Bovendien is het op deze hoogte zelfs gevaarlijk om te snel te stijgen (zie blz. 138). Gelukkig telt Khumbu twee medische posten die in het trekking-seizoen door westerse artsen worden bemand. Het zieken-

huisje in Kunde is opgezet met hulp van de Himalayan Trust van Edmund Hillary. De Trekkers' Aid Post in Pheriche werkt onder auspiciën van de Himalayan Rescue Association. Hillary's stichting steunt de bouw van scholen, medische posten, bruggen, wegen en waterleidingen in heel Solu-Khumbu.

Wie minder tijd heeft, kan beter naar **Lukla 2** (2866 m) vliegen. De vlucht van veertig minuten is een opwindende ervaring, vooral wanneer het toestel scherp afdaalt naar de kloof van de Dudh Kosi, met de landingsbaan die pal voor een bergwand eindigt. Vijftig jaar geleden was Lukla nog het 'schapendorp' waar de naam op duidt. Nu is het een bedrijvige gemeenschap met lodges en restaurants die kaneelbroodjes en koffie serveren aan trekkers die op hun ochtendvlucht wachten.

Vanuit Lukla zigzagt het pad omhoog langs de steile wanden van de vallei van de Dudh Kosi, door bossen met Himalaya-dennen, sparrren, jeneverbessen, rododendrons, berken en eiken. Phakding (voor veel trekkers de eerste overnachtingsplaats) en andere

Vliegveldje

Het vliegveldje van Lukla wordt vaak 'het gevaarlijkste vliegveld ter wereld' genoemd, een reputatie die het dankt aan de extreme locatie en de korte, geknikte landingsbaan. In de praktijk landen verreweg de meeste vluchten zonder enig probleem. Wel zorgen het grillige weer in de bergen en slecht zicht zeer regelmatig voor annuleringen, waardoor grote groepen reizigers (tijdelijk) stranden. Zorg daarom voor voldoende speling in uw reisplanning.



gebied van de Tamur Kosi. Het smelt- en regenwater van de westkant van de Kanchenjunga (8586 m), de op twee na hoogste piek ter wereld, watert hierin af. De berg trekt meer buitenlanders dan het ook in 1988 opengestelde Dolpo, aangezien hij beter bereikbaar is en de topografie minder ongenaakbaar.

Niettemin bent u al snel drie tot vier weken onderweg, door kloven en over ruige paden en bergkammen. Pangpema, het basiskamp voor de noordkant van de Kanchenjunga, bevindt zich nog geen 10 km van de Tibetaanse grens. Het ligt op een hoogte van 5000 m op een gletsjer die omringd wordt door bergen van meer dan 6500 m. Medische hulp is hier ver weg. Regelmatig moeten trekkers vlak voor het basiskamp omkeren omdat ze onvoldoende tijd hadden om goed te acclimatiseren.

Vliegen naar het Suketar-vliegveldje bij **Taplejung** ④ gaat veel sneller dan de rit vanuit Kathmandu (16-20 uur), maar ook hier worden dikwijls vluchten geannuleerd wegens het grillige weer in het hooggebergte. U kunt ook naar Biratnagar vliegen. Daarvandaan is het

4-6 uur rijden naar het begin van het pad bij Basantpur (1790 m, via de weg Dharan-Dhankuta), of bij Phidim (1311 m). Het laatste ligt aan het eind van de onverharde weg die door de theeplantages van Ilam noordwaarts voert. Ook Hille, ten zuiden van Basantpur, is een goed startpunt; op donderdag wordt hier een drukke markt gehouden.

Vanuit Hille voert het pad noordoostwaarts omhoog door dorpen van migranten uit de Walungchung-regio, die vroeger jaldrijvers waren op de oude handelsroutes. De tweede overnachting is bij het Gupha Pokhari (3150 m), een meer op een kam die uitziet op het Kanchenjunga-massief in het oosten en de Makalu en Khumbu Himal in het westen. Vanhieruit voert een korter pad over de **Milke Danda** (4700 m) naar de **Jaljale Himal**, een afgelegen merengebied met Tibetaanse bergvolken. De route over de Milke Danda is rotsachtig en vaak nevelig; onderweg is weinig water te vinden. Met een lokaal bekende gids kunt u op de terugweg oostwaarts afdalen naar de Mewa Khola (Papajarivier) en het vliegveldje



De Makalu is de op vier na hoogste berg ter wereld.

De hoogste bergen ter wereld worden omlijst door gebedsvlaggen.



NEPAL

REISINFORMATIE

VERVOER

Reizen naar Nepal.....	310	Media.....	326
Met het vliegtuig.....	310	Officiële feestdagen	327
Over de weg.....	310	Openingstijden	327
Met de trein	311	Post	327
Vervoer in Nepal.....	311	Reisbudget	327
Vanaf de luchthaven	311	Religie	328
Met het vliegtuig.....	312	Telecommunicatie.....	328
Te voet	312	Tijdzone	328
Over de weg.....	312	Toeristenbureau	328
Vervoer in Kathmandu	313	Touroperators en reisbureaus ..	328
		Uit eten	329
		Veiligheid en criminaliteit	330
		Winkelen	330

PRAKTISCHE INFORMATIE

Accommodatie	314
Alarmnummers	314
Alleenreizende vrouwen.....	315
Ambassades en consulaten	315
Bedelaars.....	315
Belasting	315
Buitenactiviteiten	315
Douanebepalingen	320
Elektriciteit.....	321
Entreegeld.....	321
Etiquette.....	321
Foaien.....	322
Fotografie	322
Gehandicapte reizigers	323
Geldzaken.....	323
Gezondheid en medische zorg ..	323
Homoseksualiteit.....	325
Internet	325
Kinderen.....	325
Klimaat	325
Kunst en cultuur.....	326
Maten en gewichten	326

TAAL

Talen en dialecten	332
Uitspraak.....	332
Nuttige woorden en zinnen	333
Getallen.....	333
Dagen van de week.....	333
Maanden van het jaar	333
Locaties.....	333

LEZENSWAARD

Andere <i>Insight Guides</i>	334
Bergsport	334
Fictie.....	334
Geschiedenis, cultuur en politiek	335
Reisboeken en memoires.....	335
Fotoverantwoording	336
Colofon	337
Index.....	338

VERVOER

REIZEN NAAR NEPAL

Met het vliegtuig

Nepal heeft slechts één internationale luchthaven - **Tribhuvan** (www.tiairport.com.np) op ca. 6,5 km van Kathmandu. De overgrote meerderheid van de reizigers komt hier het land binnen.

Er zijn geen directe vluchten vanuit Europa naar Nepal. Bij alle vluchten naar Nepal is er minimaal één tussenstop, in Azië of het Midden-Oosten. De nationale luchtvaartmaatschappij, Nepal Airlines, heeft een beperkt internationaal netwerk en richt zich voornamelijk op de buurlanden. Meer mogelijkheden bieden maatschappijen uit de Golfregio, zoals Etihad, Oman Air, Emirates en Qatar Airways, die vluchten verzorgen tussen Nepal en de rest van de wereld, met een overstap in een van de Golfstaten. Ook kan er met Jet Airways en Air India worden gevlogen via Delhi of Mumbai (India). De Maleisische budgetmaatschappij Air Asia vliegt tussen Kuala Lumpur en Kathmandu. Air China vliegt dagelijks tussen Kathmandu en Lhasa (Tibet), over de Himalaya, een van de spectaculairste

vluchten ter wereld. Sichuan Airlines verzorgt dezelfde route enkele keren per week.

Tickets naar Nepal zijn niet bepaald goedkoop. De prijzen gaan bovendien flink omhoog in het toeristische hoogseizoen en rondom de belangrijkste lokale feestdagen, als werknemers uit het buitenland naar huis gaan om hun familie te bezoeken. Alle tickets moeten door buitenlanders in buitenlandse valuta worden betaald. Alleen Nepalezen en Indiërs mogen in roepies betalen voor vluchten tussen Nepal en India.

Reizigers die in het hoogseizoen (okt.-apr.) naar Nepal vliegen, moeten hun heen- en terugvlucht tegelijk bevestigen. Het is verstandig om de terugvlucht minstens drie dagen van tevoren nog eens te bevestigen. Toeslagen voor extra bagage worden op Tribhuvan International Airport in buitenlandse valuta gerekend.

Over de weg

Er zijn in Nepal diverse officiële grensovergangen. Veel reizigers komen Nepal over land binnen vanuit India. Er zijn ook grensovergangen tussen Nepal en China, maar daarvan is er voor reizigers uit het buitenland maar één open (Rasuwa-

Gyirong). Informeer voor vertrek naar de politieke situatie ter plaatse, want in tijden van politieke spanning zijn grenzen soms tijdelijk gesloten.

De belangrijkste grensovergangen zijn:

Birganj (Narayani-zone) bij Raxaul, India.

Rasuwa (Bagmati-zone), op de grens van Nepal en Tibet. Traditioneel gingen toeristen met een visum voor China en een reisvergunning voor Tibet de grens over bij Kodari, maar na de aarbeving in 2015 is deze grensovergang gesloten en 70 km naar het westen verplaatst, tussen Rasuwa en Gyirong. Ook daar kunnen moessons etc. echter voor ernstige problemen zorgen, wat reizen over de weg van Nepal naar Tibet zeer onvoorspelbaar maakt.

Mahendranagar (Mahakali-zone), in het uiterste westen van Nepal. Hier-vandaan zijn er goede verbindingen naar Delhi (India). Er rijden bussen door de Terai naar Kathmandu.

Dhangadhi (Mohana), een weinig gebruikte grensovergang van het Indiase Uttar Pradesh naar West-Nepal.

Nepalganj (Bheri-zone), met verbindingen vanuit Lucknow in India.

Sonauli (Lumbini-zone) bij Siddharthanagar, op de weg naar Pokhara. Dit is met afstand de populairste grensovergang voor reizigers vanuit India; er zijn goede treinverbindingen van en naar Delhi en regelmatige busverbindingen naar Pokhara en Kathmandu.

Kakarbhitta (Mechi-zone), een rustige grensovergang vanuit West-Bengalen met een verbinding naar Darjeeling, Sikkim en Kolkata (Calcutta).

Er zijn diverse mogelijkheden voor het verkrijgen van een visum voor Nepal, zie blz. 320. Wie vanuit Nepal naar India reist, dient vooraf een visum voor dat land aan te vragen. Rijdt u met eigen vervoer van-

Vliegen is de handigste manier van binnenlands vervoer in Nepal.



PRAKTISCHE INFORMATIE

A

Accommodatie

Van groezelige achterafadresjes die nog lijken te dateren uit het hippie-tijdperk tot paleishotels die de sfeer van de Rana-dynastie ademen: Nepal heeft het allemaal.

Het grootste aanbod aan accommodatie vindt u in Kathmandu. Er is een ruime keuze aan luxe-hotels, onder meer van internationale ketens, maar er zijn ook talloze hotels in het midden- en lagere segment. Veel van de grotere luxe-hotels bevinden zich in de chique wijk Lazimpat en aan het noordelijke uiteinde van de Durbar Marg. De wijk rond Thamel, verder naar het westen, was oorspronkelijk een oord voor rugzaktoeristen, waarmee het de rol overnam van Freak Street, de voormalige hippiestraat ten zuiden van Durbar Square. Tegenwoordig trekt Thamel echter een steeds chiquer publiek. Er zijn weliswaar nog steeds spotgoedkope adressen te vinden, maar deze zijn qua aantal al ingehaald door het aanbod aan hotels uit het middensegment. Ook vindt u hier enkele uitstekende eetgelegenheden.

Vrijwel alle hotels in Kathmandu - zelfs de allergeoedkoopste - bieden gratis wifi. De meeste hotels beloven dag en nacht warm water, maar op de goedkopere adressen, die doorgaans gebruikmaken van zonnepanelen, is de kans dat u er 's ochtends een hete douche kunt nemen niet zo groot. Stroomuitval is een eeuwig terugkerend probleem in Nepal. Bijna elk hotel heeft echter wel een soort noodstelsel. In de duurdere hotels zult u het niet eens merken wanneer er wordt overgeschakeld op een noodaggregaat. Goedkopere pensions maken echter vaak gebruik van een accusysteem;

dit betekent niet dat u bij stroomuitval direct in het donker komt te zitten, maar ventilatoren en stopcontacten doen het dan soms een tijdje niet.

De Vallei van Kathmandu telt diverse luxehotels, en op plekken met weids uitzicht aan de rand van het dal, zoals Dhulikhel en Nagarkot, vindt u een groot aantal middenklassehotels dat zich zowel op de Nepalese middenklasse als op buitenlandse toeristen richt. Het heeft verbazend lang geduurd voordat ook in Nepal de eerste boutiquehotels hun intrede deden, maar inmiddels worden steeds meer traditionele Newari-gebouwen verbouwd tot prachtige pensions, met name in Patan en Bhaktapur. Het is er misschien niet zo luxueus als in de grote ketenhotels, maar deze adressen bieden een veel authentiekere Nepalese ervaring.

Het beste aanbod aan luxere accommodatie buiten de Vallei van Kathmandu vindt u in Pokhara. Ook in de meeste andere middelgrote plaatsen in de Terai en de Mahabharat Lekh zijn er enkele middenklasseopties met schone kamers en warm water. In en om de nationale parken zijn er goedkopere safarilodges, luxe junglehotels en tentenkampen.

De befaamde luxehotels in het Nationaal Park Chitwan zijn vanwege een slepende juridische strijd met de staat over vergunningen nu al jarenlang gesloten. Er zijn echter genoeg andere, comfortabele adressen langs de rand van het park. In Bardia is er een klein aanbod aan luxekampen en goedkopere lodges.

Reserveringen en tarieven

Het is over het algemeen vrij eenvoudig om een hotel in Nepal te boeken; dit kan via een boekingsite of direct via de site van het hotel. Veel hotels in afgelegen delen van het

land - waaronder die in de nationale parken - beschikken over een kantoor in Kathmandu. Deze kantoren zijn vaak makkelijker te bereiken, wat handig is als u extra informatie nodig hebt.

De meeste hotels rekenen een extra staatsbelasting van 13 procent, en in veel gevallen komt daar nog eens 10 procent aan servicekosten bij. In het hoogseizoen zijn de populaire hotels snel volgeboekt. In de rustigere maanden is het vaak mogelijk om een flinke korting te bedingen.

Accommodatie voor wandelaars

In de bergen bestaat ook een aanzienlijk bescheidener vorm van accommodatie: de zogenaamde *teahouses*, een begrip in Nepal. Oorspronkelijk waren dit niet meer dan adressen in dorpen waar wandelaars op de vloer konden slapen, maar op de grotere routes, zoals het Annapurna-circuit, wordt er inmiddels soms verrassend veel comfort geboden, met moderne badkamers en goede bedden. Langs de paden dieper in de natuur zijn de *teahouses* echter nog steeds zeer eenvoudig, met accommodatie in slaapzalen en ijskoude douches. U kunt een *teahouse* vaak niet van tevoren boeken. Wie de officiële paden verlaat, zal zelf een tent moeten meenemen, al is het soms ook mogelijk om te overnachten in de uiterst eenvoudige, rokerige *teahouses* die meer door herders worden gebruikt dan door buitenlandse wandelaars.

Alarmnummers

Ambulance: 102 of 01-4228094

(Rode Kruis)

Brandweer: 101

Politie: 100

Toeristenpolitie: 01-4226359
of 01-4226403

TAAL

TALLEN EN DIALECTEN

Er zijn in Nepal evenveel gesproken talen als volken, en bijna evenveel dialecten als dorpsgemeenschappen. Maar door eeuwen van gemengde huwelijken heeft Nepal geen zuivere stammen of rassen meer en hebben ook de hoofdtalen elkaar over en weer beïnvloed. Zoals met alles, van de architectuur tot het eten, vormt Nepal ook qua taal een kruispunt van Indiase en Chinese invloeden. De meeste inheemse talen in de berggebieden, waaronder het Newari - de taal van de Newars, die overheerst in de Vallei van Kathmandu - behoren tot de Sino-Tibetaanse familie, waar de talen in het hele gebied van Myanmar (Birma) tot Beijing onder vallen. De dialecten in de Terai, in het zuiden, behoren echter tot de Indo-Arische groep, die nauw verwant is aan talen in Noord-India, en weer onderdeel is van de grotere Indo-Europese taalfamilie, waarbinnen ook de Germaanse talen vallen.

Uitspraak

Het Nepalees is een atonale taal. Ongeacht de lengte van het woord ligt de klemtoon altijd op de eerste of de tweede lettergreep. De woorden worden uitgesproken zoals ze worden gespeld. Medeklinkers worden uitgesproken zoals in het Nederlands, met enkele bijzonderheden: **ch** = tsj als in 'kitsch' **chh** = tsj-h als in 'kitsch huis' **th** = t-h als in 'heethoofd' **kh** = k-h als in 'koekhappen' **ph** = p-h als in 'tophotel' **j** = dzj als in 'jive' **dh** = d-h als in het Engelse 'adhere' De t, d, th en dh met een stip eronder worden uitgesproken door de tong terug te laten rollen naar

De officiële taal, het Nepalees, behoort tot de Pahari ('bergland')-tak van de Indo-Arische familie, die nauw verwant is aan het Hindi. Het Nepalees en het Hindi maken gebruik van hetzelfde schrift, het Devanagari. Het Nepalees heeft ook in belangrijke mate geleend bij enkele lokale dialecten en bij het Sanskriet, een oude wetenschapstaal die net als het Latijn als religieus medium is blijven bestaan. Nepalees, Sanskriet en Newari hebben elk hun eigen typische tradities.

In Noord-Nepal gebruikt men het Tibetaans - een ander traditioneel middel voor religieus onderwijs - zowel in zijn klassieke vorm als in daarvan afgeleide dialecten (zoals Sherpa en Thakali). In het zuiden van Nepal spreken de Terai-bewoners Indo-Arische dialecten. Het aantal mensen dat Maithili - een dialect uit de oostelijke Terai - spreekt, is driemaal zo groot als het aantal Newari-sprekenden, wat de ongelijke verdeling van de bevolking in Nepal weergeeft.

het midden van het gehemelte, in plaats van tegen de tanden. **e** = ee als in 'nee' **u** = oe als in 'toen' **y** = yi als in het Engelse 'yield' **i** = i als in 'tin' **o** = oo als in 'toon' Nepalezen begroeten elkaar meestal niet met 'goedemorgen', 'goedemiddag' of 'goedenavond'. In plaats daarvan kunt u bij het groeten het beste uw handen tegen elkaar voor uw borst houden, uw hoofd licht buigen en 'namaste' (naa-mas-stee) zeggen. Met dit eenvoudige zinnetje kunt u een glimlach en een warme groet terug verwachten.



Op de markt.

Bij overheidsinstanties en in de toeristische sector spreekt en verstaat men Engels; ook de rijkere stadsbevolking spreekt vaak Engels. De meeste taxichauffeurs en handelaars in de Vallei van Kathmandu beheersen het Engels redelijk goed; hetzelfde geldt voor de meeste Sherpa's. Het Engels is in Nepal echter niet zo wijdverbreid als in buurland India; buiten de steden en toeristische gebieden kan het lastig zijn om u verstaanbaar te maken.

Het verdient aanbeveling een paar Nepalese basiswoorden en -zinnen te leren. Die kleine moeite zal met gastvrijheid en respect worden beloond.

Voor wie meer wil weten van het Nepalees, zijn er diverse taalgidsen, zelfstudieboeken en audiopakketten beschikbaar. Ook kunt u in Kathmandu korte en langere taalcursussen volgen.

Kathmandu Institute of Nepali Language

Bhagawan Bahal

Tel. 01-4437454

www.ktmnepalilanguage.com