



Vorbereidingsverslag

EEN JAAR OP REIS IN AZIË EN OCEANIË

Emma & Thomas



www.tangatanga.com/onderweg-met-emma-en-thomas



emmalansens@gmail.com



+32 (0) 474 02 31 28

INHOUD

ALGEMEEN	1
OP REIS?	2
HET BEGIN.....	4
Checklist Hoe plan je een grote reis?	6
Vorbereidingsboekje.....	8
ROUTE EN TIJDSPLANNING	0
De kalender	10
Het keuzeprocess	11
Nepal	11
Nieuw-Zeeland	11
VLIEGTUIGTICKETS	13
ADMINISTRATIE.....	15
Pasfoto's.....	15
Paspoort	18
Aanvraag doen.....	18
Kostprijs	18
Wat bij verlies of diefstal?	18
Afwezigheid melden bij gemeente	19
Visum	20
Internationaal rijbewijs.....	23
Post.....	24
BANKZAKEN.....	26
Maestro	27
MasterCard.....	28
Visa.....	29
Phone Banking	30
Volmacht	31
Opvraging van cash geld	32
Verlies van kredietkaart	33
Visa of MasterCard-kaarten uitgegeven door ICS:.....	33
Visa of MasterCard uitgegeven door ATOS Worldline:.....	33

Dollars bestellen	34
PayPal.....	35
Belangrijk om op te letten	36
MEDISCHE ZAKEN	37
Algemeen	37
Muggen.....	38
Malaria	39
Dengue en chikungunya.....	40
Hoogteziekte	41
Wat is hoogteziekte	41
Symptomen.....	41
Preventie.....	41
Behandeling van milde acute hoogteziekte	42
Reizigersdiarree	43
Preventie.....	43
Hoe diarree behandelen	44
Reisapotheek.....	45
INENTINGEN	48
Tetanus, difterie, kinkhoest.....	49
Polio (kinderverlamming)	50
Hepatitis A.....	51
Hepatitis B	53
Buiktyfus.....	54
Hondsdoelheid	55
REISVERZEKERING	57
Reisbijstand VAB.....	57
Mutualiteit	58
BAGAGE.....	59
KOSTEN	64
Dagbudget.....	65
Vorbereidingskosten	66
Bagagekosten.....	67
Contact met thuis.....	71
Blog.....	71

Skype	72
Telefoon.....	73
Digitale tools.....	74
iPad.....	74
Camera.....	75
E-reader.....	76
VRIJWILLIGERSWERK ONDERWEG	78
One Hilarious Video Perfectly Sums Up a Big Problem With Western Humanitarianism.....	79
DE LAATSTE REGELINGEN EN AFSCHEID	82
INTERESSANTE WEBSITES	84
Vliegtuigtickets en vervoer	84
Vrijwilligerswerk onderweg	85
Documenten	86
Bagage	87
Blogs van reizigers	88
Geldautomaat (ATM) zoeken.....	89
Gezondheid.....	90
Allerlei	91
BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS	92

ALGEMEEN

Wij zijn Emma (22) en Thomas (23). We zijn allebei net afgestudeerd. Emma studeerde leerkracht lager onderwijs en culturele agogische wetenschappen. Thomas heeft zijn opleiding tot bedrijfspsycholoog afgerond. We kennen elkaar al lang, maar zijn samen sinds ons 16 jaar. Aangezien we nog niet gebonden zijn aan een eigen huis of een job, leek het ons het ideale moment om wat van de wereld te zien. Wie weet wat brengt de toekomst hierna... Het jammere aan meteen na de studies te vertrekken, maar ook een uitdaging die we graag aangaan, is dat we het moeten doen met het beperkter budget dat we met studentenjobkes gespaard hebben.

Informatie over het opzeggen van een job of het regelen van de huur van je huis of zulke zaken, daar hebben wij in onze voorbereiding geen rekening mee moeten houden, dus daar zal je in ons verslag ook niets over terugvinden. Verder hebben we alles zo duidelijk mogelijk proberen uitschrijven en hopen hiermee toekomstige reizigers een stapje *onderweg* te helpen.

Veel reisplezier!

Emma & Thomas



Samen UNO spelen (2001 en 2016)

OP REIS?

Een jaar lang vakantie, dat kan alleen maar geweldig zijn, toch? Een jaar op reis gaan, is niet hetzelfde als een jaar vakantie. Als je een jaar weg bent, dan wordt het meer een levensstijl. Op vakantie gaan, luxe, geld uitgeven zonder er veel over te moeten nadenken, ... Dat is niet hetzelfde. Onlangs zagen we een grappig 'artikel' verschijnen op het internet: Travel expectations versus reality. Om met de voetjes op de grond te blijven..



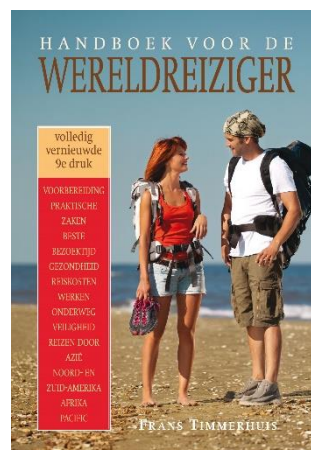


HET BEGIN

We willen op reis. Voor een jaar ongeveer, of toch lang. En nu? Hoe begin je eraan? In een klein rood boekje heeft Emma alles opgeschreven, alles geknipt en geplakt dat met de reis te maken heeft. Het is dus een mooi overzicht van hoe we de voorbereidingen hebben aangepakt. Aan het einde van dit hoofdstukje vind je enkele foto's van pagina's uit het boekje terug.

Tip!

Wat ons goed heeft geholpen is het *Handboek voor de wereldreiziger* van Frans Timmerhuis. Het boek geeft een goed overzicht van alles wat er bij zo'n reis komt bij kijken. Het is onderverdeeld in hoofdstukken over de voorbereiding (bagage, verzekering, geldzaken, gezondheid, vliegtickets, ...) en de continenten apart. Per continent wordt er algemene informatie over kostenindicaties, gezondheid, bereikbaarheid, transport, etc. gegeven. Kort en bondig allemaal, maar ideaal als startpunt. Koop wel een recente versie als je een goed idee wil krijgen over de prijzen.



Dan daarna: **waar wil je naartoe?** In het begin spraken we over een echte wereldreis, maar al redelijk snel beseften we dat we de hele wereld niet op een jaar kunnen zien. Dat kan op zich wel, maar we houden niet van te snel reizen. Bovendien wordt het kostenplaatje bij een echt wereldreis meteen iets helemaal anders. Keuzes maken, dat is moeilijk. Maar hoe meer je weet over een land, hoe interessanter het wordt. Eigenlijk maakt het niet zo heel veel uit waar je heen gaat. De ervaring zal overal boeiend en indrukwekkend zijn! Hoe sneller je weet waarheen, hoe vlotter je voorbereidingen zullen gaan.

Tip!

De infobeurzen van Wegwijzer 'Lang op Reis' en de 'Reismarkt' in Brugge zijn ideaal om allerlei informatie te verkrijgen. Wij hebben telkens wat vragen voorbereid en gingen we redelijk gericht op zoek naar de mensen die de vragen konden beantwoorden. Dat is toch wel goed om te doen, anders verdrink je in de hele hoop informatie.



Nadat we ongeveer wisten welke landen we wilden doen en we wisten wanneer we konden vertrekken, moesten we een **reisroute uitstippelen**. Niels van Kilroy (zie verder) heeft ons hier goed bij geholpen. De route hangt af van de (regen)seizoenen, de eventuele vliegtickets, de prijzen daarvan, de duur van je verblijf in het land, het budget, Het is moeilijk om overal het ideale seizoen mee te pikken als je een jaar op reis bent, dus je moet prioriteiten stellen. (Bij het hoofdstukje 'Keuzeprocess' leggen we uit waar onze prioriteiten lagen en hoe we onze route hebben gekozen.)

Ook bij het uitstippelen van de route moesten we weer keuzes maken. De Fiji-eilanden zijn behoorlijk duur, laten we die vallen en gaan we met dat geld langer in Azië blijven? In Nieuw-Zeeland willen we lang blijven, maar dat is heel duur, dus misschien toch iets korter? De vluchten zijn die periode beter, doen we het dan maar zo? Enzovoorts.

Tip! Om te voorkomen dat we boven ons **budget** gaan reizen, hebben we aan de hand van reisverslagen en reisgidsen per land per persoon een gemiddeld dagbudget berekend. Zo konden we telkens zien bij de wijziging van een route of het financieel ook nog haalbaar zou zijn. Zo hebben we beslist om maar vijf weken naar Nieuw-Zeeland te gaan, omdat het anders te duur zou worden.

We kennen iemand die naar Singapore fietste. Is zo'n fietsreis ook iets voor ons? Hoe je reist, is iets persoonlijks. We hebben er toch voor gekozen om met het vliegtuig trajecten af te leggen. Dat is dan natuurlijk een heel andere reis dan met de fiets, maar op dit moment leek dit het beste voor ons. Het transport is een belangrijk aspect van de reis.

Als je met het **vliegtuig** gaat, en een aantal grote vluchten wil doen, moet je dat op voorhand regelen. Er zijn verschillende organisaties die *round-the-world tickets* aanbieden. Die zijn eigenlijk vooral interessant als je de vooropgestelde route volgt en er niet (te veel) van afwijkt. Aangezien onze route heel specifiek is en niet voldoet aan de eisen van een round-the-world hebben we allemaal losse vluchten geboekt. Voor een round-the-world moet je namelijk de Grote Oceaan oversteken (liefst in de richting van de klok) en dus zowel Azië als Zuid/Noord Amerika. Als je houdt van veel indrukken op korte tijd en een behoorlijk stevig reistempo, dan kan dit wel interessant zijn.

Tip! Vergelijk zeker verschillende maatschappijen. De luchtvaartwereld zit heel vreemd in elkaar. Op dezelfde vlucht kunnen prijsverschillen zitten van meer dan 100 euro. Toch al de moeite om wat te vergelijken! Wat ook interessant kan zijn, is om een reisbureau een vlucht te laten uitzoeken en dan dezelfde vlucht op de website van de maatschappij te bekijken. Dat kan ook al eens schelen qua prijs.

Als je weet wanneer, waarheen en hoe, dan beginnen de voorbereidingen van bagage, verzekering, vaccins, bankzaken, ... Meer informatie hierover vind je verder in dit verslag.

Checklist Hoe plan je een grote reis?

Hieronder vind je een 'checklist' van 14 stappen terug. Dit geeft je hopelijk een overzicht van wat er moet gebeuren bij het voorbereiden van de reis, min of meer in een goede volgorde.

Wanneer wil en kan je op reis?
Hoe lang wil en kan je op reis?

STAP
1

Leg de periode en de duur van je reis vast. Dit kan nog aangepast worden naar gelang de prijs en de mogelijkheden, maar zo heb je al een vertrekpunt.

Maak een lijstje van landen waar je naar toe wil. Is het haalbaar met de tijd die je hebt?

STAP
2

Waar wil je naar toe?

Wat is je **budget**?

STAP
3

Maak op voorhand een budget per dag per land, zodat je kan inschatten hoeveel je reis zal kosten. Naast de kosten van de voorbereiding (bagage, vaccins, ...), moet je ook een budget voor transport voorzien en liefst ook een marge voor onverwachte kosten. Mogelijks verandert je reisplan afhankelijk van je budget.

Maak een schets van je route en de verplaatsingen naar de landen. Boek eventueel al de grote vliegtuigtickets op voorhand.

STAP
4

Wat is je **reisroute**? Waar ga je eerst naar toe? Wat daarna? Hoe verplaats je je?

Wat ga je doen?

STAP
5

Lees je wat in per land. Dat hoeft niet veel te zijn, maar het is wel goed om een idee te hebben. Of laat je je liever volledig verrassen?

Tref regelingen voor je huishouden en je job. Deze informatie zoek je best in andere reisverslagen, want hier hebben we geen ervaring mee.

STAP
6

Wat met je auto, huis, huisdier, werk?

Wat neem je mee als **bagage**?

STAP
7

Maak een bagagelijst. Wat neem je mee en (vooral) wat niet? Kijk uit naar koopjes om je materiaal te verzamelen.

Informeer je bij je huisdokter en eventueel het tropisch instituut voor welke vaccins je nodig hebt en welke niet verplicht zijn, maar wel aangeraden. Begin hier op tijd mee! Met sommige vaccins moet je al 6 maand op voorhand beginnen.

STAP
8

Welke **vaccins** heb je nodig?

Hoe beheer je het **geld**?

STAP
9

Ga langs bij de bank, informeer je over de kosten van geldafhaling in het buitenland, over veiligheid, over de mogelijkheden van verschillende kaarten, over volmachten aan andere personen, ...

Vraag je paspoort op tijd aan. Check de vervaldatum van je kaarten. Vraag eventueel een internationaal rijbewijs aan. Meld je af bij je gemeente. Laat voldoende pasfoto's maken. Laat eventueel je post doorsturen. Neem je studentenkaart/lerarenkaart mee.

STAP
10

Welke **papieren** heb je nodig?

Ben je in orde met de **mutualiteit**?

STAP
11

Ga na of je in orde bent met de mutualiteit. Zorg dat je je een bloedgroepkaart mee hebt.

Informeer je over reisverzekeringen. Zeker bij een lange reis is dat geen overbodige luxe. Je kan ook kiezen om een annulatie- of bagageverzekering te nemen.

STAP
12

Welke **reisverzekering** neem je?

Hoe hou je **contact** met thuis?

STAP
13

Denk na over hoe je contact gaat houden met thuis. Installeer eventueel Skype, start een reisblog, ...

STAP
14

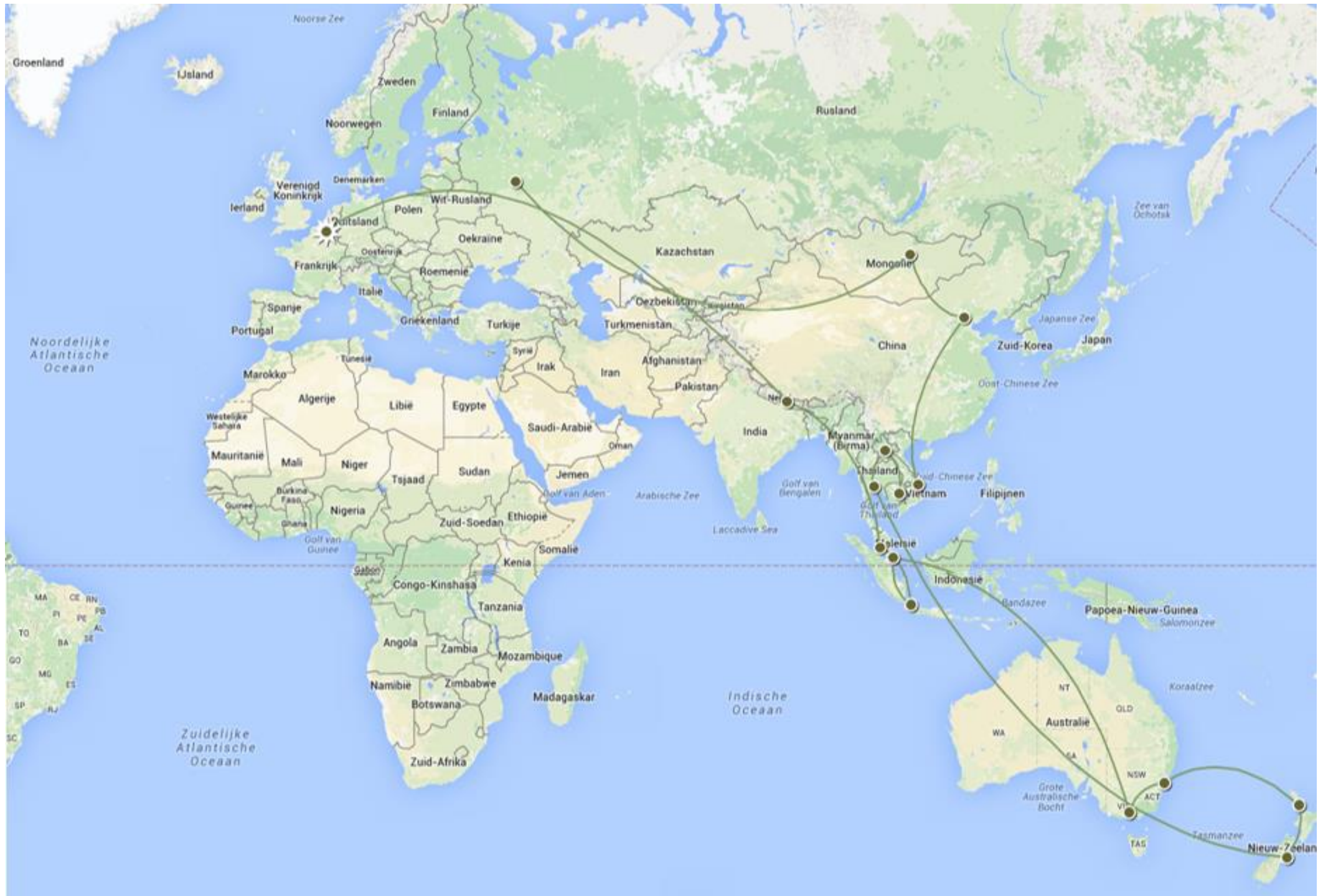
Vertrekken maar!

Vorbereidingsboekje

Bij het voorbereiden van de reis heeft Emma een boekje bijgehouden waar ze alles in opschreef en plakte dat met de voorbereiding te maken had. We schreven er onze vragen voorhand in als we naar een reisbeurs gingen en noteerden de antwoorden die we kregen. Ook ticketjes van aankopen, betalingsbewijzen, e-mails, brochuretjes, ... plakte ze in het boekje. Uiteindelijk zijn het twee boekjes geworden. Het is handig als je alle informatie op één plaats hebt, want verdwalen in informatie gebeurt heel snel! Hieronder vind je wat foto's van het boekje.



ROUTE EN TIJDSPLANNING



De kalender

SEPTEMBER 2016							OKTOBER 2016							NOVEMBER 2016							DECEMBER 2016										
Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35	29	30	31	1	2	3	4	39						1	2	44		1	2	3	4	5	6	48				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11	40	3	4	5	6	7	8	9	45	7	8	9	10	11	12	13	49	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18	41	10	11	12	13	14	15	16	46	14	15	16	17	18	19	20	50	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25	42	17	18	19	20	21	22	23	47	21	22	23	24	25	26	27	51	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30			43	24	25	26	27	28	29	30	48	28	29	30					52	26	27	28	29	30	31	
								44	31																						

JANUARI 2017							FEBRUARI 2017							MAART 2017							APRIL 2017											
Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	
52							1	5			1	2	3	4	5				1	2	3	4	5	13							1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	7	8	9	10	11	12	10	6	7	8	9	10	11	12	14	3	4	5	6	7	8	9	
2	9	10	11	12	13	14	15	7	13	14	15	16	17	18	19	11	13	14	15	16	17	18	19	15	10	11	12	13	14	15	16	
3	16	17	18	19	20	21	22	8	20	21	22	23	24	25	26	12	20	21	22	23	24	25	26	16	17	18	19	20	21	22	23	
4	23	24	25	26	27	28	29	9	27	28						13	27	28	29	30	31			17	24	25	26	27	28	29	30	
5	30	31																														

MEI 2017							JUNI 2017							JULI 2017							AUGUSTUS 2017										
Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18	1	2	3	4	5	6	7	22				1	2	3	4	26								31							
19	8	9	10	11	12	13	14	23	5	6	7	8	9	10	11	27	3	4	5	6	7	8	9	32	7	8	9	10	11	12	13
20	15	16	17	18	19	20	21	24	12	13	14	15	16	17	18	28	10	11	12	13	14	15	16	33	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	25	19	20	21	22	23	24	25	29	17	18	19	20	21	22	23	34	21	22	23	24	25	26	27
22	29	30	31					26	26	27	28	29	30			30	24	25	26	27	28	29	30	35	28	29	30	31			
																31	31														

We hebben lang gepuzzeld om een route te vinden. De route hangt natuurlijk af van het budget, de tijd en de seizoenen. Hoewel we ook graag naar Zuid-Amerika wilden gaan, hebben we dit toch opgeschoven naar de toekomst, omdat we er niet van houden om te veel te moeten 'rushen'. Ook vinden we het wel fijn om een continent echt goed te leren kennen en dan is Azië wel de goedkoopste optie.

Emma vertrekt eerst naar Kathmandu (Nepal) om er 9 weken vrijwilligerswerk te doen in Shangrila Home, een opvangtehuis voor straatkinderen. Daarnaast gaat ze proberen ook nog enkele dagen in de week in een steinerschooltje, Tashi Waldorf School, te helpen. Thomas heeft ondertussen nog wat tijd om extra centjes te verdienen in België.

De landen aangeduid in het vet zijn landen waarvoor we op voorhand al een vlucht hebben vastgelegd. De andere landen hebben we al op de kalender gezet om een beetje te kijken hoeveel tijd we ongeveer per land hebben. Uiteraard kunnen we hier nog mee spelen en het van het moment zelf laten afhangen.

Het keuzeproces

Het is niet gemakkelijk om keuzes te maken. Er zijn zoveel landen die de moeite waard zijn. We hebben in het begin van onze voorbereidingen aan alle mensen die we tegenkwamen (onder andere op de Lang Op Reis info-avond van Wegwijzer) gevraagd hoelang ze in elk land verbleven. Maar het blijft iets persoonlijks. Er waren mensen die op een half jaar tijd twaalf landen deden, er waren er die er zes deden op een jaar tijd of zich beperkten tot één land, zoals bijvoorbeeld Australië.

We hebben dus enkele keuzes gemaakt die we hieronder toelichten:



Emma wil graag vrijwilligerswerk doen en kent een project in Kathmandu waar ze terecht kan. We beginnen onze reis dus in Nepal, omdat Thomas niet mee wilde vrijwilligerswerk doen en nog wat zal bijverdienen in België terwijl Emma daar al is. We blijven drie weken samen in Nepal. We hebben gerekend op ongeveer tien dagen een trektocht te doen (waarschijnlijk Annapurna-trek) en dan nog voldoende speling om Pokhara en andere bezienswaardigheden te bezoeken.



Omdat het nog wat vroeg is voor het goede weer om al in november naar Nieuw-Zeeland te gaan, hebben we ervoor gekozen om tussen Nepal en Nieuw-Zeeland, Maleisië en Indonesië te doen. We trekken hiervoor ongeveer 2 maand uit. We zijn er nog niet uit of we Maleisisch Borneo willen doen, maar willen in ieder geval de tijd hebben om het te kunnen doen. We zijn allebei duikers, dus willen tijd hebben om veel te duiken en op een plekje te blijven als we daar zin in hebben.



Oorspronkelijk was het idee om te gaan werken in Australië met een Working Holiday visum, maar omdat we nog zoveel andere landen wilden zien en dan maar een beperkte tijd in Australië zouden hebben, lieten we het plan varen. Zo'n visum krijg je namelijk maar een keer in je leven, dus willen we er dan liever langer van profiteren.

Australië doen we maar twee weken. Dit lag op de weg naar Nieuw-Zeeland. We moesten sowieso overstappen, dus hebben we gekozen om de overstap te verlengen met enkele weken. Dit was zonder bijkomende kosten. We gaan dus enkel de sfeer van dit gigantische land opsnuiven en hopen hierdoor gemotiveerd genoeg te geraken om nog eens terug te komen met meer tijd (en geld).



We willen absoluut Nieuw-Zeeland zien. Eerst leek het ons niet zo ver van Indonesië, maar achteraf gezien, is het nog steeds de andere kant van de wereld. We hebben vijf weken uitgetrokken voor Nieuw-Zeeland. Dit is maar beperkte tijd voor de twee

eilanden, omdat het te duur is voor ons (denken we) om er op ons gemakje te zien wat er op ons afkomt. We zullen dus op een goed tempo met een huurwagen de eilanden doorkruisen en dan uitrusten in het goedkopere Thailand. We hebben eigenlijk gezorgd dat we in de zomer in Nieuw-Zeeland zijn, ten koste van het mogelijke regenseizoen in Azië, omdat we niet beperkt willen zijn door de mogelijke sluitingen van nationale parken in Nieuw-Zeeland.

 **Thailand,**  **Myanmar,**  **Vietnam,**  **Laos en**  **Cambodja**

We hebben voor de landen in Zuidoost-Azië ongeveer drie weken per land gerekend. Eerst wilden we een maand rekenen per land, maar om alles binnen onze tijd te krijgen, hebben we dit moeten beperken. We hebben niets op voorhand geboekt of gepland in Zuidoost-Azië, dus het is mogelijk dat we een land overslaan en ergens anders langer blijven. We willen zien wat er op ons afkomt.

 **Peking en**  **Mongolië**

We willen heel graag met de Trans-Mongolische Express naar huis. We zagen een programma van Johanna Lumly die deze treinroute nam en waren meteen verkocht. Er zijn verschillende routes van de Trans Siberische Express. De Trans-Mongolische Express gaat, zoals de naam het zegt, door Mongolië. Dit land sprak ons aan omdat het ons volledig onbekend is en hoe meer we erover weten, hoe nieuwsgieriger we worden. We zullen waarschijnlijk vanuit Zuidoost-Azië naar Peking vliegen en vandaaruit de trein nemen. We hebben een week uitgetrokken om in de vluchte een indruk te krijgen van deze enorme stad en, zoals alle toeristen daar, op een stukje Muur te lopen.

 **Moskou/Sint Petersburg**

De Trans-Mongolische Express eindigt (of begint, 't is maar hoe je het bekijkt natuurlijk) in Sint Petersburg. Veel mensen stoppen hun rit reeds in Moskou. Als we tijd hebben, lijkt het ons fijn om beide steden kort te bezoeken alvorens we terug naar huis gaan. We zullen dan zes dagen op de trein gezeten hebben en dan zal het stadsleven wel een aanpassing worden. Van Moskou of Sint Pietersburg vliegen we dan terug naar huis.

VLEIGTUIGTICKETS



Voor de 'grote' vliegtuigtickets hebben we ons laten helpen door KILROY. KILROY is een reisbureau voor studenten en jonge backpackers. Je kan bij hen terecht voor allerlei zaken, van een buitenlandse stage tot wereldreizen op maat. Ze hebben sinds de zomer van 2015 een kantoor in Gent.

Zij zorgen voor een ISIC-studentenkaart voor ons. Ze vragen deze aan in juni, zodat we op het moment van de aanvraag nog student zijn. Deze kaart is een jaar geldig, dus we kunnen ook nog profiteren van de voordelen tijdens onze reis. Voor sommige vluchten kan je met deze studentenkaart ook studententickets krijgen aan een goedkoper tarief dus. Deze zijn wel snel uitverkocht. KILROY heeft voor ons studententickets voor de vlucht van Christchurch naar Bangkok geregeld. We boekten onze vluchten telkens elf maanden op voorhand.

We hebben goede ervaringen met KILROY. Het is een jong team dat zelf veel reiservaring heeft en ook veel praktische tips kan geven zonder opdringerig te zijn. Ze communiceren vlot via mail en helpen ook tijdens de reis verder als er nog vragen zijn of als je nog een extra vlucht via hen wil boeken.

Wij hebben één keer gehad dat we de prijzen met KILROY hadden bekeken, maar zelf online op de website van de luchtmaatschappij de vlucht goedkoper konden boeken. We hebben dit laten weten en uiteraard maakten zij er geen probleem van dat we de vlucht zelf online boekten.



Via de Tripcase-app kan je vluchten online beheren. Je hebt een overzicht van de vluchten met alle informatie en je kan er ook je documenten vinden.

Hieronder de vluchten die we op voorhand boekten:

Van	Naar	Vertrek	Aankomst	Maatschappij	Prijs p.p.	Via KILROY
Brussel	Kathmandu	31/08/2016 18u10	01/09/2016 09u45	Qatar Airways	€ 419	✓
Brussel	Kathmandu	07/11/2016 17u15	08/11/2016 11u10	Qatar Airways	€ 419	✓
Kathmandu	Kuala Lumpur	28/11/2016 12u30	29/11/2016 19u20	Malaysia Airline	€ 382	✓
Singapore	Melbourne	22/01/2017 00u40	22/01/2017 12u00	Scoot Airlines	€ 267	
Sydney	Auckland	05/02/2017 08u30	05/02/2017 13u40	Qantas Airways	€ 242	
Christchurch	Bangkok	13/03/2017 16u55	14/03/2017 00u55	Emirates Airlines	€ 495	✓

Emma's vlucht naar Kathmandu werd enkele maanden voor vertrek gewijzigd. Eerst moest ze vijf uur in Doha wachten, maar met de gewijzigde uren werd dat verlengd naar elf uur. KILROY belde haar hiervoor op. Zij hebben toen de vlucht veranderd, zodat ze maar driekwartier overstaptijd had in Doha. Dat is voldoende. Het voordeel aan via een organisatie de vluchten boeken, is dus dat als er iets mis gaat of er verandert iets, dat je altijd iemand hebt die dat met of voor jou gaat bekijken en oplossen. Voor de 'grote' vluchten vonden we dat geen overbodige luxe. Voor kortere vluchten die we hoogstwaarschijnlijk in Azië wel zullen nemen, is dat minder nodig.

ADMINISTRATIE

Pasfoto's

Voor veel documenten heb je een pasfoto nodig. Ook als je eenmaal op reis bent, heb je vaak pasfoto's nodig: voor een visum, voor een toegangskaart van bijvoorbeeld Angkor Wat, ... Neem dus zeker genoeg pasfoto's mee.

Je kan pasfoto's laten maken bij een fotograaf, in een pasfotohokje dat onder andere in veel stations staat (€ 6,00 voor 6 foto's) of je kan ook zelf een pasfoto maken. Dat is natuurlijk de goedkoopste oplossing, maar ook het minst evident. Er zijn namelijk heel wat richtlijnen. Vooral de belichting is niet gemakkelijk.

Tip! Voor onze pasfoto's hebben we zelf een foto genomen met de smartphone van Thomas. Daarna hebben we deze geüpload op de website www.maakjepasfoto.be. De website zorgt ervoor dat je foto de juiste verhoudingen volgt en de achtergrond egaal is enzo. Je kan dat ook zelf doen, maar we vonden de prijs nog wel meevallen in verhouding met het gepruts dat we anders zouden hebben. Als de foto helemaal goed is gezet en je hebt betaald (via PayPal kost het € 2,39), sturen ze je de foto's naar je e-mailadres. Je krijgt de pasfoto apart en je krijgt ook vier foto's als '1 foto'.

Als je eenmaal je pasfoto hebt gemaakt, kan je die gewoon bestellen via Kruidvat, Hema of een andere website. Ik heb zo 52 pasfoto's besteld voor €3,00. Het duurt natuurlijk wel even (meestal een werkweek) vooraleer je ze kan afhalen in de winkel of ze bij je thuis zijn afgeleverd.

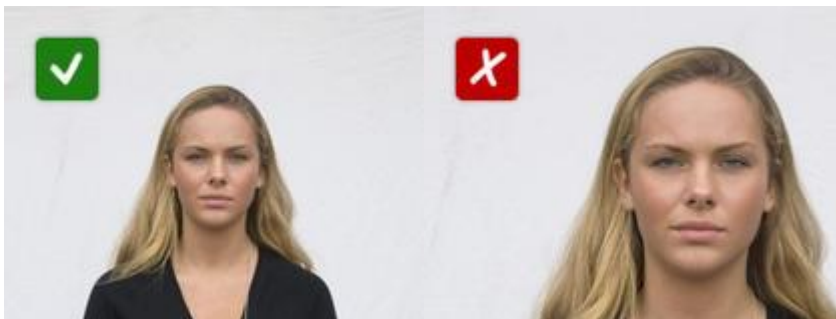
Hieronder vind je de richtlijnen voor pasfoto's. Ze kunnen misschien banaal overkomen, maar Emma dacht dat ze de goeie pasfoto had, tot ze merkte dat haar 'ooraanzet' niet zichtbaar is. Toch goed checken dus! En natuurlijk vind je heel veel extra informatie op het internet.



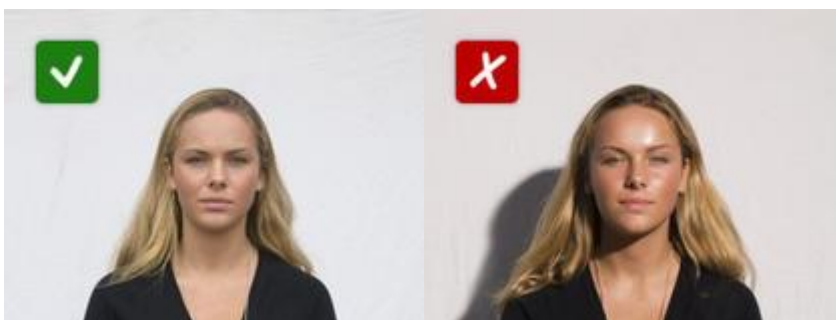
- ✓ Ga voor een lichte achtergrond staan of zitten (afstand ongeveer 1 meter)
- ✓ Als je geen geschikte achtergrond hebt kun je bijvoorbeeld even een wit laken ophangen



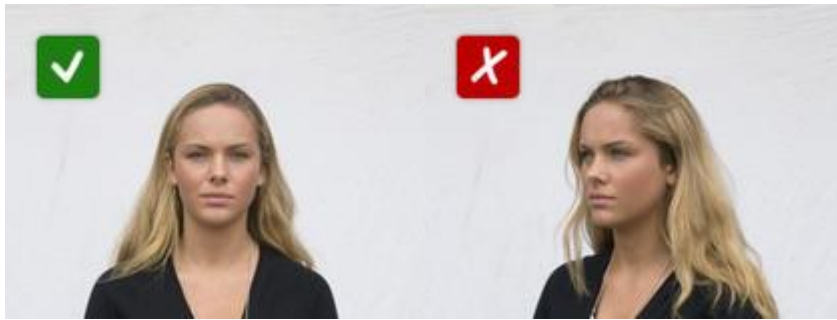
- ✓ Maak je pasfoto in kleur
- ✓ Kies de juiste instelling voor je camera (de meeste camera's hebben een instelling voor 'portret')
- ✓ Gebruik een hoge resolutie
- ✓ Zet de flitser uit



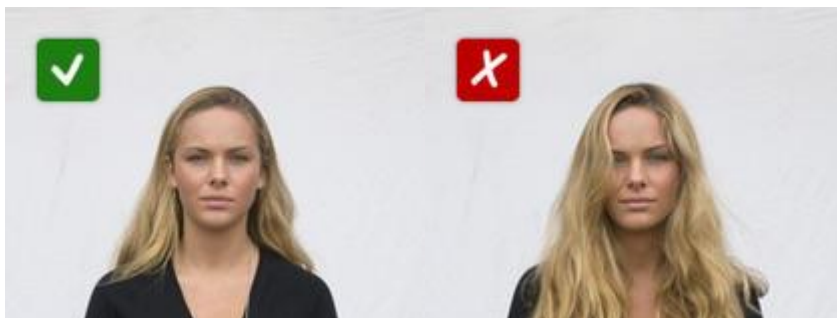
- ✓ De foto moet van ongeveer 2 meter afstand genomen worden
- ✓ Zoom zodanig in dat het hoofd niet meer dan één derde van de beeldhoogte vult met boven en onder het gezicht ongeveer evenveel ruimte
- ✓ Hou de camera horizontaal en op ooghoogte



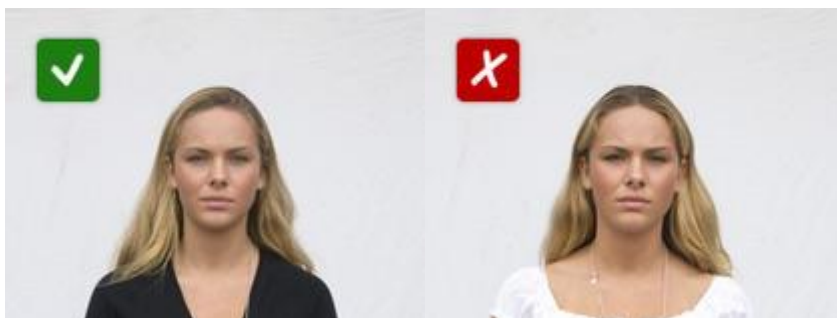
- ✓ Fotografeer het liefst bij daglicht
- ✓ Als je binnenshuis fotografeert, zorg er dan voor dat het daglicht op je gezicht valt
- ✓ Als je toch moet flitsen, controleer dan of er geen flits-schaduw zichtbaar is (doe in ieder geval zoveel mogelijk lichten aan)



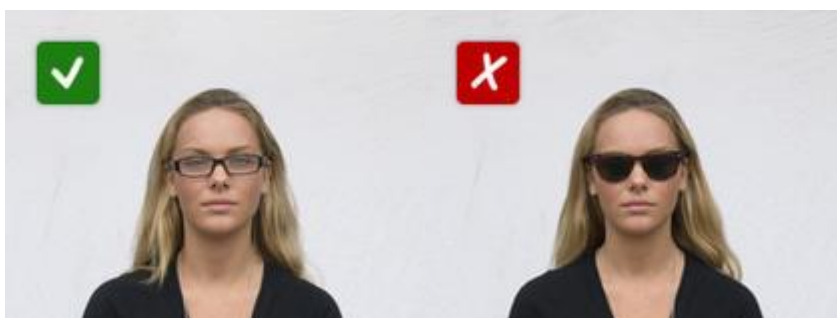
- ✓ Kijk recht in de camera
- ✓ Je ogen moeten volledig zichtbaar zijn
- ✓ Houdt je mond gesloten



- ✓ Laat geen haar voor je ogen hangen
- ✓ Je ooraanzet moet zichtbaar zijn; doe desnoods je haar achter je oren



- ✓ Zorg voor contrast tussen je kleding en de achtergrond
- ✓ Je mag geen hoofdbedekking dragen
- ✓ Voor meer gedetailleerde eisen (vb. regels religieuze hoofdbedekking) kun je op www.elections.fgov.be kijken



- ✓ Als je een bril draagt dan moeten je ogen goed zichtbaar zijn
- ✓ Getinte glazen en zonnebrillen zijn niet toegestaan

Paspoort

Het paspoort is een officieel wereldwijd erkend en bruikbaar reisdocument in de vorm van een boekje dat een land aan zijn 'onderdanen' afgeeft. Vanaf zijn geboorte kan elke Belg een eigen paspoort krijgen. Een Belgisch paspoort heeft een geldigheidsduur van 7 jaar (5 jaar voor minderjarigen). Het paspoort laat toe om naar alle landen ter wereld te reizen, eventueel met extra vereiste visa. Voor veel landen moet je paspoort nog minstens een half jaar geldig zijn op de dag dat je het land wil verlaten. Hou hier rekening mee!

Aanvraag doen

Belgen die in België wonen en zijn ingeschreven bij een gemeente, vragen een paspoort aan bij hun gemeente. Voor de paspoortaanvraag moeten worden voorgelegd:

- ✓ Identiteitskaart of elk ander document dat de identiteit kan bewijzen
- ✓ Vorig paspoort of attest van verlies of diefstal van dit paspoort

Je mag in principe maar één geldig paspoort bezitten. Als je je vroegere paspoort niet kan voorleggen ten gevolge van diefstal of verlies, moet je een attest van verlies of proces-verbaal diefstal voor te leggen, opgesteld door de politiediensten van de plaats waar het verlies of de diefstal zich voordeed of waar je woont.

Contacteer je gemeente om de precieze afgiftetermijn voor een paspoort door je gemeente te kennen. Je moet je paspoort persoonlijk afhalen bij je gemeente- of provinciebestuur. Als je je paspoort niet persoonlijk kan afhalen, kan een andere persoon dat doen op vertoon van een schriftelijke toestemming.

Kostprijs

Aantal pagina's	Minderjarigen (-18)	Meerderjarigen (+18)
32 (normale procedure)	€ 35	€ 65
32 (dringende procedure)	€ 210	€ 240
64	€ 210	€ 240

Wat bij verlies of diefstal?

De stappen die je moet doen als je je paspoort kwijt bent in het buitenland:

- (1) Bel DOC STOP om je paspoort nietig te verklaren en je te beschermen tegen elk frauduleus gebruik van je identiteit: +32 2 518 2123.
- (2) Meld onmiddellijk het verlies/de diefstal bij de lokale politie. Vraag hen een attest dat het verlies/de diefstal bevestigt.
- (3) Indien je een paspoort nodig hebt om terug te keren naar België, contacteer dan de ambassade of het consulaat van België in het land waar je je bevindt.

Wanneer je het verlies/de diefstal niet kon aangeven bij de lokale politie gedurende je verblijf in het buitenland, doe dit dan bij het politiebureau van je gemeente zodra je in België bent.

Afwezigheid melden bij gemeente

Als je voor lange tijd in het buitenland blijft, dan moet je je op 'tijdelijk afwezig' laten zetten in de Belgische bevolkingsregisters. Hiervoor ga je langs bij de dienst bevolking van je gemeente. Omdat we allebei nog gedomicilieerd zijn bij onze ouders, was dit bij ons niet nodig.

Je op 'tijdelijk afwezig' laten zetten is enkel mogelijk voor personen die voor een maximale duur van één jaar en om beroepsredenen, een specifieke arbeid of missie in het buitenland uitvoeren, of voor personen die voor minder dan één jaar in het buitenland verblijven wegens studie- of zakenreizen, wegens hun gezondheid of voor toerisme of een vakantieverblijf. Na één jaar moet je dan een definitieve keuze maken: ofwel terugkeren naar België en ingeschreven blijven in je gemeente, ofwel je definitief in het buitenland vestigen en je laten schrappen uit de bevolkingsregisters van de gemeente.

Ook personen die om studieredenen in het buitenland verblijven, kunnen als 'tijdelijk afwezig' in de Belgische bevolkingsregisters ingeschreven blijven, voor zover zij er nog over een werkelijk adres beschikken (vb. woning van het gezin) en zij nog ten laste zijn van het gezin in België. Hier is de duur van de 'tijdelijke afwezigheid' onbeperkt. Als 'tijdelijk afwezige' zal je wellicht nog grotendeels in België belast worden.

Visum

We hebben geen visa op voorhand aangevraagd in België, omdat je vaak binnen de zoveel maanden in het land moet arriveren, en dat zou bij ons niet lukken. Het visum voor Nepal hebben we op voorhand online aangevraagd (<http://online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>). Je vult het formulier in, print het af en op de luchthaven ga je daarmee je visum aanvragen. Hoe precies dat allemaal verloopt, lees je waarschijnlijk in een van onze blogverhalen of reisverslagen..

Hieronder alvast een tabel van de kosten van de visa die wij nodig hebben. De prijs hangt af per land, het aantal keer dat je het land wil binnenkomen en de duur van je verblijf. Maar alles is zeer veranderlijk en de prijzen op het internet zijn niet altijd up-to-date en eenduidig.

Land	Visum en prijzen	Extra informatie
Nepal	90 dagen: € 100,00. 30 dagen: € 40,00.	
Maleisië	Geen visum benodigd voor een verblijf van maximaal drie maanden.	De reiziger moet in het bezit zijn van: <ul style="list-style-type: none">✓ een machinaal leesbaar paspoort✓ een paspoort met een geldigheid van minstens zes maanden na vertrek uit het land van bestemming en ruimte voor een lege visumpagina✓ bewijs van voldoende financiële middelen✓ bewijs van een retourvlucht of een vlucht naar de volgende bestemming✓ documenten vereist voor de eerstvolgende bestemming
Indonesië	Houders van een Nederlands of Belgisch paspoort die voor toeristische redenen Indonesië bezoeken kunnen een gratis visum verkrijgen bij een kleine selectie van lucht- en zee havens. Dit gratis visum is geldig voor maximaal 30 dagen en kan niet worden verlengd of omgewisseld voor een ander type visum.	Het gratis visum kan alleen worden verkregen als aankomst en vertrek op (een combinatie van) onderstaande luchthavens is: <ul style="list-style-type: none">• Medan op Sumatra (Kualanamu Airport)• Jakarta op Java (Soekarno-Hatta Airport)• Denpasar op Bali (Ngurah Rai Airport) Arriveer je in Indonesië via een andere luchthaven of haven heb je het visum nodig dat je ter plaatse kunt regelen bij aankomst op de luchthaven. Dit visum kost \$ 35,00 en is maximaal 30 dagen geldig.
Singapore	Geen visum benodigd voor een verblijf van maximaal 90 dagen.	De reiziger moet in het bezit zijn van: <ul style="list-style-type: none">✓ een paspoort met een geldigheid van minstens zes maanden na vertrek uit het

		<p>land van bestemming en ruimte voor een lege visumpagina</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ bewijs van voldoende financiële middelen ✓ bewijs van een retourvlucht of een vlucht naar de volgende bestemming ✓ documenten vereist voor de eerstvolgende bestemming
Australië	Indien je in het bezit bent van een paspoort van de Europese Unie, Vaticaanstad en/of Zwitserland, kan je gratis een elektronisch visum (eVisitor Visa) aanvragen dat 3 maand geldig is.	The online application form is only available in English. If English is not your first language you may ask a friend or family member to complete the application on your behalf. Apply online: http://www.border.gov.au/Trav/Visi/Visi/Visitor-visas/eVisitor-online-application
Nieuw-Zeeland	Geen visum nodig voor een verblijf van maximaal drie maanden.	De reiziger moet in bezit zijn van: <ul style="list-style-type: none"> ✓ een paspoort met een geldigheid van minstens zes maanden na vertrek uit het land van bestemming en ruimte voor een lege visumpagina ✓ bewijs van voldoende financiële middelen ✓ bewijs van een retourvlucht of een vlucht naar de volgende bestemming ✓ documenten vereist voor de eerstvolgende bestemming
Thailand	Je hebt geen visum voor Thailand nodig, als je als toerist Thailand bezoekt en niet langer dan 30 dagen blijft. Maar er zijn uitzonderingen.	Als je met het vliegtuig het land binnenkomt kun je 30 dagen visumvrij verblijven. Maar kom je over land of per boot Thailand binnen, dan kun je slechts 15 dagen visumvrij in Thailand verblijven.
Myanmar	Een toeristenvisum kost € 25,00 en is 28 dagen geldig. Het is mogelijk om je visum voor Myanmar éénmaal met 14 dagen te verlengen.	Je moet aan volgende voorwaarden voldoen: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Je paspoort moet nog minstens 6 maanden geldig zijn en een lege bladzijde hebben. ✓ Je moet een kopie van de pagina met je gegevens uit je paspoort bijhebben. ✓ Je moet twee aanvraagformulieren invullen, en een 'work history' formulier invullen en ondertekenen. ✓ Je moet 2 (gelijke) pasfoto's in kleur bijhebben.
Laos	Je kunt aan de meeste	Voorzie wel gepast geld, want wisselgeld zul je

	grensovergangen en in de grote luchthavens ook een visum regelen bij je aankomst. Het kost \$ 35,00 en is 30 dagen geldig.	meestal niet krijgen. Betalen kan metdollars of Baht, je moet dus nog geen Laotiaanse kip hebben bij aankomst.
Vietnam	Er worden geen visa aan de grens verkocht.	In de buurlanden van Vietnam zijn ontzettend veel reisbureaus te vinden die dit voor je kunnen regelen. Voor een bedrag van rond de \$ 40,00 heb je dan een visum van 30 dagen binnen. Je hebt namelijk een autorisatie brief nodig. Deze brief vraag je van te voren aan en neem je mee als je naar Vietnam gaat.
Cambodja	Je kan een 'visa on arrival' krijgen in de luchthaven of aan de grensovergang. In de luchthaven zal een toeristenvisum \$ 20,00 kosten. Aan de grensovergangen komen daar vaak nog eens \$10,00 'administratiekosten' bij. Beide visa verlenen je 30 dagen toegang tot het land.	Voorwaarden: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Je paspoort moet nog 6 maanden geldig zijn bij aankomst in Cambodja ✓ Je paspoort moet nog minstens 1 lege bladzijde hebben ✓ Je moet twee pasfoto's meebrengen
China	€ 126,55. Drie maanden geldig.	
Mongolië	€ 90,00. Drie maanden geldig, maar maximum 30 dagen verblijf, enkele inreis.	
Rusland	€ 65,00.	Veel voorwaarden, zoals onder andere geboortecertificaat, uitnodiging, ...

Internationaal rijbewijs

Niet alle landen buiten de Europese Unie erkennen het Belgische rijbewijs. Om zeker te zijn, hebben we een internationaal rijbewijs aangevraagd. Zo zijn we zeker dat we overal mogen rijden als we dat zouden willen.

Het internationaal rijbewijs is geldig voor een periode van drie jaar vanaf de uitreikingsdatum. Als uw internationaal rijbewijs afloopt, als je het verliest of als het beschadigd of gestolen wordt, moet je tegen dezelfde voorwaarden een nieuw exemplaar aanvragen in de gemeente. Daarbij moet je het oude internationaal rijbewijs of een verklaring van diefstal door de Belgische politie mee afgeven.

Het internationaal rijbewijs wordt door de gemeente waar je woont, uitgereikt. Voor de aanvraag van het rijbewijs, moet je de volgende zaken meenemen:

- ✓ een recente pasfoto
- ✓ uw identiteitskaart
- ✓ het geldige Belgische rijbewijs
- ✓ het oud internationaal rijbewijs (als je er een hebt) of een attest van verlies/diefstal van het internationaal rijbewijs (te verkrijgen bij de politie)
- ✓ (indien van toepassing) medisch attest arbeidsgeneesheer
- ✓ 1 pasfoto
- ✓ € 16,00

Emma heeft haar internationaal rijbewijs aangevraagd in Antwerpen, Thomas in Dendermonde. Het duurde een kwartier en we kregen meteen het rijbewijs mee.

Post

Terwijl je op reis bent, moet er natuurlijk iemand voor de post zorgen. Je kan ervoor kiezen om je post te laten doorsturen naar een ander adres. Dit doe je bij de 'doorzenddienst' van bpost. Voor korte reizen kan je er ook voor kiezen om de post te laten bewaren en pas te bezorgen wanneer je thuis bent. Hieronder vind je de tarieven van de doorzenddienst. Meer info vind je op de website van bpost.

Dienst	Periode	Verlengbaar	Tarief
Tijdelijke bawaring in het postkantoor	1 week tot max. 5 weken	Kan niet verlengd worden	€22,95
Doorzending binnen België voor korte duur	Vanaf 2 weken tot 12 weken of per 4 maanden tot max. 24 maanden (max. 12 maanden voor een doorzending naar postbus)	Ja, per 4 maanden	€24,95
Doorzending naar het buitenland	2 weken tot 12 weken of per 4 maanden	Ja, per 4 maanden	€99,95

Wij zijn allebei thuis gedomicieerd en hebben nog geen eigen stek, dus onze post komt gewoon toe bij onze ouders. We hebben wel voor we vertrokken een papier (zie volgende pagina) ingevuld en getekend voor het (onwaarschijnlijke) geval dat we aangetekende post zouden krijgen. Dan kunnen onze ouders met het papier en een kopie van onze identiteitskaart een postvolmachtkaart krijgen en alles ontvangen. We hebben de kaart nog niet effectief aangevraagd, omdat dat ook geld kost en de kans klein is dat het nodig is.

Aanvraag voor een postvolmachtkaart voor een rechtspersoon

(bedrijf, vereniging, bvba, persoon met een KBO-/btw-nummer)

Volmachtnummer: (in te vullen door bpost)



De postvolmachtkaart: biedt de wettelijke vertegenwoordiger van een rechtspersoon de mogelijkheid om zelf aangetekende zendingen, zendingen met aangegeven waarde en postliggende zendingen te ontvangen die gericht zijn aan de rechtspersoon of om één of meerdere personen daarvoor een volmacht te geven.

Meer informatie vindt u op www.bpost.be/volmacht

Hoe bestelt u uw volmachtkaart?

1  **Neem de volgende documenten mee:**

1. dit formulier naar behoren ingevuld en ondertekend
2. een recto-verso-kopie van het identiteitsbewijs van de vertegenwoordiger van de rechtspersoon
3. een bewijs van vertegenwoordiging of benoeming dat aantoonst dat de persoon die het formulier ondertekent, wettelijk bevoegd is om dat te doen in naam van de rechtspersoon (bv.: uittreksel uit de statuten)
4. in geval van een recente verhuizing die nog niet is opgenomen in het Belgisch Staatsblad: een kopie van het officiële attest van adresverandering (afgiftebewijs bij de KBO of Belgisch Staatsblad)

2 **Ga naar:**

-  www.bpost.be/volmacht om uw kaart de klok rond online te bestellen en te betalen, zonder dat u zich hoeft te verplaatsen
- of
-  naar het postkantoor van uw keuze (met uitzondering van de PostPunten). U betaalt meteen in het postkantoor

3  Na goedkeuring van uw dossier door bpost, ontvangt de wettelijke vertegenwoordiger de kaart binnen de 2 weken met de post

Vul de gegevens in HOOFDLETTERS in

Ik, ondergetekende: (in te vullen door een wettelijke vertegenwoordiger van de rechtspersoon)

Naam*: Voornaam*:

Verleen volmacht om de aangetekende zendingen, zendingen met aangegeven waarde en postliggende zendingen in ontvangst te nemen die bestemd zijn voor:

Benaming van de rechtspersoon (of commerciële benaming indien geregistreerd bij de KBO)*:

Rechtsvorm*: Ondernemingsnr.*:

Straat*: Nr.*: Bus:

Postcode*: Plaats*:

Het vermelde adres moet een officieel Belgisch adres zijn.

Contactpersoon in geval van vragen:

Naam*: Voornaam*:

E-mailadres*: Telefoonnr.*:

Gewenste taal voor de postvolmachtkaart*: FR NL DE

* Verplicht in te vullen veld

Ik heb kennis genomen van en aanvaard de Algemene Voorwaarden met betrekking tot het gebruik van de postvolmachtkaart (zie omzeggende of op www.bpost.be).

Ik bevestig dat alle gegevens op dit document correct zijn.

De persoonsgegevens die u ons meedeelt in dit document worden geregistreerd door bpost (Muntcentrum, 1000 Brussel), verantwoordelijke voor de behandeling van die gegevens, om een volmachtkaart af te leveren waarmee de op die kaart vermelde volmachthebber (of elk andere persoon die in het bezit is van die kaart als er geen specifieke volmachthebber op is vermeld) om de aan de volmachtgever gerichte aangetekende zendingen in ontvangst te nemen. De aan de volmachtgever gerichte aangetekende zendingen worden overhandigd aan de volmachthebber die houder is van de volmacht, op voorlegging van zijn identiteitskaart, teneinde zijn identiteit te controleren. Om een bewijs van die identiteitscontrole te behouden, maakt bpost een afbeelding van die documenten, behalve als de volmachthebber kiest voor een manueel procedé. Desgevallend kan u uw persoonsgegevens raadplegen of laten corrigeren door een schriftelijke, gedateerde en ondertekende aanvraag, samen met een kopie van uw identiteitskaart, te sturen naar bpost - Muntcentrum - 1000 Brussel.

Datum*:

Handtekening van de wettelijke vertegenwoordiger*:

Hebt u nog vragen of wil u meer informatie? Kijk dan op onze website www.bpost.be/volmacht of bel naar onze Klantendienst op het nummer **02 201 11 11**.

bpost, naamloze vennootschap van publiek recht | Muntcentrum, 1000 Brussel | BTW BE 0214.596.464, RPR Brussel | IBAN BE94 0000 0000 1414 | BIC BPOTBEB1



BANKZAKEN

Emma is aangesloten bij BNP Paribas Fortis. Thomas bij KBC.

We zijn allebei voor we vertrokken langs gegaan bij de bank voor informatie. De info die we hieronder beschrijven, is wat we gekregen hebben van onze bank, maar waarschijnlijk is het wel gelijkaardig bij andere banken. Hieronder vind je informatie over bankkaarten, dollars bestellen, etc. Ook vind je informatie over een PayPal-rekening.

Maestro

Dit is de gewone bankkaart waarmee we betalen in de winkel en waarmee we overschrijvingen doen. Er staat een extra veiligheid op deze kaart in Europa, maar aangezien deze veiligheid niet gebruikt wordt buiten Europa, moet je deze laten deblokken. Vaak wordt er in het buitenland gebruikt gemaakt van de magnetische strook en deze is niet zo veilig. Maar om te kunnen betalen, moet je wel de veiligheid laten deblokken. Dit moet je vragen in het bankkantoor, maar je kan het ook zelf online beheren via PC banking.

MasterCard

Bij BNP Paribas kon Emma een gratis MasterCard aanvragen. Dit was omdat ze ook nog -26 jaar was en een rekening had van Hello4You. De MasterCard is net zoals Visa gelinkt aan de zichtrekening. Maar in tegenstelling tot Visa kan je niet in de min gaan. Het geld dat je wil gebruiken, moet effectief op de rekening staan. De MasterCard is prepaid. Je moet er eerst geld op zetten. Dat vraagt dus wel wat organisatie om er steeds voor te zorgen dat er een bedrag op blijft staan. Ook dit kan je online of telefonisch (zie verder) beheren. Deze kaart moet gedeblokkeerd worden.

Visa

Voor de Visa-kaart betaalt Emma elke maand € 0,94. Het is een gemakkelijk betaalmiddel. Het geld moet op het moment van de betaling niet op de rekening staan, het gaat er op het einde van de maand pas af. Het wordt ook wereldwijd geaccepteerd. Ook deze kaart moet gedeblokkeerd worden. Wel opletten bij verlies, want met de gegevens op de kaart kan iemand die er wat van kent al je rekening plunderen.

Phone Banking

BNP Paribas heeft zoiets als Phone Banking, waarschijnlijk hebben andere banken dit ook. Je kan dit aanvragen bij je bank. Je krijgt een brief met een geheime code die je meteen dient te veranderen. Het is een code van 5 cijfers. Phone Banking kan handig zijn als je verrichtingen wil doen, maar je hebt geen internet. Je belt naar het nummer en je kan kiezen uit een menu met mogelijkheden. Zo kan je het saldo van je rekening opvragen, de laatst gebeurde verrichtingen checken, een overschrijving doen, ... Natuurlijk kost je dit wel extra telefoonkosten. Noteer het nummer van Phone Banking in je telefoon of ergens anders.

Volmacht

Je kan een volmacht geven aan iemand. Deze persoon kan dan ook je rekening beheren en krijgt eventueel ook een bankkaart. In geval van nood kan dit zeer handig zijn. Voor deze volmacht moet je met de persoon naar de bank gaan om de papieren te handtekenen. De persoon kan dan ook om de zoveel tijd een bedrag op je rekening zetten, zodat niet al je geld op de rekening staat en je bij diefstal niet meteen alles kwijt bent.

Opvraging van cash geld

Hieronder een tabel van de kosten van geldopnames buiten Europa. Deze gegevens werden van BNP Paribas verkregen in juli 2016. Dit kan van land tot land verschillen.

Middel	Standaardwaarden maximum bedrag per opvraging ¹	Verrichtingskosten ²
American Express	Personal: € 600 in 7 dagen Gold: € 1200 in 7 dagen Blue: € 370 in 7 dagen	4,5% van het bedrag met een minimum bedrag van € 5,00
Visa	€ 620 per verrichting € 620 in 4 dagen (maximaal 8 opvragingen)	Vast bedrag: € 4,00 Wisselkoers: gebaseerd op indicatieve koers van de Europese Centrale Bank en vermeerderd met 1,60% wisselmarge
MasterCard	€ 620 per verrichting € 620 in 4 dagen € 1000 in 7 dagen (gecumuleerde opvragingen in België en buitenland, in de kantoren of ATM ³)	Vast bedrag: € 4,00 Wisselkoers: gebaseerd op indicatieve koers van de Europese Centrale Bank en vermeerderd met 1,60% wisselmarge
Maestro	€ 625 per dag € 1250 in 7 dagen	€ 2,86 + 0,30% van het bedrag (max: € 12,09) + wisselmarge van 1,63%
<p>¹ Sommige banken passen eigen (lagere) limieten toe</p> <p>² BTW 21% inbegrepen wanneer van toepassing. Behoudens tegenbericht worden de kosten niet plaatselijk, maar bij de afrekening in België aangerekend.</p> <p>³ ATM: geldautomaat (Automated Teller Machines)</p>		

Verlies van kredietkaart

Bij verlies of diefstal, bel onmiddellijk een van de volgende nummers, en geef het verlies of diefstal van uw kaart binnen de 24 uur aan bij de politiediensten van de plaats waar het verlies of de diefstal heeft plaatsgevonden. Als uw kaartnummer begint met de cijfers 41 of 51, dan werd de kaart uitgegeven door ICS. Zoniet, dan is de ATOS Worldline de uitgever van uw kredietkaart.

Visa of MasterCard-kaarten uitgegeven door ICS:

Bel onmiddellijk ICS op het noodnummer + 32 (0) 2 416 16 16 of Card Stop op + 32 (0) 70 344 344 om misbruik te voorkomen. Beide diensten zijn 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 beschikbaar. Er wordt automatisch een nieuwe kaart besteld. U krijgt uw nieuwe kaart thuis toegestuurd. De standaard leveringstijd is 5 bankwerkdagen.

Visa of MasterCard uitgegeven door ATOS Worldline:

Bel onmiddellijk Card Stop op het nummer + 32 (0) 70 344 344 om misbruik te voorkomen. De dienst is 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 beschikbaar. Er wordt automatisch een nieuwe kaart besteld. Uw nieuwe kaart wordt bezorgd in uw bankkantoor. De standaard leveringstijd is 5 bankwerkdagen.

Dollars bestellen

Op voorhand bestelden we dollars bij onze bank. Het kan op reis voordeliger zijn om met dollars te betalen (bijvoorbeeld je visum), als de koers goed is. Dus het is altijd handig om er wat cash bij te hebben. We bestelden elk voor 300 euro dollars. Het duurde een dikke week voordat we ze konden afhalen. Dat kan niet bij elk bankkantoor, je moet navragen waar precies je ze moet afhalen. De koers op het moment dat je het geld komt afhalen wordt gebruikt voor het berekenen van hoeveel dollars je krijgt per euro. Naast dollars nemen we ook elk 150 euro cash mee.

PayPal

PayPal is een online betaalsysteem, het fungeert als intermediair voor online en mobiele betalingen tussen personen onderling, online verkopers en webwinkels. Om te betalen is alleen een e-mailadres nodig. Betalingen kunnen gedaan worden vanaf een bankrekening, creditcard of van ontvangen geld op de PayPal-rekening. Er kan ook geld worden overgeschreven naar een eigen bankrekening.

Je kunt heel simpel geld overmaken naar praktisch iedereen met een e-mailadres en PayPal-account. Geen gedoe met geld opnemen of banknummers uitwisselen. Het overmaken van geld via je PayPal-saldo is meestal gratis. Bij overschrijvingen via een kredietkaart kunnen er kosten in rekening worden gebracht.

Kosten geld verzenden via PayPal	
Geld in België verzenden	Gratis als je je bankrekening of PayPal-saldo gebruikt.
Kredietkaart kosten	5,2% + €0,35 EUR per transactie in euro's binnen de Europese Economische Ruimte (EER). (De verzender bepaalt wie deze kosten betaalt).
Geld overmaken naar rekeningen buiten de EER	Lage kosten voor internationale betalingen van 0,3% tot 1% + €0,35 EUR (afhankelijk van het land waar het geld naar wordt overgemaakt) bij een transactie via een gekoppelde bankrekening of het PayPal-saldo. Er zijn ook transactiekosten van 3,4% tot 7,4% + €0,35 EUR van toepassing als u een creditcard gebruikt om geld over te maken. (Afhankelijk van het land waar het geld naar wordt overgemaakt)

We hebben allebei een PayPal-account aangemaakt en ook onze ouders een laten aanmaken. In geval van nood, kunnen zij op die manier geld naar onze PayPal-rekening zetten en kunnen we toch nog aan geld geraken. We gebruiken dit enkel als we onze bankkaarten niet meer hebben of heel dringend geld nodig hebben. Aangezien onze ouders een volmacht hebben van onze rekening, kunnen zij ook wel geld snel overschrijven naar onze rekening, maar PayPal kan in sommige gevallen sneller en voordeliger zijn.

Belangrijk om op te letten

- ✓ Kijk zeker de vervaldatum na van de kaarten.
- ✓ Ook moeten de chips er nog goed uitzien en niet versleten zijn. Vraag eventueel een nieuwe kaart aan.
- ✓ Het is goed om twee bankmachinetjes mee te hebben, want je kan al eens een kwijt geraken of de batterij kan ook op zijn.
- ✓ Vergeet niet je kaarten te deblokkeren.
- ✓ Zet je handtekening op al je kaarten.
- ✓ Bewaar nooit je bankkaarten en je identiteitskaart/paspoort op dezelfde plaats. Wissel eventueel met je reisgenoot. Hij/zij heeft jouw identiteitskaart en zijn bankkaarten en jij hebt zijn/haar identiteitskaart en je eigen bankkaarten. Bij diefstal is het moeilijker voor de dief om je rekening te plunderen.
- ✓ Noteer zeker het nummer van Card Stop in je gsm of ergens anders. In geval van verlies of diefstal blokkeer je zo snel mogelijk je rekening.
- ✓ Als je een tablet of een smartphone meeneemt op reis, download dan de app van online bankieren
- ✓ Vraag aan je bank of ze financiële fiches hebben van de landen die je bezoekt. Op deze fiches staan bijvoorbeeld hoeveel extra kosten er aangerekend worden voor het afhalen van geld per kaart, wat de munteenheid is, hoeveel automaten en kantoren er zijn in het land, ...
- ✓ Zie bij hoofdstuk 'Nuttige websites' verder in dit verslag voor websites waar je geldautomaten kan zoeken.
- ✓ Noteer de nummers van je bankkaarten.
- ✓ De Belgische ambassades en consulaten kunnen slechts in heel uitzonderlijke gevallen en onder strenge voorwaarden financiële hulp bieden. Informeer dus bij uw bank naar de regeling om in noodgevallen geld naar het land van bestemming te laten overmaken.

MEDISCHE ZAKEN

Algemeen

Voor ons vertrek zijn we allebei naar de *dokter en tandarts* geweest. Emma ging ook nog eens naar de orthodontist. Voor sommige mensen kan een check-up bij de oogarts, genaecoloog of een andere specialist belangrijk zijn.

De dokter heeft de nodige vaccins (zie verder) gezet, voorschriften geschreven voor medicatie en anticonceptie en info gegeven over de risicovermijding onderweg. We hebben geen naalden mee, omdat de dokter dit niet noodzakelijk vond. Sommige reizigers doen dit wel, vraag in dat geval een papier mee waarop staat dat de naalden enkel voor medische doeleinden gebruikt worden (en dus niet voor drugsgebruik). We hebben wel een papier mee waarop de voorgeschreven medicijnen staan en de dokter verklaart dat we deze nodig hebben. Deze papieren zijn vooral nuttig bij controle aan de grenzen.

Andere onderwerpen die je eventueel met de dokter kan bespreken, zijn: reisziekte (wagenziekte, etc.), hitte en zonneblootstelling, beten en steken, problemen verbonden met vliegtuigreizen, jet lag, hoogteziekte, contraceptie, duiken, met kinderen op reis, als zwangere op reis, met chronische ziekte op reis, inname immuunonderdrukkende geneesmiddelen etc.

Muggen

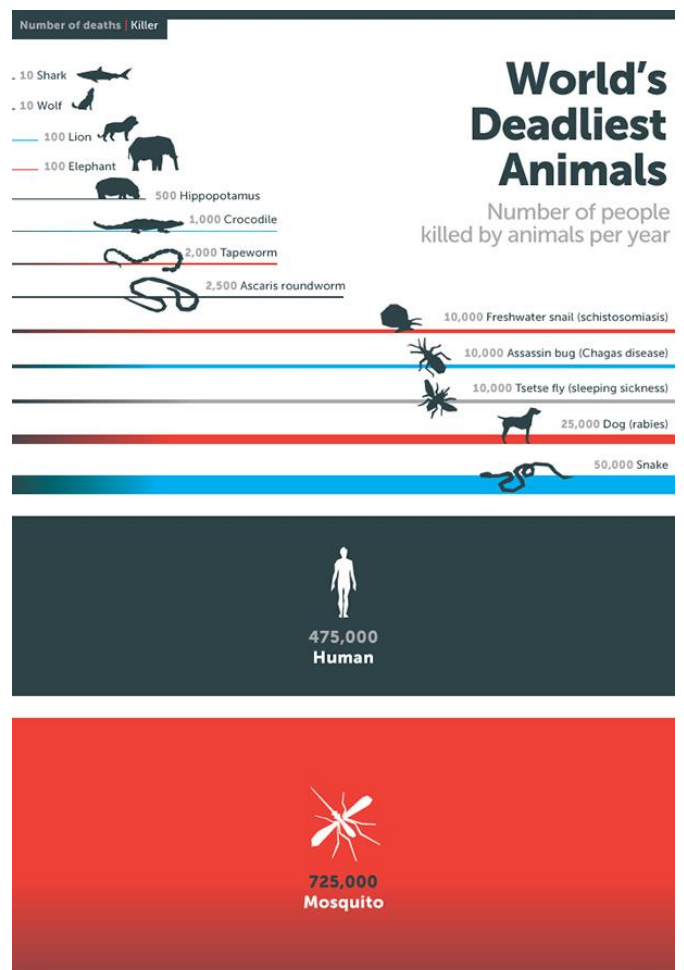
Het dier dat jaarlijks het meeste menselijke slachtoffers veroorzaakt, is de mug. Het diertje kan gemakkelijk dodelijk ziektes verspreiden onder mensen. Het grootste probleem is Malaria, ieder jaar gaan er meer dan 2 miljoen mensen hieraan dood. Andere problemen zijn Dengue en Gele Koorts. Daarom is preventie van muggenbeten zeer belangrijk.

De anophelesmug (Malaria) steekt enkel tussen valavond en dageraad. Ze is eerder klein en zoemt praktisch niet. De denguemug steekt echter wél overdag.

Hieronder vind je enkele tips om beten te voorkomen. Als je deze maatregelen correct uitvoert, vermindert het risico op malaria reeds met minstens 80 à 90 %.



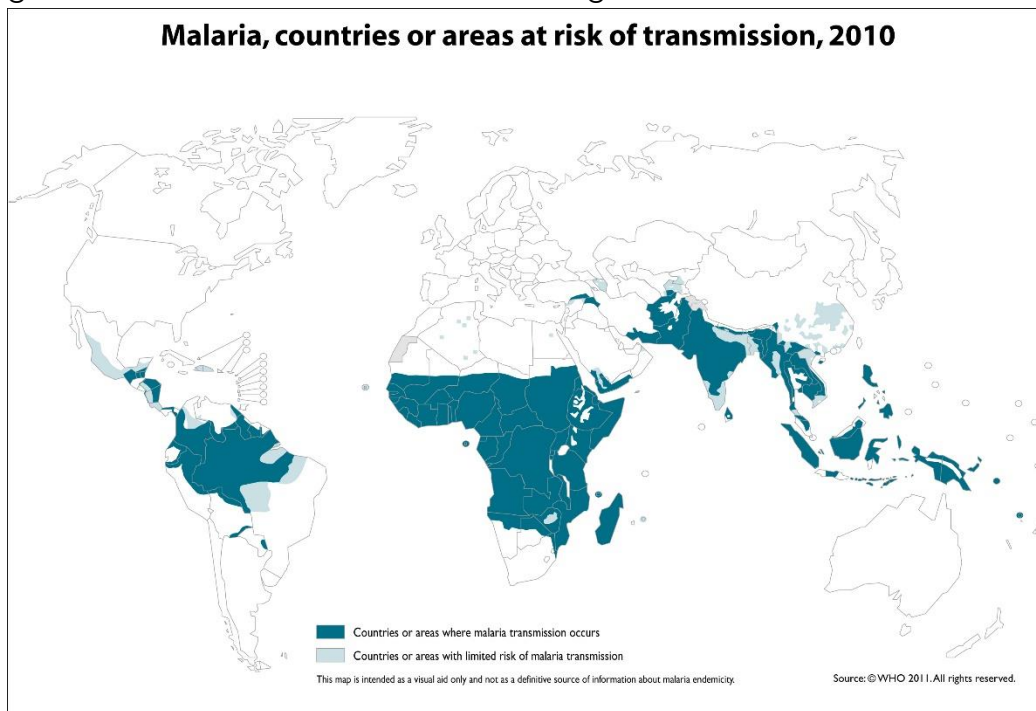
Op de website van ITG vind je een apart document met tips voor muggenwerende maatregelen.



- ✓ Draag licht gekleurde kledij die zoveel mogelijk armen en benen bedekt.
- ✓ Smeer de niet bedekte delen van het lichaam in met een insectenverdrijvend middel op basis van Deet (20 à 50 %; voor kinderen en zwangere vrouwen liefst tussen de 20-30 %) en herhaal dit om de 4 à 6 uur (DEET 20-30 % geeft maar 4 à 6 uur bescherming; een hoger percentage DEET 40-50% geeft tot ongeveer 8 uur bescherming).
- ✓ Slaap 's nachts in kamers waar muggen niet binnen kunnen (muggengaas aan de ramen, gebruik elektrisch verwarmde antimug-plaatjes; airconditioning weerhoudt de muggen niet altijd om te steken) of slaap onder een muskietennet, dat met permethrine of deltamethrine geïmpregneerd is, dat boven het bed wordt opgehangen en waarvan de randen onder de matras worden gestopt.

Malaria

Malaria komt alleen voor in die gebieden waar anophelesmuggen aanwezig zijn: in de tropen en in een aantal subtropische gebieden. Vanaf 1500 tot 2500 m kunnen er minder tot geen anophelesmuggen voorkomen, afhankelijk van temperatuur en klimaat op die hoogte. In de meeste grote steden is er weinig of geen risico voor besmetting, behalve in Afrika, waar het risico wel reëel blijft. In de buitenwijken van de grote steden in Azië (o.a. India) kan het risico ook blijven bestaan. In een aantal gebieden varieert het risico zeer sterk volgens de seizoenen.



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.



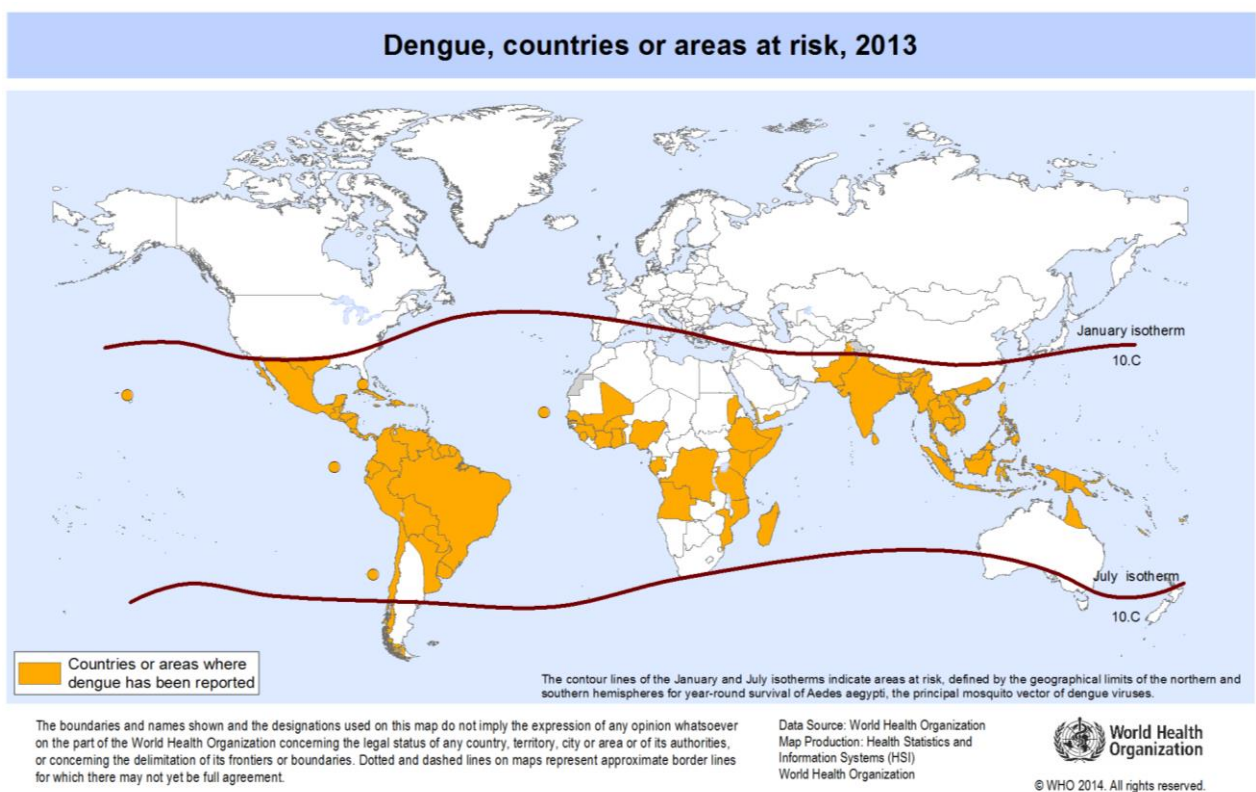
Malaria is een infectieziekte verwekt door een parasiet (*Plasmodium* genaamd), die overgebracht wordt door de steek van de anophelesmug. Er bestaan vijf verschillende soorten, waarvan de wijdverspreide *Plasmodium falciparum* de gevaarlijkste is. De incubatietijd, de tijd tussen een besmettende steek en het uitbreken van de ziekte ligt gemiddeld tussen tien dagen en vier weken (zelden enkele maanden). Het ziektebeeld wordt gekenmerkt door koortsaanvallen maar kan in het begin lijken op een gewone griep. Soms kan op enkele dagen tijd een dergelijke aanval dodelijk aflopen indien niet tijdig een correcte behandeling wordt ingesteld.

We kozen ervoor om preventief geen malariapillen te nemen, op aanraden van de dokter. Bij vermoeden van malaria, zullen we de pillen alsnog nemen en uiteraard naar een arts gaan. De malariapillen kunnen namelijk heel wat negatieve bijwerkingen hebben. Daarbij komt dat we een heel lange tijd verblijven in Azië,

waar mogelijks malaria is op bepaalde plekken, en dat de volledige periode pillen nemen niet aan te raden is.

Dengue en chikungunya

In Latijns-Amerika en in Azië komt vrij veel dengue- en chikungunya-koorts voor, minder in Afrika. Het zijn virale infecties die overgebracht worden door muggen die overdag steken. Dengue wordt gekenmerkt door koorts en meestal felle spierpijnen; bij Chikungunya staan gewrichtsontstekingen op de voorgrond. Uiterst zeldzaam kan Dengue-koorts dramatisch verlopen met bloeddrukval en bloedingen, maar die mits goede medische verzorging bijna steeds een gunstige afloop kent. Er is geen vaccin en er zijn geen doeltreffende geneesmiddelen. De ziekten genezen vanzelf, maar er kan een vrij lange herstelperiode volgen. Men kan enkel paracetamol voor de koorts gebruiken. Preventie kan door antimugmaatregelen overdag toe te passen.



Hoogteziekte

Emma heeft al eens hoogteziekte gehad in Marokko op 3207 m (op de Toubkal) en daarom informeerden we ons extra goed over hoogteziekte. Alle informatie vind je ook op de website van ITG. Ze hebben een apart document over hoogteziekte. Hieronder is samengevat wat je daar vindt.

Wat is hoogteziekte

Hoogteziekte ontstaat door onvoldoende aanpassing aan de lage zuurstofdruk op grote hoogte. Iedere laaglandbewoner kan ermee geconfronteerd worden van zodra hij 4 tot 8 uur boven de 2000 m verblijft: 25 % kans vanaf 3500 – 4000 m, en 45 % vanaf 5000 m. Personen die rechtstreeks naar hooggelegen streken vliegen, zoals Cusco (Peru, 3225 m), La Paz (Bolivië, 3658-4018 m), Lhasa (Tibet, 3685 m), Leh (Ladakh, 3505 m) e.a. moeten dus zeker rekening te houden met de mogelijkheid van acute hoogteziekte.

De gevoeligheid voor acute hoogteziekte verschilt individueel en is niet afhankelijk van de graad van fysieke training, noch van het aantal keren dat men reeds op grote hoogte verbleef. De individuele gevoeligheid is wel redelijk constant: indien je reeds eerder last gehad hebt, heb je meer kans om opnieuw last te hebben bij een volgende gelegenheid. Patiënten met hart- en longaandoeningen lopen meer risico. De symptomen kunnen beginnen binnen 3 dagen na aankomst en kunnen 2-5 dagen duren indien je op die hoogte blijft en niet verder stijgt.

Symptomen

In het begin zijn de symptomen van de acute hoogteziekte mild: men klaagt over hoofdpijn, gebrek aan eetlust, misselijkheid, slapeloosheid, duizeligheid en algemeen onwel voelen. Milde hoogteziekte wordt doorgaans goed verdragen. De ernst van de symptomen hangt vooral af van de hoogte en het aantal dagen dat men rond 2000 m heeft geacclimatiseerd, de inspanningen die men daar levert en of men er blijft overnachten.

De klachten kunnen verergeren (braken, droge hoest en kortademigheid in rust), en kunnen soms uiteindelijk evolueren tot levensbedreigende toestanden (zelden onder 3000 m) zoals hoogtelongoedeem (vocht in de longblaasjes, met koorts en een droge hoest die erger wordt, en evolueert naar kortademigheid bij rust en tenslotte ophoesten van rozig sputum en/of hoogtehersenoedeem (opzwellen van de hersenen, met hoofdpijn die niet meer reageert op pijnstillers, instabiele “dronkemans”gang, toenemend braken en geleidelijk verlies van het bewustzijn).

Preventie

Verblijf eerst enkele dagen op een intermediaire hoogte (tussen 1500 en 2500 m); de hartfrequentie (polsslag) bij rust blijft lager dan 100 per minuut. Overdag kan men wel hoger klimmen om de acclimatisatie verder te bevorderen.

- ✓ Zorg voor een flexibel reisschema met extra rustdagen eens boven de 3000 m.
- ✓ Vermijd slaapmiddelen en overmatig gebruik van alcohol.
- ✓ Zorg voor een voldoende vochtinname (de urine dient helder te blijven!), zelfs indien er geen dorstgevoel aanwezig is, omdat het vochtverlies via de ademhaling sterk toeneemt (o.a. door de hyperventilatie in een omgeving met een verlaagde atmosferische druk). Het gebruik van acetazolamide (Diamox) leidt ook nog eens tot extra vochtverlies.
- ✓ Personen met een hoger risico (reeds eerder last van hoogteziekte, jonger dan 40 jaar, geen acclimatisatie-nachten rond 2000 m), kunnen preventief acetazolamide (Diamox) innemen te starten 1 dag voor het bereiken van 3000m tot 2 dagen na het bereiken van de uiteindelijke hoogte. Acetazolamide (Diamox) bevordert de acclimatisatie, waardoor de klachten verminderen. Het maskeert geen alarmsymptomen.
- ✓ Acetazolamide (Diamox) 125 mg (is dikwijls al voldoende) of 250 mg voor het slapen werkt ook prima tegen de slapeloosheid op grote hoogte (er is dan wel kans dat men 's nachts een keer moet gaan urineren).
- ✓ Iedereen die boven 3000 m gaan trekken zou acetazolamide (Diamox) moeten meenemen om er mee te starten bij de eerste symptomen van hoogteziekte.

Behandeling van milde acute hoogteziekte

- ✓ Stijg niet verder, er zit niets anders op dan een dag extra of zo nodig langer te rusten en als het kan op 500 meter lager te gaan overnachten.
- ✓ Start bij de eerste symptomen van hoogteziekte, dit wil zeggen hoofdpijn en eventueel een van de andere klachten, met Diamox 1 tablet van 250mg, 2 x per dag, gedurende 2-3 dagen of korter indien men eerder afdaalt. Dit zorgt voor een snellere acclimatisatie.
- ✓ Neem eventueel 1 gr acetylsalicylzuur of paracetamol of 600 mg ibuprofen voor de hoofdpijn en metoclopramide of domperidone voor de misselijkheid.
- ✓ Blijven de klachten aanhouden of nemen ze toe dan moet je minstens 500 m dalen! Zodra de klachten verdwenen zijn kan men voorzichtig verder klimmen.

Reizigersdiarree

Iedereen krijgt er vroeg of laat wel mee te maken: diarree. Preventie is ook hier belangrijk om het risico te verlagen.

Vele maag- en darmaandoeningen op reis zijn te wijten aan besmettingen via voedsel, water, voorwerpen of handen. Met een beetje aandacht en nauwgezetheid kan je de meeste ervan voorkomen. Reizigersdiarree geneest praktisch altijd spontaan na verloop van enkele dagen, maar kan heel vervelend zijn.

In de eerste plaats moeten maatregelen tegen vochtverlies genomen worden. Daarnaast kan men middelen innemen om de stoelgangfrequentie te verminderen en eventueel medicijnen om koorts, braken en buikkrampen te verlichten. Af en toe kan het een meer ernstig verlopende diarree zijn, waarvoor een specifieke behandeling met anti-infectieuze middelen zoals antibiotica kan aangewezen zijn, of waarbij een ziekenhuisopname nodig is om met behulp van infusen vocht toe te dienen. Reizigersdiarree helemaal voorkomen is een onmogelijke opdracht, en het is duidelijk dat preventieve maatregelen zelden op elk moment stipt kunnen opgevolgd worden. Maar we kunnen zeker proberen:

Preventie

Vóór het koken, het eten en na het gebruik van het toilet: handen wassen met water en zeep of met ontsmettende alcoholhoudende gels in speciale dispensers. "Cook it, boil it, peel it or forget it", probeer volgende voedingswaren te vermijden:

- ✓ rauwe groenten en koude salades, ongekookt of ongebakken voedsel in het algemeen;
- ✓ vruchten die niet door u geschild kunnen worden, fruit dat er beschadigd uitziet;
- ✓ ongekookte of niet-gepasteuriseerde melkprodukten of voedsel bereid op basis van niet- pasteuriseerde of ongekookte melkprodukten (pudding, roomijs, room in de koffie, enz)
- ✓ gerechten op basis van rauwe of onvoldoende gekookte eieren;
- ✓ rauwe of onvoldoende gekookte vis, en vooral zeevruchten (+ Hepatitis A!);
- ✓ rauw of onvoldoende gebakken vlees
- ✓ gerechten die wel werden gekookt, maar vervolgens uren op kamertemperatuur zijn blijven staan (eet dus alleen voedsel dat goed verhit werd en nog warm is)
- ✓ lokale specialiteiten die onfris ruiken: besmet voedsel kan er echter normaal uitzien, ruiken en smaken
- ✓ roomijs van straatventers (industriële ijs in originele verpakking recht uit de diepvries is wellicht veilig)
- ✓ kraantjeswater en ijsblokjes

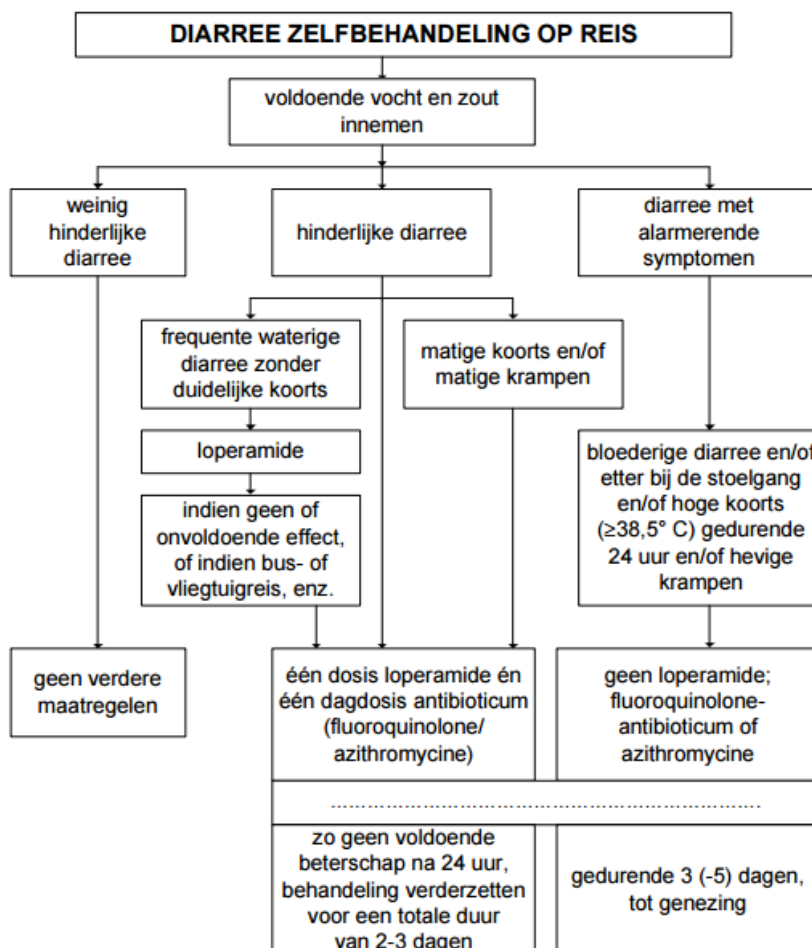
Hoe diarree behandelen

Het is van het grootste belang voldoende vocht en zout in te nemen om uitdroging te vermijden. Dit kan door speciale zoutoplossingen, maar lekkerder zijn thee met citroen, bouillon, frisdranken en vruchtesappen, aangevuld met zoute crackers. Er zijn commerciële zoutoplossing-preparaten op de markt (ORS-oplossing).

Het innemen van een "transitremmer" (loperamide, bijvoorbeeld Imodium) kan het aantal ontlastingen fel doen verminderen, wat een belangrijke verlichting betekent van de klachten. Loperamide mag alleen gebruikt worden bij volwassenen en oudere kinderen en dit alleen bij een gewone waterige diarree: het ITG adviseert een voorzichtige dosis van 1 capsule of instant tablet na elke losse ontlasting, maximum 4 capsules per dag. Zodra de stoelgang vaster wordt, moet je de toediening stopzetten om constipatie te vermijden. Indien er na 4 capsules geen duidelijk effect is, is verdere inname evenmin zinvol, maar kan de inname van het antibioticum aangewezen zijn.

Als het gebruik van een antibioticum aangewezen is, volg je volgende stappen:

- ✓ Indien er bloed, of etterig slijm in de ontlasting is (start best onmiddellijk).
- ✓ Bij personen met verminderde immunologische weerstand of met verminderde of afwezige maagzuurproductie (start best onmiddellijk).
- ✓ Indien de diarree na 24 à 48 uur niet betert en zeker indien de diarree dan nog gepaard gaat met koorts (meer dan 38,5 °C) of hevige buikkrampen of meer dan 6 ontlastingen per 24 uur.
- ✓ Indien omwille van de reisomstandigheden een snellere oplossing wenselijk is.



Reisapotheek

We steken onze reisapotheek deels in een waterproof EHBO-zak en deels in een brooddoos zodat ze niet 'geplet' of 'doorgedrukt' konden worden.

EHBO	
Wat	Aantal
Ontsmettingsmiddel	1 flesje van 75 ml
Pleisters	30 stuks
Pleisters waterbestendig	16 stuks
Steriel compres	4 stuks
Snelverband en tape	2 stuks
Thermometer	1 stuk
Gewone pincet	1 stuk
Tekenpincet	1 suk
Nagelknipper	2 stuks (klein en groot)
Veiligheidsspelden	2 stuks
Vinyl handschoenen	1 paar
Driekante doek	1 stuk
Zelfklevend sportverband	1 rolletje
Rescue Druppels (Bach)	1 flesje van 10ml
Antibacteriële gel	2 flesjes van 250ml
Compeed tegen blijnen	10 stuks (2 doosjes)
Lippenzonnecrème	1 stuk
Deet tropenroller	2 rollers van 75 ml

Medicatie			
Symptoom	Geneesmiddel	Dosis	Opmerking
Algemeen, afters, diarree, keelpijn, ...	Propolis druppels	4 tot 8 druppels 4 maal per dag achteraan op de tong druppelen.	Natuurlijk antibioticum.
Ontsmetting	Hadex	1 druppel voor een glas water van 200ml. 5 druppels voor 1 liter water. Na toevoegen even roeren of schudden. Na 30 min inwerktijd is het water gezuiverd en zijn de geur en smaak van chloor verdwenen.	Voor desinfecteren van drinkwater.
Wonden	Fucidin	Zalf 1 tot 2 maal per dag aanbrengen op de aangetaste streken na reiniging van de besmette oppervlakte. De zalf kan met of zonder verband	Gebruik niet op natte, etterende wonden, in huidplooien of bij een beenzweer.

		gebruikt worden.	
Pijnstillers	Dafalgan 500mg tabletten		
Diarree	Pil Chi-Kit	1 zakje met warm water, 4x/dag.	Op basis van kruiden, gekregen van iemand uit Maleisië.
	Ume San pillen en concentraat	Meerdere keren per dag, gewoon doorslikken.	Geneesmiddel uit Japan.
	Imodium	Start met 2 capsules per dag. De dosis aanpassen tot er 1 of 2 vastere stoelgangen per dag zijn. Nooit meer dan 8 capsules per dag nemen.	Veel drinken is belangrijk bij diarree! Gebruik bij plots opgetrede diarree. Als het niet overgaat na 48 uur, dan moet je de toediening stoppen en een arts raadplegen. Hoewel imodium de diarree stopt, behandelt het niet de oorzaak ervan.
	Azithromycine Sandoz 500mg	1 pil per dag gedurende 1 tot 3 dagen.	Antibioticum te gebruiken bij ernstige diarree met koorts en/of bloed.
Misselijkheid en braken	Domperidone	3 maal per dag 1 tablet innemen.	De initiële duur van de behandeling is 4 weken. Indien de symptomen niet verdwenen zijn, raadpleeg een arts.
Brandwonden	Lavendelolie	Enkele druppeltjes 2 tot 3 maal per dag aanbrengen op de te behandelen plek.	
Spierpijn, gewrichtspijn	Weleda Arnica zalf	2 tot 3 maal per dag aanbrengen op de te behandelen plek en licht inmasseren.	Uitsluitend uitwendig gebruik en niet op open wonden toedienen.
Insectenbeten	Betnelan	1 maal per dag bij het slapengaan	Bij sterk jeukende insectenbeten.
	Deet	Om de 8 uur rollen op plaatsen die niet bedekt zijn.	
Anticonceptie	Pil Deso 20	1x per dag op hetzelfde tijdstip	
Malaria	Arovaquone/Proguanil Mylan 250 ml	Om malaria te behandelen: 4 tabletten 1x per dag gedurende 3 dagen.	Als je braakt of diarree en koorts (+38°C) hebt, moet je je arts inlichten

			en regelmatig je bloed laten onderzoeken om na te gaan of je malaria hebt.
Hoogteziekte	Diamox	2x per dag 1 tablet. Neem de tabletten in met een beetje water en zonder kauwen.	

INENTINGEN

Emma's huisdokter werkt, naast de huisartsenpraktijk, ook in het Tropisch Instituut Antwerpen en kon dus alle informatie geven zonder dat we naar het Instituut zelf moesten gaan. Op de website van het Tropisch Instituut staat een handige brochure 'Gezond Op Reis'. Daar staat eigenlijk alles kort uitgelegd in. Ook hebben ze documenten per land, per regio en per ziekte met heel veel informatie.

Op de volgende pagina's vind je kort de basisinformatie over de vaccins die van toepassing waren voor de landen die wij gaan bezoeken. Voor nog meer info, verwijzen we je dus door naar de website van het Tropisch Instituut Antwerpen (zie hoofdstuk 'Interessante websites').

Het blijft natuurlijk een individuele afweging welke vaccins je neemt en welke niet. Bijvoorbeeld hondsdolheid. Vroeger was het vaccin moeilijker te krijgen en werd het ook niet (deels) terugbetaald. Enkel in bijzondere gevallen, zoals bij dierenartsen die naar Afrika gaan bijvoorbeeld, werd het toegediend. Nu is het gemakkelijker te krijgen en wordt het ook meer gedaan. Je kan dat alleen krijgen als je gebeten wordt door een dier dat hondsdolheid heeft, dus als je niet gebeten wordt, krijg je de ziekte ook niet. Als je wel gebeten wordt, moet je het vaccin alsnog krijgen, samen met nog andere spuiten. Het probleem is dat het vaccin in veel landen niet beschikbaar is. Dus neem je dan het risico om niet gebeten te worden? Het is een moeilijke afweging waar we lang over gedaan hebben.

Thomas was vrij in orde met zijn vaccinaties, omdat hij recent nog naar Zuid-Afrika was gegaan. Emma kreeg volgende vaccins:

Wat	Aantal inspuitingen	€ per inspuiting
Tetanus, Difterie, Kinkhoest	1 herhalingspuit om de 10 jaar.	€ 8,22 (inbegrepen in prijs consultatie)
Polio (kinderverlamming)	1 spuit vanaf 16 jaar volstaat om levenslang beschermd te blijven indien er vroeger een volledige vaccinatie werd gegeven.	€ 9,65 (inbegrepen in prijs consultatie)
Hepatitis A & B	Combinatiespuit, 3 injecties nodig.	€ 54,60 (Twinrix)
Buiktyfus	1 spuit ten laatste voor 14 dagen voor vertrek OF 3 capsules nuchter in te nemen om de 48 uur. Ook 14 dagen voor vertrek.	€ 26,02 (Typhim) OF € 20,34 (Vivotif)
Hondsdolheid (rabiës)	3 spuiten op dag 0, 7 en 21/28.	€ 38,89 (Rabipur), je krijgt € 28,65 terugbetaald op voorschrift

Tetanus, difterie, kinkhoest

Voor de meeste mensen (zeker jongeren) volstaat een herhalingsinspuiting om de 10 jaar (Tedivax Pro Adulto € 8,22). Indien de laatste inenting langer dan 20 jaar geleden is, worden twee injecties aanbevolen met 6 maanden tussen. Indien men niet zeker is over de vroeger gekregen basisvaccinatie, bestaat de vaccinatie uit twee injecties met 1 maand interval, gevolgd door een derde injectie na 6 tot 12 maanden. Aan volwassenen die in nauw contact komen met jonge zuigelingen wordt het advies gegeven om eenmalig een injectie met het gecombineerde tetanus-difterie-kinkhoestvaccin (Boostrix) te krijgen.

Polio (kinderverlamming)

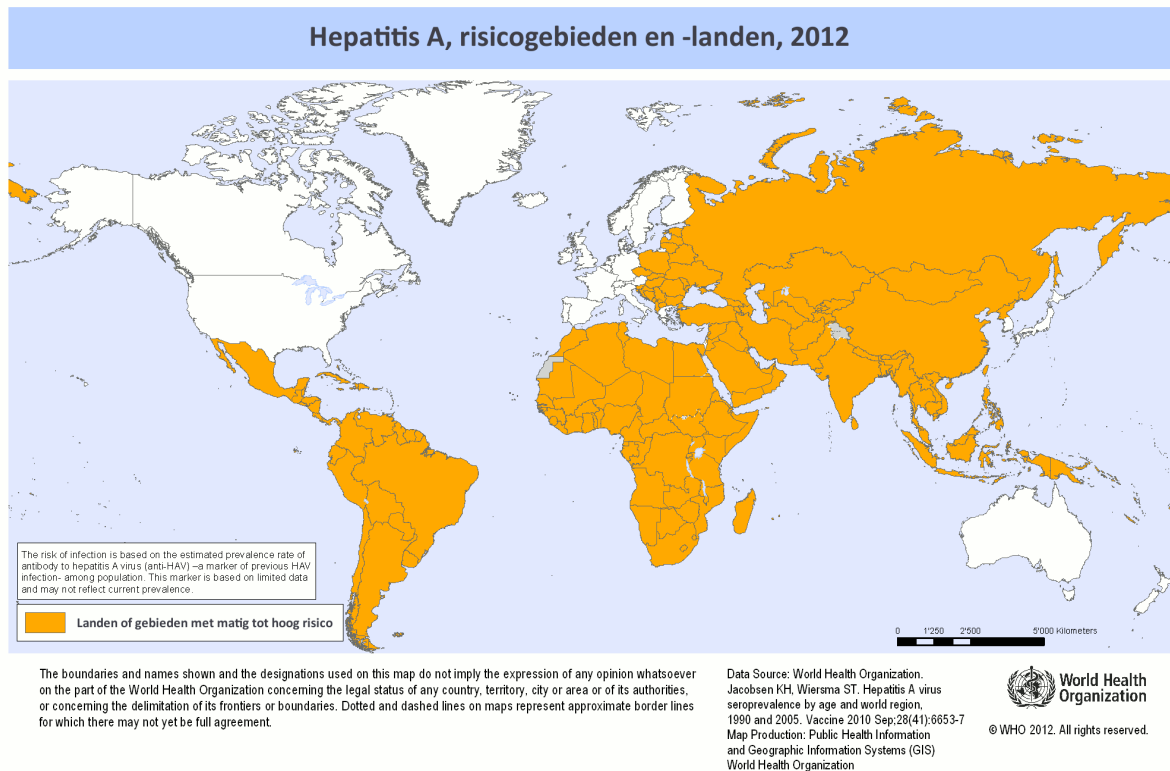
Sinds 1965 wordt elke Belg verplicht gevaccineerd tegen polio. Het vaccin bezorgt meestal een levenslange bescherming. Omdat het virus nog steeds circuleert in delen van Afrika en Azië wordt een eenmalige herhalingsinenting tegen polio aangeraden, ook voor een korte tropenreis. Eén inspuiting vanaf de leeftijd van 16 jaar volstaat om levenslang beschermd te blijven indien er vroeger een volledige vaccinatie werd gegeven.

Indien nooit eerder gevaccineerd: 2 inspuitingen met 2 maanden tussen en een derde na 12 maanden. Tijdelijk kan voor een langer verblijf in sommige landen waar het poliovirus nog circuleert toch een extra inenting nodig zijn. Er bestaan 3 vaccins:

Imovax Polio inspuiting	Revaxis inspuiting	BoostrixPolio inspuiting
€ 9,65	€ 20,17	€ 31,56
vaccin tegen polio alleen	gecombineerd vaccin tegen tetanus, difterie én polio voor personen vanaf 6 jaar	gecombineerd vaccin tegen tetanus, difterie, kinkhoest én polio voor personen vanaf 4 jaar

Hepatitis A

Hepatitis A is een besmettelijke leverontsteking, die overgedragen wordt via voedsel, drank of voorwerpen die direct of indirect in aanraking zijn geweest met stoelgang. Het verloop van de ziekte is meestal mild, maar kan meerdere maanden aanslepen. In de geïndustrialiseerde landen is de kans op infectie erg klein, gezien de goede hygiëne. In ontwikkelingslanden blijft de kans op infectie hoog. Vaccinatie wordt door de WGO aanbevolen voor alle reizigers naar Afrika, Latijns-Amerika en Azië.



Wie vroeger de ziekte heeft doorgemaakt, is levenslang beschermd en zal zich dus nooit hoeven te laten vaccineren (best door een labotest laten bevestigen). Antistofdosering na vaccinatie is alleen aangewezen bij verminderde immuniteit.

Epaxal	Havrix	Vaqta
€ 39,58 (vanaf 1 jaar)	€ 45,66 (volwassene) € 30,04 (1-15 jaar, 2x nodig)	€ 51,53 € 33,68 (1-17 jaar, 2x nodig)
<ul style="list-style-type: none"> – 14 dagen na één injectie bereikt men nagenoeg 100 % bescherming, gedurende minstens 1 jaar – een tweede inenting na 6 à 12 maanden geeft bij iemand met normale immuniteit een levenslange bescherming – zelfs al verlopen er meerdere jaren tussen deze 2 injecties, men hoeft nooit de serie opnieuw te beginnen 		

Indien vaccinatie tegen hepatitis B ook aangewezen is, wordt een combinatievaccin (Twinrix) toegediend. Omdat Twinrix maar ½ van de hepatitis A-

vaccindosis bevat, is men pas na 2 dosissen Twinrix voldoende beschermd tegen Hepatitis A gedurende minstens 1 jaar.

Hepatitis B

Vaccinatie wordt **aanbevolen**:

(1) voor personen die dikwijls op reis zijn in Azië, Latijns Amerika en Afrika evenals personen die er langer dan 3-6 maanden doorbrengen, en zeker voor kinderen die ginds verblijven, migranten en hun kinderen die naar hun land van herkomst reizen.

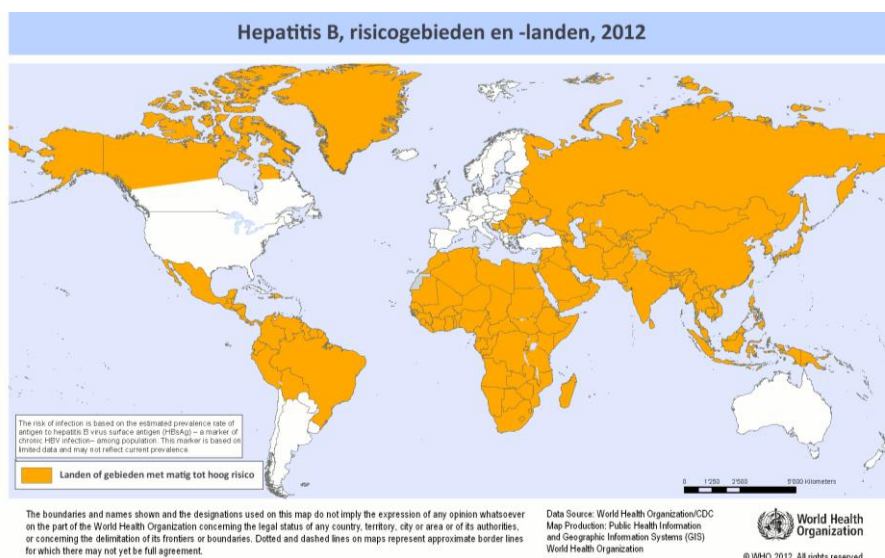
Er is ook risico voor besmetting bij verzorging van adoptiekinderen, weeskinderen of straatkinderen, zelfs indien verder de hygiënische levensstandaard gewaarborgd hoog is tijdens het ganse verblijf.

(2) voor reizigers die (a) mogelijk seksuele contacten hebben, acupunctuur, piercing of tatoeages laten uitvoeren (b) mogelijk medische en/of tand-ingrepen dienen te ondergaan, of (c) door hun activiteit (gevaarlijke sporten, avontuurlijke trekking) meer risico lopen op een trauma en dus op een medische verzorging in een ziekenhuis in minder goede hygiënische omstandigheden.

Vaccinatie is **verplicht**:

(3) voor personen met een beroepsrisico (medisch & verzorgend personeel), en maakt ook deel uit van de basisvaccinatie van zuigelingen, kinderen en adolescenten in België. Bij volwassenen wordt 1-3 maanden na de volledige vaccinatieserie een antistofcontrole aangeraden; bij personen met een normale immuniteit betekent de aanwezigheid van antistoffen een levenslange bescherming. Elke injectie telt, zelfs al verlopen er meerdere maanden of jaren tussen de verschillende injecties, men hoeft dus nooit de vaccinatieserie opnieuw te beginnen.

Engerix B, HBVAXPRO	Twinrix
€ 26,73 /dosis (vanaf 15 jaar) € 16,99/dosis (tot 15 jaar)	€ 54,60/dosis (vanaf 15 jaar) € 41,05/dosis (tot 15 jaar)
- 3 injecties - zelfs al verlopen er meerdere maanden of jaren tussen de verschillende injecties, men hoeft nooit de serie opnieuw te beginnen - men is in principe levenslang beschermd, bij een positief antistofantwoord (wordt bekomen met 1 vaccinatieserie in meer dan 90-95 %).	



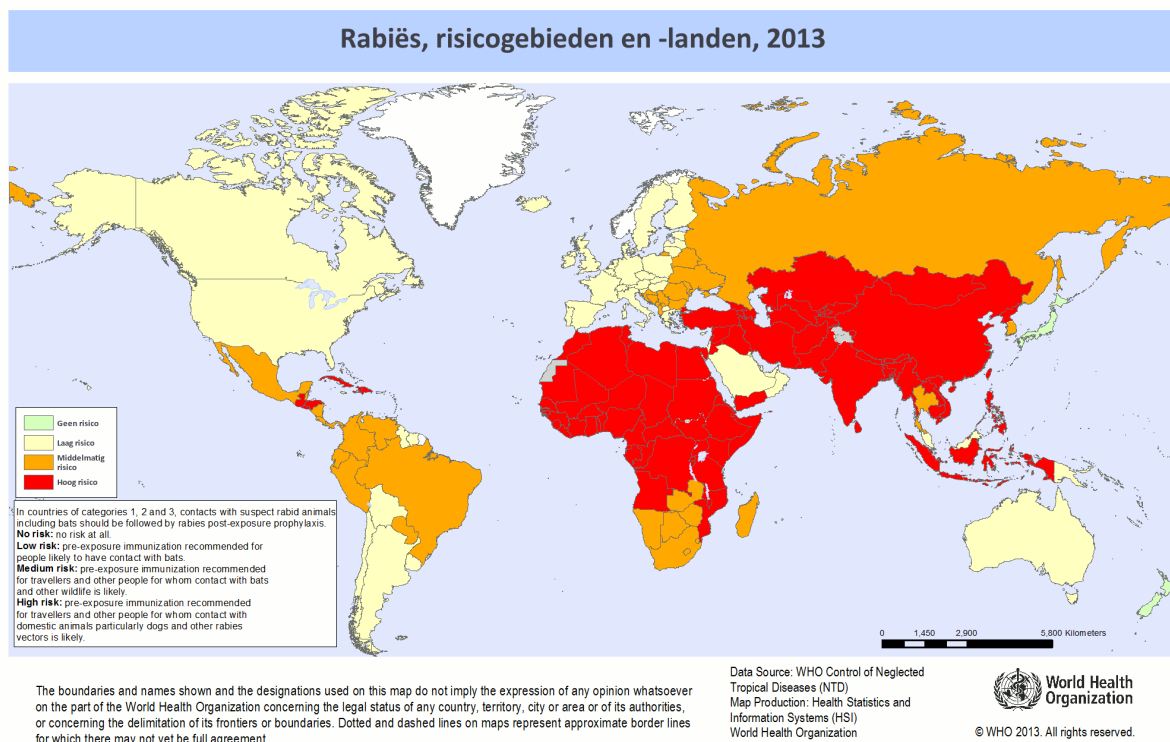
Buiktyfus

Buiktyfus is een ernstige infectie, die met hoge koorts gepaard gaat; in het begin is er zelden diarree. De overdracht gebeurt door inname van besmet voedsel of water. Nogmaals een reden om de richtlijnen om diarree te voorkomen nauwkeurig toe te passen. De kans op besmetting is eerder laag (en veel lager dan het risico voor besmetting door hepatitis A), zij is het hoogst in Noord- en Noordwest-Afrika, India en Peru. Vaccinatie beschermt ongeveer 60-70 % gedurende 3 jaar, en wordt aangeraden voor tropenreizen langer dan 3 weken of een reis in zeer slechte hygiënische omstandigheden, zelfs indien korter dan 3 weken. Er bestaan twee soorten vaccins :

Vivotif	Typherix / Typhim Vi
€ 20,34	Typherix: € 24,07 Typhim: € 26,02
<ul style="list-style-type: none">- 3 capsules, nuchter in te nemen, 1 capsule stipt om de 48 uur.- na inname nog 1 uur nuchter blijven- inname liefst ten laatste 14 dagen voor vertrek- capsules koel bewaren- niet samen met antibiotica of sommige antimalaria-middelen- niet geschikt voor zwangere vrouwen	<ul style="list-style-type: none">- eenmalige injectie die zeer goed verdragen wordt- liefst ten laatste 1 dagen voor vertrek

Hondsdolheid

Rabiës of hondsdolheid is een ernstige acute ontsteking van de hersenen door het rabiësvirus. Rabiës kan bij dieren aanleiding geven tot een "furieuze" vorm, waarbij de razernij op de voorgrond staat, maar kan ook aanleiding geven tot een "paralytische" vorm, waarbij het aangetaste dier er slap, verlamd en meelijwekkend uitziet. Het strelen van makke dieren in het wild (o.a. apen in tempels, vossen) is daarom absoluut af te raden. In de ontwikkelingslanden wordt de ziekte bij de mens meestal door (zwerf)honden overgebracht, maar ook door katten, apen en vleermuizen. Overdracht via vele andere warmbloedige diersoorten is echter ook mogelijk. Rabiës is een groot probleem in heel wat ontwikkelingslanden.



Eens er ziektesymptomen zijn, is er 100% zeker dodelijke afloop. Er bestaat geen behandeling. Je moet dus vermijden om op reis (tamme) wilde dieren, straatdieren en zelfs andere niet vertrouwd huisdieren te strelen. Ook dode dieren mag je niet aanraken.

Het vaccinatieschema na een mogelijk besmette beet bij een voorheen *ongevaccineerd persoon* omvat:

- 1)** het toedienen van specifieke antirabiës-immunoglobulinen (RIG), "antiserum", in en rondom de wonde. Het toedienen van deze specifieke immunoglobulinen heeft geen zin meer vanaf de achtste dag na het starten van de vaccinatie.
- 2)** 5 (of 4) injecties met een rabiësvaccin dat op celcultuur is bereid:
OFWEL: 1 injectie op dag 0, 3, 7, 14 en 28
OFWEL: 2 injecties op dag 0, één op dag 7 en op dag 21, met controle van de antistoffenaanmaak op dag 30 (dit schema gebruikt men indien er geen RIG voorhanden is).

Het probleem in ontwikkelingslanden ligt grotendeels in het feit dat men er soms maar enkel over minderwaardige vaccins (bereid op dierlijke hersenen) beschikt, en dat de juiste immunoglobulinen er niet voorradig zijn. In geval van een verdachte beet kan je ook beslissen om onmiddellijk huiswaarts te keren, of kan je via de reisverzekering het juiste vaccin en immunoglobulinen proberen te bekomen.

Preventieve vaccinatie met gedeeltelijke bescherming

Het huidige vaccin (op humane cellen of celcultuur bereid) is zeer veilig, en heeft de gevaarlijke nevenwerkingen van vroegere vaccins (bereid op hersenen van schapen of geiten) niet meer. Het preventieve vaccinatieschema bestaat uit 3 inentingen, op drie tot vier weken tijd (op dag 0, 7, 21 of 28). Het vaccin wordt in de bovenarmspier gegeven.

Preventieve vaccinatie geeft op zichzelf geen volledige bescherming, maar vereenvoudigt sterk de "postexposure" procedure. Preventieve vaccinatie zorgt namelijk voor een langdurig (minstens 20-30 jaar, waarschijnlijk levenslang) goed aanspreekbaar immunologisch geheugen, waardoor een zeer snelle toename van de antistofaanmaak zal optreden na het geven van twee inentingen na blootstelling. Bij een mogelijk besmettende beet volstaat daarom - elke keer opnieuw - het kort vaccinatieschema met 2 injecties van het vaccin op dag 0 en dag 3. De toediening van antirabiësimmunoglobulinen is dan verder nooit meer nodig bij gezonde personen met normale immuniteit.

REISVERZEKERING

Reisbijstand VAB

We zijn lid van Wegwijzer vzw en krijgen daarom als ledenvoordeel 20% korting op VAB reisbijstand. Wij sloten bij hen een jaarpolis reisbijstand af. Je kan ook andere bijstandspakketten kiezen zoals 'pechbijstand' en 'fietsbijstand'. Een jaarpolis VAB-Reisbijstand biedt dekking gedurende 4 maanden onafgebroken verblijf in het buitenland, terwijl dat bij de meeste andere verzekeraars slechts 3 maanden is. Wie langer dan 4 maanden op reis gaat, krijgt bij VAB ook nog eens 20% korting op de bijkomende maandpremies.

We betaalden voor het jaarpolis € 67,2 in plaats van € 84. En per maand nog eens € 35,44 in plaats van € 44,30. Om 12 maanden verzekerd te zijn betaal je dus € 350,72.

Wat	Prijs	Prijs Wegwijzerleden
Jaarpolis (max. 4 maanden onafgebroken)	€ 84,00	€ 67,20
Extra maand (na de 4 maanden van het gewone jaarpolis)	€ 44,30	€ 35,44

Je kan last minute nog beslissen om je aan te sluiten. De verzekering gaat van start de dag nadat de betaling is ontvangen. Voor meer informatie kan je de VAB-Klantenservice contacteren op 03 253 61 30 of via e-mail: contact@vab.be.

De bijstand houdt het volgende in:

- ✓ repatriëring bij ziekte, lichamelijke ongevallen en overlijden
- ✓ medische kosten vergoed tot € 1.000.000
- ✓ nabehandelingkosten in België na ongeval in buitenland: tot € 6.200
- ✓ dokterskosten
- ✓ tussenkomst in de extra verblijfskosten in het buitenland bij de sluiting van het luchtruim door een natuurramp: € 125 per nacht (max. 10 nachten)
- ✓ verplaatsingskosten voor het bezoek van een familielid in geval van hospitalisatie
- ✓ verlenging van verblijf op medisch advies
- ✓ dringende voortijdige terugkeer (overlijden, ernstige ziekte, ...)
- ✓ voorschieten strafrechtelijke borgsom
- ✓ tolkosten
- ✓ telefoonkosten naar de VAB-Alarmcentrale
- ✓ bezorgen dringende boodschappen
- ✓ verzenden geneesmiddelen
- ✓ bijstand bij verlies of diefstal van reisdocumenten
- ✓ bijstand bij verlies of diefstal van bagage in het buitenland
- ✓ voorschieten geldsommen in het buitenland

- ✓ bijstand in België na verkeersongeval
- ✓ begeleiding van verzekerde kinderen

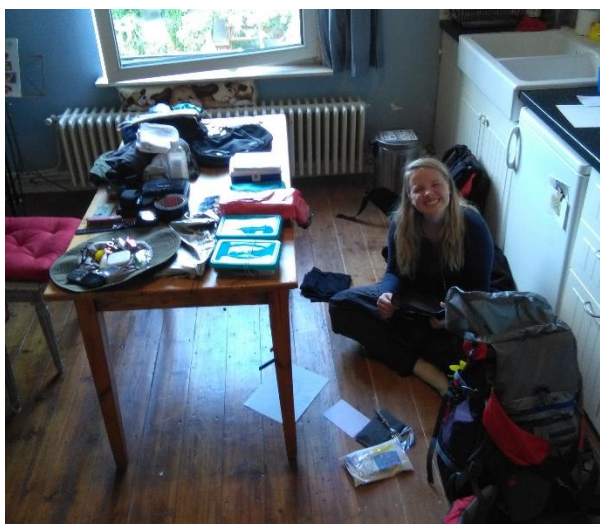
Mutualiteit

We zijn allebei aangesloten bij de Christelijke Mutualiteit (CM).

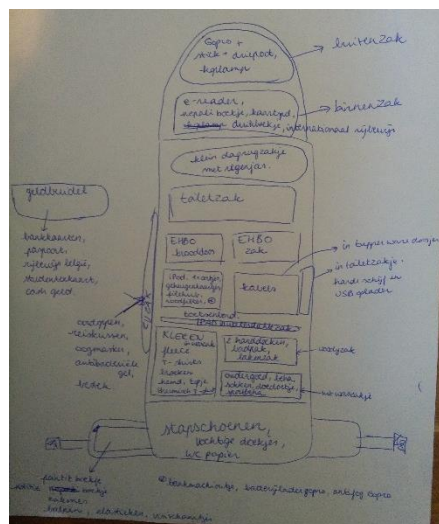
Voor vertrek zijn we langsgegaan bij een CM-kantoor om zeker te zijn dat we in orde zou blijven op reis. Aangezien we nog 'ten laste' zijn en onze ouders de bijdrage betalen, moeten we geen stappen ondernemen. CM geeft ook reisbijstand. De bijstand is gegarandeerd gedurende drie maanden vanaf de eerste dag van de zorgverlening in het buitenland. Het geldt wereldwijd, behalve in landen of regio's waarvoor de Federale Overheidsdienst Buitenlandse Zaken een negatief reisadvies geeft op het moment van je vertrek.

BAGAGE

We hebben zeker een tiental lijstjes gemaakt met wat we zeker moeten meenemen. Telkens werden de lijstje ge-updatet met nieuwe informatie van reizigers, verslagen, blogs,... We hebben alles wat we meenemen afzonderlijk gewogen (weergegeven in gram) deels omdat we nieuwsgierig waren naar hoeveel alles weegt en deels omdat het ook wel handig is als je een selectie moet maken en daarbij rekening wil houden met het gewicht. We nemen geen tent, slaapzak en matje mee, omdat je vrij goedkoop kan slapen in Zuidoost Azië en je voor trekkings in bijvoorbeeld Nepal toch een vele dikkere nodig hebt (die je dan daar kan huren). Dat scheelt heel veel in gewicht. Uiteraard kan je het met nog veel minder (en ook veel meer) gerief doen, het blijft steeds afwegen wat wel, wat niet en hoeveel.. De rugzak van Emma weegt in totaal 10 kg. Die van Thomas weegt 11 kg.



Rugzak maken (15/08/2016)



Allerlei	
Wat	Gewicht (in gram)
Opblaasbaar reiskussen (2st)	150
Oogmasker (2st)	34
Point it boekje	52
Balpen (2st)	13
Elastieken (5st)	2
Fietslampjes (4st)	54
Kaartspel	85
Visitekaartjes kaartjes (40st)	70
Oordopjes (6 paar)	7
Nepali phrasebook & dictionary	132
Reisgitaar met zak, plectrum en extra snaren	1030

Administratie en financiën	
Wat	Gewicht (in gram)
ISIC studentenkaart (elk één)	10
Notitieboekje	86
Valse portefeuille	56
Cash geld	100
Creditkaart (elk één)	10
Mastercard	5
Bankkaart Maestro (elk één)	10
Bankmachine (2st)	100
Internationaal rijbewijs (elk één)	40
Duikboekje en brevet (elk één)	220
Rijbewijs (elk één)	10
Paspoort (elk één)	66
Inentingboekje (elk één)	10
Visum Nepal (elk één)	10
Pasfoto's (40st per persoon)	120
Adressenboekje	/ (iPad)
Identiteitskaart (elk één)	10
Bloedgroepkaart (elk één)	10
Kopies van alles	/ (iPad)

Elektronica	
Wat	Gewicht (in gram)
iPad	950
iPad waterdichte beschermhoes	85
iPad toetsenbord	186
Waterbestendige batterijlader (power bank)	250
USB oplader voor meerdere kabels	160
E-reader met beschermhoes (2st)	582
Memory card lezer Filehub	156
Go Pro met alle accessoires (welke: zie 'kosten bagage')	480
Oortjes (2st)	70
Splitter voor oortjes	5
Geheugenkaartjes (3st)	19
iPod classic met beschermhoes	157
Duikcomputer	127
Gsm (2st)	140
Harde schijf	400
Alle oplaadkabels (10st) voor iPad, gsm, e-reader, toetsenbord, iPod, koplamp, GoPro, scheermachine, power bank, fototoestel, FileHub, USB oplader, harde schijf	406

Gezondheid	
Wat	Gewicht (in gram)
EHBO-zak waterproof	92
EHBO en medicatie (wat: zie 'EHBO')	1316

Hygiëne	
Wat	Gewicht (in gram)
Toilettas met spiegeltje en een haak	230
Haarrekken (8st)	4
Kleine haarrekken in potje	11
Trekhanddoeken Care Plus (4st)	493
Mooncup	20
Waszakjes (6st)	120
Vochtige doekjes	206
WC papier	123
Shampoo bar (3st) *	210
Conditioner bar	87
Nagelknipper (2st)	60
Wattenstaafjes (10st)	3
Maandverband	24
Scheermesje Emma	10
Scheermachine Thomas	157
Kam	17
Tandenborstel (2st)	40
Tandpasta (4st van 15ml)	106
Pil	44
Soft-picks voor tanden	55
Zijden lakenzak (2st)	265
Neuspiercings Emma	10
Doedoetjes (2 st)	141
* Een shampoo bar ziet eruit als een stuk zeep (50g), maar het schuimt harder en het dient om je haren mee te wassen. We hebben het op voorhand getest, het werkt perfect! Met een bar kan je ongeveer 60-90 keer je haren wassen, afhankelijk van de dikte en lengte van je haar..	

Kledij Emma	
Wat	Gewicht (in gram)
Regenjas	510
Fleece	246
Thermisch ondergoed	150
Badpak	187
Afritsbroek	295
Stapsokken (4st)	128

Driekwartbroek	204
Onderbroeken (6st)	160
Sportbeha	94
Gewone beha	70
Katoenen hemd	120
T-shirt (2st)	257
Lichte lange broek	201
Stapschoenen	1064
Keen sandalen	460
Topje	98

Kledij Thomas	
Wat	Gewicht (in gram)
Regenjas met fleece	1160
Thermisch ondergoed	180
T-shirt (2st)	317
Broeken (2st)	675
Onderbroeken (6st)	420
Stapsokken (4st)	263
Riem	163 (of andere riem?)
Zwembroek	85
Stapschoenen	1304
Teva's	705
Buffer	60
Zonnehoedje	98

Opberging	
Wat	Gewicht (in gram)
Rugzak Deuter Aircontact 50+10 l	2500
Rugzak Decathlon Quechua 55l	2360
Dagzugzak	255
Geldbuidel (2st)	115
Waterdichte zak (2st)	
Opmerking: veel zaken steken we in ziplocks, doosjes of waszakjes, zodat het wat gestructureerd blijft in de rugzak. Zo zitten de kabels bijvoorbeeld samen in een doosje, onze EHBO in een brooddoos en een waterdichte zak, ...	

Tools	
Wat	Gewicht (in gram)
Zakmes Victorinox (2st)	245
Olie zakmes	6
Koplamp met batterijen (2st)	190

Universele gootstop	40
Naald en draad	6
Duct tape*	192
Aansteker	20
Waslijn	
Bestek	29
Slotje	83
* We nemen geen muggennet mee, omdat we van reizigers gehoord hebben dat het zo goed als overal beschikbaar is en de duct tape dient dan om de gaten te dichten.	

KOSTEN

We hebben lang gespaard voor deze reis. Emma heeft haar babysitgeld vanaf haar 14 jaar en de centen die ze verdiende met allerlei studentenjobkes gespaard met het idee ooit een grote reis te maken. Thomas had zijn babysitgeld al geïnvesteerd in muziek- en opnamespullen, dus hij heeft extra hard gewerkt nadat hij afgestudeerd was om zo zijn centen voor de reis te verdienen. Het is veel geld, maar als je in België blijft, doe je ook geld op, waarschijnlijk zelfs meer (je kan natuurlijk ook wel verdienen ondertussen).

Er zijn altijd wel manieren om te reizen zonder dat het je een fortuin kost. Het internet staat er vol mee. Je kan werken voor kost en inwonen, enkele maanden op een boerderij in Australië werken en daarna met dat geld reizen in Azië, je kan bij mensen thuis gratis logeren, ... Met wat doorzettingsvermogen en flexibiliteit kan dat wel eens lukken!

Dagbudget

We hebben heel wat reisverslagen gelezen, zijn naar de Wegwijzerbeurs Lang Op Reis gegaan en de grote beurs in Brugge. Telkens vroegen we aan reizigers of ze hun budget per land nog wisten. Uiteraard hangt het ervan hoe je reist, wat je wil doen en waar je prioriteiten liggen.

We zijn wel gewoon om goedkoop te slapen in simpele hostels en goedkoop te leven door te eten bij de stalletjes op straat en door uit te kijken naar goedkopere opties. Maar we willen liever niet besparen op bezienswaardigheden en activiteiten zoals duiken en trekkings.

Op voorhand stelden we een dagbudget per land op, met in ons achterhoofd wat we er wilden doen en hoeveel andere reizigers er als budget nodig hadden. We rekenen wel heel ruim, omdat we liever niet tekort zitten. Dus we rekenen er eigenlijk stiekem wel op dat het gemiddelde eerder rond de € 40,00 per dag persoon zal zijn. De tabel hieronder is onze ruime schatting per persoon. Hieronder wordt het vrijwilligerswerk van Emma niet meegerekend. De prijs zal hier wel meevallen, omdat ze voor het vrijwilligerswerk kost en inwoon krijgt.

Land	Aantal dagen	€/dag	Totaal
Nepal	22	€ 50,00	€ 1 100,00
Maleisië	20	€ 35,00	€ 700,00
Indonesië	32	€ 35,00	€ 1 120,00
Singapore	2	€ 35,00	€ 70,00
Australië	13	€ 70,00	€ 910,00
Nieuw-Zeeland	35	€ 70,00	€ 2 450,00
Thailand	21	€ 28,00	€ 588,00
Myanmar	21	€ 30,00	€ 630,00
Laos	25	€ 28,00	€ 700,00
Vietnam	25	€ 25,00	€ 625,00
Cambodja	25	€ 25,00	€ 625,00
Beijing	7	€ 35,00	€ 245,00
Mongolië	15	€ 35,00	€ 525,00
Trans-Mongolië Express	7	€ 80,00	€ 560,00
Moskou/St. Petersburg	7	€ 35,00	€ 245,00
TOTAAL	277 dagen	€ 44,00/dag	€ 12 188,00

Vorbereidingskosten

Aangezien het onze eerste grote reis is, hebben we nog veel aankopen voor onze bagage moeten doen. We zijn wel vroeg begonnen met uitkijken voor de beste prijs-kwaliteit en hebben ook van de soldenperiodes geprofiteerd.

Natuurlijk waren er ook de kosten van de vluchten die we op voorhand boekten en ook vaccinaties zijn niet gratis.

Hieronder het totale kostenplaatje van onze voorbereidingen per persoon. In onze bagagelijst verder in het document staat ook aangeduid welke zaken we nog hebben aangekocht. Sommige dingen die we al hadden, zijn dus niet in de prijs van de bagage hieronder vermeld. De vliegtuigtickets zijn uiteraard enkel deze die we op voorhand hebben gekocht.

Wat	Hoeveel
Bagage Emma	€ 1371,21
Bagage Thomas	€ 1116,44
Vaccinaties en consultaties Emma	€ 455,54
Vaccinaties en consultaties Thomas	€
Reisverzekering Emma	€ 350,72
Reisverzekering Thomas	€ 279,84
Vliegtuigtickets per persoon	€ 1 804,42
Reisapotheek	€ 199,07
Documenten en papieren Emma	€ 205,73
Documenten en papieren Thomas	€ 125,41

Bagagekosten

We hebben nog heel wat bagage voor deze reis gekocht. We zien een jaar op voorhand beginnen uitkijken in de solden en naar goede prijs-kwaliteitsverhoudingen in (online) winkels. Het is toch wel een meerwaarde als je hier wat tijd voor hebt.

Hieronder vind je een lijst met wat we gekocht hebben, voor hoeveel en waar. We hebben niet vermeld hoeveel eventuele korting er op het product was, maar het is wel belangrijk om te weten dat we heel wat zaken aan korting hebben gekocht. Zo was bijvoorbeeld de GoPro -20% via een actie van de Mediamarkt en Emma's rugzak -15% via de 'rugzakkenweek' van De Berghut in Hamme.

Allerlei			
Wat	Hoeveel	Voor wie	Waar
Point it boekje	€ 7,50	Emma & Thomas	Standaard Boekhandel
Opblaasbaar slaapkussen	€ 4,50	Emma	Hema
Haarrekken	€ 0,52	Emma	Action
Fietslampjes	€ 1,39	Emma & Thomas	Action
Slaapmasker	€ 2,75	Emma	Hema

Elektronica			
Wat	Hoeveel	Voor wie	Waar
Xtorm oplader Waterproof XTREME 9000	€ 59,95	Emma & Thomas	A.S. Adventure
Waterdichte plastic beschermhoes iPad	€ 19,48	Emma & Thomas	A.S. Adventure
Mini-HDMI kabel	€ 1,00	Emma & Thomas	Decathlon
2x 32GB microSD Sandisk	€ 25,90	Emma & Thomas	iBOOD.com
E-reader hoes	€ 11,77	Emma	Amazon.co.uk
E-reader hoes	€ 11,51	Thomas	Amazon.co.uk
Oortjes	€ 11,32	Emma	Amazon.co.uk
Oortjes	€ 11,06	Thomas	Amazon.co.uk
E-reader	€ 79,99	Emma	Bol.com
E-reader	€ 79,99	Thomas	Bol.com
Universele stekker	€ 6,99	Emma & Thomas	Gamma
GoPro	€ 292,54	Emma & Thomas	Media Markt
GoPro antifog	€ 0,51	Emma & Thomas	Aliexpress.com
GoPro beschermhoes	€ 1,11	Emma & Thomas	Aliexpress.com
GoPro driepikkel	€ 2,71	Emma & Thomas	Aliexpress.com
GoPro roodfilter	€ 1,81	Emma & Thomas	Aliexpress.com
GoPro stick	€ 3,99	Emma & Thomas	Aliexpress.com
Ipod cover	€ 2,47	Emma & Thomas	Aliexpress.com
64GB microSD Sandisk	€ 24,90	Emma & Thomas	Groupon.be
Splitter oortjes 3x	€ 1,31	Emma & Thomas	Aliexpress.com
Go Pro hoofdband	€ 1,91	Emma & Thomas	Aliexpress.com
GoPro dual charger	€ 49,05	Emma & Thomas	Amazon.co.uk

Memory Card Reader, FileHub	€ 52,67	Emma & Thomas	Amazon.co.uk
USB oplader voor meerdere kabels	€ 17,93	Emma & Thomas	Amazon.co.uk
Oplader gsm met USB uitgang 2st	€ 1,38	Emma & Thomas	Aliexpress.com
Harde schijf LaCie Rugged Mini 2TB USB 3.0 (water- en shockproof)	€ 144,00	Emma & Thomas	Cameranu.nl

Gezondheid			
Wat	Hoeveel	Voor wie	Waar
EHBO-zak waterproof	€ 4,63	Emma & Thomas	Aliexpress.com
Sportwindsel rekbaar	€ 1,43	Emma & Thomas	Action
Digitale thermometer	€ 1,98	Emma & Thomas	Action
Pleisters 50st	€ 0,43	Emma & Thomas	Action
Verbanddoos EHBO 40delig	€ 3,29	Emma & Thomas	Action
Lippenzonnecrème	€ 3,26	Emma & Thomas	A.S. Adventure
Waterzuiveringsdruppels Hadex	€ 9,25	Emma & Thomas	A.S. Adventure
Pleisters extra strong waterproof	€ 3,67	Emma & Thomas	A.S. Adventure
Tekenpincet	€ 1,99	Emma & Thomas	Kruidvat
Imodium tegen diarree	€ 8,31	Emma & Thomas	Apotheek
Deso 20 pil voor 12 maanden	€ 23,29	Emma & Thomas	Apotheek
Malariapillen Mylan 24 pillen	€ 41,24	Emma & Thomas	Apotheek
Diamox tegen hoogteziekte	€ 1,37	Emma & Thomas	Apotheek
Fucidin zalf bij ontstoken wondjes	€ 8,75	Emma & Thomas	Apotheek
Betnelan zalf tegen insectenbeten	€ 0,85	Emma & Thomas	Apotheek
Domperidone tegen misselijkheid	€ 7,08	Emma & Thomas	Apotheek
Weleda arnica zalf	€ 8,99	Emma & Thomas	Kruidenier van Affligem
Propolis A druppels	€ 9,15	Emma & Thomas	Kruidenier van Affligem
Compeed 2 doosjes	€ 13,90	Emma & Thomas	Apotheek
Dafalgan 500mg 2x 16 tabletten	€ 4,06	Emma & Thomas	Apotheek
Ontsmettingspray	€ 4,45	Emma & Thomas	Apotheek
Deet tropenroller	€ 29,00	Emma & Thomas	Apotheek

Hygiëne			
Wat	Hoeveel	Voor wie	Waar
Zijden lakenzak	€ 16,00	Emma	Decathlon
Mooncup	€ 30,00	Emma	NatraCare
Trekhanddoek Care Plus 2st	€ 19,90	Thomas	De Berghut
Waszakjes	€ 1,71	Emma & Thomas	Aliexpress.com
Trekhanddoek Care Plus 2st	€ 19,90	Emma	De Berghut
Shampoo bar 4st	€ 50,70	Emma & Thomas	Lush
Conditioner bar	€ 9,95	Emma	Lush
Doosjes voor shampoo bars	€ 6,00	Emma & Thomas	Lush
Nagelknipper	€ 2,00	Thomas	Hema
Reis tandenborstel	€ 2,74	Emma	A.S. Adventure
Geconcentreerd wasproduct kleren	€ 4,19	Emma & Thomas	A.S. Adventure

Kledij			
Wat	Hoeveel	Voor wie	Waar
3-in-1 regenjas met fleece Jack Wolfskin	€ 167,97	Thomas	A.S. Adventure
Fleece	€ 34,98	Emma	A.S. Adventure
Badpak	€ 16,95	Emma	Decathlon
Stapschoenen	€ 139,99	Thomas	Decathlon
Zwembroek	€ 5,95	Thomas	Decathlon
Thermisch ondergoed	€ 14,90	Emma	UNIQLO
Onderbroeken (4 st.)	€ 19,80	Thomas	Uniqlo
Onderbroeken (3 st.)	€ 3,00	Emma	Hema
T-shirt Ayacucho	€ 30,00	Thomas	A.S. Adventure
T-shirt Ayacucho	€ 32,50	Emma	A.S. Adventure
T-shirt Ayacucho	€ 27,85	Emma	A.S. Adventure
Stapsokken Bridgedale 4 paar	€ 74,41	Emma	De Berghut
Stapsokken Bridgedale 4 paar	€ 74,41	Thomas	De Berghut
Keen sandalen W Whisper	€ 80,96	Emma	De Berghut
Afritsbroek Columbia	€ 42,47	Emma	United Brands
Sport beha	€ 44,99	Emma	Decathlon
Loopshortje	€ 6,99	Emma	Decathlon
Stapschoenen B Dachstein	€ 171,65	Emma	A.S. Adventure

Opberging			
Wat	Hoeveel	Voor wie	Waar
Dagrugzakje	€ 8,00	Emma & Thomas	Decathlon
Geldbuidel	€ 7,95	Emma	Decathlon
Waszakjes 2x	€ 3,98	Emma & Thomas	Kruidvat
Trekrugzak Deuter 50+10 l	€ 194,65	Emma	De Berghut

Documenten en papieren			
Wat	Hoeveel	Voor wie	Waar
ISIC studentenkaart	€ 15,00	Emma	KILROY
ISIC studentenkaart	€ 15,00	Thomas	KILROY
Notitieboekje	€ 0,69	Emma	Action
Nepali phrasebook & dictionary	€ 8,95	Emma	Standaard Boekhandel
Internationaal rijbewijs	€ 16,00	Emma	Stad Antwerpen
Reisgids Nieuw-Zeeland (e-book)	€ 15,05	Emma & Thomas	Loney Planet
Les misérables (e-book)	€ 0,49	Emma	Bol.com
Identiteit (e-book)	€ 12,99	Emma	Bol.com
Le livre de la jungle (e-book)	€ 0,73	Emma	Bol.com
The solitaire mystery (e-book)	€ 8,82	Emma	Bol.com

Tools			
Wat	Hoeveel	Voor wie	Waar
Zakmes Victorinox The Huntsman	€ 34,95	Emma	A.S. Adventure

Koplamp Petzl Tikka XP	€ 54,95	Thomas	A.S. Adventure
Olie zakmes	€ 3,95	Emma & Thomas	A.S. Adventure
Zakmes Victorinox Outrider	€ 49,95	Thomas	A.S. Adventure
Koplamp Revolt Black Diamond	€ 56,00	Thomas	Avventura
Universele gootstop	€ 1,28	Emma & Thomas	Aliexpress.com

Contact met thuis

Blog



We hebben een blog gemaakt via www.tangatanga.com. Voordat we ons aansloten bij TangaTanga hebben we ook andere blogsites bekeken, maar de layout en de service van TangaTanga vonden we het beste. Er zijn drie soorten accounts.



Een account is standaard een Free User account, en is gratis voor zolang je dat wil. Dit pakket omvat 400 foto-credits. Wens je nog extra fotoruimte hierbovenop, dan betaal je eenmalig € 3,00 per extra 200 foto's. Fotoruimte vervalt nooit.



Je kan ook een Butterfly Lidmaatschap (€ 19,00/jaar) nemen. Je krijgt dan 600 foto's extra per jaar van lidmaatschap en meer functies zoals reclamevrije blog, geen upload restricties, veilige opslagruimte & meer. Wens je extra fotoruimte hierbovenop, dan betaal je slechts € 2,00 per 200 foto's extra.



Tenslotte kun je een gerespecteerd Tiger Lid (€ 39,00/jaar) worden. Dit is onze "White-label" oplossing (www.uwdomein.com), en omvat extra 2.000 foto's (per jaar van lidmaatschap), persoonlijke VIP support, bezoekersstatistieken & meer.

Als lid van Wegwijzer heb je recht op 10% (jongeren tot 30 jaar 30%) korting op deze prijzen. Wij hebben een butterfly lidmaatschap genomen voor een jaar omdat we het handig vonden om ook documenten en vliegtickets op de blog te zetten. Ook wilden we foto's in de tekst kunnen plaatsen. Je kan ook meer dan 10 foto's tegelijk uploaden. Met een free account gaat dat niet. Alle voordelen van elk account vind je ook hier: www.tangatanga.com/nl/reisblog-functies

Voor we vertrokken, hebben we de website wat leren kennen en enkele pagina's gemaakt over wie we zijn, waar we naar toe gaan, wat we meenemen,...

Skype

Skype hebben we reeds veel gebruikt om door de week contact te houden met elkaar en thuis als we op kot zaten. Via Skype kan je gratis video- en audiogesprekken voeren met iedereen over de hele wereld als die persoon ook skype en internet heeft. Je download Skype op je telefoon, computer, tablet en je maakt een account aan. Daarna voeg je contactpersonen toe. Als je online bent op Skype en de andere persoon elders in de wereld ook, kan je elkaar bellen. Het is erg handig als je goed internet hebt.

Je kan ook Skype-**beltegoed** kopen. Je zet een bedrag op je account en betaalt naar gebruik. Hieronder vind je de tarieven:

Bellen	Kosten per minuut *
België	€ 0,021
België – Mobiel **	€ 0,09
België – Mobiel – Proximus **	€ 0,09
Sms-bericht	Kosten per bericht
België	€ 0,093
* Er geldt een starttarief van € 0,036, tenzij anders aangegeven.	
** Er geldt een starttarief van € 0,066.	

Je kan ook een **abbonement** nemen. Je kan je abonnement dit op elk gewenst moment weer kosteloos opzeggen. Zorg ervoor wel dat je je abonnement minimaal drie dagen voordat het wordt vernieuwd opzegt, om te voorkomen dat je weer voor een nieuwe periode moet betalen.

Je kiest een abonnement voor 1, 3 of 12 maanden. Een abonnement van een maand is één kalendermaand geldig. Als je dus op de 15^e van de maand een maandabonnement koopt, is dat geldig tot de 14^e van de volgende maand. Een wereldabonnement met onbeperkt aantal belminuten kost € 15,73 per maand.

Daarmee kan je bellen naar vaste en mobiele nummers in Canada, China, Guam, Hongkong SAR, Puerto Rico, Singapore, Thailand en de Verenigde Staten. Je kan alleen naar vaste nummers bellen in ongeveer 55 landen, waaronder België.



Wij kochten elk Skype-beltegoed voor € 10,00. We kunnen daarmee kort onze ouders bellen op hun gsm om dan af te spreken om gratis te skypen via het internet. Op die manier moet je niet op voorhand momenten afspreken om te skypen. Als er dan onverwachts iets tussenkomt, dan maak je misschien het thuisfront onnodig bezorgd.

Telefoon

We hebben elk een zeer eenvoudige gsm mee, zo eentje waarmee je enkel kan bellen, sms'en en Snake spelen. Veel reizigers vinden een smartphone wel heel handig omdat je er ook mee op het internet kan, maar hoe meer dure spullen je mee hebt, hoe meer van waarde kan gestolen worden natuurlijk.

We hadden allebei voor vertrek een gsm-abonnement. Emma bij Orange en Thomas bij Telenet. Als je het abonnement stopzet en geen herlaadkaartjes gebruikt, verdwijnt je nummer. Dus hebben we ervoor gekozen om het abonnement op te zeggen en over te schakelen op een herlaadkaart. Het minimumbedrag is € 15,00. Het is een jaar geldig, dus dan blijft je nummer ook een jaar geldig. Je kan dan ook nog berichten ontvangen en versturen (dat kost natuurlijk geld) en eventueel je kaart herladen. Dit was voor ons de beste optie, omdat we wel graag onze nummer wilden behouden.

We gaan onderweg prepaidkaartjes kopen, zodat we in geval van nood elkaar en hulpdiensten kunnen bereiken. We willen proberen geen gsm contact met het thuisfront te hebben, omdat het vreselijk kostelijk kan zijn.

Digitale tools

iPad

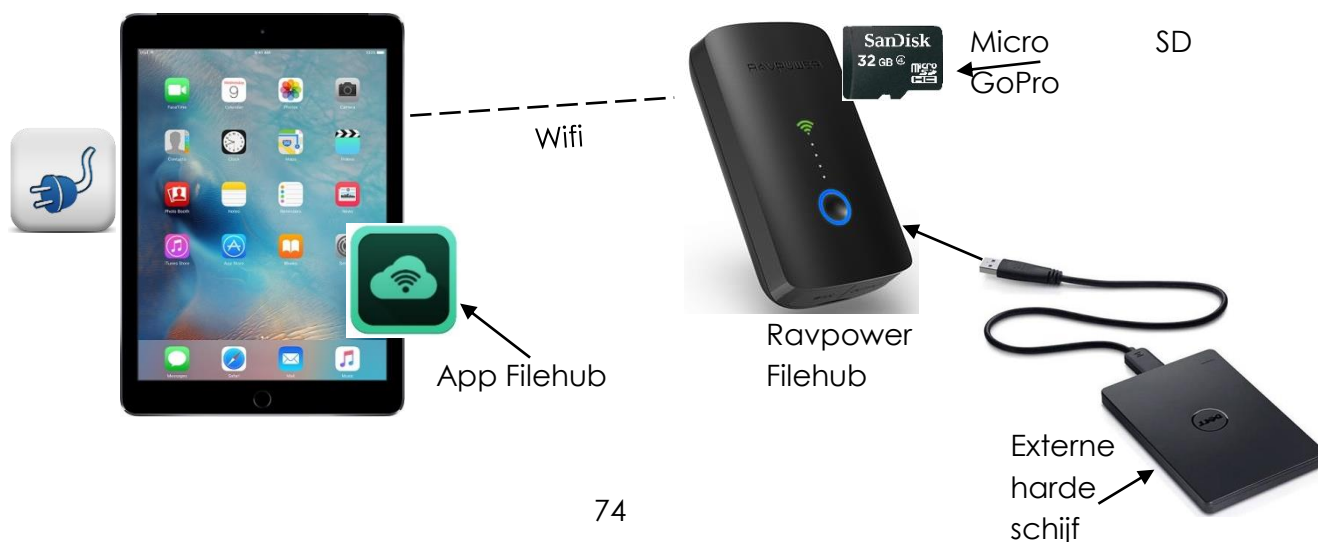
We nemen geen smartphones mee, maar wel een iPad. Emma had al een iPad, dus we moesten die niet speciaal kopen voor de reis. Anders hadden we misschien wel overwogen om een kleine laptop te kopen. Het grote nadeel aan een iPad vinden we dat er geen USB in kan. Maar het voordeel is dan weer de compactheid, degelijkheid en het gewicht. We nemen ook een toetsenbordje mee dat verbonden kan worden via bluetooth met de iPad.

De iPad gaan we gebruiken om op het internet te gaan en verslagen te schrijven. Om het extra te beschermen, hebben we ook een waterdichte hoes gekocht. De iPad, GoPro en harde schijf zijn de kostbare spullen waar we extra op moeten letten.

We hebben van reizigers op de Reisbeurs van Wegwijzer een goede tip gekregen voor het opslaan van foto- en filmmateriaal op een harde schijf via de iPad. Aangezien er dus geen USB-aansluiting is, is dat niet zo evident.

GoPro video's nemen heel veel ruimte in, dus het kan ook even duren voordat ze op een harde schijf gezet worden. Dus: terwijl je het beeldmateriaal overzet, steek je de iPad in het stopcontact om op te laden. Naast de iPad heb je een filehub nodig waarin je de (micro)SD-kaart van je camera kan steken. Wij hebben een filehub van het merk RAVpower gekocht. De filehub verbind je via bluetooth met je iPad, hiervoor heb je geen internet nodig. Op de iPad zet je de gratis app 'RAV FileHub'. Als je deze app opent, kan je al het beeldmateriaal dat op je (micro)SD-kaart staat, zien, afspelen en verplaatsen. In de filehub steek je de harde schijf. Er is een USB-poort voorzien. Via de app kan je nu het beeldmateriaal op de harde schijf zetten. Je kan in de app ook alles zien dat op de harde schijf al staat. De filehub functioneert dus als tussenstuk tussen de iPad en de harde schijf. De prijzen van de filehub en de harde schijf vind je onder het hoofdstuk 'Kosten'.

Hieronder een tekening dat het hopelijk iets duidelijker maakt:



Camera

We hebben heel lang getwijfeld - eigenlijk hadden we al beslist dat het te duur was - totdat MediaMarkt een actie deed van 20% korting op de GoPro's. Toen hebben we toch beslist om er een te kopen.



Een GoPro is een degelijke actiecamera dat tegen een stootje kan en die je ook mee kan nemen als je gaat duiken. Aangezien dat we allebei duikers zijn en hopen toch veel te duiken op reis, was dit een doorslaggevende extra. GoPro heeft het ongelooflijke nadeel dat de batterij maar 2 uur (maximum) meegaat en dat het geen zoomfunctie heeft. We nemen daarom zowel de GoPro als een compactcamera mee. We gaan met het beeldmateriaal dat we onderweg maken proberen onze blog wat levendiger te maken door er ook foto's op te zetten.



Een compactcamera

E-reader

Een e-reader is een soort tablet waar je boeken (ebooks) op kan zetten. Een gemiddelde e-reader biedt ruimte voor ongeveer 1000 (bij een e-reader met 2GB) tot 3000 (bij een e-reader van 4GB) ebooks en weegt maar rond de 200 gram. Sommige e-readers zijn voorzien van schermverlichting voor gemakkelijk lezen in het donker. Het energiezuinige E-ink-scherm maakt het mogelijk om ook in de zon te lezen. Met een opgeladen accu kun je een tot twee maanden lezen, in tegenstelling tot tablets of smartphones. Ideaal dus voor op reis. De prijs kan variëren van € 50,00 tot zelfs € 300,00, afhankelijk van wat je ermee wil doen, zal je dus keuzes moeten maken die de prijs uiteraard beïnvloeden.

Je kan op verschillende plaatsen een e-reader kopen. De e-readers op Amazon heten Kindle, die van Bol.com heten Kobo, die van Standaard Boekhandel heten Tolino, enzovoorts. Voor je een e-reader koopt, is het goed om te weten dat niet elk merk op dezelfde manier e-boeken aanbiedt. En da's toch wel belangrijk want je wil de bibliotheek van jouw e-reader uiteraard vullen met e-boeken.

Elk systeem werkt iets anders. We zetten de voor- en nadelen kort op een rijtje:

Kindle	
Dit is de e-reader van Amazon, het Amerikaanse e-commerce bedrijf. Het is het meest verkochte merk van e-readers ter wereld.	
Voordelen	Nadelen
Handig in gebruik! Slechts 1 knop om de Kindle aan en uit te zetten. De zoekfunctie is héél eenvoudig. Goeie prijsklasse: voor 120 euro heb je al een degelijke schermkwaliteit.	Kindle is van Amazon. Je kan enkel boeken uit de Amazon shop rechtsreeks op je e-reader zetten. Het aanbod Nederlandstalige boeken in de Amazon shop is niet zo groot. Om toch e-boeken uit andere boekenwinkels op je Kindle te zetten, kan je het online programma Calibre gebruiken.

Tolino	
De e-reader is van oorsprong Duits. Hier bij ons werkt Standaard boekhandel met Tolino samen.	
Voordelen	Nadelen
Alle e-boeken die je bij standaard boekhandel koopt, worden automatisch gesynchroniseerd op je Tolino! Elke tolino herkent jouw als gebruiker. Je kan op de ene e-reader verder lezen waar je op een andere was gebleven. (Handig als je meerdere e-readers in huis wil)	De kwaliteit van de touchscreens kan beter. Iets oudere modellen zijn traag.

Ook de e-readers van Tolino lezen verschillende formaten waaronder het populaire ePub formaat.	
--	--

Kobo

Dit is een Canadese producent. KOBO is een anagram van het 'book'.

Voordelen

Pas de Kobo helemaal aan aan jouw voorkeur! Je kan niet alleen het lettertype en grootte kiezen maar ook marges en regelafstand. (Er bestaat zelfs een lettertype dat speciaal ontwikkeld werd voor lezers met dyslexie.) Als je één toestel kent, kan je met elk type aan de slag! Kobo werkt samen met de webwinkel bol.com. Interessant want je kan op de e-reader van Kobo inloggen met je bol.com account. Elk e-boek dat je via bol.com koopt staat dan ook meteen op je e-reader. De e-readers van Kobo werken met verschillende formaten. Onder andere het populaire ePub formaat.

Nadelen

Kobo e-readers zijn over het algemeen duurder dan die van concurrent Kindle. Je kan meestal geen aantekeningen maken.

Wij hebben elk een Kobo e-reader gekocht via Bol.com. Het is een refurbished model, maar alles werkt prima. De prijs van de e-reader en de hoes vind je onder het hoofdstuk 'Kosten'.

VRIJWILLIGERSWERK ONDERWEG

Vrijwilligerswerk doen is hip. Er zijn heel wat organisaties die vrijwilligerswerk aanbieden, zoals Bouworde, WEP, Kilroy, VIA vzw, etc. Meestal moet je betalen en in veel gevallen is dat ook een aardige som. Voluntourism lijkt een steeds groter fenomeen te worden: westerlingen die vrijwilligerswerk gaan doen in een ver land waarvan ze eigenlijk de cultuur en geschiedenis niet kennen. Ze weten vaak ook niet wat hun aanwezigheid eigenlijk doet met de lokale gemeenschap. Op de volgende pagina's vind je een artikel van de Noorse ontwikkelingsorganisatie Students' and Academics' International Assistance Fund (SAIH) over dit fenomeen. Ook Stijn en Uria schreven een mooie reflectie op hun blog over hun ervaring met vrijwilligerswerk in Mongolië.

Emma gaat twee maanden vrijwilligerswerk doen in Kathmandu, in het project Shangrila Home. Shangrila Home een tehuis voor straatkinderen. Het project werd opgericht door Inge Bracke en Paul Jacobs, twee belgen. Inge woonde in Nepal en is eind 1995 gestart met een opvangtehuis voor 11 straatkinderen. Inmiddels wordt Shangrila Home in Nepal geleid door Wim De Becker en draait Shangrila Home op volle toeren en zorgt voor de opvang en/of opleiding van meer dan 100 kinderen en jongvolwassenen. Ze krijgen onderdak, eten, onderwijs en veel zorg van alle vrijwilligers ter plaatse. Ze moet niet betalen om vrijwilliger te zijn, en ze krijgt ook kost en inwonen in ruil voor de hulp. Wel wordt er van haar verwacht dat ze de juiste motivering heeft, minstens twee maanden blijft, de nodige maturiteit, teamspirit, initiatief en vooral een groot hart heeft. De minimum leeftijd is 21 jaar.

Ook het schooltje, Tashi Waldorf School in Kathmandu stelt dezelfde verwachtingen van de vrijwilligers. Het minimum verblijf van twee maanden is belangrijk, het zorgt ervoor dat de vrijwilligers tijd hebben om zich in te werken en dan ook echt iets gaan betekenen. Ook voor de kinderen is het van belang dat ze niet elke week een nieuw gezicht te zien krijgen. Om echt iets te kunnen betekenen, zijn twee maanden zelfs te kort. Maar het is al een begin. Er zijn ook projecten die bepaalde vaardigheden van vrijwilligers verwachten, zoals bijvoorbeeld de taal spreken of kennis hebben van informatica, etc. Op die manier kunnen ze gericht vrijwilligers inzetten om zo hun doelen te bereiken. Vrijwilligers kunnen in de paar maanden dat ze blijven hun specialiteit aanleren aan de plaatselijke bevolking zodat ze, eenmaal de vrijwilliger weg is, zelf aan de slag kunnen. Het gekende gezegde geldt ook hier:

"Give a man a fish and you feed him for a day, teach a man to fish and you feed him for a lifetime."

One Hilarious Video Perfectly Sums Up a Big Problem With Western Humanitarianism

By [Coleen Jose](#)
November 07, 2014

A development organization based in Norway put a creative twist on a trend you've probably seen in your Facebook and Instagram feeds.

"Let's Save Africa!" is the satirical video's call to action. It opens with a truck stopping abruptly in a grassy area, ostensibly in Africa because Africa is just one big country. A white, blond girl jumps out with high-calorie food in hand, dressed in a white tank top, shorts and a stylish bandanna. She runs toward an unknown destination and does what every good volunteer does: starts hurling food at hungry mouths.

After a tour in which she teaches children to read, subsequently posting a selfie with them as her Facebook profile picture, the young woman, Lilly, sits down for a game inspired by *Who Wants to Be a Millionaire*. The final question for the satirical game show, *Who Wants to Be a Volunteer: How many countries are in Africa?*

The video, produced by the Norwegian Students' and Academics' International Assistance Fund (SAIH), is satire in the same vein as 'Humanitarians of Tinder.' It skewers the trend of "voluntourism," where well-intentioned Westerners journey to distant places as volunteers with little regard for culture, history or the ethical challenges their presence brings into communities that aren't their own.



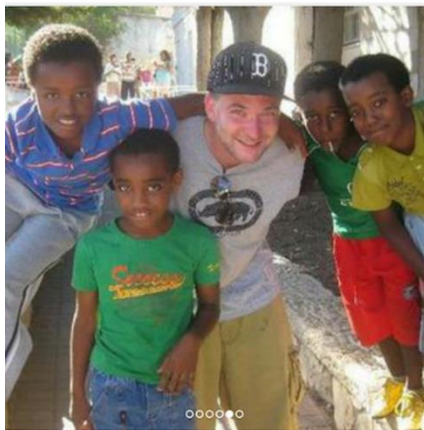
tagged as: volunteer, study abroad, service, community service, africa, before i die, bucket list, culture, rustic pathways, women, feminism.



A BUCKET LIST FOR GIRLS

WHAT DO YOU WANT TO DO BEFORE YOU DIE?

< Ryan



Ryan, 29
2 miles away active 4 hours ago

About Ryan
Looking for Adventure and Smiles! 🌍👍👏👤🌍 Work -



The problem: For those who can afford it, there's an expansive menu of humanitarian activities to choose from: feeding malnourished children in rural Guatemala, painting with Typhoon Haiyan survivors in the Philippines or watching over orphaned babies in Uganda. And they all make for excellent fodder for the Facebook and Instagram accounts of those who travel abroad, a sociocultural badge of honor.

But the good intentions of affluent Westerners fundamentally drive "voluntourism," a term used by the columnist Rafia Zakaria to describe an inherently post-colonial commercial activity. "As admirably altruistic as it sounds," Zakaria writes, "the problem with voluntourism is its singular focus on the volunteer's quest for experience, as opposed to the recipient community's actual needs."

"Typically other people's problems seem simpler, uncomplicated and easier to solve than those of one's own society. In this context, the decontextualized hunger and homelessness in Haiti, Cambodia or Vietnam is an easy moral choice," Zakaria explains. "Unlike the problems of other societies, the failing inner-city schools in Chicago or the haplessness of those living on the fringes in Detroit is connected to larger political narratives. In simple terms, the lack of knowledge of other cultures makes them easier to help."

The novelist, photographer and artist Teju Cole teased out the trend of the "white savior industrial complex" in response to activism surrounding the viral Kony 2012 video. Joseph Kony, a warlord and fugitive Ugandan leader of the Lord's Resistance Army, is notorious for building an army with child soldiers, a crime that was the subject of a viral video that moved young Americans to act on behalf of Uganda's Invisible Children.

"There is much more to doing good work than 'making a difference.' There is the principle of first do no harm," Cole wrote in the Atlantic, "There is the idea that those who are being helped ought to be consulted over the matters that concern them."

Zakaria and Cole have a point. Real humanitarianism goes beyond orphanages, and efforts to stamp out poverty with two- to three-week volunteer trips. The issue is writ large in the amount of aid developed countries like the United States pour into countries, and often there is little incentive for long-term development goals when circumstances benefit the donor's interests.

"If Americans want to care about Africa," Cole wrote, "maybe they should consider evaluating American foreign policy, which they already play a direct role in through elections, before they impose themselves on Africa itself."

There is nothing wrong with the humanitarian impulse. That those with the time and means choose to devote themselves to helping the less fortunate is noble and to be commended. But as the SAIH video shows, this aid often comes in the form of activities that make little difference or misunderstands

the cultural context in which it operates. There are ways to make a difference abroad. But snapping selfies with orphans isn't one of them.

DE LAATSTE REGELINGEN EN AFSCHEID



Toen we begonnen met de voorbereidingen, een jaar geleden, leek het nog allemaal ver weg, maar nu vertrekt Emma al binnen drie weken. Het komt sneller dichterbij dan je denkt!

De link van onze blog hebben we voor we vertrokken gemaild naar familie en vrienden. Zo wisten ze op voorhand al een beetje waar we het komende jaar gaan zijn.

Iemand die we via via kennen en die grafisch ontwerp studeert, wilde voor ons een logo maken. We tekenden een ontwerp en zij zorgde voor de uitwerking. Het logo gebruikten we als afbeelding op onze blog, ook in onze verslagen en we maakten zelf sleutelhangers om aan vrienden en familie uit te delen.



We lieten ook een aantal visitekaartjes drukken met onze gegevens en het logo op. Als je onderweg mensen tegenkomt, kan je hen je kaartje geven en kunnen ze je contacteren. Altijd fijn voor nieuwe contacten.

Emma heeft een kaart gemaakt voor haar meter, zodat ze kan volgen waar we zijn.



Enkele dagen voor ze vertrekt, geeft Emma nog een klein afscheidsfeestje. Ook Thomas die twee maanden later vertrekt, organiseert nog een afscheidsfeestje voor ...

We maken ook nog wat foto's van thuis (polaroidfoto's zijn hiervoor echt wel leuk). Dit is voor als we heimwee krijgen of om te laten zien aan mensen onderweg. Thuis, familie en huisdieren zijn wel vaak een goed gespreksonderwerp om te beginnen.

INTERESSANTE WEBSITES

Hieronder vind je een lijst met websites die we hebben gebruikt voor onze voorbereiding. We schrijven er telkens kort bij wat je er kan vinden.

Vliegtuigtickets en vervoer

www.kilroy.be

De website van KILROY, het reiskantoor waarbij we onze vluchten boekten:

www.vayama.com

Goedkope vliegtuigtickets zoeken.

www.kayak.com

Goedkope vliegtuigtickets zoeken.

www.momondo.be

Goedkope vliegtuigtickets zoeken.

www.skyscanner.net

Goedkope vliegtuigtickets zoeken.

www.transfercar.co.nz

Website waarbij je auto's kan zoeken die verplaatst moeten worden. Als reiziger breng je dan kosteloos de auto van A naar B en geniet je van een (snelle) roadtrip.

www.tripcase.com

Deze website en app is handig voor het bewaren van allerlei documenten van je vlucht. Je geeft je vlucht in, Tripcase houdt de gegevens en de documenten bij en je kan er altijd (ook offline) aan.

Vrijwilligerswerk onderweg

www.shangrilahome.org

De website van Shangrila Home waar Emma vrijwilligerswerk gaat doen.

www.childrenofnepal.org

De website van de steinerschool waar Emma vrijwilligerswerk gaat doen.

www.couchsurfing.com

Je maakt een profiel aan en mensen van over de hele wereld komen bij jou logeren. Of jij gaat logeren bij andere mensen tijdens je reis. Culturele uitwisseling, nieuwe mensen, unieke ervaring en helemaal gratis. Emma ontving eerst mensen in België en we hopen tijdens onze reis ook eens ontvangen te worden.

www.workaway.info

Een website voor vrijwilligerswerk tegen kost en inwoon. Veel verschillende mogelijkheden, van lesgeven tot werken op het veld, tot helpen verbouwen, ...

www.helpx.net

Een lijst met gegevens om te werken als vrijwilliger tegen kost en inwoon.

www.wwoofinternational.org

Vrijwilligerswerk voor kost en inwoon op biologische boerderijen. Je betaalt lidgeld per land.

www.blinknow.org

Project voor straatkinderen in Nepal van een Amerikaanse vrouw, Maggie Doyne. Een documentaire hierover vind je op de website van Floortje naar het einde van de wereld.

Documenten

<http://pass.rzd.ru/main-pass/public/en>

Russische spoorwegen.

<http://waytorussia.net>

Website om snel en goedkoop een uitnodiging te bekomen vanuit Rusland, wat één van de visumvereisten is.

<http://visumcentrale.be>

De centrale visumdienst van België. Je kan via hen je visum laten regelen, maar daar betaal je ook wel veel extra voor. Je kan de website ook gewoon ter informatie gebruiken, om bijvoorbeeld te weten voor welke landen je een visum nodig hebt en welke documenten je ervoor moet indienen.

www.docstop.be

Wat te doen bij verlies van je identiteitskaart?

http://diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/Op_reis_in_het_buitenland

Website van de federale overheidsdienst buitenlandse zaken. Hier vind je reisadvies, info over de veiligheid van landen, ...

<https://travellersonline.diplomatie.be/>

Registreer je reis op deze website. Doet zich in het land van bestemming een ernstige crisis voor (natuurramp, politieke crisis ...), dan zal de FOD Buitenlandse Zaken je makkelijker kunnen informeren en helpen.

www.maakjepasfoto.be

Op deze website kan je je zelfgemaakt pasfoto uploaden en ervoor zorgen dat het voldoet aan de richtlijnen van afmetingen, achtergrond, etc.

Bagage

www.aliexpress.com

De website van Aliexpress waar je goedkoop allerlei spullen vindt. Ze sturen het op vanuit China, je hebt geen 100% garantie dat het aankomt en het kan ook tot 2 maanden duren vooraleer het aankomt. Wij hebben echter alles aangekregen en meestal binnen de 2 à 3 weken.

www.travelindependent.info/what-to-pack-travel.htm

Tips over wat je moet meenemen en vooral wat niet.

www.meeneemlijst.nl

Een meeneemlijst waaruit je zelf kan selecteren. Handig voor als je denkt iets vergeten te zijn.

Blogs van reizigers

www.backpackgek.nl

Blog van Claudia en Freek die in 2011 op wereldreis gingen en op hun website uitgebreid veel voorbereidingsinfo en allerlei reistips verzamelden.

<http://221daysofsummer.reismee.nl/reisverhalen>

Blog van Peggy en Dimitri, die voor 6 maanden reisden doorheen Oceanië en Azië. Ze vertrokken in november 2014.

<http://everydayisasaturday.be>

Blog van Benjamin en Céline, vertrokken op wereldreis in september 2015.

www.offexploring.com/titi-team-on-tour

Blog van Tim en Tina, die op wereldreis vertrokken in 2014. Heel lieve mensen!

<http://reisjemee.com>

Blog van Silke en Guy die samen voornamelijk in Zuid-Amerika reisden, maar ook tips verzamelden voor toekomstige reizigers.

www.overthetop.gent

3 jonge gasten die in juni 2016 vertrokken op hun trip door Europa. Ze gaan elke hoogste top van Europa beklimmen en verplaatsen zich zonder vliegtuig. Om inspiratie op te doen!

Geldautomaat (ATM) zoeken

www.mastercard.com/be/personal/nl/cardholderservices/

ATM MasterCard en Maestro

www.visa.com/atmlocator/

ATM Visa

network.americanexpress.com/en/atm_locator/

ATM American Express

Gezondheid

www.itg.be

Website van het Tropisch Instituut Antwerpen. Boordevol goede informatie over gezond op reis gaan, vaccinaties, ziektes, reisapotheek, ...

www.vacciweb.be/nl-BE/content/vaccinaties-voor-reizigers/reisinfectieziekten/114/684/

Heel handige overzichtswebsite met informatie over vaccinaties, waar je de ziektes kan oplopen, hoe je het kan vermijden, ...

Allerlei

<http://programma.vara.nl/floortje>

Heel mooie documentaires over Floortje uit Nederland die mensen gaat opzoeken die om een of andere reden de uithoeken van de wereld zijn gaan opzoeken. De documentaire over Nepal en Mongolië: echt ontroerend!

www.wearetravellers.nl

We Are Travellers is een online travel magazine opgericht voor en door reizigers die een liefde hebben voor verre reizen en mooie bestemmingen in Europa. Met handige tips.

<http://reiswijsneuzen.nl>

Website met allerlei tips over inpakken, route bepalen, ...

http://secure.travellerspoint.com/member_map.cfm

Met Travellerspoint kan je een mooie kaart maken van je reisroute.

www.doc.govt.nz

Boekingswebsite voor de 9 Great Walks van Nieuw-Zeeland.

www.visittaiga.org

Een project in Mongolië van de Tsaatan rendierhendergemeenschap. Je kan er als reiziger naar toe gaan voor een unieke ervaring terwijl je bijdraagt aan een eerlijke vorm van toerisme.

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Zet in je gsm een apart contactpersoon met de naam ICE (In Case of Emergency). Als je iets overkomt en iemand vindt je gsm, weet die wie hij moet bellen.

Docstop bij verlies van identiteitskaart: 00800 2123 2123 OF +32 (0)2 518 2123

Cardstop bij verlies van kredietkaart: +32 (0)2 70 344 34

Travelfoon voor algemene reisinformatie en informatie over vaccins +32 (0)900 101
10