



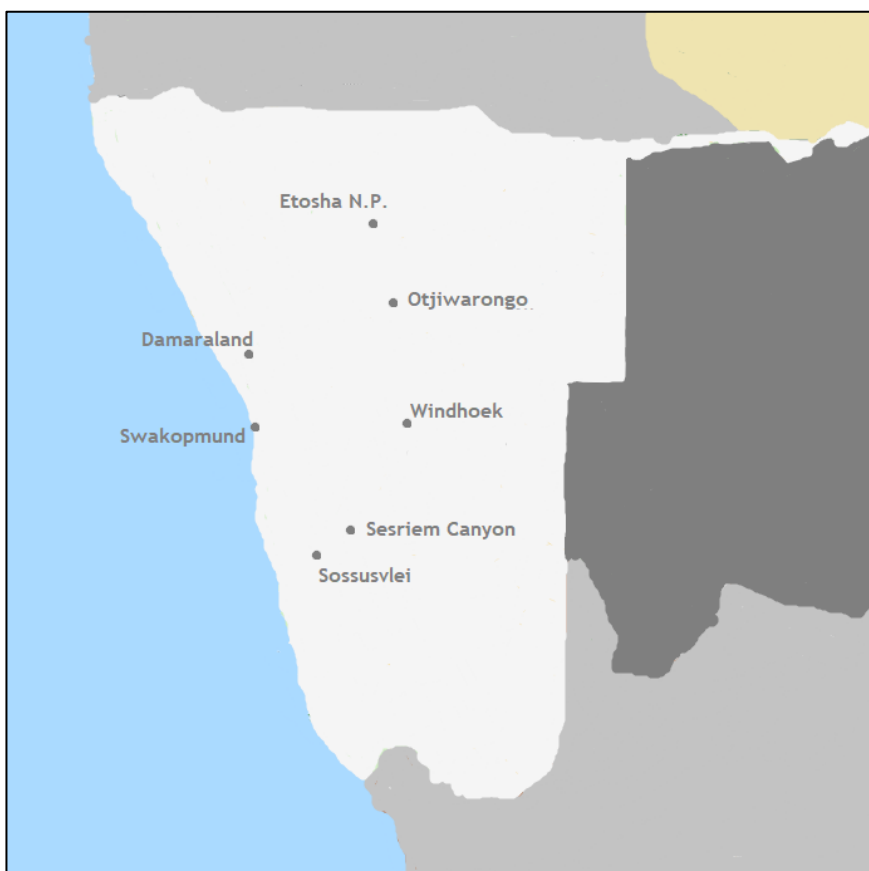
Fietsen in de wildernis van Namibië

*Een 14-daagse avontuurlijke en klassieke rondreis
in een internationaal gezelschap*



Reisroute

- Dag 1:** Aankomst Windhoek
- Dag 2:** Windhoek - Khomas Hoogland - Namib woestijn (30-40 km fietsen)
- Dag 3:** Namib woestijn - Remhoogte gebergte - Tsauchab Rivier kamp (40-50 km fietsen)
- Dag 4:** Tsauchab Rivier kamp - Mountain Zebra N.P. - Sesriem - Sossusvlei (30-40 km fietsen)
- Dag 5:** Sesriem - Namib Naukluft Park - Swakopmund (20-30 km fietsen)
- Dag 6:** Swakopmund
- Dag 7:** Swakop Canyon - Spitzkoppe (40-50 km fietsen)
- Dag 8:** Spitzkoppe - Brandberg (30-40 km fietsen)
- Dag 9:** Brandberg - Sorris Sorris - Twyfelfontein (30 - 45 km fietsen)
- Dag 10:** Fietsen in Damaraland (35-55 km fietsen)
- Dag 11:** Damaraland - Etosha National Park (20-30 km fietsen)
- Dag 12:** Etosha National Park (20-30 km fietsen)
- Dag 13:** Etosha National Park - Otjiwarongo (10-20 km fietsen)
- Dag 14:** Otjiwarongo - Vertrek vanuit Windhoek



Dag tot dag programma

Dag 1:

Windhoek (d)

Aankomst in Windhoek. Bij aankomst op de luchthaven word je opgewacht door een vertegenwoordiger van Like2Travel. Vervolgens heb je een transfer naar een boerderij gelegen aan de rand van Windhoek. Afhankelijk van de aankomsttijd van je vlucht is de middag ter vrije besteding. De middag wordt



tevens gebruikt om te ontspannen, de fietsen te monteren en het apparaat te testen. Wanneer de tijd het toelaat kun je een korte testrit aan de voet van het Auus-gebergte maken en verken je de historische en culturele hoogtenpunten van de Namibische hoofdstad. Tijdens deze rondleiding bezoek je gebouwen als de Christ Church, Tintenpalast (het huis van het parlement) en "Alte feste", waar het Duitse koloniale verleden duidelijk zichtbaar is. Geniet van een diner in het bekende Joe's Beerhouse. Overnachting in de Vineyard Country Lodge.

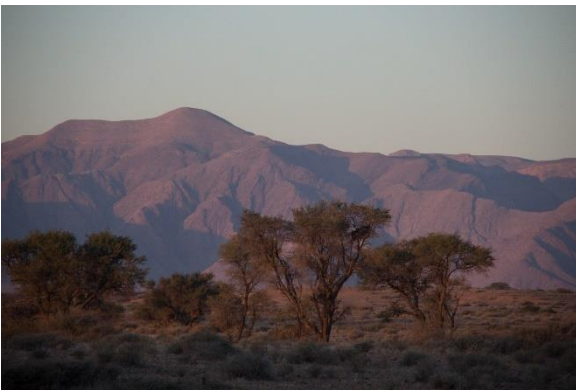
Dag 2:

Windhoek - Khomas Hoogland - Namib woestijn (o,d)

We vertrekken vanuit Windhoek en reizen westwaarts, de geweldige natuur in! We gaan verder door het Khomas Hoogland om het Rantberg-gebergte, gelegen aan de rand van de Namib woestijn. We fietsen over een goede onverharde weg naar de Namibgrens boerderij. De boerderij is gelegen aan de voet van granietheuvels en er liggen diverse leuke fietspaden. 's Middags fietsen we over de jeep paden om de vele hoogtenpunten rondom de boerderij te bekijken. Geniet hierna op eigen gelegenheid van deze grote fiets speeltuin. Diner en overnachting in de Namibgrens Gästefarm.



Fietsduur: 2-3 uur, fietsafstand: 30-40 km, maximaal hoogteverschil: 150 meter



Dag 3:

Namib woestijn - Remhoogte gebergte - Tsauchab Rivier kamp (o,d)

Onze fietsroute neemt ons mee langs de helling en een bergpas naar de Namib woestijn. Er zijn twee keuzemogelijkheden: de minder steile Remhoogte Pass of de veel diepere Spreetshoogte Pass. Tijdens de route over de Remhoogte Pass dalen we geleidelijk af door de vallei. We zien een unieke flora en komen wellicht bavianen, koedoes of oryx antilopen tegen. De alternatieve route is de Spreetshoogte Pass. Deze route is steiler, maar we hebben wel een mooier uitzicht. Voordat we naar het

kamp rijden stoppen we onderweg voor een picknicklunch (ter plekke betalen). Het Tsauchab Rivier kamp is gelegen aan de voet van twee unieke Namibische bergketens. We vinden onze bungalows onder de vijgenbommen in de ongerepte natuur. 's Middags kunnen we ervoor kiezen om de nabijgelegen Sundowner heuvel te fietsen of om te ontspannen bij het zwembad. Diner en overnachting in het Tsauchab Rivier Camp.

Fietsduur: 3-4 uur, afstand: 40-50 km, maximaal hoogteverschil: 300 meter



Dag 4:

Tsauchab Rivier kamp - Mountain Zebra N.P. - Sesriem - Sossusvlei (o)

Vandaag genieten we van een echt mountainbike avontuur in het Zaris/Mountain Zebra Nationaal Park. We vertrekken vanuit ons kamp met een jeep en rijden naar het bergachtige thuis van de Hartmans berg zebra. Onderweg genieten we van een uitdagend terrein met ruige wegen en spannende afdalingen. De hoogtepunten zijn onder meer het uitzicht op de woestijnvlaktes. Als we geluk hebben zien we kuddes bergzebra's.

Na dit avontuur rijden we in ongeveer een uur naar Sesriem, de poort naar de Sossusvlei. 's Middags trotseren we met een jeep de 60 km duinen, om uiteindelijk de Sossusvlei te bereiken. Wie wil kan de Sossusvlei beklimmen. De Sossusvlei is van adembenemende schoonheid. Hierna gaat de reis verder naar het noorden. Overnachting in de Barchan Dune Lodge of de Rostock Ritz Desert Lodge.

Fietsduur: 3-4 uur, afstand: 40-50 km, maximaal hoogteverschil: 400 meter

Dag 5:

Sesriem - Namib Naukluft Park - Swakopmund (o)

We vertrekken in onze toerwagen om het noordelijke deel van het Namib Naukluft Park te bereiken, waar we genieten van een picknicklunch (ter plekke betalen) onder de acaciabomen. 's Middags fietsen we over een pad bezaaid met keien. We rijden langs grasvlaktes van de pre-Namib. Het is een mooie fietsroute waarbij we kans maken om struisvogels, springbokken, oryx antilopen, bergzebra's en andere dieren tegen kunnen komen. We fietsen door tot we bij de granieten Blutkoppe berg aankomen.

We laden onze fietsen in de bus en rijden naar Swakopmund. We checken in bij ons comfortabele hotel en kijken uit naar heerlijke zeevruchten. Overnachting in het Swakopmund Plaza Hotel.



Fietsduur: 1-2 uur, afstand: 20-30 km, maximaal hoogteverschil: 200 meter



Dag 6:

Swakopmund (o)

Na het ontbijt vertrekken we naar Walvisbaai en maken we een avontuurlijke catamaran trip op de Atlantische Oceaan. Hopelijk zien we binnen enkele meters zeehonden, pelikanen, dolfijnen en diverse zeevogels. 's Middags rijden we terug naar Swakopmund. Hier genieten we op eigen gelegenheid van de historisch interessante stad. Er zijn diverse optionele excursies: bezoek aan diverse musea of bijvoorbeeld een rondvlucht boven de Sossusvlei duinen. Wie wil heeft de gelegenheid om te winkelen in Swakopmund. Overnachting in het Swakopmund Plaza Hotel.

Dag 7:

Swakop Canyon - Spitzkoppe (o,l,d)

Per voertuig rijden we naar de rand van de Swakop Canyon, bekend om het unieke maanlandschap. We fietsen door de zij dalen van de Swakop-rivier en zien de unieke flora en fauna van dit gebied. De lunch gebruiken we bij de Goanikontes-oase. We gaan verder in ons safari voertuig en rijden naar het Spitzkoppe gebied. We fietsen de

laatste 30 kilometer naar onze camping, gelegen aan de voet van de prachtige massieve graniet berg, bekend als de "Matterhorn" van Namibië. Overnachting in de Hohenstein Lodge.

Fietsduur: 3-4 uur, afstand: 40-50 km, maximaal hoogteverschil: 200 meter



Dag 8:

Spitzkoppe - Brandberg (o,l,d)

De Spitzkoppe en de omliggende granietbergen zijn uniek voor de centrale Namib woestijn. We zouden hier een paar dagen kunnen doorbrengen, alleen al om de interessante flora en fauna te verkennen en te bestuderen. Helaas kunnen we hier geen dagen blijven. We genieten van een vroeg ontbijt in de schaduw van de

Spitzkoppe. We vertrekken op onze fiets voor een route rondom de Spitzkoppe. We rijden op een onverharde weg richting Uis en de Brandberg, met een hoogte van 2573 meter boven de zeespiegel, de grootste berg van Namibië. De resterende kilometers rijden we naar de Ugab Rivier. Langs deze rivier wonen enkele kleine kuddes aan de woestijn aangepaste olifanten. Onze camping onder Anabomen is het ideale startpunt voor een wandeling langs de rivier. Vanaf hier hebben we een prachtig uitzicht op de Brandberg en zijn vele kloven. Overnachting in de Brandberg White Lady Lodge of de Uis Guesthouse.

Fietsduur: 3-4 uur, afstand: 30-40 km, maximaal hoogteverschil: 220 meter



Dag 9:

Brandberg - Sorris Sorris - Twyfelfontein (o,l,d)

De Brandberg staat bekend om de vele rotstekeningen van de Bosjesmannen. Eén van de beroemdste rotstekeningen is die van de "Witte Dame". Na het ontbijt breken we het kamp af en fietsen we over onverharde wegen langs de Ugab rivier naar Sorris Sorris. Vanaf hier gaan we verder is onze toerwagen om de zand- en granietheuvels ten zuiden van Twyfelfontein te bereiken. We fietsen de laatste kilometers naar ons kamp, welke is verscholen tussen de granieten rotsblokken. Het gebied is de thuisbasis van de etnische groep: de Damara. We kunnen deze vriendelijke mensen ontmoeten en meer leren over hun cultuur. Ons kamp ligt in de buurt van de Aba-Huab rivier. In bepaalde perioden van het jaar is dit de thuisbasis van kleine kuddes olifanten of soms eenzame stieren die op zoek zijn naar iets te eten en een beetje schaduw. Overnachting in Twyfelfontein Adventure Camp.



Fietsduur: 3-4 uur, afstand: 30-45 km, maximaal hoogteverschil: 180 meter

Dag 10:

Fietsen in Damaraland (o,l,d)

We vertrekken vanuit ons kamp en fietsen over een onverharde weg. We fietsen diep het ongerepte natuurgebied in dat leidt naar de Doros krater en de Skeleton, een ruige kuststrook gelegen in het westen. We betreden rotsachtige heuvels en zien een grote verscheidenheid aan unieke planten en bomen. We worden omringd door zandsteenbergen. Miljoenen jaren geleden was er een krachtige geologische gebeurtenis waardoor de zandwoestijn veranderde in een wonderland van versteende duinen. In het noorden vinden we de vulkanische bergen van het Etendeka-plateau en in het zuiden het torenhoge Brandberg-massief, de hoogste berg van Namibië. Als we geluk hebben komen we bergzebra's, struisvogels en giraffen tegen. Dit alles hangt af van hoe regenachtig de vorige zomer is geweest. Onze





route brengt ons naar de gebrande berg en de orgelpijpen vanwaar we het beroemde Werelderfgoed in Twyfelfontein bezoeken. Na een interessante wandeling in het "Louvre" van Damaraland, rijden we terug naar onze camping. Onder de Mopane bomen genieten we van de laatste zonnestralen. Overnachting in Twyfelfontein Adventure Camp.

Fietsduur: 3-5 uur, afstand: 35-55 km, maximaal hoogteverschil: 60 meter

Dag 11 en dag 12:

Damaraland - Etosha National Park (o,d)

Na vele dagen in de Namib woestijn in het westen van Namibië, rijden we oostwaarts via Khorixas naar de Ugab terrassen en de Vingerklip. We fietsen door dit "Marlboro Country" langs de oevers van de Ugab rivier en we hebben uitzicht op de rotsformaties die miljoenen jaren geleden zijn ontstaan. Eén van de meest unieke rotsformaties is de vinger als rotsuitsteeksel genaamd: "Finger Rock". Na de lunch in de Vingerklip Lodge, rijden we per voertuig naar de grens van het Etosha Nationaal Park. Etosha is één van de meest bijzondere wildparken in Zuidelijk Afrika en is meer dan 22.000 m² groot. Etosha betekent "geweldige witte plek" en verwijst naar de enorme zoutpan van 5000m² groot. Het park wemelt van verschillende diersoorten waaronder leeuwen, neushoorns en olifanten. Het landschap is bijzonder en heel anders dan wat we tot nu toe hebben meegemaakt. Een bezoek aan Namibië is niet compleet zonder een bezoek aan het Etosha Nationaal Park. We verblijven hier twee dagen. We overnachten in comfortabele bungalows en besteden tijd aan gamedrives om de vele dieren bij de waterdrinkplaatsen te spotten. Diner en overnachting in Taleni Etosha Village.



Fietsduur: 2 uur, afstand: 20-30 km, maximaal hoogteverschil: 190 meter



Dag 13:

Etosha National Park - Otjiwarongo (o,d)

Vanuit Etosha en rijden via Otjiwarongo naar een ranch in het centrale noorden van Namibië. Na de lunch en een siësta maken we ons klaar voor ons laatste fietsavontuur. Het harde Kalahari zand van de savanne is ideaal om op te fietsen. We gaan op zoek naar de vele wilde dieren die hier te vinden zijn. Met een beetje geluk zien we de zeldzame witte neushoorn, giraffen en vele antilopen. Het is een hele ervaring om met de fiets over jeep-tracks te rijden en te genieten van de Afrikaanse wildernis. In de

lodge genieten we van een laatste zonsondergang en krijgen we een diner onder de sterrenhemel. Overnachting in de Otjiwa Game Ranch.

Fietsduur: 1-2 uur, afstand: 10-20 km, maximaal hoogteverschil: 100 meter

Dag 14:

Otjiwarongo - Vertrek vanuit Windhoek (o)

In de ochtend kunnen we een wandeling in de omgeving maken of een uitje op onze mountainbikes overwegen. Hierna rijden we via de bekende houtbewerkermarkt in Okahandja terug naar Windhoek. Wanneer de tijd het toelaat maken we een korte stadstoer door Windhoek. Vervolgens worden we op de luchthaven afgezet voor de terugvlucht naar Amsterdam.

NB. Programma onder voorbehoud van wijzigingen. Accommodaties en gidsen zijn onder voorbehoud van beschikbaarheid.

Inbegrepen in de reis

Data & prijzen

Onderstaande prijzen zijn per persoon en op basis van beschikbaarheid. Tijdens nationale feestdagen kan er een toeslag gelden.

Richtprijzen per persoon (op basis van 2 volwassenen)

Reisnummer	Vertrekdata	Richtprijs *
2B-NAM14-H	17.04.2021 - 30.04.2021	€ 3.630,- per persoon
	26.06.2021 - 09.07.2021	€ 3.630,- per persoon
	18.09.2021 - 01.10.2021	€ 3.630,- per persoon
	23.10.2021 - 05.11.2021	€ 3.630,- per persoon
1 pk. Toeslag		Prijs
		€ 465,-

Gegarandeerd = een reis met gegarandeerd vertrek!

* Prijzen zijn gebaseerd op twee personen in een tweepersoonskamer. Voor het gebruik van een tweepersoonskamer voor alleengebruik geldt een toeslag.

**Minimum aantal deelnemers: 4 Maximum aantal deelnemers: 12

Inbegrepen in de reis

- 9 overnachtingen in genoemde accommodaties of gelijkwaardig
- 4 nachten op een camping
- Comfortabele tenten met matras en camping uitrusting
- Maaltijden: 13 x ontbijt, 4 x lunch, 9 x diner
- Mineraalwater
- Vervoer per 4 x 4 Landcruiser of VW Crafter/Combi met fietstrailer
- Mountainbike Scott Park, Model 960 met 29 inch velgen
- Benzinekosten
- Ondersteuning van Jeeps tijdens de fietsdagen
- Professionele Engelssprekende gids met chauffeur / camping assistent
- Nationale Park fees
- Excursies zoals genoemd in het programma

Excursies

De volgende excursies zijn inbegrepen in deze reis:

- Dag 1: korte tocht aan de voet van het Auaus-gebergte en verkennen hoogtepunten Windhoek
- Dag 2: fietstocht Windhoek - Khomas Hoogland - Namib woestijn
- Dag 3: fietstocht Namib woestijn - Remhoogte gebergte - Tsauchab Rivier kamp
- Dag 4: mountainbike avontuur in het Zaris / Mountain Zebra Nationaal Park en jeeptocht in de Sossusvlei
- Dag 5: fietstocht en bezoek aan het Namib Naukluft Park
- Dag 6: catamarantocht vanuit Walvisbaai
- Dag 7: fietsen door de zijdalen van de Swakop-rivier en tocht naar Spitzkoppe
- Dag 8: fietstocht Spitzkoppe - Brandberg
- Dag 9: rotstekeningen van de Bosjesmannen en ontmoeting met de Damara
- Dag 10: fietsen in Damaraland
- Dag 11: fietstocht naar Etosha en een gamedrive in het Etosha Nationaal Park
- Dag 12: gamedrives in het Etosha Nationaal Park
- Dag 13: fietstocht door de Afrikaanse wildernis inclusief wild spotten
- Dag 14: korte fietstocht en bezoek aan de houtbewerkermarkt in Okahandja

Het is mogelijk om ter plaatse excursies bij te boeken. Dit kan in overleg met de gids.

Niet inbegrepen in de reis

- Vliegtickets
- Niet genoemde maaltijden en drankjes tijdens de maaltijden

- Een fietshelm - gelieve een eigen helm voorafgaand aan de reis aanschaffen
- Fooiengeld ca. € 140,- p.p. (fooi aan gids, chauffeur, hotels)
- Persoonlijke uitgaven
- Reis- en annuleringsverzekering
- Bijdrage GGTO € 15,- per boeking
- Bijdrage Calamiteitenfonds € 2,50 per boeking

Algemene informatie

Het concept van deze fietsreis door Namibië is zo opgezet dat onze gasten waar voor hun geld krijgen. Namibië is een enorm land en tijdens deze twee weken durende reis overbruggen we in totaal 2000 km. De reis is zo gepland dat je de mooiste gedeelten kunt fietsen, waardoor je lange uren in de auto kunt vermijden en meer tijd hebt om te fietsen en te genieten van de buitenlucht. Elke dag zien we interessante plaatsen.

Moeilijkheidsgraad

De fietstocht is verdeeld in 2 moeilijkheidsniveaus: niveau 1 is voor beginners en niveau 2 is voor mensen met een gemiddelde fietservaring. Deze rondreis heeft een interessante mix van beide moeilijkheidsniveaus. Hierdoor kunnen ervaren fietsers genieten van deze toer met familie of vrienden die een ander fietsniveau hebben. Gasten met minder ervaring kunnen zo ver rijden als ze kunnen en vervolgens de fiets op de aanhanger laden en meerijden in het voertuig. Het ondersteuningsvoertuig staat altijd voor je klaar, mocht je hulp nodig hebben of niet meer verder willen of kunnen fietsen.

Vaste vertrekkedata en individueel geplande fietstochten

Voor deze rondreis zijn er vier vaste vertrekkedata per jaar. De prijzen voor 2019 zijn gepubliceerd. De data voor 2020 zijn bekend, maar de prijzen volgen later.

Reïsservice, voertuig en uitrusting

Deze rondreis zal worden begeleid door een ervaren fietsgids. Tijdens de fietsroutes zal de gids je vergezellen op zijn fiets. Een assistent zal het ondersteuningsvoertuig besturen en tijdens de kampeernachtelingen zal hij of zij het kamp opbouwen. Deze rondreis is ideaal voor groepen van minimaal 4 en maximaal 12 personen. Voor kleinere groepen wordt een Toyota Landcruiser 4X4 gebruikt, maar voor grotere groepen gebruiken we een 14 zits VW crafter. Onze Scott Mountainbikes, Model 960 zijn uitgerust met 29 inch velgen en volledige ophanging. De mountainbikes worden regelmatig onderhouden en zijn in uitstekende staat. De fietsen zijn zeer geschikt voor de lokale omstandigheden. Alle fietsen zijn uitgerust met tubeless banden en zijn veerkrachtig en perfect voor het lokale terrein. U zult de ultieme fietservaring hebben! We gebruiken speciaal ontworpen aanhangwagens voor het transport van de fietsen. De aanhangwagens zijn eenvoudig te laden en hebben voldoende ruimte voor opslag en overige bagage.



Praktische informatie

Fiets verzorging

Over het algemeen zijn de wegen in Namibië goed en is het bijna overal mogelijk om te fietsen. Er zijn diverse soorten fietsroutes zoals makkelijke bospaden, zandwegen en steile hellingen.

In Namibië zal je gebruik maken van een mountainbike. Type: Scott, Model 960. Dit is een goede comfortabele fiets.

Gidsen

Tijdens deze reis word je opgewacht op de luchthaven door een vertegenwoordiger van Like2Travel. De speciale fietsgids en fiets assistent zullen je tijdens jou vertrek ondersteuning bieden. Gedurende de reis in Namibië zullen er Engels sprekende gidsen worden ingezet. De gids verschaft zoveel mogelijk informatie over de bezienswaardigheden, de fietstochten en de activiteiten die mogelijk zijn tijdens eventuele rustdagen. De gids zal je ook vertellen over het dagelijkse leven van de Namibiërs en de gewoontes van het land.

Accommodaties

Tijdens deze reis maken wij gebruik van goede karakteristieke middenklasse accommodaties. Alle kamers beschikken minimaal over een bad/douche en toilet. Door onvoorziene omstandigheden kan hiervan afgeweken worden. In dat geval zal er altijd voor gelijkwaardige accommodaties gezorgd worden. Tevens zullen we een aantal nachten kamperen. De tent, matrassen, slaapzakken, kussens handdoek, campingstoeltje, tafel en keukengerei worden door ons geregeld. Klik op de link om een beeld te krijgen van de accommodaties waar je zal verblijven.

Vineyard Country Lodge - Windhoek	http://www.vineyard.com.na/
Namibgrens Gästefarm - Namib desert	http://www.namibgrens.com
Tsauchab River Camp - Naukluft Mountains	https://www.tsauchab.com/
Rostock Ritz Desert lodge - Sesriem	http://www.rostock-ritz-desert-lodge.com/
Swakopmund Plaza Hotel - Swakopmund	http://www.plaza.na/
Brandberg White Lady Lodge, camping - Brandberg	https://www.brandbergwllodge.com/home
Madisa Camp - near Twyfelfontein	http://madisacamp.com/
Taleni Etosha Village - Etosha National Park	http://www.etosha-village.com/
Otjiwa Game Ranch - near Otjiwarongo	https://otjiwa.com.na/

Reisdocumenten

- Het vliegticket is niet inbegrepen in de reissom. Je kunt zelf het ticket regelen of je kunt bij Like2Travel aangeven dat wij het ticket voor je regelen.
- Je paspoort dient nog minimaal 6 maanden geldig te zijn na thuiskomst.
- Voor deze reis heeft u geen visum nodig.

Voor een verblijf van maximaal 90 dagen heb je geen visum nodig. Bij de douane krijg je een sticker in je paspoort. Let op dat je nog minimaal 2 lege bladzijden in je paspoort hebt.

Nederlandse honorair consulaat in Windhoek, Namibië

Adres: Edelvalk straat 23
Hochland Park
Windhoek
Tel.: +26461223733
+264813384944
Fax.: +26461223732
E-mail: honconsulnl@namibianederland.net

Geldzaken

In Namibië betalen ze met de Namibische Dollar. Kijk voor de actuele koers op www.gwktravelex.nl

Pinnen is op veel plaatsen mogelijk, zeker in de grotere plaatsen. Pinautomaten accepteren zowel Visa, Mastercard en de meeste Nederlandse bankpassen. Zorg dat je de instellingen van je betaalpas op buiten Europa zet. Creditcards worden bijna overal geaccepteerd. Een creditcard is dan ook aan te raden om mee te nemen. Contant kun je overal betalen. Dit kan met de euro en de Afrikaanse Rand, echter wordt er vaak onvoordelig afgerond. Wij raden dan ook aan om met de Namibische Dollar te betalen.

In landen als Namibië is het zeer gebruikelijk om fooien te geven voor verleende diensten en services. De fooi is voor veel mensen een aanvulling op het loon. Wij adviseren dan ook om aan het begin van de vakantie een fooienpot te maken zodat je niet steeds hoeft te zoeken naar geld. De richtlijn voor het fooienbedrag voor deze reis bedraagt € 85,- per persoon.

Maaltijden

Deze reis is op basis van 13x ontbijt, 4 x lunch, 9 x diner.

Gezondheid

Vaccinaties zijn niet verplicht, maar voor Namibië wordt een Hepatitis A, B en DTP inenting geadviseerd. In deze landen kan rabiës bij zoogdieren voorkomen. Vermijd contact met zoogdieren. In dit land bestaat een verhoogd risico op mazelen. Vaccinatie wordt aanbevolen voor iedereen die vanaf 1965 is geboren en geen mazelen heeft doorgemaakt of niet volgens het Rijksvaccinatieprogramma is ingeënt. Uw huisarts, de lokale GGD, de KLM Travel Clinic of het Landelijke Coördinatie Centrum Reizigers Advisering kunnen u hierover informeren. U kunt ook de volgende website raadplegen: www.lcr.nl.

- Malaria

In sommige gebieden komt malaria voor. U dient zich goed te beschermen tegen muggenbeten. Het is aan te bevelen om u zowel tijdens de nacht als overdag tegen insecten, met name tegen malariamuggen, te beschermen. Gebruik een kwalitatief goede spray of melk (bijv. Jaico of CarePlus). Deze middelen bevatten een grote concentratie Deet. Verder is het belangrijk om na zonsopgang en voor zonsopgang een lange broek, sokken en lange mouwen te dragen. Muggen zijn met name dol op uw enkels, voeten en handen.

Reizigersdiarree

Veel mensen denken dat het tijdsverschil of de verandering van voedingsgewoonten en leefwijze de oorzaken zijn van reizigersdiarree. Dit is meestal niet het geval. Bacteriën en virussen die bijvoorbeeld in voedsel of (ongekookt) water zitten, zijn vaak de oorzaak van reizigersdiarree. Ook hogere temperaturen met felle zon kunnen bijdragen aan de tijdelijke malaise. De plaatselijke bewoners zijn hier min of meer aan gewend, reizigers niet. Als deze bacteriën of virussen in het lichaam komen, kunnen klachten ontstaan. Meestal gaat de reizigersdiarree in 2 tot 3 dagen vanzelf weer over.

Hoe is reizigersdiarree te voorkomen?

De kans om diarree te krijgen wordt kleiner als u zich aan de volgende regels houdt: Was de handen goed met water en zeep als u naar de wc bent geweest en voordat u gaat eten. Gebruik betrouwbaar drinkwater. Dit wil zeggen mineraalwater uit flessen of gekookt water. Hete thee is ook goed.

Tip: eet geen:

- Rauw of onvoldoende verhit vlees, vis en schelpdieren (let op bij barbecueën)
- Ijsblokjes en onverpakt consumptie-ijs

Wees voorzichtig met:

- Rauwe groente en ongeschild fruit

Tijdsverschil

In Namibië is het gedurende onze wintertijd 1 uur later dan in Nederland. In onze zomer is er geen tijdsverschil met Namibië.

Elektriciteit

Het voltage in Namibië is 220 Volt. Je kunt jouw elektrische apparaten gebruiken in Namibië, want de netspanning (220 Volt) is ongeveer hetzelfde als in Nederland. (230 Volt).