

Rondreis KIRGIZIË - 16 dagen

RKG 6 - 18 16

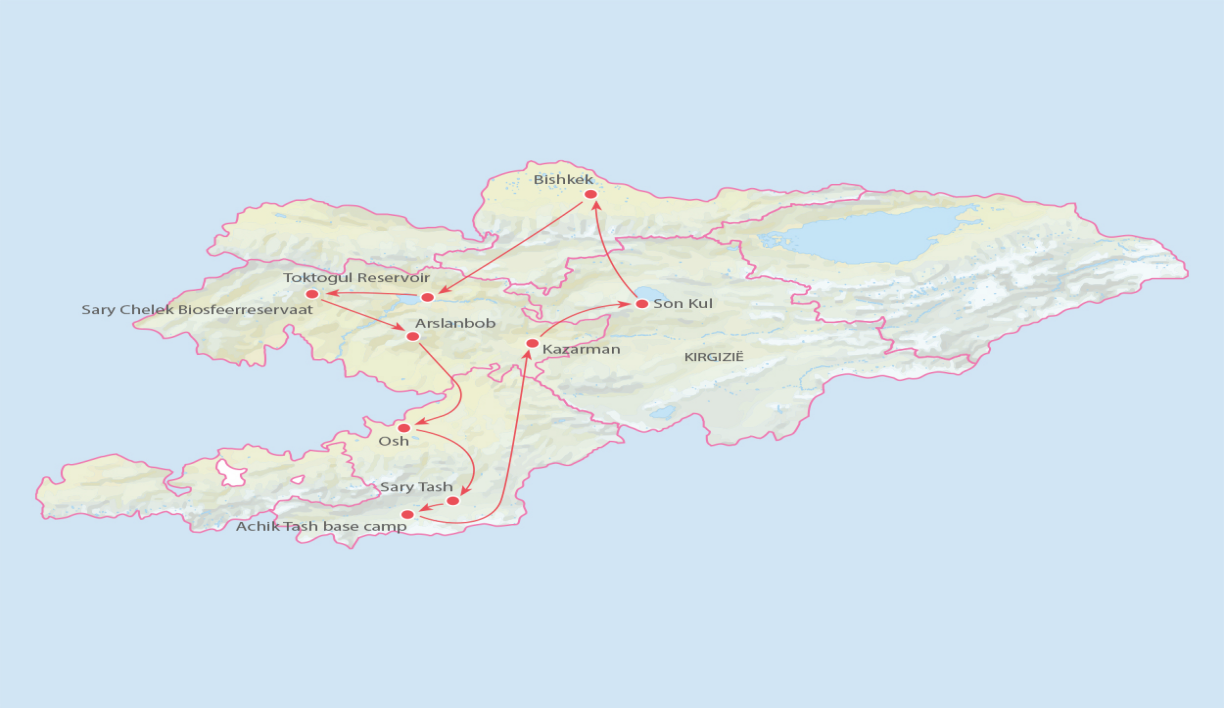
Rondreis KIRGIZIË - 16 dagen

Kleurrijke bergen en vilten hoeden

RKG 6 - 18 16

Uitgebreide routebeschrijving

Route



Dag tot dag schema

	Vervoer	Route	Overnachting
1	Vliegtuig, Bus	Vertrek - Aankomst Bishkek	Vertrek - Aankomst Bishkek
2		Bishkek	Bishkek
3	Bus	Bishkek – Toktogul Reservoir	Toktogul Reservoir
4	Bus	Toktogul Reservoir – Arkyt (Sary Chelek Biosfeer Reservaat)	Arkyt (Sary Chelek Biosfeer Reservaat)
5		Arkyt / Bezoek Sary Chelek Biosfeer Reservaat	Arkyt (Sary Chelek Biosfeer Reservaat)
6	Bus	Arkyt - Arslanbob	Arslanbob
7	Bus	Arslanbob – Uzgen – Osh	Osh
8	Bus	Osh – Sary Tash	Sary Tash
9	Bus	Sary Tash – Sary Mogol – Achik Tash Base Camp	Achik Tash Base Camp
10		Achik Tash Base Camp / wandeling omgeving Leninpiek	Achik Tash Base Camp
11	Bus	Achik Tash Base Camp – Osh	Osh
12	Bus	Osh – Kazarman	Kazarman
13	Bus	Kazarman – Son Kul	Son Kul
14		Son Kul	Son Kul
15	Bus	Son Kul – Bishkek	Bishkek
16	Bus, Vliegtuig	Vertrek Bishkek – Aankomst	Vertrek Bishkek – Aankomst



Dag 1 Vertrek - Aankomst Bishkek

Je vliegt vandaag naar **Bishkek**, de hoofdstad van **Kirgizië** (ook wel **Kyrgyzstan** genoemd). Afhankelijk van je definitieve vluchtschema land je in de loop van de nacht of ochtend van dag 2. Op de luchthaven staat een chauffeur op je te wachten om je naar het eerste groepshotel te brengen.

ECHT OP REIS TIP

Local Impact Score

Bij het samenstellen van onze reizen zoeken we naar manieren om de negatieve effecten van toerisme te beperken en positieve bijdragen aan bestemmingen en lokale gemeenschappen te stimuleren. Om inzichtelijk te maken welk deel van onze uitgaven en de uitgaven van onze reizigers bij de lokale gemeenschap terecht komt, hebben wij een Local Impact Score ontwikkeld. De Local Impact Score van deze reis is: **68**

Lees meer over de Local Impact Score.



Dag 2 Bishkek

Je kunt de ochtend gebruiken om even rustig bij te komen van de vlucht. 's Middags staat er een stadswandeling op het programma waarbij je de bekendste bezienswaardigheden van **Bishkek** bezichtigt. Het **Ala-Too plein** is het centrale plein van de stad. Het monument voor volksheld Manas valt direct op. Oorspronkelijk stond niet Manas hoog op de sokkel, maar net als in andere Sovjetstaten, Lenin. Herinneringen aan de Sovjet-Unie vind je op meer plekken rond het plein terug. Het Historisch Museum beschikt over een uitgebreide verzameling Sovjet memorabilia, variërend van propagandaposters tot standbeelden. Het **Ala-Too theater** is de oudste bioscoop van de stad. Let vooral op de panelen aan de buitenkant van het gebouw. Terwijl je door de stad wandelt zal je verschillende monumentale Sovjetgebouwen, standbeelden en gedenkplaatsen zien. Achter het **Historisch Museum** staat zelfs nog een beeld van **Lenin**. De grootste markt van de stad is de **Osh bazaar**. Vers fruit, noten, vlees, kleding en nog heel veel meer worden hier verkocht. Geef je ogen de kost, maar let ook goed op je bezittingen.



Dag 3 Bishkek – Toktogul Reservoir

Je laat de 'grote' stad Bishkek achter je en gaat op weg naar dat waar Kirgizië zo om geprezen wordt: de overweldigende natuur. Allereerst een tip: Thuis kun je in de auto (als bijrijder), bus of trein gerust je ogen even dicht doen. Het landschap onderweg is vaak niet zo heel spannend. Hoe anders is dat in **Kirgizië**. Uiteraard mag je onderweg gewoon je ogen dicht doen, maar besef wel dat jaloezie zich meester van je zal maken wanneer je hoort wat je gemist hebt.

Vanuit Bishkek steek je vandaag de 3.400 meter hoge **Too-Ashu bergpas** over. Je reist verder zuidelijk naar de prachtige Suusamyrvallei, een bergweide waar kleurrijke bloemen groeien en nomaden hun yurten opzetten of met hun dieren doorheen trekken. Je stopt bij de **Chychkankloof** om van het uitzicht op de rivier en de bergen te genieten. En misschien zelfs de overheerlijke lokale honing te proeven. Je bestemming voor vandaag is het **Toktogul Reservoir**. Met een oppervlakte van 284 km2 en een gemiddelde diepte van 215 meter is dit het grootste zoetwaterreservoir van **Centraal-Azië**. Liefhebbers kunnen vandaag nog wandelen in de omgeving van het reservoir, genieten van het uitzicht of een duik in het water nemen. Vooral in de zomermaanden heeft het water een aangename temperatuur.



Dag 4 Toktogul Reservoir – Arkyt (Sary Chelek Biosfeer Reservaat)

Vandaag ben je een groot deel van de dag onderweg. De weg slingert door het Kirgies landschap, passeert weides en gaat door tunnels en dorpjes. Overnachten doe je de komende 2 nachten bij een lokale familie in het dorpje **Arkyt**. Afhankelijk van je aankomsttijd in het dorp, kun je de omgeving nog wat verkennen of wat ontspannen. Arkyt is je uitvalsbasis voor een bezoek aan het **Sary Chelek Biosfeer Reservaat**.

ECHT OP REIS TIP

Eet je lokaal & vegetarisch?

Het kiezen van vegetarische gerechten kan bijdragen aan een lagere klimaatimpact van je voeding. Lokale producten zijn vaak supervers, betaalbaar en leggen vaak minder transportkilometers af. Zo geniet je van de unieke smaken van de bestemming!



Dag 5 Arkyt / Bezoek Sary Chelek Biosfeer Reservaat

Na het ontbijt word je naar het **Sary Chelekmeer** gebracht, het grootste van de 8 meren in het natuurgebied. Onderweg kom je door boomgaarden waar appels, kersen en/of walnoten groeien. Je maakt een korte stop bij het uitkijkpunt over de **Sary Chelek vallei**. Het Sary Chelekmeer is het beginpunt van je wandeling. Verstopt tussen de bergen en heuvels liggen verschillende meertjes met kristalhelder water. De wandeling brengt je door weide en grasland waar het gras flink hoog kan staan. Minstens zo opvallend als het uitzicht is de verse lucht die je tijdens je wandeling inademt, soms kun je zelfs de kruiden die hier groeien ruiken. Het **Irikolmeer** is het eindpunt van je wandeling. Vanuit Irikol word je weer teruggebracht naar **Arkyt**. Tijdens de wandeling van vandaag wandel je zo'n 5 tot 6 uur.

ECHT OP REIS TIP

Meet the locals

Als je je inleest in de geschiedenis, politiek en cultuur van het land maakt dat het contact met de lokale bevolking een stuk makkelijker (en leuker!). Draag gepaste kleding waarbij je respect toont voor de lokale gebruiken en bevolking. Als je ook een paar woorden in de taal van het land leert, je zult zien hoe makkelijk je contact maakt!



Dag 6 Arkyt - Arslanbob

Omringd door het heilige **Babash Ata gebergte** ligt Arslanbob, het grootste dorp van de regio en je volgende bestemming op deze **Koning Aap Kirgizië reis**. Nadat je in Arslanbob hebt ingecheckt in het guesthouse, bezoek je de bazaar. **Arslanbob** ligt midden in een vruchtbaar gebied en veel van de lokale lekkernijen zijn op de markt te vinden. Je sluit de dag af met een eenvoudige wandeling naar een kleine waterval.



Dag 7 Arslanbob – Uzgen – Osh

Maar liefst 50 miljoen jaar oud! Zo oud is het **walnotenbos** van **Arslanbob**. Er groeien meer dan 130 soorten noten- en fruitbomen en sommige bomen zijn meer dan 1000 jaar oud. Je begint de dag daarom met een wandeling door dit bijzondere stuk natuur. ’s Middags reis je verder naar de grootste stad van het zuiden, Osh. Onderweg maak je een stop in het dorpje **Uzgen** om de 12de -eeuwse minaret en de bazaar te bezoeken. ’s Avonds staat er in Osh nog een bezoek aan **Sulaiman Too** (ook wel bekend als de Troon van Salomon) op het programma. Sulaiman Too is een heilige berg en een belangrijke islamitische pelgrimsplaats. De berg staat midden in **Osh** en bevat heilige grotten, petrogliefen en een museum.



Dag 8 Osh – Sary Tash

Je begint de dag met een verdere verkenning van **Osh**. De markt is misschien wel de meest interessante plek van de stad. Verkopers prijzen moderne en traditionele kleding aan, slagers proberen hun pas geslacht vlees onder de aandacht te brengen en vers brood wordt op grote karren van de bakkerij naar verkooppunten gebracht. Wanneer je langs de werkplaatsen loopt kun je soms zien hoe smeden aan het werk zijn.

Je reist vanaf vandaag naar grotere hoogtes. Nadat je de **Taldykpas** (3.615 meter) bent overgestoken, daal je af naar het dorpje Sary Tash (3150 meter). In de jaren ’50 van de vorige eeuw is het dorp gesticht door grenswachten die de grens met China moesten bewaken. Omdat er boven de 3000 meter niks groeit, wonen er in **Sary Tash** tegenwoordig vooral herders.



Dag 9 Sary Tash – Sary Mogol – Achik Tash Base Camp
Na het ontbijt ga je weer op weg. Je stopt in het dorpje **Sary Mogol** in de **Alaj Vallei**. Vanuit Sary Mogol heb je een heel mooi uitzicht op de omringende bergen. Met helder weer kun je zelfs de 7.134 meter hoge Leninpiek zien liggen. De **Leninpiek** is de hoogste berg van het Transalajgebergte, wat weer onderdeel vormt van het **Pamirgebergte**. De Leninpiek ligt deels op Kirgies grondgebied en deels in buurland **Tadzjikistan**. De regio waar je jezelf nu bevindt is maar heel dun bevolkt. De bewoners houden al generaties lang vast aan tradities en staan bekend om hun vriendelijkheid en gastvrijheid. Met wat geluk leer je vandaag meer over de soms eeuwenoude tradities in Sary Mogol. In de loop van de dag kom je aan in het **Achik Tash Base Camp**, een yurtkamp op 3.600 meter hoogte. In de omgeving van het kamp liggen verschillende bergmeertjes en je hebt er, uiteraard bij helder weer, prachtig uitzicht op Leninpiek en andere hoge bergen. Je overnacht vandaag en morgen op 3.600 meter hoogte.

Nb. De yurtkampen zijn doorgaans vanaf eind mei tot half september geopend, afhankelijk van het weer. Indien er geen gebruik kan worden gemaakt van de yurtkampen, zal er in homestays worden overnacht. In een yurt slapen 4 mensen.

ECHT OP REIS TIP
Het perfecte plaatje
Kirgizië is prachtig en fotogeniek, zeker ook door de mensen en hun omgeving. Wil je foto's maken? Dan is het goed om toestemming te vragen. Veel mensen vinden het super tof als je de foto laat zien, zo fotografeer je met respect. En vergeet vooral niet om af en toe je camera weg te leggen en echt om je heen te kijken—soms zijn de mooiste momenten juist de beelden die je zelf opslaat!



Dag 10 Achik Tash Base Camp / wandeling omgeving Leninpiek

Na het ontbijt is het tijd om je wandelschoenen aan te trekken, je dagrugtas om te doen en je klaar te maken voor een prachtige wandeling. Het meer **Tulpar Kul** ligt op 3.500 meter hoogte aan de rand van de **Chon Alai bergkam**. Het gebied waar je vandaag doorheen wandelt is omgeven door groene bergen die tot op grote hoogtes reiken. De combinatie van groene bergen, rode aarde en de blauwe kleuren van het bergmeer maken dit afgelegen gebied tot een geliefde bestemming onder wandelaars en bergbeklimmers.

ECHT OP REIS TIP

Flexibiliteit loont!

Voor minder voorspelbare reizen en onbekende lokale gebruiken is flexibiliteit de sleutel. Als je open staat voor onverwachte ervaringen en je laat verrassen door lokale tradities, krijg je daar een belevenis voor terug! Soms moet van de geplande route worden afgeweken en is het beter de reisbegeleider ruimte te geven voor spontaniteit. Door flexibel te zijn, omarm je het avontuur en ontdek je vaak verborgen schatten die niet in de reisomschrijving staan. Geniet van het onbekende en laat je verrassen door de unieke charme van deze bestemming!



Dag 11 Achik Tash Base Camp – Osh

Vanuit de natuur reis je vandaag naar Osh. Afhankelijk van je definitieve vertrektijd en de omstandigheden onderweg, kun je in de namiddag nog zelf wat van **Osh** verkennen. Of misschien toch nog die leuke vilten hoed kopen die je tijdens je eerdere verblijf hier had gezien.



Dag 12 Osh – Kazarman

Kirgizië bezoek je niet om zijn steden, maar om alles wat daarbuiten te zien is. Zodra je de bagage in de bus hebt gelegd, gaat het avontuur weer beginnen. Je reist ook vandaag weer door overweldigend mooie landschappen. Omdat we met ons eigen vervoer reizen, is het maken van een fotostop dan ook regelmatig mogelijk. Je bestemming vandaag is het dorpje **Kazarman** waar je overnacht bij een **lokale familie**.

ECHT OP REIS TIP

Verklein je voetafdruk tijdens je verblijf

Als je in je accommodatie verblijft, wees dan zuinig met water en energie. Sluit ongebruikte apparaten en lichten af als je weggaat. Je kunt het hotelpersoneel vragen om handdoeken en beddengoed niet dagelijks te vervangen om water te besparen, ook als er geen instructie hierover ligt op je kamer. Respecteer lokale gebruiken en wees vriendelijk tegen het personeel voor een positieve ervaring voor zowel hen als jezelf.



Dag 13 Kazarman – Son Kul

Als er een bestemming in Kirgizië is die bij menig bezoeker het hart sneller heeft doen kloppen, dan is het wel **Son Kul**. Dit magische bergmeer ligt op iets meer dan 3.000 meter hoogte in het **Tien Shangebergte**. En je raadt het al, Son Kul is je bestemming voor vandaag. Je bent inmiddels al heel wat verwend met de landschappen waar je doorheen bent gereden. Toch mag ook vandaag weer een bijzondere mooie reisdag worden genoemd. De weg naar Son Kul slingert door de bergen en lijkt soms zelfs in de wolken te verdwijnen. In de wintermaanden zijn de bergpassen moeilijk begaanbaar, maar zodra het voorjaar aanbreekt trekken dorpsbewoners met hun tenten en dieren naar de omgeving van het meer. Tijdens je verblijf aan het Son Kul meer zal je, net als de dorpsbewoners, in een traditionele tent slapen. Wil je nog iets dichterbij het nomadisch bestaan van de **Kirgiezen** komen, dan kun je ervoor kiezen om in de omgeving van het meer te gaan paardrijden.

Nb. De yurtkampen zijn doorgaans vanaf eind mei tot half september geopend, afhankelijk van het weer. Indien er geen gebruik kan worden gemaakt van de yurtkampen, zal er in homestays worden overnacht. In een yurt slapen 4 mensen.



Dag 14 Son Kul

Vrije dag. Na al die dagen rondreizen is het heerlijk om een dagje niks te hoeven, maar wel veel te kunnen. Wil je een beter beeld krijgen van het leven van **nomaden**, dan kun je vandaag mee op bezoek bij lokale families. Ze vertellen je hoe ze leven en wie weet doet de mogelijkheid zich voor om lokale lekkernijen te proberen, zoals gefermenteerde paardenmelk. **Paardrijden of wandelen** zijn natuurlijk ook mogelijk.



Dag 15 Son Kul – Bishkek

Je stapt in onze eigen bus en zet koers naar **Bishkek**. De hoofdstad van het land en de plaats waar je reis twee weken geleden begon. Na aankomst in Bishkek, kun je nog wat laatste **souvenirs** inkopen en een laatste keer uit eten voordat je, afhankelijk van je definitieve vluchtschema, morgen naar huis vliegt.

ECHT OP REIS TIP

Verklein je plastic voetafdruk!

Wist je dat jij gemakkelijk kunt bijdragen aan het verminderen van plasticgebruik? Neem bijvoorbeeld je eigen hervulbare fles of herbruikbare tas mee op reis! Ook door “nee” te zeggen tegen plastic flesjes, tasjes, rietjes en aangeboden verzorgingsproducten in hotels kun jij bijdragen aan het verminderen van plastic afval!



Dag 16 Vertrek Bishkek – Aankomst

Afhankelijk van je definitieve vluchtschema word je vandaag al heel vroeg in de ochtend naar de luchthaven van **Bishkek** gebracht. Je neemt afscheid van de chauffeur en reisbeleider, het grondpersoneel bij de check-in balie, de douanier die je paspoort stempelt en wie weet zelfs de dame bij het koffietentje. Je hoeft je niet te schamen, afscheid nemen van **Kirgizië** is moeilijk en je zal niet de eerste zijn die schoorvoetend terug naar huis gaat. Eenmaal thuis is er geen betere remedie dan al die waanzinnig mooie foto’s die je tijdens deze **Koning Aap groepsreis naar Kirgizië** hebt genomen, aan zoveel mogelijk mensen te laten zien.

Aanvullende informatie

Wat is inclusief?

- internationale vluchten inclusief ruimbagage
- transport met airconditioned (mini)bus
- overnachtingen in hotels in Bishkek en Osh
- overnachting in homestays en yurtenkampen op andere locaties
- alle ontbijten
- stadswandeling Bishkek
- lokale Engelstalige reisbegeleiding
- luchthavenbelastingen
- brandstofheffing

Wat is exclusief?

- overige maaltijden
- optionele excursies
- entreegelden
- fooien
- boekings(dossier)kosten
- bijdrage Calamiteitenfonds (enkel op Nederlandse reizen of voor reizigers met Nederlandse nationaliteit)
- Consumentenbijdrage SGR € 5,- per persoon (enkel op Nederlandse reizen)
- reis- en annuleringsverzekering

Attentie

Eenpersoonskamer is alleen mogelijk in Bishkek en Osh.

Zakgeld

350

Optionele Excursies

Arslanbob - Oezbeekse muziek

Tijdens dit muzikaal optreden kun je genieten van traditioneel Oezbeekse instrumenten. Je krijgt een uitleg over de betekenis van de instrumenten en de melodieën. Voor demonstraties wordt vaak een vast bedrag per groep gerekend. De hier aangegeven prijs is een schatting op basis van 6 deelnemers.

Osh - Traditioneel brood bakken

Tijdens deze excursie krijg je de kans om in een lokale gemeenschap brood te bakken. Tijdens het maken van het brood kom je meer te weten over de verhalen achter het brood. Je leert hoe een traditionele over, de tandoor, is gemaakt, wat de eigenschappen van de oven zijn en welke gevolgen dit heeft voor het brood. Stap voor stap leer je vervolgens hoe *lepyoshka*, de Osh-variant van Centraal-Aziatisch brood, in de tandoor wordt bereid. Tot slot geniet je van een tradioneel ontbijt zoals het in Osh wordt gegeten. Uiteraard inclusief het zojuist gebakken brood, *kaimak* (lokale, zure creme) en andere producten.

Aanvangstijd: 09:30 's ochtends
Duur: ongeveer 1 uur en 30 minuten

Sary Mogol - Demonstratie vilt maken

Tijdens deze excursie laten lokale dames je zien hoe zij van schapenwol vilt maken. Elke stap in het productieproces is het gevolg van technieken die eeuwenlang zijn ontwikkeld en van generatie op generatie worden doorgegeven. Tijdens deze demonstratie krijg je een goed beeld van hoe vilt wordt gemaakt en hoe vervolgens de beroemde Kirgizische tapijten, shyrdaks, worden gemaakt. Voor demonstraties wordt vaak een vast bedrag per groep gerekend. De hier aangegeven prijs is een schatting op basis van 6 deelnemers.

Duur: 40 minuten tot 1 uur

Son Kul - Paardrijspelen

Paardrijden wordt nomadische kinderen met de paplepel ingegoten. Verschillende paardrijspelen zoals Ulak Tartysh, Kyz Kuumai, Tyiyn Enmei en meer zijn daarbij belangrijk. Spelenderwijs leren Kirgiezen van kleins af aan hoe ze paard moeten rijden. Tijdens een demonstratie krijg je enkele van deze paardrijspelen te zien. Voor demonstraties wordt vaak een vast bedrag per groep gerekend. De hier aangegeven prijs is een schatting op basis van 6 deelnemers.

Son Kul - Opzetten van yurt

Je hebt ze vast al in het landschap voorbij zien komen: de witte traditionele tenten waarin Kirgiese nomaden overnachten. Tijdens een demonstratie krijg je te zien hoe een yurt wordt opgebouwd en kun je, indien je dat wilt, een handje helpen. Voor het opzetten wordt vaak een vast bedrag per groep gerekend. De hier aangegeven prijs is een schatting op basis van 6 deelnemers.

Duur: 1 a 2 uur

Informatie over het land

Kirgizië

Bevolking

Kirgizië telt ruim 6,6 miljoen inwoners. De Kirgiezen stammen af van Turkse nomadenstammen die rond de tiende eeuw uit Siberië vertrokken.

Bevolkingsgroepen van Kirgizië: De bevolking van Kirgizië bestaat voor 70 procent uit Kirgiezen, 14 procent Oezbeken, 10 procent Russen en kleinere groepen Duitsers, Koreanen en Oekraïners. Veel Russen en Duitsers zijn na de onafhankelijkheid in 1991 vertrokken.

Cultuur

Voor mannen is het schudden van handen een veelvuldige bezigheid in Kirgizië en een teken van warmte en vriendschap. Ook leggen veel mannen hun rechterhand op hun hart en buigen naar voren. Goede vrienden schudden elkaar de hand door de handpalmen in elkaar te leggen terwijl de duim naar boven steekt. Er wordt niet gedrukt of geknepen. Vrouwen schudden over het algemeen geen handen. Ze raken de schouders van elkaar aan met de rechterhand en aaien er zachtjes overheen. Jonge vrouwen kussen oudere vrouwen vaak op hun wang als teken van respect.

Gewoontes in Kirgizië: Nog steeds worden in Kirgizië bruiden geschaakt (ontvoerd). Het ontvoeren van jonge bruiden is een nomadische traditie en neemt vooral de laatste jaren toe vanwege de economische crisis. Officieel is het schaken van bruiden al jaren geleden verboden maar in de praktijk wordt niemand er voor vervolgd. Zeker de helft van de Kirgizische huwelijken volgt op een ontvoering, in tweederde van de gevallen tegen de wil van de bruid in.

Kleding in Kirgizië: In Kirgizië dragen de mannen een *alkalpak*, een witte vilten hoed, op hun hoofd. Op het platteland en in de bergen dragen de vrouwen vaak kleurige wijde jurken met een hoofddoek om hun hoofd. In de steden kom je deze kleding bijna niet meer tegen.

Duurzaamheid

Groen in Kirgizië:

- We verblijven over het algemeen in zogenaamde **CBT (*Community Based Tourism*)** accommodaties, die werk in de regio scheppen. Ze worden er inkomsten gegenereerd voor de desbetreffende families.
- Het CBT steunt ook een winkel die **viltproducten** verkoopt (Altyn Kol in Kochkor). In Bishkek worden door verschillende organisaties souvenirwinkels gesteund, die je tegenkomt als je in de stad rondloopt.
- Ook families die niet bij de CBT aangesloten zijn, organiseren accommodaties voor toeristen. Dit kunnen **'*homestays*'** zijn of soms **'*yurts*'** (joerten, traditionele tenten). In Tash Rabat verblijven wij bijvoorbeeld in zo'n soort accommodatie.

Eten en drinken

De standaardmaaltijd in Kirgizië is de pittige *laghman*, een maaltijd van noedels. *Beshbarmak*, letterlijk 'vijf vingers' wordt met de hand gegeten en is een feestmaal. Het bestaat uit grote platte noedels met daarbovenop lams- of paardenvlees, gekookt in een groentesoep. *Kesme* is een dikke noedelsoep met stukjes aardappel, groenten en vlees. *Jarkop* is gesmoord vlees met groenten en noedels. *Hoshan* zijn gefrituurde of gestoomde noedels. Worstjes van paardenvlees - *kazy*, *karta* of *chuchuk* – eet men het liefst in combinatie met wodka.

Drinken in Kirgizië: De nationale drank is *koumis*, licht alcoholische paardenmelk, verkrijgbaar in de lente en vroege zomer. Het wordt meestal door nomaden langs de kant van de weg verkocht en smaakt een beetje naar waterige karnemelk. *Bozo* is een dikke mousserende drank gemaakt uit gekookt gefermenteerde gierst of andere graansoorten. *Jarma* en *maksym* zijn gefermenteerde gerstdranken, gemaakt van yoghurt en gist. In Bishkek kun je het kopen onder de naam *Shoro*.

Feestdagen en festivals

Kirgizië kent tal van nationale feest- en herdenkingsdagen: Nieuwjaarsdag (1 januari); Russisch-orthodox kerstmis (7 januari); Internationale vrouwendag (8 maart); Dag van de Arbeid (1 mei); Dag van de Grondwet (5 mei); Dag van de

Overwinning (9 mei) wordt het einde van de Tweede Wereldoorlog gevierd; Dag van het leger in Kirgizië (29 mei); Onafhankelijkheidsdag (31 augustus).

Nowruz (21 maart) is een wijdverspreid feest dat vooral in Iran, maar ook in Centraal-Azië gevierd wordt. Het is het feest van het begin van de lente. Een paar dagen voor *Nowruz* is het tijd voor *khashar*; ervoor zorgen dat alle woningen, steden en dorpen er netjes uit zien.

Islamitische feestdagen in Kirgizië: Daarnaast zijn er een aantal islamitische feesten die meestal enkele dagen duren. Omdat de islamitische kalender is gebaseerd op het maanjaar, schuiven de feestdagen volgens onze telling ieder jaar tien à elf dagen naar voren. Tijdens de vastenmaand Ramadan blijft het openbaar leven functioneren en grote delen van de bevolking doen er niet aan mee. Direct na afloop van de vastenmaand Ramadan is het Suikerfeest: *Aid el Seghir*, ook wel genoemd *Aid el Fitr*. Een belangrijk islamitisch feest is *Aid el Kabir,* het Offerfeest. Iedere familie slacht op rituele wijze een schaap.

Fooien

Hoewel men er vaak niet om zal vragen, rekenen gidsen, chauffeurs en hotelpersoneel op een fooi in Kirzigstan.

De reisbegeleiders, lokale gidsen en chauffeurs die voor Koning Aap werken verwachten een fooi, mits ze hun werk naar voldoening gedaan hebben. Een richtbedrag voor je reisbegeleider is 3 euro per reiziger per dag.

Land en landschap

Kirgizië heeft een oppervlakte van 198.500 km² (bijna 5 maal Nederland; 6,5 maal België). Kirgizië bestaat voor ongeveer negentig procent uit bergen. Bijna de helft daarvan ligt boven de 3000 meter, waarvan driekwart bedekt is met eeuwige sneeuw en ijs. De meeste bergen behoren tot de Tian Shan, 'Hemelse Bergen', in het zuidoosten of zijn uitlopers daarvan. De piek Pobeda is met een hoogte van 7439 meter de hoogste berg. Slechts een aantal dalen ligt onder de 1000 meter zoals het Chuy- en Talasdal en de rand van het Ferganabekken. Kirgizië is bezaaid met bergmeren waarvan Issyk-Kul het grootste is. Zo'n tachtig grotere en kleinere rivieren komen in dit meer uit.

Religie

In Kirgizië is 75 procent moslims en zo'n 20 procent Russisch-orthodox. De Kirgiezen zijn relatief laat (zestiende eeuw) tot de islam bekeerd. Vandaar dat de Kirgiezen nog volop vasthouden aan hun pre-islamitische, sjamanistische rituelen. Op deze manier komen ze in contact met het bovenaardse. Op veel plaatsen zie je reepjes stof die geknoopt zijn aan bomen en struiken. Zo probeert men de wens via de twijgen naar de hemel te sturen.

Begrafenisrituelen in Kirgizië: Kirgiezen worden begraven op begraafplaatsen langs de kant van de weg. Vaak zijn het complete bouwwerken in vorm van traditionele mausolea of yurten die van een afstand op kleine dorpen lijken. Deze gewoonte stamt uit de nomadentijd van de Kirgiezen. Op deze manier kan de overledene, na jaren zelf onderweg te zijn geweest, het leven aan zich voorbij zien trekken.

Taal

Kirgizië heeft twee officiële staatstalen: het Russisch en het Kirgizisch. Het Kirgizisch is een Turkse taal met een Cyrillisch alfabet. Kirgizië is bezig om over te gaan op het Latijnse schrift.

Weer en klimaat

Kirgizië heeft een berg- en landklimaat met forse verschillen tussen de laag- en hooggelegen gebieden. In de valleien kan het in juli erg warm worden en in de winter steenkoud. Tijdens de zomer heerst in de berggebieden een zeer aangename temperatuur van rond de 25 graden. In de winter is het in heel Kirgizië erg koud. De meeste neerslag valt in het voor- en najaar maar ook in de zomer kan er een bui vallen.

Beste reistijd voor Kirgizië: De beste periode voor een reis door Kirgizië is van mei t/m oktober, dan is het weer het meest aangenaam. In de maanden maart, april en november is Kirgizië ook nog te bereizen, maar houd wel rekening met lagere temperaturen.

Klimaattabel Kirgizië: De vier cijfers die telkens worden genoemd zijn van links naar rechts: de gemiddelde

maximum temperatuur in graden Celsius, aantal zonuren per dag, aantal dagen per maand met minimaal 1 mm-neerslag per dag en- de gemiddelde temperatuur van het zeewater (indien van toepassing).

BISHKEK

Maand	T max	Zon	Neerslag	T w
Januari	2	4	9	-
Februari	3	5	10	-
Maart	10	5	12	-
April	18	7	12	-
Mei	23	9	14	-
Juni	28	11	12	-
Juli	31	11	10	-
Augustus	30	10	7	-
September	25	9	6	-
Oktober	17	6	8	-
November	10	5	9	-
December	5	4	9	-

KARAKOL

Maand	T max	Zon	Neerslag	T w
Januari	-10	4	9	-
Februari	-6	5	10	-
Maart	2	5	12	-
April	13	7	12	-
Mei	17	9	14	-
Juni	21	11	12	-
Juli	24	11	10	-
Augustus	24	10	7	-
September	20	9	6	-
Oktober	13	6	8	-

November	1	5	9	-
December	-7	4	9	-

Adressen
Kirgizië heeft geen ambassade in Nederland. Je kunt terecht bij de ambassade in België.

Ambassade van Kirgizië in België
Abdijstraat 47, 1050 Brussel
T 02 640 18 68 38 / 83
I https://mfa.gov.kg/en/dm/belgiya

Nederland heeft geen ambassade in Kirgizië. Je kunt terecht bij de ambassade in Kazachstan.

Nederlandse ambassade in Kazachstan
Kosmonavtov street 62, Renco building 3rd floor. Microdistrict Chubary, 010000 Nur-Sultan
T +77172555450
E nur@minbuza.nl
I www.rijksoverheid.nl

Nederlandse consulaat in Kirgizië
38 Tabyldy Uulu Abdraly street, Bishkek
T +996 556 300 422
I https://www.netherlandsandyou.nl

Belgisch Ere-consulaat in Kirgizië
209-A Tynystanov street, 720040 Bishkek
T +996 31 2622 161 / 2900 100
I https://kazakhstan.diplomatie.belgium.be/nl

Communicatie
Een brief of ansichtkaart naar de Benelux sturen doet er twee weken tot acht weken over. In het hoofdpostkantoor van Bishkek is een apart loket voor EMS (*Express Mail Service*).

Telefoneren in Kirgizië: In Kirgizië is internationaal bellen mogelijk vanuit telefoonkantoren in de grotere steden. Meestal is het telefoonkantoor verbonden met het postkantoor. Daarnaast kun je ook in sommige hotels bellen; vraag bij de receptie. Alle internationale gesprekken gaan via een operator. Als je internationaal wilt bellen, draai eerst 00 en vervolgens de internationale code. Voor Nederland is dat 31 en voor België 32. Het internationale landennummer van Kirgizië is +996.

Mobiel bellen in Kirgizië: Kirgizië beschikt over een mobiel netwerk. Houd er wel rekening mee dat je in de berggebieden geen dekking hebt. De meeste Nederlandse en Belgische providers hebben een *roaming* overeenkomst met een provider in Kirgizië. Een overzicht van de beltarieven per provider vind je op www.bellen.com. Als je een simlock vrij toestel hebt, kun je ter plekke een sim-kaart en beltegoed kopen bij een van de mobiele telefoonmaatschappijen zoals Beeline, Megacom en Fonex.

Internet in Kirgizië: Hotels en cafés waar buitenlanders komen in Bishkek en Osh hebben doorgaans gratis WiFi. Ook zijn er internetcafés.

Elektriciteit
De netspanning in Kirgizië is 220 volt, maar voor de aansluiting heb je vaak een verloopstekker nodig. Stroomstoringen doen zich niet vaak voor. Reserve batterijen en een zaklamp zijn handig om mee te nemen, bijvoorbeeld in het geval

dat je in een yurt slaapt. Kijk hier als je wilt zien wat voor stopcontact en stekkers in Kirgizië gebruikelijk zijn.

Gezondheid

Vaccinaties voor Kirgizië worden beslist aangeraden. Voor de actuele stand van zaken verwijzen we naar www.lcr.nl, de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvisering (LCR) dat de richtlijnen uitgeeft voor vaccinaties en preventie van malaria. In België kun je vergelijkbare informatie krijgen op www.wanda.be.

Vaccineren bij je thuis! Bij veel reizen die we aanbieden zijn inentingen tegen de belangrijkste ziekten noodzakelijk. Niet het meest leuke deel van je reisvoorbereiding maar wel onvermijdelijk. Koning Aap heeft in samenwerking met Thuisvaccinatie.nl een oplossing gevonden voor deze vaak tijdrovende klus. In plaats van dat jij naar de GGD of huisarts moet gaan, komt een huisarts bij je thuis op het moment dat het jou schikt om de benodigde inentingen te zetten. Thuisvaccinatie.nl is een landelijk werkend vaccinatiecentrum (*enkel in Nederland*). Als je minstens 4 weken voor vertrek contact met hen opneemt, garanderen we dat je gebruik kunt maken van deze unieke service. Een handig alternatief voor de GGD!

Reisapotheek voor Kirgizië: Neem een kleine reisapotheek mee op onze reizen door Kirgizië met daarin o.a. jodium, pleisters, en middelen tegen koorts, diarree, verstopping, insectenbeten, zonnebrand en eventueel een middel tegen reisziekte. Denk ook aan een tekentang, thermometer (onbreekbaar), ORS (*Oral Rehydration Salts*, tegen uitdroging) en vitaminetabletten. Voor de hygiëne op reis o.a. een flesje desinfecteergel en ontsmettingsdoekjes.

Europees Medisch Paspoort: Handig om mee te nemen is het Europees Medisch Paspoort, een document waarmee je in urgente situaties veel problemen kan voorkomen. Het paspoort is opgesteld in elf talen, waardoor de hulpverlener (in het buitenland) eenvoudig de gegevens van de patiënt, zijn of haar ziekten, aandoeningen en medicijngebruik kan opzoeken. Ook is vermeld wie de behandelende arts is en wie er in dringende gevallen gewaarschuwd kan worden. Het medisch paspoort is onder andere verkrijgbaar bij de huisarts, de Reisdokter, de apotheek en de GGD.

Preventieve maatregelen voor je reis naar Kirgizië: Bij aankomst is het zaak de tijd te nemen om te acclimatiseren. Wees voorzichtig met zonnen en zet bij uitstapjes in de volle zon iets op je hoofd. Omdat je in de droge hitte ongemerkt veel vocht verliest, moet je steeds veel blijven drinken en wat extra zout op je eten strooien. Warme dranken zijn over het algemeen beter dan ijskoude. Je maag en darmen worden dan minder belast. Het water uit de kraan kun je beter niet drinken. Kijk voor meer informatie op www.gezondopreis.nl.

Hoogteziekte in Kirgizië: Als je tijdens de reis boven de 2500 meter hoogte komt bestaat de kans op hoogteziekte. Door het zuurstofgebrek wordt de ademhaling versneld en adem je meer vocht uit dan normaal. Vandaar dat je veel moet drinken: boven 2500 meter in elk geval drie tot vier liter per dag! Indien je urine donker van kleur is, drink je te weinig. Hoogteziekte treedt meestal binnen 24-72 uur op na het bereiken van een nieuwe hoogte. Hoofdpijn is het belangrijkste symptoom. Daarnaast kunnen vermoeidheid, misselijkheid, lusteloosheid, apathie, duizeligheid en hartkloppingen voorkomen. Deze klachten mag je nooit bagatelliseren, het kan gaan om longoedeem of hersenoedeem. Deze ernstige vormen, gekenmerkt door o.a. kortademigheid, droge hoest en/of verwardheid, kunnen onbehandeld fataal zijn. Iedereen kan deze ziekte krijgen, óók wie over een goede conditie beschikt.
Als stelregel geldt dat je hoogteziekte kunt voorkomen door het lichaam de gelegenheid te geven te acclimatiseren door boven de 2500 meter iedere dag slechts 300 meter hoger te overnachten. Overdag mag je weliswaar hoger klimmen, maar de hoogte waarop je overnacht is van essentieel belang. Het is belangrijk om bij ernstige klachten naar een lager gelegen plaats af te dalen. Lees voor meer informatie over hoogteziekte het boekje ‘Hoe blijf ik gezond in de hoogte’ (uitgave KIT) of kijk op de website http://hoogteziekte.info/

Bagage en kleding

We adviseren je om de bagage voor je Kirgizstan rondreis mee te nemen in een rugzak of in een weekendtas. Een koffer raden we sterk af. Het gewicht van je bagage kan meestal beperkt blijven tot maximaal twaalf kilo per persoon.

Wat betreft je kleding raden we je aan om praktische kleding mee te nemen die zich makkelijk laat combineren (laag over laag). We vragen je om in je kledingkeuze respect te tonen voor de lokale cultuur. Zo zijn korte broeken, korte rokken en hemdjes taboe in islamitische landen. In de grote steden van Centraal-Azië is het dragen hiervan echter geen probleem.

Het is aan te raden stevige wandelschoenen mee te nemen voor de wandeltochten die we maken in Kirgizstan.

Denk bij het samenstellen van je bagage aan bijvoorbeeld: zaklamp, waterfles, naaigerei, wasmiddel, universeel geldige verloopstekker, reisgids, voldoende fotomateriaal, pet, toiletartikelen, badslippers, zwemkleding, wekker, schrijfgerei, schaartje, beker en zakmes.

Geldzaken

De Kirgizische munteenheid is de *som* (KGS), die weer onderverdeeld is in *tiyin*. Er zijn briefjes van 1, 5, 10 en 20, 50, 100, 200, 500 en 1000 *som* in omloop. De dagkoers vindt je op http://www.oanda.com.

ATM in Kirgizië: Er kan gewisseld worden bij banken en officiële wisselkantoren (*obmen balyot*). Je kunt het makkelijkst wisselen met USD. Creditcards worden geaccepteerd in enkele van de grotere hotels in Bishkek. Er zijn op beperkte schaal ATM's in Bishkek, Osh en Jalal-Abad. Houd er rekening mee dat een pinautomaat defect of leeg kan zijn!

Veilig pinnen in Kirgizië: Om veiligheidsredenen hebben Nederlandse banken de bankpassen met Cirrus/Maestro-logo standaard ingesteld op gebruik binnen Europa. Indien je geld wilt pinnen in Kirgizië dien je deze instelling tijdelijk te wijzigen naar 'Wereld'.
NB Belgen kunnen hun bankpas in Kirgizië standaard onbeperkt gebruiken. Belgische banken rekenen Kirgizië bij Europa.

Openingstijden

Openingstijd banken: ma. - vrij. 9.30 - 17.30 uur. Hoofdpostkantoor Bishkek open ma. t/m za. 7.00 - 18.00 uur, zondag 8.00 - 17.00 uur. Het Centrale Telecomkantoor van Bishkek is open van 7.00 - 20.30 uur.

Shoppen in Kirgizië: Kirgizië is het land van de vilt. Het traditionele hoofddeksel van de Kirgiezen is de *alkalpak*, een vilten muts. *Shyrdak* zijn vilten tapijten met karakteristieke motieven zoals steenbokken.

Fotografie

In het algemeen hebben Kirgiezen er weinig bezwaren tegen om gefotografeerd of gefilmd te worden. Maar vraag voor de zekerheid altijd om toestemming. Wijzen op je toestel en vragend kijken is genoeg om duidelijk te maken wat je wilt. Militaire objecten en luchthavens mogen niet worden gefotografeerd. Ook bewakers kun je beter niet fotograferen.

Veiligheid

Mocht je onverhoopt bestolen worden of iets overkomen, zorg dan dat je de app 'SOS op reis' gedownload hebt zodat je alle belangrijke telefoonnummers bij de hand hebt. In verband met verzekering is het van belang dat je aangifte doet bij de politie.

Reisadvies voor Kirgizië: Actuele informatie over de veiligheid in Kirgizië vind je op de app 'BZ Reisadvies' of op www.nederlandwereldwijd.nl. Ook op de website van het Belgische ministerie van Buitenlandse Zaken http://diplomatie.belgium.be vind je nuttige reisadviezen.

Tijdsverschil

Kirgizië heeft de tijdzone UTC/GMT +6 uur. Het land doet niet aan Daylight Saving Time, dit wil zeggen dat het land geen zomertijd of wintertijd heeft zoals de Benelux dit heeft. Nederland en België vallen beiden in de tijdzone UTC/GMT +1 uur, wat wil zeggen dat het in Kirgizië 5 uur later is dan hier. In de zomer is het verschil echter 4 uur in verband met onze zomertijd.

Reisdocumenten

Internationaal paspoort:

Wij adviseren je om op reis te gaan met een internationaal paspoort dat bij terugkeer van je reis nog minimaal zes maanden geldig is. Als je naar Kirgizië reist moet je paspoort beschikken over tenminste 1 lege visumpagina.

Visum:
Voor deze bestemming is er voor reizigers met een Nederlandse of Belgische nationaliteit geen visum nodig bij een verblijf tot maximaal 60 dagen.

Als je afwijkend reist van de groepsreis raden wij je aan om je goed te laten informeren over of je een visum nodig hebt. Onze partner Traveldocs helpt je graag verder en is telefonisch bereikbaar via +31 (0)23 2210004. Traveldocs is een gespecialiseerde visumdienst voor Nederland (voor Nederlandse paspoorthouders) en België (voor Belgische paspoorthouders).

Kijk op de website van Traveldocs voor meer informatie:
- Nederlandse reizigers bezoeken: visum-legalisatie.nl/koningaap-nl
- Belgische reizigers bezoeken: visum-legalisatie.nl/koningaap-be

Reizigers die niet beschikken over de Nederlandse of Belgische nationaliteit, dienen zelf contact op te nemen met de betreffende ambassade(s) en hun eventuele visum te regelen.

Reizigers met meereizende kinderen onder de 18 jaar dienen zelf bij de betreffende ambassade te infomeren naar eventuele aanvullende toelatingseisen.

Reisdocumenten
Internationaal paspoort:
Wij adviseren je om op reis te gaan met een internationaal paspoort dat bij terugkeer van je reis nog minimaal zes maanden geldig is. Als je naar Kirgizië reist moet je paspoort beschikken over tenminste 1 lege visumpagina.

Visum:
Voor deze bestemming is er voor reizigers met een Nederlandse of Belgische nationaliteit **geen** visum nodig bij een verblijf tot maximaal 30 dagen.

Als je afwijkend reist van de groepsreis raden wij je aan om je goed te laten informeren over of je een visum nodig hebt. Onze partner Traveldocs helpt je graag verder en is telefonisch bereikbaar via +31 (0) 23 2210004 .
Traveldocs is een gespecialiseerde visumdienst voor Nederland (voor Nederlandse paspoorthouders) en België (voor Belgische paspoorthouders).

Kijk op de website van Traveldocs voor meer informatie:
- Nederlandse reizigers bezoeken: visum-legalisatie.nl/koningaap-nl/nl
- Belgische reizigers bezoeken: visum-legalisatie.nl/koningaap-be/nl

Reizigers die niet beschikken over de Nederlandse of Belgische nationaliteit, dienen zelf contact op te nemen met de betreffende ambassade(s) en hun eventuele visum te regelen.

Reizigers met meereizende kinderen onder de 18 jaar dienen zelf bij de betreffende ambassade te infomeren naar eventuele aanvullende toelatingseisen.

Accommodatie en transport
Vervoer
Tijdens onze reis maken we overwegend gebruik van een eigen bus. Het hebben van een eigen airconditioned (mini)bus heeft veel voordelen in Kirgizië. Veel bezienswaardigheden liggen ver van de gangbare routes en zouden met openbaar vervoer amper te bezoeken zijn. Wel is het zo dat deze bussen van iets mindere kwaliteit zijn dan we in Nederland en België gewend zijn. Het wegennet is in Kirgizië redelijk beperkt waardoor je minder snel naar je bestemming zal kunnen reizen dan misschien verwacht. Een gemiddelde snelheid van 50 km per uur mag al snel worden genoemd. Tegenover deze langzamere manier van reizen staat een onwaarschijnlijke mooie natuur. Berglandschappen, rondtrekkende nomaden met hun dieren en dorpen sieren het uitzicht onderweg.

De transfers van en naar de luchthaven zijn inbegrepen bij de reissom. Indien je kiest voor het landarrangement, zijn de transfers van en naar de luchthaven niet inclusief.

Reisafstanden
Vliegveld Bishkek naar Bishkek: 40 km / 45 minuten
Bishkek naar Toktogul Reservoir: 350 km / 6 uur
Toktogul Reservoir naar Sary Chelek Biosfeer Reservaat: 260 km / 6 uur
Sary Chelek Biosfeer Reservaat naar Arslanbob: 270 km / 6 uur
Arslanbob naar Osh: 200 km / 4 uur
Osh naar Sary Tash: 190 km / 4 uur
Sary Tash naar Achik Tash Base Camp: 100 km / 3 uur
Achik Tash Base Camp naar Osh: 280 km / 6 uur
Osh naar Kazarman: 250 km / 7 uur
Kazarman naar Son Kul: 230 km / 7 uur
Son Kul naar Bishkek: 360 km / 7 uur
Bishkek naar Vliegveld Bishkek: 40 km / 45 minuten

NB: De genoemde reisduur per dag ('kale' reistijd, dus zonder stops) is sterk afhankelijk van de verkeersdrukte, wegwerkzaamheden, wegconditie en het weer. De tijd is dan ook uiteraard bij benadering.

Accommodatie
Bij een avontuurlijke bestemming als Kirgizië hoort avontuurlijk overnachten. Je overnacht tijdens deze reis in hotels, guesthouses (homestays) en in yurts (typische Kirgieze tenten).Verschillende homestays zijn onderdeel van het Community Based Tourism initiatief in Kirgizië. Bij de selectie van onze overnachtingsplaatsen hebben we met name gelet op de locatie, hygiëne en sfeer. Toch moet je je realiseren dat het aanbod van accommodaties in Kirgizië beperkt is en dat het prijsniveau zich in onze ogen niet verhoudt tot de geleverde kwaliteit. Gelukkig is op veel plaatsen de situatie de laatste jaren beduidend verbeterd. Het ontbijt is overal inbegrepen. Avondeten is tegen betaling mogelijk in de homestays en yurtkampen. In de homestays kosten de maaltijden ongeveer €10 - €15 p.p. In de yurtkampen kosten maaltijden ongeveer €18 - €20 p.p.

In de steden Bishkek en Osh overnacht je in hotels met douche en toilet op de kamer. In Toktogul slaap je in een eenvoudig guesthouse met eigen toilet en badkamer. In de hotels en het guesthouse hebben we de beschikking over tweepersoonskamers.

In Arkyt, Arslanbob, Sary Tash en Kazarman slaap je in 'homestays', bij de mensen thuis. De badkamer is hier steeds gedeeld. Meestal is er warm water. In een homestay is in principe geen eenpersoonskamer mogelijk. Je deelt een kamer met een of twee reizigers. Omdat de meeste huizen maar een paar kamers hebben, zal de groep over meerdere homestays verdeeld worden. In Achik Tash en Son Kul overnacht je in een yurt. De yurtkampen zijn doorgaans vanaf eind mei tot half september geopend, afhankelijk van het weer. Indien er geen gebruik kan worden gemaakt van de yurtkampen, zal er in homestays worden overnacht. In een yurt slapen 4 mensen.

Tijdens deze reis overnacht je op verschillende hoogtes:
Bishkek: 800 meter
Toktogul Reservoir: 910-1100 meter
Arkyt: 1.300 meter
Arslanbob: 1.600 meter
Osh: 950 meter
Sary Tash: 3.150 meter
Achik Tash: 3.600 meter
Kazarman: 1.310 meter
Son Kul: 3.000 meter

Je hoeft voor deze reis geen slaapzak of slaapmatje mee te brengen vanuit Nederland of België. Elke homestay en yurtkamp beschikt over matrasjes of bedden, over dekens en kussens. Het is wel handig zelf voor een lakenzak, handdoek en zaklamp/hoofdlampje te zorgen.

Kamer op indeling & verwachtingen
Kies je voor een kamer *op indeling*, dan deel je een kamer met een deelnemer van hetzelfde geslacht zoals vermeld in het paspoort. We begrijpen dat dit niet altijd overeenkomt met iemands identiteit. Geldt dit voor jou, neem dan gerust contact met ons op, dan denken we met je mee.

Een kamer delen vraagt om wederzijds respect en rekening houden met elkaar. Weet je dat je snurkt, laat opblijft, 's nachts vaak uit bed moet of behoefte hebt aan meer privacy? Dan raden we aan een 1-persoonskamer te boeken (tegen toeslag).

Wijzigingen van kamergenoot zijn tijdens de reis alleen mogelijk in overleg met de reisbegeleider en met instemming van alle betrokkenen. Bij problemen is de reisbegeleider het eerste aanspreekpunt. Kan er geen oplossing worden gevonden en is één reiziger verantwoordelijk voor de overlast, dan dient deze een 1-persoonskamer te boeken en de extra kosten zelf te dragen.

Let op: binnen een maand voor vertrek of bij beperkte beschikbaarheid is een 1-persoonskamer op aanvraag.

1-persoonskamer
Je kunt er bij boeking voor kiezen een 1-persoonskamer te reserveren. Hiervoor geldt een eenpersoonskamertoeslag. De vermelde prijzen zijn vanaf-prijzen en kunnen per reisperiode verschillen. In het boekingsformulier zie je de prijs die geldt voor jouw vertrekdatum. Houd er rekening mee dat een 1-persoonskamer niet op alle locaties beschikbaar is en in sommige gevallen uitsluitend op aanvraag, afhankelijk van de beschikbaarheid.
Een éénpersoonskamer is alleen mogelijk in Bishkek en in Osh.

Wifi beschikbaarheid
Wifi tijdens je reis is tegenwoordig onmisbaar. Of je nu contact wilt houden met het thuisfront, je mooiste reiservaringen wilt delen op sociale media of praktische zaken wilt regelen onderweg. Internet maakt het allemaal een makkelijker.

Bij al onze reizen vind je daarom onder het tabblad Accommodaties per (voorbeeld)accommodatie informatie over de beschikbare wifi. Houd er wel rekening mee dat wifi niet altijd gegarandeerd is. De beschikbaarheid en kwaliteit kunnen per accommodatie en per land verschillen. .

Op deze reis is het niet mogelijk een driepersoonskamer te boeken.

Zwaarte van de reis
Deze reis valt in categorie 4.

Vaak krijgen we de vraag of een reis 'zwaar' is. Dit vinden we een moeilijke vraag omdat iedereen een reis op een andere manier ervaart. In het algemeen kun je stellen dat iedereen met een goede lichamelijke en geestelijke conditie zonder problemen kan deelnemen aan onze reizen. Dit betekent bijvoorbeeld dat je altijd je eigen bagage naar je kamer kunt brengen, - ook als er geen lift is - of dat een uitgebreide stadswandeling voor je geen probleem is. Culturele verschillen respecteer je en je kunt goed omgaan met onverwachte gebeurtenissen. Op basis van onze ervaring en de terugkoppeling van onze reizigers en reisbegeleiders geven we voor iedere reis tevens een indicatie voor de ervaren zwaarte. Zo hopen we je te helpen om de reis te kiezen die bij je past zodat jij zelf - én ook je medereizigers! – optimaal kunnen genieten. Bij deze indeling houden we rekening met de gebruikte accommodatie, reisduur, hoogteverschillen, zwaarte van wandelingen & ruimte om zelf invulling te geven aan programma.

Kirgizië is een nog onontdekte bestemming in een economische laagontwikkelde regio. Overnachtingen vinden buiten de steden veelal plaats bij mensen thuis, via zogenoemde Community Based Tourism initiatieven of in nomadische tenten (yurts). Een geweldige ervaring die je een veel authentiekere reisbeleving geeft dan in menig ander land zal hebben. Het wegennet is in Kirgizië redelijk beperkt waardoor je minder snel naar je bestemming zal kunnen reizen dan misschien verwacht. Een gemiddelde snelheid van 50 km per uur mag al snel worden genoemd. Tegenover deze langzamere manier van reizen staat een onwaarschijnlijke mooie natuur. Berglandschappen, rondtrekkende nomaden met hun dieren en dorpen sieren het uitzicht onderweg. Reizen in Kirgizië betekent ook dat je regelmatig hoogteverschil zal ervaren. Op reisdagen steek je hoger gelegen bergpassen over. Je overnacht ook regelmatig op hoogte waar de lucht ijler is en de temperatuur lager is. Helemaal 's nachts. Langere reisdagen en wellicht minder comfortabele overnachtingen maken deze reis niet voor iedereen geschikt. Beschik je over een flexibele instelling en een avontuurlijke geest? En ben je op zoek naar een authentieke bestemming waar je camera overuren zal draaien? Dan is deze Koning Aap groepsreis Kirgizië er een om je vingers bij af te likken.

Categorie 1: *Ontspannen reis, voor iedereen goed te doen. Korte reisafstanden, goede hotels, lichte wandelingen,*

reis met een laag tempo.
Categorie 2: *Voor iedereen goed te doen. Soms wat langere reisafstanden. Goede hotels, soms avontuurlijke overnachting, eenvoudige wandelingen, reis in een gewoon tempo. Voldoende ruimte om ook zelf invulling te geven aan je reis door verblijf in grotere steden.*
Categorie 3: *Goed te doen voor iedereen die zich voorbereidt en zich flexibel opstelt. Er zitten zwaardere trajecten in de reis zoals langere reisafstanden (> 6 uur), treinreizen, wandelingen over ongebaande paden en/of ongelijke ondergrond, geringe hoogteverschillen en/of (meerdere) overnachtingen in eenvoudige accommodatie en/of je ervaart grote culturele verschillen. Soms minder ruimte om zelf zonder de overige deelnemers op pad te gaan (denk aan verblijf in wildpark).*
Categorie 4: *Redelijk stevige reis door lange reisafstanden, diverse zwaardere en/of meerdaagse wandelingen, hoogteverschillen, regelmatig eenvoudige accommodatie, minder ruimte voor eigen invulling omdat veel in groepsverband gedaan moet worden (verblijf in wildpark, reizen door ruige natuur).*
Categorie 5*: Zware reis die we alleen aanraden voor ervaren reizigers die beschikken over uitgebreide reiservaring en een zeer goede lichamelijke en geestelijke conditie hebben. Denk hierbij aan meerdaagse trektochten, reizen door ruig terrein, lange wandelafstanden per dag en/of grote hoogteverschillen.*

Neem bij twijfel contact met ons op. Wij adviseren jou graag bij de keuze voor een passende reis.

Reisbegeleiding
Al onze groepsreizen worden ter plekke uitgevoerd door **Nederlandstalige of lokale Engelstalige reisbegeleiders**. Bij de vertrekdatum van een reis wordt dit op onze website duidelijk vermeld.

Veel klanten vragen ons of er **veel verschil is tussen een reisbegeleider uit België/Nederland of een lokale Engelssprekende reisbegeleider**. Wij vinden dat er aan beide keuzes voor- en nadelen verbonden zijn en dat iedereen daarom zelf moet afwegen welke keuze voor hem/haar de beste is.

Een **Nederlandstalige reisbegeleider** is meestal opgegroeid in België of Nederland en maakt daarom deel uit van onze westerse cultuur. Met hen is het over het algemeen makkelijker communiceren tijdens de reis, zowel wat betreft de taal als de culturele achtergrond. Daardoor kan deze reisbegeleider het groepsproces makkelijker volgen en bijsturen waar nodig. Vaak hebben zij ook uitgebreid gereisd of gewoond op de bestemming en hebben dus veel kennis over de lokale gebruiken en delen dit graag met je. Ook is de Nederlandstalige reisbegeleider zich zeer bewust van het belang van duurzaam toerisme; ze stimuleren het bezoeken van kleinschalige lokale restaurants, beperken het gebruik van plastic en geven duurzame tips tijdens de reis.

Een **lokale Engelstalige reisbegeleider** is natuurlijk op de bestemming opgegroeid en ‘ademt’ daarom deze bestemming. Hij of zij is hierdoor de aangewezen persoon om je in te wijden in de lokale gebruiken en cultuur. Overal is hij/zij thuis en dit communiceert erg makkelijk met de lokalen. Zijn of haar Engels heeft vaak een accent waardoor de communicatie iets moeilijker kan verlopen dan met een Nederlandstalige reisbegeleider. Positief is dat zo lokaal werk gecreëerd wordt op de bestemming zodat de lokale economie meer profiteert van je bezoek. Tenslotte geldt vaak een korting op een reis met een lokale Engelstalige reisbegeleider omdat bijvoorbeeld geen intercontinentaal vliegticket voor hen betaald hoeft te worden en wij dit verrekenen in onze prijzen.

Koning Aap stelt **hoge eisen aan de reisbegeleiding**. Een goede reisbegeleider is van grote meerwaarde op de reis! Wij zijn dan ook trots op ons team van professionele reisbegeleiders. Het zijn stuk voor stuk enthousiastelingen die allemaal de **liefde voor 'hun' land(en) graag aan anderen over brengen.** Ruime reiservaring én ervaring in het omgaan met groepen en (bij voorkeur) actieve kennis van lokale gebruiken en de taal zijn bij ons belangrijke selectiecriteria bij de keuze voor onze reisbegeleiders. Voor onze nieuwe reisbegeleiders worden speciale trainingen georganiseerd om ze voor te bereiden op hun rol tijdens de reis. Tijdens deze trainingen krijgen ze ook lastige praktijksituaties voorgeschoteld en leren ze waar de Koning Aap reisformule voor staat.

Daarnaast worden er met regelmaat bijeenkomsten georganiseerd voor de Nederlandstalige reisbegeleiders om essentiële kennis en ervaring uit te wisselen met elkaar en met medewerkers op kantoor, zodat de reizen op allerlei vlakken verbeterd kunnen worden.

De **primaire taak van onze reisbegeleiding** is toezien op een goede logistiek van de reis (vervoer en accommodatie). Ook waakt de reisbegeleiding over het verloop van het programma en over de aandacht die elk onderdeel krijgt. De reisbegeleider organiseert ter plekke een scala aan facultatieve excursies. Daarnaast fungeert hij

of zij natuurlijk als centrale vraagbaak. Onze medewerkers kunnen veel vertellen over het land en de plaatselijke gewoonten. Realiseer je wel: een reisbegeleider is geen wandelende encyclopedie. Hoe je uiteindelijk het land ervaart bepaal je zelf, neem dus altijd een goede reisgids mee.

Natuurlijk heeft een reisbegeleider ook niet alles in de hand. Soms is er sprake van overmacht: door overstromingen of aardverschuivingen is de weg versperd, de overheid heeft de treinkaartjes geconfisqueerd of het hotel heeft de kamers al weggegeven. Bij dit soort tegenslagen zal de reisbegeleider op zoek gaan naar een alternatief.

Ondanks alle voorbereidingen en inspanningen van de reisbegeleider kan het gebeuren dat de reis toch niet geheel naar je verwachting verloopt. De reisbegeleider hoort dit dan graag van je, zodat er **ter plekke** naar een oplossing gezocht kan worden.

Het functioneren van onze reisbegeleiders evalueren we na iedere reis aan de hand van door deelnemers **ingevulde evaluatieformulieren**. Zo hebben wij te allen tijde zicht op hoe onze mensen in het veld opereren!

Je reisbegeleider verwacht aan het einde van de reis een **fooi** als zij/hij het werk goed heeft gedaan. Ons advies voor deze fooi verschilt per land, kijk voor een indicatie in de landeninformatie van je reisbestemming.

Bewust op reis

Reizen is andere culturen leren kennen, lokale mensen ontmoeten en prachtige natuur zien. En dat willen we ook nog tot ver in de toekomst. Daarom hebben wij bij onze reizen aandacht voor mens, natuur, milieu en cultuur. Verantwoord reizen verrijkt niet alleen de reiservaring, maar draagt ook bij aan de kwaliteit van bestemmingen.

Local Impact Score

Voor elke reis streven wij naar een zo laag mogelijke klimaatimpact en een zo groot mogelijke positieve bijdrage aan de lokale omgeving. Om inzichtelijk te maken welk deel van onze uitgaven en de uitgaven van onze reizigers bij de lokale gemeenschap (accommodaties, restaurants en transport) terecht komt, hebben wij een Local Impact Score ontwikkeld.

De Local Impact Score bestaat uit twee elementen. Het eerste deel is opgebouwd uit een berekening van de vlucht, het landarrangement en het geschatte zakgeld. Het tweede deel is gebaseerd op tien criteria die wij hanteren om lokale impact te bevorderen. Deze twee elementen samen vormen samen onze Local Impact score. Een hogere score geeft aan dat een groter deel van de uitgaven bij lokale aanbieders terechtkomt. Lagere scores hebben uiteraard meer aandacht nodig in de toekomst. We werken samen met onze lokale partners aan verbetering van de score. De scores worden 2-jaarlijks bijgewerkt.

De Local Impact Score van deze reis is: **68**

Wil je meer lezen over de Local Impact Score of ben je benieuwd uit welke duurzaamheidscriteria de score is opgebouwd? Wij leggen je dit graag uit op **onze duurzaamheidspagina**.

Bijkomende kosten en zakgeld

Zakgeld / Bijkomende kosten

Het door ons geadviseerde zakgeld is een minimum bedrag voor je maaltijden, drankjes, excursies, entreegelden, ter plaatse te betalen luchthavenbelastingen en fooien. Het bedrag dat je uiteindelijk uitgeeft hangt natuurlijk sterk af van je eigen uitgavepatroon, souvenirs zijn mede daarom niet inbegrepen.

Gezamenlijke uitgavenpot

Tijdens je reis kun je regelmatig gezamenlijk deelnemen aan excursies of (niet vantevoren betaalde) maaltijden. Ook zullen er hier en daar gemeenschappelijke fooien betaald worden. Om hiervoor niet elke keer apart te hoeven afrekenen wordt er een Gezamenlijke Uitgavenpot ingesteld. Aan het begin van de reis wordt door de reisbegeleider van iedereen geld ingezameld voor deze pot. Aan het eind van de reis volgt dan de afrekening, waarbij je geld terug kunt krijgen of bij moet betalen. Met deze uitgaven is rekening gehouden bij de hoogte van ons adviesbedrag voor het zakgeld.

Landarrangement

Het is ook mogelijk om van deze rondreis alleen het landarrangement te boeken. Je regelt dan zelf de internationale vluchten en de transfer bij aankomst en vertrek. Met de andere deelnemers maak je vervolgens de reis volgens programma. Zo heb je een optimale vrijheid om zelf je reis samen te stellen en de vlucht te kiezen die bij je reisplannen past.

Op het boekingsformulier kun je ook aangeven of we, tegen betaling, nog een extra overnachting bij aankomst moeten regelen. Ook de transfer bij aankomst kan Koning Aap op individuele basis voor je regelen.

Voor al onze reizen hebben we een minimum aantal deelnemers nodig. Houd hier rekening mee voordat je zelf tickets gaat reserveren.

Het is in alle gevallen je eigen verantwoordelijkheid om op tijd bij het beginpunt van de reis aanwezig te zijn. Daarnaast zijn wij niet verantwoordelijk voor sporadische wijzigingen in de vertrekdata van onze groepsreizen.

Verzekeringen
Zoals in onze reisvoorwaarden vermeld staat, stellen we het afsluiten van een reisverzekering verplicht. Mocht je nog geen reisverzekering hebben afgesloten, dan ben je verplicht hier vóór vertrek alsnog voor te zorgen. Mocht er onverhoopt iets gebeuren tijdens de reis of voor aanvang van de reis, dan kan dit je veel geld kosten. Door het afsluiten van een verzekering voorkom je hoge kosten. Koning Aap werkt al jaren samen met de bekende reisverzekeraar Allianz Global Assistance. Zij hebben een speciaal pakket van reis- en annuleringsverzekeringen samengesteld dat aansluit op het avontuurlijk karakter van onze groepsreizen.

Je verzekeringen bij Koning Aap afsluiten: de voordelen
Hoewel het niet verplicht is om de verzekeringen bij Koning Aap af te sluiten, raden we dit wel aan. Omdat we goed op de hoogte zijn van de af te leggen reisroutes en ter plaatse beschikken over de medewerking van lokale agenten, zijn eventuele problemen makkelijker op te lossen wanneer de reisverzekering via Koning Aap is afgesloten. Een bijkomend voordeel is dat wanneer een reis onverhoopt niet door mocht gaan, de kosten van de afgesloten reis- en/of annuleringsverzekeringen geheel gerestitueerd worden.

Reis je met een reisgenoot?
Deelnemers die zich samen inschrijven op een reis raden we aan om een reisverzekering af te sluiten bij dezelfde verzekeringsmaatschappij. Bij een eventuele repatriëring van je reisgenoot voorkom je zo dat je als medereiziger (met een andere verzekering) geen toestemming krijgt om ook zonder kosten terug te keren.

Avontuurlijke excursies zijn op eigen risico
Met nadruk willen we er op wijzen dat reizigers die tijdens hun reis deel willen nemen aan avontuurlijke excursies (als raften, duiken, snorkelen, (bamboe)vlotvaren, kanoën, (water)skiën, (wind)surfen, parasailing, deltavliegen, parachutespringen, ballonvaren, bungee jumpen, canopy tour, canyoning, speleologie, mountain trekking, tokkelen, sandboarden, mountain biking, downhill biking en snowboarden) dit voor eigen risico doen en dat we hen dringend aanraden vooraf te controleren of hun reisverzekering deze activiteiten dekt.

Hoe sluit je een verzekering via ons af?
Dat is heel makkelijk! Bij het boeken van een reis, kun je in het boekingsformulier aangeven welke verzekering(en) je wilt bijboeken.

Overzicht verzekeringen
Voor meer informatie verwijzen we je door naar een pagina met meer uitleg over alle verzekeringsmogelijkheden.
- Verzekeringspakketten voor reizigers uit Nederland
- Verzekeringspakketten voor reizigers uit België

Veilig op reis
Wij zijn aangesloten bij de SGR en de ANVR. Voor jou als reiziger is dit een veilig gevoel, omdat je bij eventuele problemen altijd kunt terugvallen op deze organisaties.
Ook ons lidmaatschap van het Calamiteitenfonds geeft je de zekerheid dat, bij erkende calamiteiten die niet verzekerd zijn door je reisverzekering, extra kosten vergoed worden.

Veelgestelde vragen
Veelgestelde vragen over Kirgizië

Landinformatie
Meer informatie over Kirgizië

Verder nog belangrijk
We raden je aan om goed voorbereid op reis te gaan, lees daarom voldoende over je reisbestemming en vraag goed na welke vaccinaties en andere medicatie je nodig hebt. Hieronder volgen nog een paar belangrijke zaken.

Persoonsgegevens
Zorg dat je je persoons- en paspoortgegevens (als geslacht, geboortedatum, voornamen en achternaam zoals vermeld in je paspoort) correct invult, aangezien deze uiteraard nodig zijn voor het inboeken van je vluchten, eventuele treintickets of accommodatie. Check na ontvangst van je (digitale) boekingsbevestiging of deze gegevens correct staan vermeld. Je bent zelf verantwoordelijk voor het verstrekken van correcte gegevens. Met onjuiste gegevens loop je het risico niet toegelaten te worden op een vlucht of buitenlandse luchthaven.

Feedback
Hoewel wij veel aandacht besteden aan het goed uitvoeren van onze reizen is het mogelijk dat een deelnemer aanmerkingen heeft over de uitvoering van de reis. Om te bewerkstelligen dat deze aanmerkingen direct tijdens de reis naar tevredenheid opgelost kunnen worden, is de deelnemer verplicht de aanmerkingen per omgaande schriftelijk aan de reisbegeleiding mee te delen. Klachten die niet tijdens de reis schriftelijk aan de reisbegeleiding zijn meegedeeld, zullen door ons na afloop van de reis niet in behandeling worden genomen.

Aantal deelnemers
Mocht het gepubliceerde minimum aantal deelnemers niet gehaald worden, dan hebben wij de mogelijkheid om deze reis schriftelijk of mondeling te annuleren. Ook het uiteindelijk niet verkrijgen van de benodigde vliegtickets, kan leiden tot het annuleren van de reis. Wij verplichten ons dit uiterlijk drie weken voor vertrek aan de deelnemers mee te delen.

Adventure Specialists BV
Koning Aap maakt deel uit van een groep avontuurlijke reisorganisaties die vallen onder Adventure Specialists BV. Zij werken op diverse manieren samen om te zorgen dat de reiziger zo veel mogelijk waar krijgt voor zijn geld. Achter de schermen wordt er samengewerkt op het gebied van inkoop en afhandeling en voor de reiziger betekent het dat we de kans vergroten dat de reizen doorgang vinden doordat we belangstellenden naar elkaar kunnen doorverwijzen. In het enkele geval dat een reis wordt geannuleerd, gaan we eerst kijken of we de reiziger kunnen onderbrengen bij één van de andere reisorganisaties (Koning Aap Nederland, Koning Aap België, Shoestring).

Boek niet te laat
Wacht met het boeken van een reis niet te lang, omdat we een maand voor een reis vertrekt (en in sommige gevallen eerder) onze vliegtuigstoelen moeten retourneren aan de desbetreffende luchtvaartmaatschappij. Daarna zijn de stoelen ‘op aanvraag’. Bovendien kan laat boeken afwijkende vluchtschema’s met bijbehorende vluchttoeslagen, extra transfers en eenpersoonskamertoeslagen met zich meebrengen.

Laatste nieuws
In de uitgebreide reisbeschrijving vind je de meest actuele informatie over onze reizen. In de loop van het jaar kunnen echter veranderingen optreden waardoor mogelijk het dag-tot-dag-programma of het vluchtschema aangepast dient te worden. Uiteraard zoeken we dan altijd naar een zo goed mogelijk alternatief. Al deze veranderingen worden, zodra bekend, vermeld op onze website bij de betreffende reis onder 'Laatste Nieuws'. Indien de inhoud van de uitgebreide reisbeschrijving afwijkt van de informatie in onze algemene brochure, is de beschrijving op onze website bindend.

Verlenging van de reis
Mocht je je reis willen verlengen, dan kun je dit aangeven op je boekingsformulier. Voor het wijzigen van de vlucht ten opzichte van de groepsvlucht brengen we standaard € 50,- per boeking in rekening. Bij de verlenging van je reis kun je te maken hebben met extra kosten, zoals meerkosten voor de vlucht (door bijvoorbeeld een andere luchtvaartmaatschappij of boekingsklasse), het regelen van eigen transfer, extra hotelnachten etc. Wij nemen (na ontvangst van je boekingsformulier!) zo spoedig mogelijk contact met je op om de prijs met je te bespreken. Pas nadat je hiermee akkoord bent gegaan, wordt je boeking definitief.

Tenslotte

Onze rondreizen gaan door landen waar het klimaat en andere factoren kunnen zorgen voor problemen. Dit kan betekenen dat we soms moeten afwijken van het bovenstaande programma. Tussentijdse aanpassingen van dienstregelingen en prijzen van de luchtvaartmaatschappijen kunnen eveneens leiden tot gewijzigde vluchtdagen en reissommen. We doen ons uiterste best om eventuele veranderingen zo snel mogelijk door te geven en de gevolgen ervan zo beperkt mogelijk te houden, maar we zijn niet verantwoordelijk voor factoren die buiten onze macht liggen. Je kunt op onze website kijken voor eventuele wijzigingen.

Adres

Bezoekadres Koning Aap Nederland

Entrada 224 1114 AA Amsterdam - Duivendrecht

Email

info@koningaap.nl

Telefoon

020-7887700

In geval van uiterste nood - 24 uur bereikbaar

Uitsluitend voor noodgevallen kun je ons buiten kantooruren bereiken op +31 (0)20-788 77 00. Je kiest dan in het keuzemenu voor nummer 1. Je wordt dan direct doorverbonden met onze alarmcentrale.
Bij een noodgeval moet je denken aan een last-minute annulering (binnen 24 uur voor vertrek), (vlucht)vertraging of ziekenhuisopname.

Openingstijden

Ons kantoor is geopend op de volgende tijden:
Maandag t/m vrijdag van 10-16 uur

Afspraak met een landenspecialist

Wil je een afspraak maken met één van onze landenspecialisten, bel dan van tevoren voor een afspraak, zodat je er zeker van bent dat je de juiste persoon te spreken krijgt.