



Girls first

Reisgids

CYCLE FOR PLAN VIETNAM

6 T/M 16 NOVEMBER 2019



CYCLE
for Plan 

CONTACTPERSONEN

Wie	Telefoon
Ellen Biner Plan International Nederland	+316 235 104 52
Lisette Lucassen For All Reasons	+316 511 687 86
Nederlandse Ambassade	+26 347 767 01
Alarmnummer in Vietnam	999

Beste Cycle-avonturier,

Geweldig dat je met ons meegaat op dit bijzondere avontuur. Samen met een groep andere bikkels ga je in november fietsen in Vietnam. Naast de fysieke uitdaging gaan jullie ook fondsenwerven voor het werk van Plan International Nederland.

Of het nu gaat om de fondsenwerving, je conditietraining of de voorbereidingen op je grote avontuur: het team van Cycle for Plan is er om je te steunen, te begeleiden en aan te moedigen. Samen gaan we ons inzetten om het verschil te maken voor vele meisjes en jongens in Vietnam!

De voorbereiding op deze reis is belangrijk en bepaalt voor een groot deel hoeveel je van de reis zult genieten. Hoe beter je je nu fysiek en mentaal voorbereidt, des te meer plezier je zult hebben tijdens de reis. Deze reisgids hebben we voor je samengesteld om je te helpen bij de voorbereiding. Als er nog onderdelen veranderen door onvoorziene omstandigheden, dan brengen wij je tijdig op de hoogte.

Mocht je na het lezen van de reisgids vragen of opmerkingen hebben, bel of mail ons dan gerust.

Hartelijke groeten,

Mike Bulten
Cycle for Plan

Telefoon +3120 549 55 20
Email cycleforplan@plannederland.nl

INFORMATIE OVER DE REIS

Dag/datum	Programma	(O = Ontbijt L = Lunch D = Diner)
Dag 1 6 november	Het is zover! Je begint aan het laatste en ook leukste deel van dit avontuur. We beginnen de reis relaxed met een welkomstdiner in Hanoi, de bruisende hoofdstad van Vietnam. Hier zal je onze Vietnamese gidsen voor de komende dagen ontmoeten en is de groep voor het eerst echt compleet. Maaltijden: D Route: Hanoi Highlight: Welkomstdiner	
Dag 2 7 november	Ook vandaag heb je nog tijd om te acclimatiseren, te wennen aan het tijdsverschil en krachten te sparen voordat we van start gaan met de fietstocht. 's Ochtends bezoeken we het kantoor van Plan Vietnam in Hanoi en vervolgens bezoeken we een project van Plan aan de rand van de stad. Na dit bezoek reizen we middels een transfer van ongeveer 4,5 uur naar het BaBe National Park. Bereid je alvast voor op de allereerste fietsdag van morgen. Maaltijden: O - L - D Route: Hanoi – BaBe National Park Afstand: 260 km per transfer Highlight: Projectbezoek	
Dag 3 8 november	Na het ontbijt starten we de dag met het klaarmaken van de fietsen. We starten onze fietstocht met een route van 39 km door de prachtige omgeving van het BaBe National Park. Onderweg fietsen we door de kleine dorpen van de traditionele 'Thai' bevolkingsgroep. Na de lunch stoppen we bij de rivier en vervolgen we onze route per boot richting de Dau Dang waterval om uiteindelijk te eindigen op het BaBe Lake. Maaltijden: O - L - D Route: Ronde BaBe National Park Afstand: 39 km Highlight: Boottocht naar het BaBe Lake	

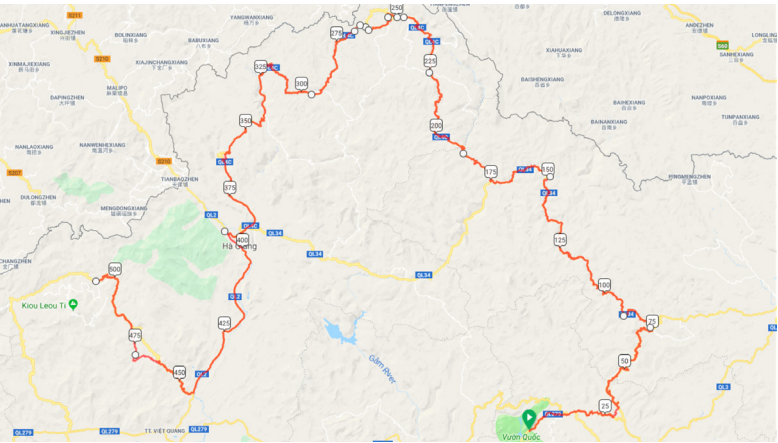
Dag/datum	Programma	(O = Ontbijt L = Lunch D = Diner)
Dag 4 9 november	De tweede fietsdag begint met een transfer van ongeveer 2 uur. Vanaf het startpunt fietsen we richting het noorden naar de stad Bao Lac. Deze tweede fietsdag is direct een lange dag waarbij we maar liefst 82 km gaan afleggen. Deze dag bevat twee klimmetjes, maar de echte bergen krijgen we vandaag nog niet. De laatste 31 km gaat bergafwaarts. Een mooie dag om er dus goed in te komen. Maaltijden: O – L – D Route: BaBe – Bao Lac Afstand: 82 km Highlight: 31 km lange afdaling naar Bao Lac	
Dag 5 10 november	Vandaag heeft de dag twee verschillende gezichten. De route van 47 km die we voor de lunch gaan afleggen is relatief vlak en voert ons langs de Gam River. Een heerlijke en frisse start van de dag met onderweg prachtige uitzichten. Na de lunch is er een korte transfer en stappen we vlakbij de stad Meo Vac weer op de fiets. De resterende 27 km zijn zwaarder dan in de ochtend en we zullen de eerste echte bergen gaan bedwingen. Maar echt tijd om af te zien is er niet, omdat de schilderachtige omgeving van de Ma Phi Leng pass bijna te mooi is om waar te zijn. Eenmaal boven bij het uitkijkpunt kun je genieten van jouw prestatie en word je beloond met een adembenemend uitzicht. Maaltijden: O – L – D Route: Bao Lac – Dong Van Afstand: 74 km Highlight: Ma Phi Leng pass	
Dag 6 11 november	Na het ontbijt beginnen we aan een prachtige fietsdag richting de stad Yen Minh. Onderweg stoppen we om het Vuong Palace te zien dat ooit toebehoorde aan een H'mong-koning tijdens de Franse overheersing. Het paleis is een unieke mix van Europese en Chinese stijlen. De eerste 37 km van de route vandaag heeft een aantal zeer steile beklimmingen met daarbij korte afdalingen. We eindigen de dag met een 11 km lange afdaling. Onderweg kan je genieten van de loodrechte wanden van rotsen van dit kalkstenen gebergte. We overnachten in Yen Minh. Maaltijden: O – L – D Route: Dong Van – Yen Minh Afstand: 48 km Highlight: Vuong Palace	

Dag/datum	Programma	(O = Ontbijt L = Lunch D = Diner)
Dag 7 12 november	Na een korte transfer van 30 minuten starten we dag rustig met een eenvoudige rit van 24 km. Nadat je goed bent opgewarmd komt de grote uitdaging van vandaag: een 13 km lange en zware beklimming naar Heavens Gate waarbij we 800 meter zullen stijgen. De rest van de dag is een beloning voor het zware werk van vandaag. De resterende 51 km zijn overwegend dalend en vlak. We bereiken Ha Giang in de namiddag en fietsen door naar ons verblijf voor de nacht net buiten de stad. We zullen deze nacht verblijven in een zeer goed onderhouden Homestay. Dit prachtige 'Nung'-dorp is een doolhof van smalle wegen die je door rijstvelden en traditionele huizen op palen leidt. Maaltijden: O – L – D Route: Yen Minh – Ha Giang Homestay Afstand: 88 km Highlight: Beklimming Heavens Gate van 13 km	
Dag 8 13 november	Vandaag fietsen we naar de laatste accommodatie in de bergen waar we totaal twee dagen zullen verblijven. Voordat we hier zijn moeten we nog 79 km fietsen. De eerste 50 km vanaf de homestay zijn vlak maar na de lunch krijgen we een zeer lange en zware beklimming voorgeschoteld. In totaal is de klim 18 km lang en we stijgen totaal bijna 1.200 meter. Als beloning wacht ons nog een laatste spectaculaire 11 km lange afdaling richting ons verblijf. Tijdens dit laatste gedeelte van de route zijn we omgeven door de meest spectaculaire rijstterrassen zo ver als het oog reikt. Deze rijstterrassen worden erkend als nationaal erfgoed door de Vietnamese regering. De belangrijkste etnische groepen hier zijn de Tay, Nung, H'mong en Dao. Maaltijden: O – L – D Route: Ha Giang - Hoang Su Phi Afstand: 79 km Highlight: Rijstterrassen van Hoang Su Phi	

Dag/datum	Programma	(O = Ontbijt L = Lunch D = Diner)
Dag 9 14 november	Vandaag is een bijzondere dag in vele opzichten. Het is de laatste etappe van de reis, maar vandaag bezoeken we ook een project van Plan en ontmoeten we de sponsorkinderen. We starten de dag met een transfer van een uur en zullen daarna 20 km richting het project fietsen. We hebben een vol programma tijdens het projectbezoek. In de namiddag fietsen we het laatste gedeelte terug naar hetzelfde verblijf als de vorige avond. We worden feestelijk ontvangen en in de avond vieren we onze overwinning met een gezamenlijk feestmaal. Gefeliciteerd: je hebt Cycle for Plan Vietnam 2019 volbracht! Maaltijden: O – L – D Route: Ronde Hoang Su Phi Afstand: 50 km Highlight: Project van Plan	
Dag 10 15 november	Na de te gekke prestaties van de afgelopen dagen zullen we na het ontbijt terugreizen naar Hanoi. Het is een rit van ongeveer 6 uur waarbij we onderweg gaan lunchen. We komen in de namiddag aan in Hanoi en 's avonds na het eindheden is het misschien een mooi moment voor een traditionele karaoke? Maaltijden: O – L – D Route: Hoang Su Phi - Hanoi Afstand: 275 km Highlight: Uitrusten in de bus	
Dag 11 16 november	Helaas komt ook aan deze bijzondere reis een eind. Na het ontbijt is het avontuur dan echt afgelopen en kan iedereen zijn eigen weg gaan. Maaltijden: O	

FIETSROUTE

Cycle for Plan Vietnam 2019 bestaat uit 7 etappes van maximaal 90 kilometer per dag, zeven dagen achter elkaar. We fietsen - voornamelijk over asfalt - in een zeer bergachtig gebied. Hoewel fietservaring niet verplicht is, is dit een fysieke uitdaging en hoe beter je voorbereiding, hoe meer je van de reis zult genieten. We adviseren je dan ook ten eerste om je fitheidsniveau in de maanden voorafgaand aan je avontuur op te bouwen door middel van cardiotraining. Wandelen, fietsen, hardlopen en spinnen zijn goede manieren om je benen te trainen, je uithoudingsvermogen op te bouwen en je voor te bereiden op de bergen in Vietnam. We raden je aan om in overleg met je arts, en eventueel een personal trainer, een persoonlijk trainingsplan op te stellen waarmee je deze uitdaging goed aan kunt gaan.



Etappe	Fietsroute	Kilometers	Hoogtemeters
Etappe 1	Ronde BaBe National Park	39 km	1460 hm
Etappe 2	BaBe National Park naar Dong Van	82 km	1000 hm
Etappe 3	Bao Lac naar Dong Van	74 km	1250 hm
Etappe 4	Dong Van naar Yen Minh	48 km	880 hm
Etappe 5	Yen Minh Naar Ha Giang	88 km	1400 hm
Etappe 6	Ha Giang naar Hoang Su Phi	79 km	1530 hm
Etappe 7	Ronde Hoang Su Phi	50 km	1500 hm

PROJECTBEZOEKEN

Tijdens de reis gaan we op bezoek bij projecten van Plan Vietnam. Het is heel belangrijk om tijdens deze bezoeken te denken aan de privacy van de kinderen in de communities. Als je een foto wilt maken, vraag dan eerst toestemming aan de kinderen en waar mogelijk de ouders. De foto's zijn voor eigen gebruik en mogen niet gedeeld worden via social media kanalen. Verder is het beleid van Plan dat we kinderen niet fotograferen op een manier die hun integriteit aantast. Hierbij respecteren we de lokale gewoonten en cultuur.

ACCOMMODATIES

Elke nacht overnachten we in een guesthouse of hotel langs de route. De route voert ons dwars door zeer afgelegen gebieden die nauwelijks toerisme kennen. We zijn daarom genoodzaakt om te overnachten in vaak het enige hotel/guesthouse in de omgeving.

Dag	Datum	Plaats	Wat	Accommodatie
1	6 nov.	Hanoi	Hotel	Santa Barbara Hotel
2	7 nov.	BaBe National Park	Hotel	Saigon Ba Be Hotel
3	8 nov.	BaBe National Park	Hotel	Saigon Ba Be Hotel
4	9 nov.	Bao Lac	Guesthouse	Quy Anh Guesthouse
5	10 nov.	Dong Van	Hotel	Hoa Cuong Hotel
6	11 nov.	Yen Minh	Hotel	Phuong Dong Hotel
7	12 nov.	Ha Giang	Hotel	Mr Cay Homestay
8	13 nov.	Hoang Su Phi	EcoLodge	Panhou Ecolodge
9	14 nov.	Hoang Su Phi	EcoLodge	Panhou Ecolodge
10	15 nov.	Hanoi	Hotel	Santa Barbara Hotel



INFORMATIE OVER VIETNAM

Ondanks het turbulente verleden van conflict en kolonisatie is Vietnam een verrassend sereen land. Hoewel de Vietnamese cultuur sterk beïnvloed is door Zuid-Chinese, Franse en Hindoeïstische tradities, kent deze toch een heel eigen karakter. De omgeving is uiteenlopend; van bedrijvige steden tot smaragd-groene bergtoppen en azuurblauwe kustlijnen.

Geschiedenis

Veel landen in Zuidoost-Azië moesten zich jarenlang verzetten tegen buitenlandse en vaak westerse overheersers. Maar weinig landen hebben het in dit opzicht zo zwaar gehad als Vietnam, maar liefst duizend jaar hadden de Chinezen het hier voor het zeggen totdat ze in de tiende eeuw uit het land werden verdreven. In 1858 viel Vietnam in handen van Spaanse kolonisten. Zij werden opgevolgd door de Fransen en de Britten. Enkele jaren na de Tweede Wereldoorlog besloten de Amerikanen Vietnam te 'bevrijden van het communisme'. De communisten vestigden zich in deze periode in het noorden, terwijl in het zuiden een autoritair regime ontstond, gesteund door Amerika. Dit conflict escaleerde, wat uiteindelijk resulteerde in wat tegenwoordig bekend staat als de beruchte Vietnamoorlog. Een oorlog waarin naar schatting meer dan 3 miljoen Vietnamezen zijn omgekomen. Hoewel Vietnam tegenwoordig een van de weinige landen is dat officieel onder een communistisch regime staat, is er vandaag de dag nog steeds een tweedeling terug te zien: het zuiden is westers-georiënteerd en liberaal, terwijl het noorden gekenmerkt wordt door een meer communistische en traditioneel straatbeeld.

Klimaat

Het noorden van Vietnam ligt verder van de evenaar en heeft een bergachtig landschap. De gemiddelde temperatuur ligt hierdoor wat lager dan in de rest van het land. Hierdoor kan het vooral in de avond en ochtend best fris zijn. Pak daarom niet alleen t-shirts en korte broeken in.

Cultuur

Bijna nergens in Azië is meer diversiteit in etnische afkomst en taal dan in Vietnam: er zijn 54 etnische minderheden, die totaal 85% van de Vietnamese bevolking uitmaken. De huidige regering spreekt over 'nationale minderheden' en tracht hen te integreren, wat zoveel betekent als hen te sturen in de richting van de culturele, taalkundige, sociale en ideologische eenheid voor alle Vietnamezen. Ze leven in de Centrale Hooglanden en in het bergachtig gebied in het noorden van Vietnam waar wij naar toe zullen gaan. Qua religie is Vietnam een redelijk verdeeld land. Hoewel ongeveer 85 procent van de Vietnamezen zich kan identificeren met het boeddhisme, wil dit niet zeggen dat de Vietnamezen allemaal praktiserend boeddhist zijn: de meeste Vietnamezen geloven in een mengeling van boeddhisme, taoïsme en confucianisme. De meeste Vietnamezen noemen zichzelf niet religieus, ook al gaan ze regelmatig naar een tempel. Veel Vietnamezen zijn zeer bijgelovig.

Economie

De Vietnamese economie groeit snel, maar de verschillen tussen arm en rijk blijven enorm groot. Vooral onder etnische minderheidsgroepen en communities in afgelegen en bergachtige gebieden heerst extreme armoede. Deze groepen worden ook het meest gemarginaliseerd. Ze bezitten geen eigen grond en door de Vietnamese bevolking worden ze achtergesteld als het gaat om bestuursfuncties en andere invloedrijke posities waar ze kunnen opkomen voor hun rechten.

Veiligheid

Vietnam is onlangs uitgeroepen tot een van de veiligste bestemmingen ter wereld. Toch komen gevallen van diefstal en tasjesroof voor. Houd je omgeving en je eigendommen altijd goed in de gaten. Vermijd wandelen in je eentje, vooral 's nachts en draag geen grote hoeveelheden geld bij je.

Tijd

Vietnam valt in tijdzone GMT +7. Vietnam loopt zes uur voor op Nederland.

GELDZAKEN

Valuta

De nationale valuta van Vietnam is de Vietnamese dong (VND). Voor de meeste transacties kun je het beste dong gebruiken. Geldautomaten zijn door heel Vietnam te vinden en geven alleen Dong uit. Visa en Mastercard worden op veel plekken geaccepteerd. Houd er wel rekening mee dat we door zeer afgelegen gebieden reizen waar geen geldautomaten zijn. Zorg dus altijd dat je cash geld bij je hebt. € 1 is ongeveer 26.000 Dong.

Zakgeld

Je mag zelf bepalen hoeveel zakgeld je mee wilt nemen voor consumpties die niet in het reisschema zijn opgenomen of persoonlijke souvenirs en activiteiten. Uit voorzorg raden we je aan je geld te verdelen, zodat je het niet allemaal op één plek bij je draagt.

Fooien

Het geven van fooien is een persoonlijke afweging. Echter zijn veel Vietnamezen afhankelijk van hun fooi wegens hun lage daglonen. Wij stellen voor een fooi van ongeveer 50 dollar per persoon voorafgaand aan de reis te verzamelen, zodat we gedurende de reis een gepaste fooi kunnen achterlaten bij restaurants, gidsen, chauffeurs, etc.

Betaling van je reis

Bij aanmelding heb je een aanbetaling van € 250 gedaan.
De overige reiskosten moeten vóór 31 juli 2019 voldaan zijn.

Let op: je kunt de reiskosten dekken door middel van fondsenwerving, maar zorg ervoor dat dit bedrag apart gehouden wordt van het geld dat voor de projecten van Plan bestemd is. Je kunt dus niet je online fondsenwervingspagina gebruiken om fondsen te werven voor je reiskosten. En wees hier alsjeblieft transparant over richting je sponsors.

Betalingskenmerk: Cycle for Plan Vietnam

Naam ontvanger: For All Reasons Travel

Rekeningnummer: NL 30 ASNB 094 207 480 7

Contactgegevens: jurian@forallreasons.nl

Telefoonnummer: 06 487 813 21

Contactpersoon: Jurian Stevens

Wat is er bij de reiskosten inbegrepen?

- Alle overnachtingen
- Verklaring Omtrent Gedrag (wordt aangevraagd door Plan)
- Fietsmateriaal
- Technische ondersteuning
- Binnenlandse transfers
- Alle maaltijden
- Medische verzorging
- Gidsen
- Wielershirt

Wat is er *niet* bij de reiskosten inbegrepen?

- Reisverzekering (verplicht)
- Visum
- Inentingen
- Fooien
- (alcoholische) drankjes
- Annuleringsverzekering
- Fietsclinics
- Internationale retourvluchten

BELANGRIJKE TO DO'S

Visum

Om Vietnam binnen te mogen heb je een visum nodig. Het regelen van een visum kost ongeveer 25 dollar. Voor het aanvragen heb je twee opties:

- Regel je E-visum voorafgaand aan de reis in Nederland. Dit kan via deze link naar de officiële website: <https://www.xuatnhapcanh.gov.vn/web/guest/khai-thi-thuc-dien-tu/cap-thi-thuc-dien-tu>
- Kies voor een visum on arrival. Op het vliegveld in Vietnam wordt dan pas jouw visum afgegeven. De kosten hiervoor zijn 25 dollar. Let op: voor deze optie heb je wel vooraf een visum autorisatiebrief nodig. Deze kun je aanvragen via www.visumvietnam.nl. Ook hier zijn nog kosten aan verbonden. Kijk voor meer informatie op de website.

Reisdocumenten

Je paspoort moet voor het aanvragen van het visum nog minstens zes maanden geldig zijn na terugkeer in Nederland. Zorg ervoor dat je tijdens de reis een fotokopie van al je reisdocumenten bij je hebt (paspoort, tickets, reisschema, contactpersoon bij noodgevallen, reisverzekering en extra paspoortfoto's) en laat een paar kopieën achter bij het thuisfront.

Reisverzekering

Voor deelname aan Cycle for Plan Vietnam is een reisverzekering met de juiste dekking verplicht. Houd rekening met het feit dat je gaat fietsen in een ander werelddeel en dat sommige reisverzekeringen hier aparte modules voor hanteren. Het is je eigen verantwoordelijkheid om te zorgen voor een reisverzekering met een volledige en juiste dekking. Ook raden wij je aan een annuleringsverzekering af te sluiten.

Medische voorbereiding

Alle deelnemers moeten fysiek in goede gezondheid zijn om volledig mee te kunnen draaien met de groepsreis. Als de gidsen besluiten dat je om veiligheids- of gezondheidsredenen niet in staat bent het reisschema af te kunnen maken, behoudt onze vertegenwoordiger ter plaatse zich het recht voor om je uit te sluiten van de hele tocht, of een deel daarvan, zonder recht op teruggave. Het is dan ook belangrijk dat je het reisschema zorgvuldig doorneemt en bij jezelf nagaat of je fysiek in staat bent om de reis, zoals die beschreven staat, af te maken. Ga voor vertrek langs bij je huisarts voor de meest recente medische reisinformatie.

Vaccinaties

Zorg dat je op tijd (min. twee maanden voor vertrek) begint met het inwinnen van informatie over vaccinaties en dat je je op tijd laat inenten. We raden je aan je persoonlijk te laten adviseren door je huisarts, GGD of een instantie als www.thuisvaccinatie.nl

CHECKLIST

Wat	Wanneer	Actie
Leer je groep kennen	Na aanmelding	Leer je mede avonturiers kennen via de besloten Facebookgroep van Cycle for Plan Vietnam 2019 .
Fietsclinics	Na aanmelding	Noteer de fietsclinics in je agenda. Deze zijn te vinden onder 'evenementen' op de Facebook pagina van For All Reasons .
Eigen pagina aanmaken	Na aanmelding	Maak je eigen fondsenwervingspagina aan op www.cycleforplan.nl .
Aanvragen VOG	Na aanmelding	Als de inschrijving door de reis gesloten is vraagt Plan voor jou een VOG aan. Je ontvangt dan een mail en kan daarmee de aanvraag afronden. Let op: doe dit snel na het ontvangen van de mail, want de link is maar beperkt geldig.
Safeguarding Statement	Na aanmelding	Lees het document (te vinden onder 'downloads' via www.cycleforplan.nl) goed door, onderteken en mail deze naar cycleforplan@plannederland.nl .
Fondsenwervingsplan	Na aanmelding	Na aanmelding kun je aan de slag met het werven van fondsen. Bekijk de fondsenwervingsgids, met daarin alle tips voor het fondsenwerven en ervaringen van oud-deelnemers. Je vindt de gids op www.cycleforplan.nl onder 'downloads'.
Reisverzekering	Na aanmelding	Een reisverzekering met de juiste dekking is verplicht. Check dus goed bij je huidige reisverzekering of deze genoeg dekking biedt voor het avontuur van Cycle for Plan.
Medische vragenlijst	Na aanmelding	Vul het medisch formulier in (te vinden in de Facebookgroep). Dit kan je eventueel met behulp van je huisarts doen.

Wat	Wanneer	Actie
Kopie paspoort	Na aanmelding	Controleer je paspoort. Deze moet tot minstens zes maanden na terugkomst in Nederland geldig zijn. Verstuur een kopie van je paspoort naar cycleforplan@plannederland.nl
1e termijn reiskosten	31 mei 2019	Op 31 mei 2019 dient de 1e termijn van de reiskosten te zijn voldaan.
Evaluatie fondsenwervingsplan	Juli 2019	Tijd om je fondsenwervingsplan te checken! Lig je op schema om het doelbedrag te bereiken?
Restant reiskosten	31 juli 2019	Op 31 juli 2019 dienen alle reiskosten te zijn voldaan.
Vaccinaties	Augustus 2019	Een afspraak maken bij de GGD voor de benodigde vaccinaties en eventueel malariapillen.
Deadline bestelmoment	1 augustus 2019	Wil jij graag nieuwe fietskleding? Bestel dan speciale Cycle for Plan fietskleding via de webshop . Dit is de laatste kans om nog Cycle for Plan wielerkleding te bestellen. Hierna wordt de webshop gesloten.
Visum	Augustus 2019	Vraag je e-visum , visum of visumautorisatie-brief aan in Nederland.
Mijlpaal fondsenwerving	Oktober 2019	Gefeliciteerd, jij hebt het fondsenwervingstarget bereikt!
Aankomst in Vietnam	6 november 2019	Het is tijd om te profiteren van al dat harde werk dat je hebt verzet. Het is zover: je gaat fietsen door Vietnam!

PAKLIJST

Fiets	Check
Dagrugzak, ongeveer 30/35 liter met stevige heupband	
Fietshelm	
Twee bidons (of een ander hydrateringssysteem)	
Minimaal twee paar wielrenbroekjes	
Minimaal drie wielershirts	
Fietsschoenen (of vergelijkbaar)	
Eventueel eigen zadel	
Eventueel eigen klikpedalen	
Eventueel eigen fietstasje	
Regenjack	
Fietshandschoenen	
Eventueel pet of zonnehoed	
Zonnebril	
Kleding	Check
Trui	
Shirts (lange/korte mouwen)	
Broek (lang/kort)	
Avondkleding	
Omslagdoek (om de knieën te bedekken)	
Schoenen	
Zwemkleding	
Slippers	
Ondergoed	
Sokken	

Slapen	Check
Pyjama	
Lichtgewicht sneldrogende handdoeken	
Zaklantaarn	
Toilettas	
Medisch	Check
Wond- en blarenpleisters	
Middel tegen hoofdpijn	
Reistabletten	
Mild laxeermiddel	
Diarreeremmer	
Anti-insectenmiddel	
Zonnebrandcrème	
Voorraad voorgeschreven medicijnen (in originele verpakking)	
Reservebril en/of -lenzen	
Desinfecterende crème	
ORS	
Buitenland	
Paspoort (en een kopie hiervan)	
Pasfoto	
e-visum (voorkeur), visum of visum autorisatiebrief	
Verzekeringspapieren	
Geld, bankpas, eventueel creditcard	
Lokale simkaart (optioneel)	
Geel vaccinatieboekje	

Overig	Check
Fototoestel	
Leesboek	
Opladers	
Batterijen	
Spelletjes	
Oordoppen	

**De reisleiders mogen geen enkele vorm van medicatie verstrekken, inclusief middelen tegen hoofdpijn en antibiotica. Zorg er dus voor dat je deze items bij je hebt.*





Girls first



CYCLE
for Plan 

Plan International Nederland
Postbus 75454
1070 AL Amsterdam

Stadhouderskade 60
T +31 (0)20 549 55 20
info@planinternational.nl

www.planinternational.nl
NL11RABO 0393 586 766
KvK Amsterdam 41198890

