



Girls first

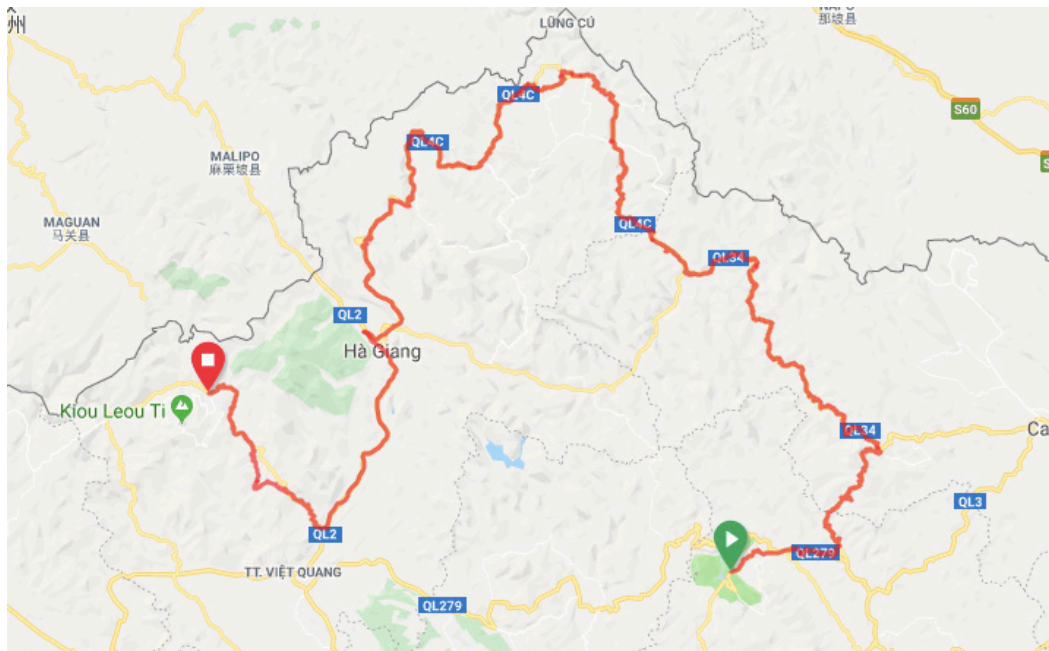
Routeboek

CYCLE FOR PLAN VIETNAM

6 T/M 16 NOVEMBER 2019



CYCLE
for Plan 



ROUTE PER DAG CYCLE FOR PLAN VIETNAM

In oktober staat een geweldige uitdaging voor de boeg. Op een unieke manier zullen we het bijzondere land Vietnam ontdekken: al fietsend door het adembenemende hooggebergte. Had je ooit verwacht dat je dat zou gaan doen? Bloed, zweet en tranen zullen eraan te pas komen, maar jij durft deze uitdaging aan! Gedurende de 450 kilometer en 9.000 hoogtemeters, geniet je van de indrukwekkende landschappen met geweldige bergtoppen en groene rijstvelden, de traditionele bevolkingsgroepen en de enthousiaste kinderen langs de weg. Een ervaring om nooit te vergeten.

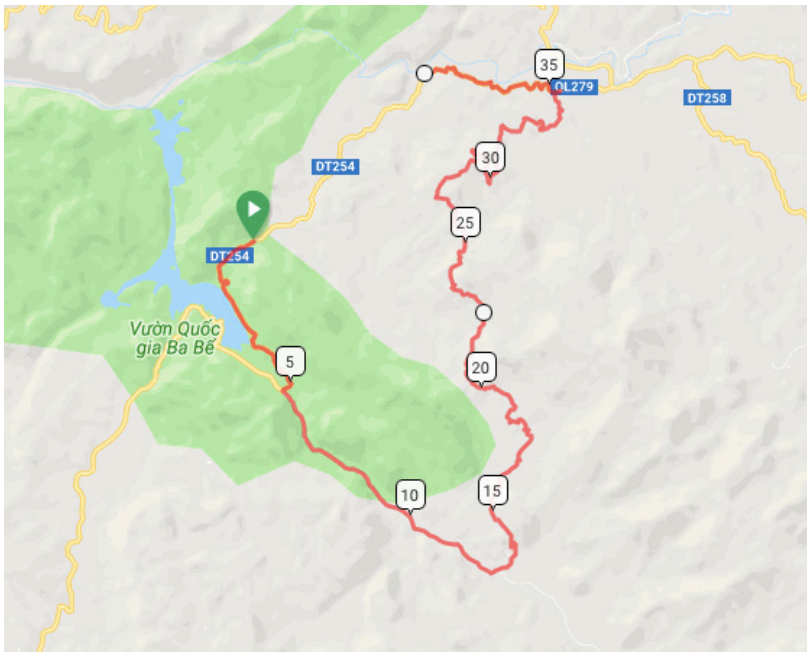


450
KILOMETER



9.000
HOOGTEMETERS

Realiseer je wel dat het pittige dagen zullen worden. Gezien de afstanden en hoogtemeters zijn sommige dagen erg uitdagend. We fietsen voornamelijk op verharde wegen, maar zullen ook een paar keer op onverharde stukken fietsen. Enkele stukken zullen we per transfer afleggen. Overigens zijn sommige klimmen optioneel en ook als je een keer je dag niet hebt, kan je altijd overwegen om de bus in te stappen!



39
KILOMETER

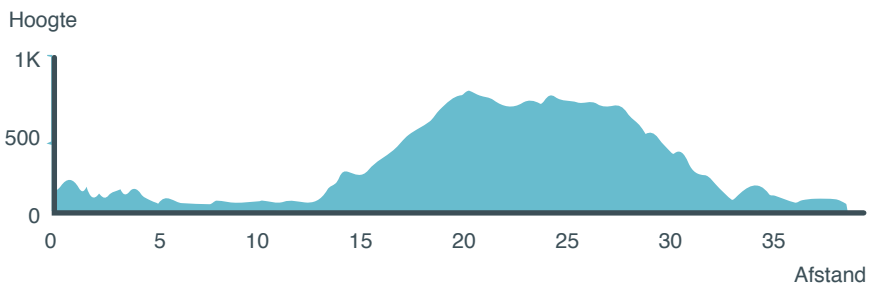



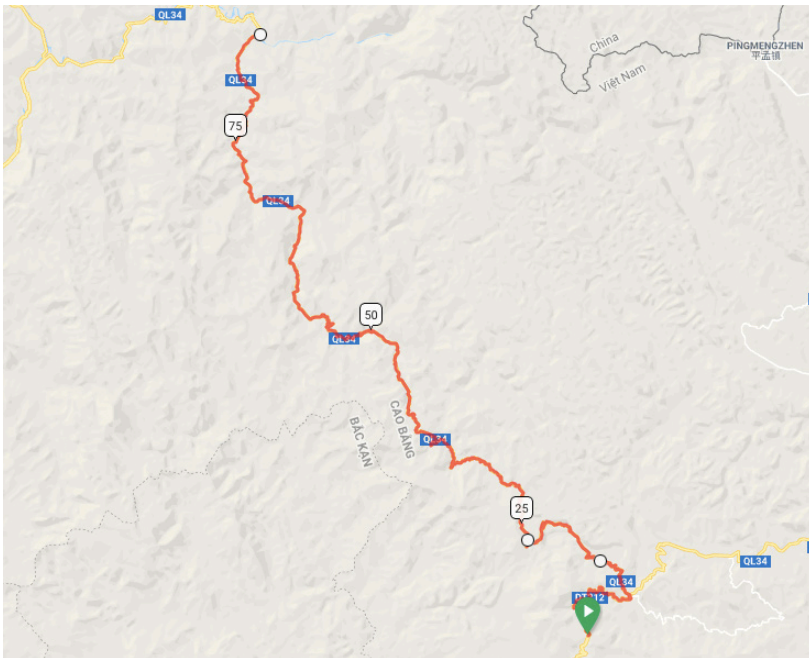
1.460
HOOGTEMETERS

8/11/19

FIETSDAG 1 DISCOVER BA BE NATIONAL PARK

We hebben Hanoi achter ons gelaten en zijn neergestreken in het Ba Be National Park. Deze prachtige omgeving gaan we vandaag per fiets ontdekken. Na het ontbijt maken we de fietsen klaar en starten wij eindelijk met onze fietstocht. Deze eerste dag is direct een pittige. We hebben een mooie route van 39 km door de grillige groene omgeving waarbij we onderweg door kleine dorpen van de traditionele 'Thai' bevolkingsgroep fietsen. 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 Ba Be Lake.





82
KILOMETER

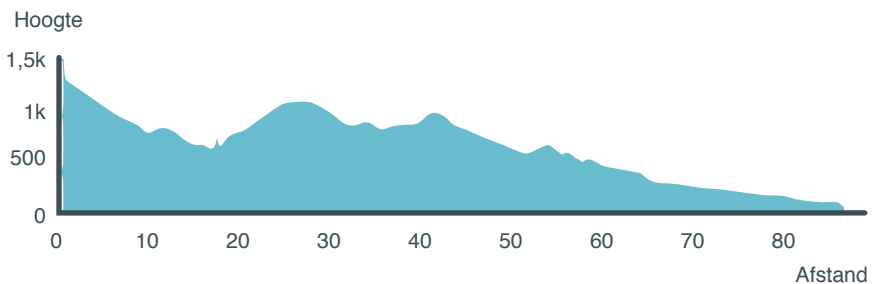


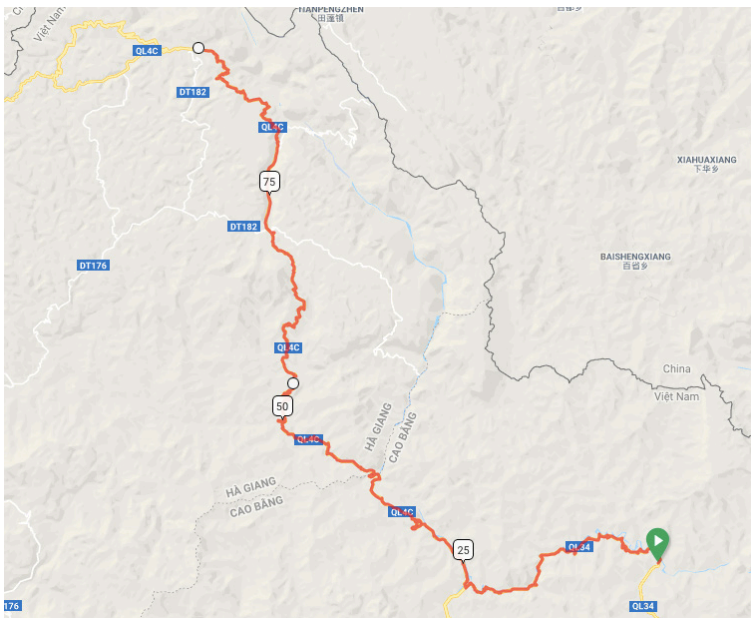
1.000
HOOGTEMETERS

9/11/19

FIETSDAG 2 EEN DAG OM ER ECHT GOED IN TE KOMEN

We hebben een lange dag voor de boeg en daarom staan we vroeg op. Na het ontbijt stappen we de bus in voor een transfer van ongeveer 2 uur. Vanaf het startpunt fietsen we richting het noorden naar de stad Bao Lac. Op deze tweede fietsdag gaan we maar liefst 82 km afleggen. Gedurende deze dag krijgen we meerdere kleine 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.





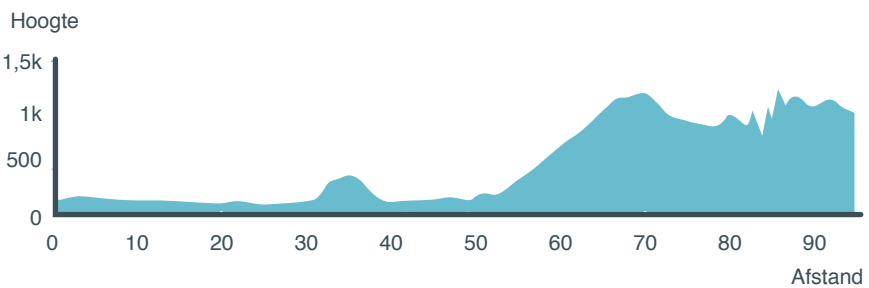
74
KILOMETER

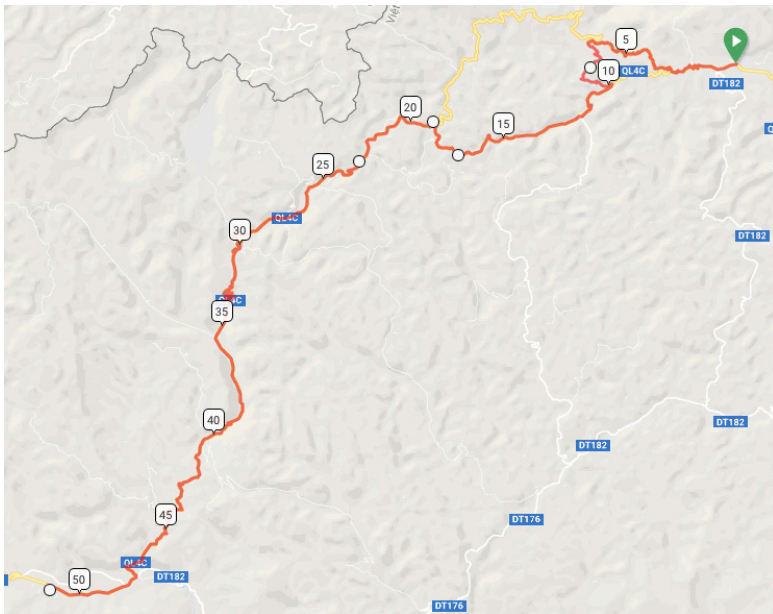
1.250
HOOGTEMETERS

10/11/19

FIETSDAG 3 EEN DAG MET TWEE GEZICHTEN

Vandaag heeft de dag twee totaal 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.





48
KILOMETER

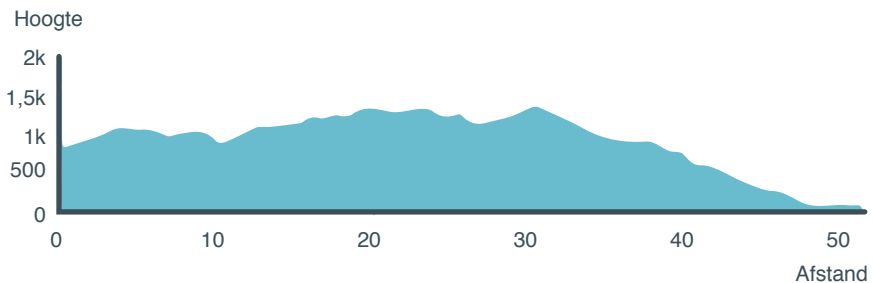


880
HOOGTEMETERS

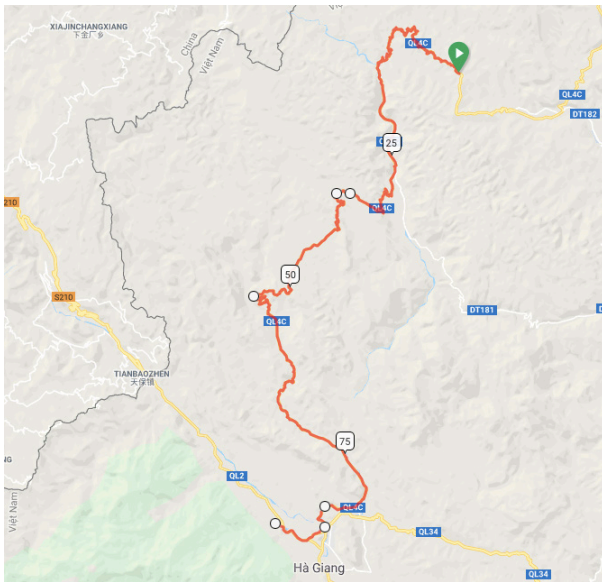
11/11/19

FIETSDAG 4 A BEAUTIFUL DAY TO MEET THE KING

Vandaag is een korte dag met slechts 48 km die we moeten afleggen. Na het ontbijt beginnen we aan deze 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. Na deze culturele tussenstop vervolgen we onze route waarbij de eerste 37 km meerdere zeer steile beklimmingen heeft. We eindigen de dag met een 11 km lange afdaling met veel scherpe bochten. Opletten dus! Helemaal omdat de omgeving met de loodrechte kalkstenen bergen ongelooflijk betoverend is. We overnachten in Yen Minh in een hotel met zwembad!







88
KILOMETER

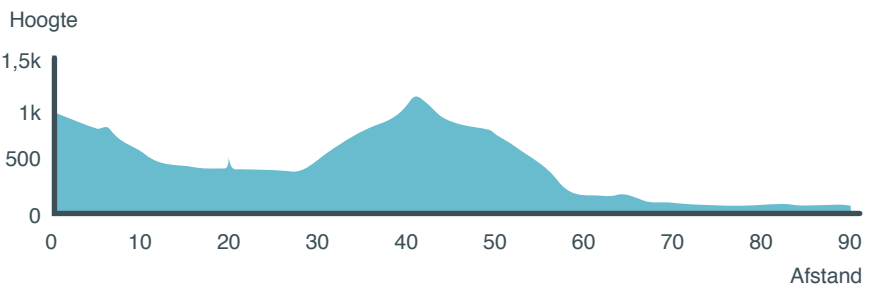


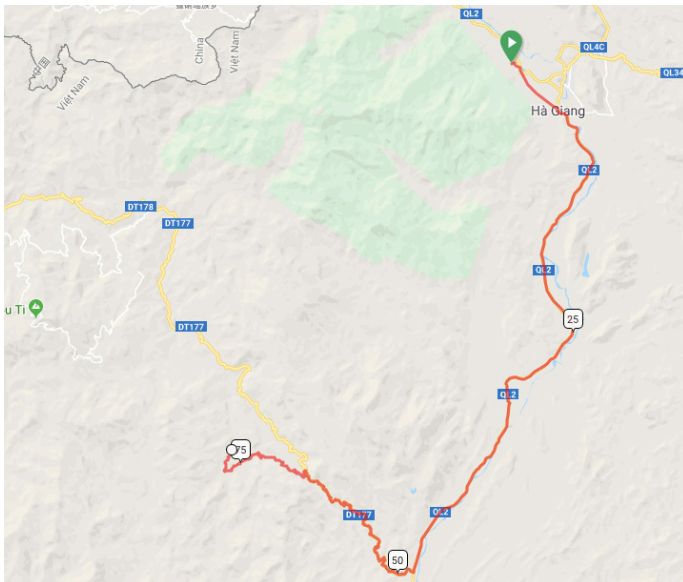
1.400
HOOGTEMETERS

12/11/19

FIETSDAG 5 SLAPEN ALS EEN VIETNAMEES

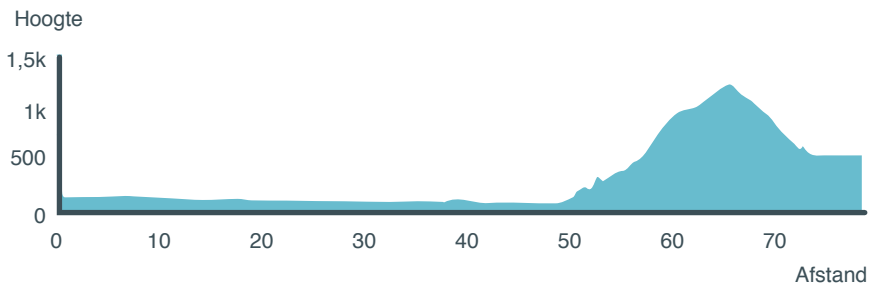
Na het ontbijt stappen we onze bus in voor een korte transfer van 30 minuten. We stappen op de fiets en kunnen lekker rustig beginnen aan de dag met een eenvoudige rit van 24 km. Nadat we goed zijn opgewarmd komt de grootste uitdaging van vandaag; een 13 km lange, bochtige en zware beklimming naar Heavens Gate waarbij we totaal 800 meter zullen stijgen. De rest van de dag is een beloning voor het zware werk; 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 met smalle wegen die je door rijstvelden en traditionele huizen op palen leidt. Vannacht slapen we als een echte Vietnamees.

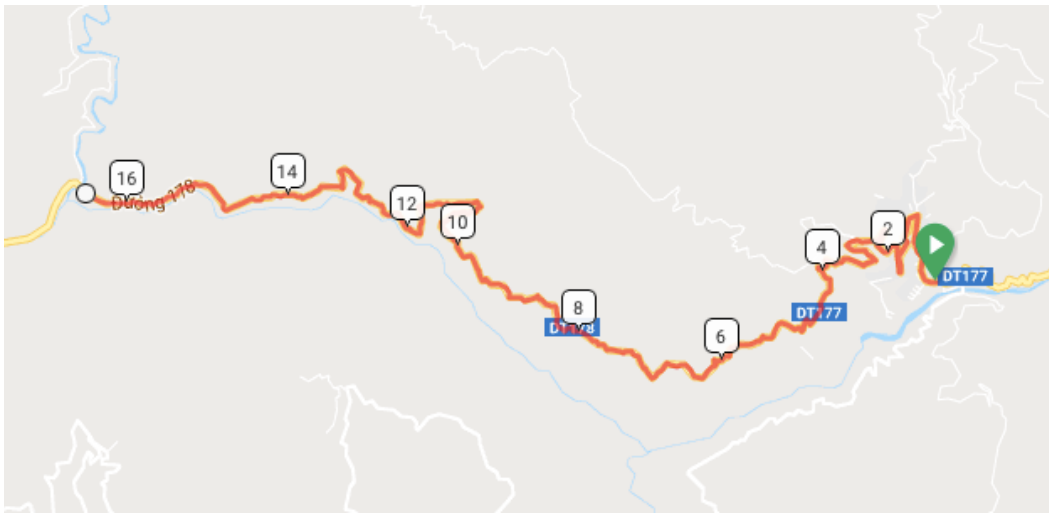




FIETSDAG 6 RICE FIELDS ALL OVER THE PLACE

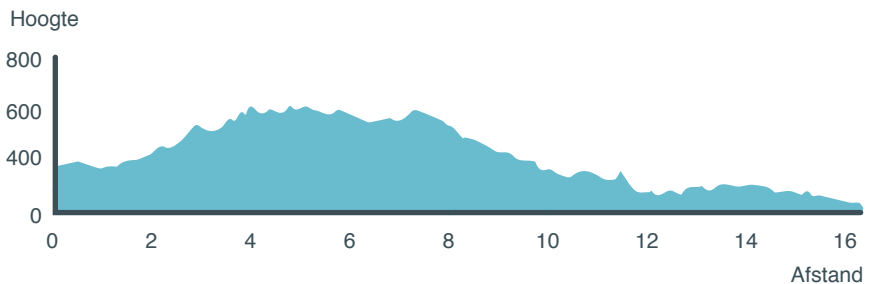
Vandaag fietsen we naar de laatste en mooiste accommodatie in de bergen waar we twee dagen zullen verblijven. Maar voordat we hier zijn moeten we nog wel even 79 km fietsen. De eerste 50 km vanuit de Homestay zijn vlak maar na de lunch krijgen we een zeer lange en zware beklimming voorgeschoteld. In totaal is de klim 18 km lang en we stijgen in totaal bijna 1.200 meter. Als we deze klim hebben bedwongen 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.

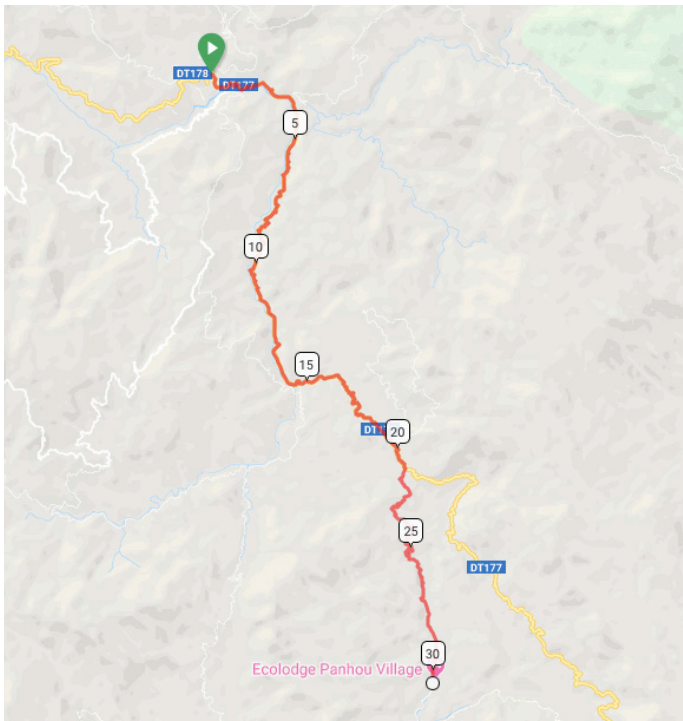




FIETSDAG 7 THE GRAND FINALE

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 17 km richting Chien Pho fietsen. We hebben een vol programma tijdens het projectbezoek.





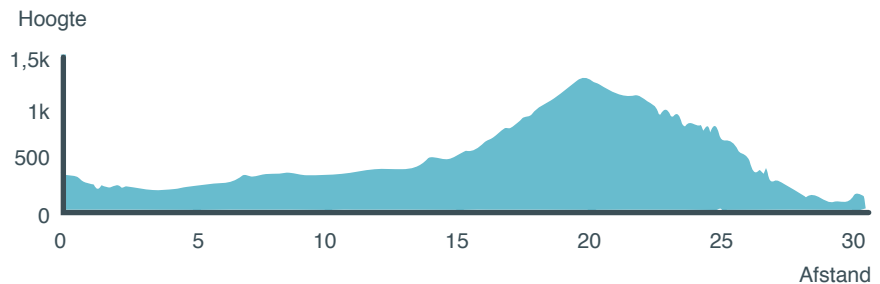
50
KILOMETER



1.500
HOOGTEMETERS

14/11/19

In de middag 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!



Girls first



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

