



Girls first

Reisgids

CYCLE FOR PLAN MALAWI

27 MEI - 6 JUNI 2020



CONTACTPERSONEN

Wie

Telefoon

Mike

06 53242422

Plan International Nederland

Jurian Stevens

06 48781321

Lisette Lucassen

06 51168786

Nederlandse Ambassade
in Zimbabwe

+263 477 67 02

Lokale alarmnummers

997 (politie) 998 (ambulance)



Beste Cycle-avonturier,

Geweldig dat je met ons meegaat op dit bijzondere avontuur. Samen met de andere deelnemers ga je komende zomer fietsen in Malawi. Naast de fysieke uitdaging ga je ook fondsenwerven voor de projecten van Plan International Nederland.

Of het nu gaat om fondsenwerving, conditietraining of andere voorbereidingen op je grote avontuur: het team Cycle for Plan staat voor je klaar om je te steunen, begeleiden en aan te moedigen. Samen gaan we ons inzetten om het verschil te maken voor vele meisjes, maar ook jongens in Malawi!

Dit reispakket is samengesteld om je te helpen bij de voorbereiding. De voorbereiding op deze reis is belangrijk en bepaalt voor een groot deel hoeveel je van de reis zult genieten. Hoe beter je je fysiek en mentaal voorbereidt, des te meer plezier heb je tijdens de reis. Het is mogelijk dat er onderdelen veranderen door onvoorziene omstandigheden, maar als dit het geval is, brengen wij je hier tijdig van op de hoogte. Mocht je na het lezen van dit reispakket nog vragen of opmerkingen hebben, bel of mail ons gerust.

We zien elkaar hopelijk bij de volgende fietstraining!

Hartelijke groeten,

Mike Bulten

Cycle for Plan

T 020 549 5555

E cycleforplan@plannederland.nl

INFORMATIE OVER DE REIS

Programma

O = Ontbijt **L** = Lunch **D** = Diner

Dag 1

27 mei

Het is zover! Je begint aan het laatste (en stiekem ook leukste) deel van dit avontuur. Onze vlucht komt aan om 14.05 uur in Lilongwe, Malawi. Vervolgens nemen we vanaf het vliegveld een transfer naar het Mafumu Hotel. Je kunt natuurlijk ook om 16.00 uur naar het hotel komen om hier de groep te ontmoeten. Adres: Mafumu Hotel, Area 3, Corner Sir Glyn Jones Rd and Baron Avenue, Lilongwe, Malawi. In het hotel komen we bij van onze vlucht en dineren we 's avonds met elkaar. Let the challenge begin!

Maaltijden: D **Route:** Amsterdam - Lilongwe

Afstand: 11.854 km **Highlight:** Welkomstdiner

Dag 2

28 mei

In de ochtend rijden we met een transfer naar Njewa, net buiten Lilongwe. Hier krijgen we een presentatie over het project van Plan dat we daarna bezoeken. Na het project-bezoek rijden we terug voor de bikefitting en een kort proefritje op jouw fiets. **Maaltijden:** O - L - D

Highlight: Projectbezoek

Dag 3

29 mei

Met een korte transfer rijden we naar Mponela, het startpunt van onze fietstocht. Na een feestelijke start staan 60 kilometers op het programma met veel hoogtemeters (1100 hm). Een zware eerste dag waarbij we eindigen in het mooie Ntchisi Forest Reserve; een van Malawi's laatste overgebleven regenwouden. We slapen voor het eerst in onze tent onder de Afrikaanse sterrenhemel. **Maaltijden:** O - L - D

Route: Mponela - Ntchisi **Afstand:** 60 km

Highlight: Flag Off

Dag 4

30 mei

We beginnen heuvelafwaarts over een dirt road vanaf onze lodge. Daarna slaan we een grotere weg in richting Kasungu. In totaal fietsen we zo'n 80 kilometer. Ook vandaag kan je weer veel hoogtemeters verwachten totdat we aankomen bij St. Peters House, ons gezellige verblijf voor de nacht. **Maaltijden:** O – L – D **Route:** Ntchisi - Kasungu **Afstand:** 80 km **Highlight:** Dirt roads

Dag 5

31 mei

Na een transfer stappen we vanaf Kasungu op de fiets voor een tocht van ongeveer 70 kilometer. We fietsen voornamelijk verhard en eindigen in het Luwawa Forest. Dit bos ligt op zo'n 1700 meter hoogte op het Viphya plateau. **Maaltijden:** O – L – D **Route:** Kasungu - Kawandama Hill **Afstand:** 70 km **Highlight:** Luwawa Forest

Dag 6

1 juni

Vandaag wordt een heuvelachtige, lange dag over de verharde weg. We passeren prachtige groene landschappen en fietsen langs de olifantenberg. Met een beetje geluk komen we vandaag ook apen tegen. Na behoorlijk wat pittige fietsdagen achter de rug, eindigen we vandaag in Mzuzu, waar we twee nachten vertoeven in het fijne Macondo Camp. **Maaltijden:** O – L – D **Route:** Luwawa Forest - Mzuzu **Afstand:** 77 km **Highlight:** Groene landschappen

Dag 7

2 juni

Een speciale dag: we bezoeken een project van Plan en ontmoeten onze sponsorkinderen. Alle mooie indrukken kun je verwerken tijdens de tocht, want ook vandaag zullen we nog wat kilometers maken. Niet te veel, want onze spieren verdienen ook rust. We verblijven weer in het Macondo Camp. **Maaltijden:** O – L – D **Route:** Mzuzu – project - Mzuzu **Afstand:** 22 km **Highlight:** Projectbezoek en ontmoeting sponsorkind

Dag 8

3 juni

Met een lange down hill starten we onze fietsdag. Onderweg passeren we theeplantages van Kawalazi en diverse rubberplantages. Kilometer voor kilometer naderen we Lake Malawi en worden de contouren van het gigantische meer zichtbaar. Na ruim 90 kilometer komen we aan bij Makuzi Beach Lodge. **Maaltijden:** O – L – D
Route: Mzuzu - Chintheche **Afstand:** 96 km
Highlight: Kawalazi Thea Estate

Dag 9

4 juni

We beginnen vandaag aan onze laatste fietsdag! Na een transfer van twee uur naar Dwangwa, springen we op de fiets op weg naar Nkhotakota. Deze dag staat in het teken van cooling down en we genieten van het uitzicht op het meer. De laatste kilometers richting de lodge zijn op dirt roads, waarna je met trots mag ontspannen aan het overwinningsdiner. You did it! **Maaltijden:** O – L – D
Route: Chintheche - Nkhotakota **Afstand:** 74 km
Highlight: Malawimeer

Dag 10

5 juni

Vandaag kunnen we eindelijk uitslapen en de hele reis nog eens rustig overdenken op het strand van Nkhotakota. We verblijven hier een hele dag en kun je rustig voorbereiden op de reis naar huis of heb je andere plannen gemaakt. **Maaltijden:** O – L – D
Highlight: Stranddag

Dag 11

6 juni

Het avontuur zit er dan echt op. We vertrekken vroeg in de ochtend voor een transfer naar het vliegveld voor degenen die vertrekken. Als je andere plannen hebt gemaakt, kun je gerust blijven in Nkhotakota. **Route:** Nkhotakota - Lilongwe – Amsterdam

FIETSROUTE

De route van ongeveer 500 kilometer voert je door het noorden van Malawi, dat zich kenmerkt door prachtig groen heuvellandschap. Via de heuvels passeren we traditionele dorpen en markten. Je maakt tijdens deze reis kennis met de geuren en kleuren van Malawi. Via Kasungu fietsen we naar het noordelijk gelegen Mzuzu, waarna we weer afdalen naar het zuiden langs het prachtige meer van Malawi. Welverdiend eindigen we aan het strand van Nkhotakota, waar we kunnen bijkomen van de tocht.

Fietsdag 1 - naar Ntchisi Forest – 61 km – 1100 hm

Fietsdag 2 - naar Kasungu – 83 km – 895 hm

Fietsdag 3 - naar Luwawa Forest – 72 km – 960 hm

Fietsdag 4 - naar Mzuzu – 77 km – 1020 hm

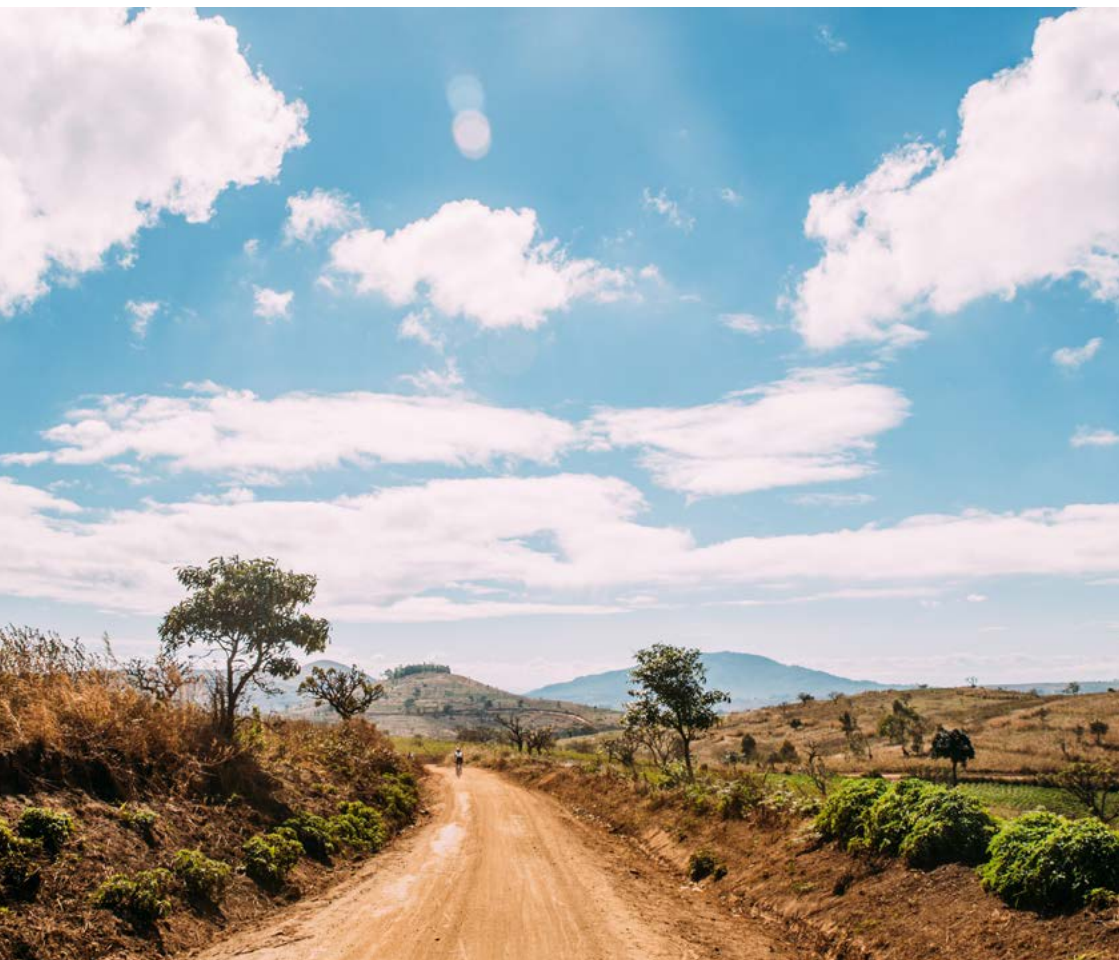
Fietsdag 5 - naar projectbezoek – 22 km – 285 hm

Fietsdag 6 - naar Chintheche – 96 km – 855 hm

Fietsdag 7 - naar Nkhotakota – 74 km – 450 hm



Cycle for Plan Malawi bestaat uit etappes van maximaal 100 kilometer per dag, zeven dagen achter elkaar. We fietsen op asfalt en op onverharde wegen door glooiende gebieden. 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 vooral spinnen zijn goede manieren om je benen te trainen, je uithoudingsvermogen op te bouwen en je voor te bereiden op de heuvels van Malawi. We raden je aan om het trainingsschema te volgen en contact op te nemen met je huisarts of sportarts voor extra advies.



PROJECTBEZOeken

Tijdens de reis gaan we op bezoek bij projecten van Plan. We willen de privacy van de kinderen in de gemeenschappen graag extra benadrukken; als je een foto wilt maken, vraag dan eerst toestemming aan de kinderen en waar mogelijk de ouders. De eventuele foto's die je maakt van sponsorkinderen of andere begunstigen tijdens een projectbezoek mogen niet gedeeld worden op social media. We vragen je dit om de privacy van de kinderen te waarborgen. De foto's die worden gemaakt door de fotograaf mogen wel gedeeld worden via social media. Met uitzondering van de foto's met sponsorkinderen, zoals hierboven aangegeven. Verder is het beleid van Plan dat we kinderen niet fotograferen op een manier die hun integriteit aantast.

ACCOMMODATIES

We overnachten op campings of in lodges.

Dag	Datum	Plaats	Wat	Accommodatie
1	27-Mei	Lilongwe	Hotel	Mafumu Hotel
2	28-Mei	Lilongwe	Hotel	Mafumu Hotel
3	29-Mei	Ntchisi	Camping	Ntchisi Forest Lodge
4	30-Mei	Kasungu	Camping	St Peters House
5	31-Mei	Luwawa	Camping	Tanya's Lodge
6	1-Juni	Mzuzu	Camping	Macondo Camp
7	2-Juni	Mzuzu	Camping	Macondo Camp
8	3-Juni	Chintheche	Camping	Makuzi beach lodge
9	4-Juni	Nkhotakota	Camping	Nkhotakota Pottery Lodge
10	5-Juni	Nkhotakota	Camping	Nkhotakota Pottery Lodge

VLUCHTINFORMATIE

Je dient je eigen vlucht te boeken voor Cycle for Plan. Zorg tijdens het boeken van je vlucht dat je rekening houdt met het reisprogramma. Zo voorkom je dat je te laat of te vroeg vertrekt. Onderstaand de aangegeven tijdstippen wanneer je wordt verwacht en vanaf welk moment je retourvlucht kan plaatsvinden.

Begin reis: op 27 mei uiterlijk 17.00 uur aanwezig in hotel in Lilongwe

Einde reis: terugvliegen mogelijk op 6 juni vanaf 14.00 uur



INFORMATIE OVER MALAWI

Malawi

Malawi staat bekend om haar gastvrije en vriendelijke bevolking. De bevolking leeft voornamelijk van de visvangst en veeteelt. In tegenstelling tot de omliggende landen leven er weinig wilde diersoorten. In het oosten van het land ligt het Malawimeer dat ongeveer 560 bij 75 kilometer groot is en mooie stranden en een rijke onderwaterwereld heeft.

Klimaat

Malawi heeft een tropisch klimaat; in de zomermaanden liggen de temperaturen rond de 25 tot 30 graden en tijdens de wintermaanden rond de 20 tot 25 graden. De zomer- en winterperiode zijn tegenovergesteld aan die van Nederland. Malawi kent redelijk constante temperaturen. Opmerkelijke uitschieters omhoog of omlaag komen vrij weinig voor. Echte hitte blijft in de zomer vooral beperkt tot het zuidelijke puntje van Malawi. In de wintermaanden is er wat meer variatie in de temperatuur. Vooral in de nacht kunnen er binnen het land redelijke temperatuurverschillen voorkomen. Zo is het in het noorden van Malawi goed mogelijk dat er nachtvorst is in de koudste maanden. Houd er dus rekening mee dat het kan afkoelen tot zo'n 5 graden in de hooggelegen gebieden in het noorden zoals in Mzuzu en op het Viphya plateau.

Taal, religie en bevolking

Malawi kent twee officiële talen, Chichewa en Engels. Verder worden er talloze inheemse talen en dialecten gesproken. 80 procent van de bevolking is christelijk en ongeveer 13 procent van de bevolking is moslim. Andere religieuze groepen in het land zijn onder meer Joden, rastafari, hindoes en bahá'ís. Ongeveer 4 procent is atheïst. De bevolking bestaat grotendeels uit stammen van Bantoe herkomst. De bekendste stammen zijn de Tumbuka, de Nyanja, de Chewa, de Tonga en de Yao. Verder wonen er kleine groepen minderheden zoals Aziaten en Europeanen.

Veiligheid

Het ministerie van Buitenlandse Zaken geeft een positief reisadvies voor Malawi. Wel wijzen zij op de veiligheidsrisico's die voor het hele land gelden: na zonsondergang goed opletten als je de straat opgaat en het is niet verstandig om 's nachts buiten de bebouwde kom te reizen. Lees hier het advies van het ministerie: www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/reisadviezen/inhoud/malawi.

Tijd

Malawi valt in tijdzone UTC +2. Tijdens onze zomertijd is er geen tijdsverschil. In de wintertijd is het in Malawi één uur later.

GELDZAKEN

Valuta

De munteenheid van Malawi is de Malawische kwacha (MWK). Eén kwacha bestaat uit honderd Tambala. Voor de meeste transacties kun je het beste de kwacha gebruiken. Ook betalingen in Amerikaanse dollars of Britse ponden worden geaccepteerd. In de grote steden kun je vrijwel alleen pinnen met een VISA kaart, met een Maestrokaart of Mastercard kun je slechts zeer beperkt terecht. Houd er rekening mee dat je de kwacha in Europa (bijna) niet kunt wisselen. Wissel dus al je kwacha voordat je Malawi verlaat. In Malawi liggen de prijzen gemiddeld een stuk lager dan in Nederland. Een biertje kost gemiddeld € 1 en een eenvoudig lokaal hoofdgerecht in een restaurant kost gemiddeld € 1 tot € 4. Rond Lake Malawi liggen de prijzen wel weer hoger.

Zakgeld

Je mag zelf bepalen hoeveel zakgeld je mee wilt nemen. Reken op zo'n € 5 tot € 10 per dag voor snacks en drankjes die niet in het reisschema zijn opgenomen. Uit voorzorg raden we je aan je geld te verdelen en het niet allemaal op één plek bij je te dragen.



Fooien

Het geven van fooien is een persoonlijke afweging. Echter zijn veel mensen uit Malawi afhankelijk van hun fooi wegens hun lage daglonen. We stellen voor om de fooien voor de gehele reis vooraf te verzamelen. Dit wordt dan naar rato verdeeld over de begunstigden door de reisleader. We vragen jullie 50 dollar mee te nemen, zodat we dit eerlijk kunnen verdelen gedurende de reis.

Betaling van je reis

Bij aanmelding heb je een aanbetaling van € 250 gedaan. De overige reiskosten moeten vóór 31 maart 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 hier dus niet je persoonlijke pagina voor gebruiken. Ook adviseren we je om hier transparant over te zijn richting jouw sponsors. Laat hen dus weten dat een deel van hun geld wordt gebruikt voor het dekken van je reiskosten.

BELANGRIJKE TO DO'S

Visum

Je kunt bij aankomst op het vliegveld in Lilongwe een visum krijgen. Wel dien je hiervoor een formulier in te vullen en deze (fysiek) af te geven bij aankomst (zie www.embassymalawi.be/form_malawi.pdf). De kosten voor een visum op locatie zijn \$ 75, dit moet contant betaald worden. Het is ook mogelijk om je toeristenvisum vooraf te regelen in Nederland. In beide gevallen dient je paspoort nog minstens zes maanden geldig te zijn na datum van terugkomst in Nederland.

Verzekeringen

Zorg ervoor dat je tijdens de reis een fotokopie van al je reisdocumenten (paspoort, tickets, reisschema, contactpersoon bij noodgevallen, reisverzekering en extra paspoortfoto's) bij je hebt en laat een paar kopieën achter bij het thuisfront. Voor deelname aan Cycle for Plan Malawi 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 doen met de groepsreis. Het is dan ook belangrijk dat je het reisschema zorgvuldig doorneemt en nagaat of je fysiek in staat bent om de reis, zoals die beschreven staat, te maken. Neem hiervoor indien nodig contact op met je huisarts. Malaria komt voor in Malawi; zorg er dus voor dat je de nodige voorzorgsmaatregelen neemt om je hiertegen te beschermen.

Vaccinaties

Zorg dat je minstens twee maanden voor vertrek informatie inwint over vaccinaties en zorg dat je je op tijd laat inenten. We raden je aan je persoonlijk te laten adviseren door je huisarts, de GGD of andere erkende instantie op dit gebied. Sterre Paijens zal meegaan als arts naar Malawi. Je kunt haar voor medische vragen benaderen via S.t.Paijens@umcg.nl. Als arts heeft zij natuurlijk beroepsgeheim.

AANBEVOLEN VACCINATIES ZIJN VOLGENS DE GGD:

DTP (Difterie, Tetanus en Polio) en **Hepatitis A**. Gele koorts is niet verplicht. Enkel als je op doorreis bent vanuit een land waar wel gele koorts is, moet je deze bij binnenkomst in Malawi kunnen laten zien. Een cholerastempel van de GGD in je vaccinatieboekje is verplicht. Dit wordt aan de grens gecontroleerd.

CHECKLIST

Wat	Wanneer	Actie
Leer je groep kennen	Na aanmelding	Leer je mede-avonturiers kennen via de besloten Facebook groep Cycle for Plan Malawi 2020.
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.'
Fondsenwervingsplan	Na aanmelding	Maak een fondsenwervingsplan. Succesvolle fondsenwerving staat of valt met een goede voorbereiding. Tips en ideeën kun je vinden in de inspiratiegids onder 'downloads' op cycleforplan.nl.
Check je fondsenwervingsplan	Uiterlijk maart 2020	Tijd om je fondsenwervingsplan te checken! Lig je op schema om het doelbedrag te bereiken?
Vaccinaties	Uiterlijk april 2020	Een afspraak maken bij de GGD voor de benodigde vaccinaties en eventueel malariapillen.
Safeguarding policy	Uiterlijk april 2020	Lees het document (te vinden onder 'downloads op www.cycleforplan.nl) goed door en stuur het ondertekend naar: Plan International Nederland t.a.v. Cycle for Plan.
Medisch formulier	Uiterlijk april 2020	Vul het medisch formulier, eventueel in overleg met je huisarts, in via google forms.

Wat	Wanneer	Actie
Reisverzekering	Uiterlijk april 2020	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.
Paspoort	Uiterlijk november 2019	Check je paspoort! Deze moet nog minimaal 6 maanden geldig zijn bij terugkomst in Nederland.
Cash	Voor vertrek	Zorg dat je voldoende cash hebt voor het betalen van het visum (\$ 75) en de fooien.
Mijlpaal fondsenwerving	Mei	Een week voor vertrek: haal de laatste benodigde fondsen binnen. Gefeliciteerd, jij hebt het fondsenwervende target bereikt!
Vertrek naar Malawi	27 mei 2020	Het is tijd om te profiteren van al het harde werk dat je hebt verzet. Het is zo ver: je gaat fietsen door Malawi!



PAKLIJST

Tas

Check

Backpack of soft sporttas (handig draagbare tas)

Dagrugzak, ongeveer 30/35 liter

Fiets

Check

Buff

Camelbak / Waterzak (optioneel)

Eigen klikpedalen (optioneel)

Eigen zadel zonder zadelpin (optioneel)

Fietsbril

Fietsbroekjes met zeem (minimaal 2)

Fietshandschoenen

Fietshelm

Fietslampjes (bij slecht weer/mist)

Fietschoenen (of vergelijkbaar) met sokken

Fietsshirts (minimaal 3)

Fietstasje (optioneel)

Herbruikbare waterflessen/bidons

Slapen

Check

(Lichtgewicht) slaapzak (het kan 's nachts afkoelen tot 5 graden!)

Kussensloop

Matje

Lakenzak voor extra comfort

Hoofdzaklamp

Lichtgewicht sneldrogende handdoek

Toiletas



Kleding**Check**

Broek (lang/kort)

Ondergoed

Pet

Warme pyjama

Warme/lange set kleding (broek/ trui - het kan 's nachts afkoelen tot 5 graden!)

Regenjackje

Schoenen

Shirts (lange/korte mouwen)

Slippers

Sokken

Trui

Zwemkleding

Doek/ sarong voor tijdens de projectbezoeken

Medisch**Check**

Anti-insectenmiddel

Desinfecterende crème

Diarreeremmer

Middel tegen hoofdpijn

Mild laxeermiddel

ORS

Reistabletten (optioneel)

evt. Chamois crème (billencrème om wondjes te voorkomen) en/of zinkzalf/vaseline

Reservebril en/of -lenzen

Voorraad voorgeschreven medicijnen (in originele verpakking)

Wond- en blarenpleisters

Zonnebrand

Buitenland**Check**

Bankpas (met werelddekking)

Cash (Kwacha en Amerikaanse dollars)

Creditcard (optioneel)

Gele vaccinatieboekje

Paspoort (en een kopie hiervan)

Verzekeringpapieren

Overig**Check**

Batterijen

Fototoestel

Leesboek

Opladers

Powerbank

Spelletjes

Wereldstekker

Zonnebril



CYCLE
for Plan 

