

de hike



 **Habitat for Humanity**[®]
Nederland

Hoe zwaar is de hike?

Het is een stevige, meerdaagse tocht op hoogte. Je hoeft geen bergbeklimmer te zijn, maar een goede conditie en voorbereiding zijn wel belangrijk. De route is niet technisch.

Hoeveel uur wandelen we per dag?

Dit verschilt per dag. De eerste dag is korter (4 uur), de tweede langer (7-8 uur), daarna volgt een rustdag. De toppoging duurt zo'n 4-5 uur omhoog en daarna wandelen we door naar beneden.

Hoe hoog gaan we?

We gaan naar piek Lenana op 4.985 meter.

Krijg ik last van de hoogte?

Dat kan. Daarom bouwen we de dagen rustig op en zijn er ervaren gidsen bij die iedereen goed in de gaten houden. Als het niet verantwoord is om door te lopen, doen we dat niet. Veiligheid gaat altijd voor.

Is de hike veilig?

Ja. We werken met professionele lokale gidsen die het gebied door en door kennen en precies weten hoe je veilig beweegt op hoogte.

Moet ik ervaring hebben met hiken?

Ervaring helpt, maar is geen must. Een goede basisconditie en voorbereiding zijn belangrijker. Je krijgt vooraf trainingsadvies.

Wat als ik een mindere dag heb?

Dan passen we het tempo aan. De gidsen zijn gewend aan verschillende niveaus. Je loopt nooit alleen.

Hoeveel draag ik tijdens de hike?

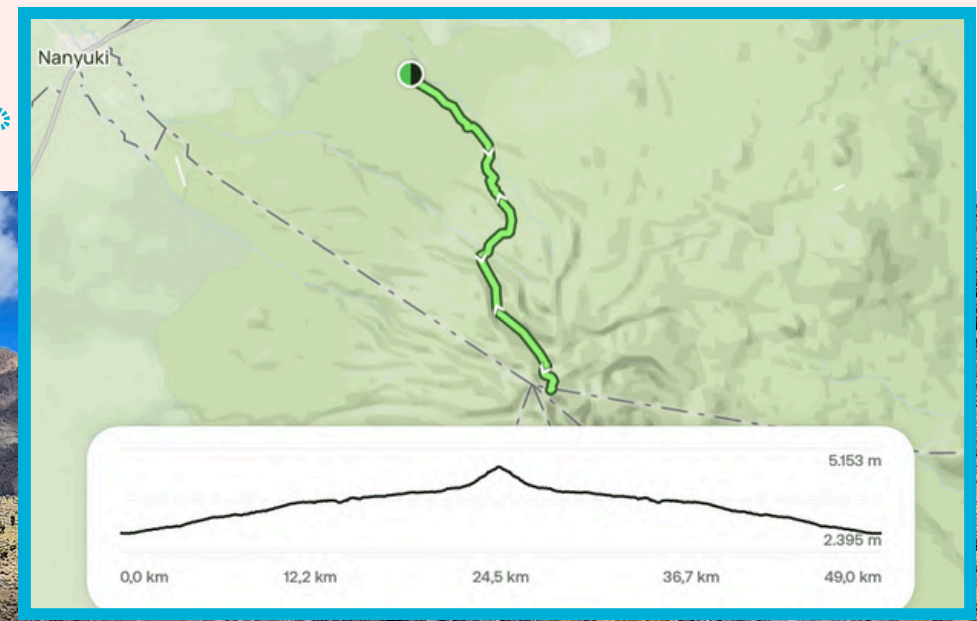
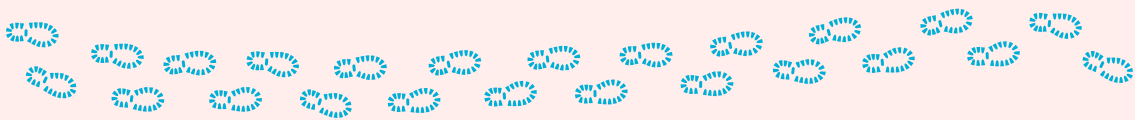
De porters dragen alle kampeer- en kookspullen. Jij neemt alleen een dagrugzak mee met water, snacks en een extra laag.

Hoe koud wordt het?

Onderaan de berg is het meestal 15-20 graden. Dichter bij de top kan het 's nachts tot -10 dalen.

Wat moet ik meenemen?

Goede, ingelopen wandelschoenen en warme lagen. Je krijgt ruim van tevoren een complete paklijst van ons (kleding, slaapzak, dagrugzak, enz.).



bouwen



 **Habitat for Humanity**
Nederland



Wat voor werk doen we op de bouwplaats?

Van metselen en cement maken tot zagen en materialen verplaatsen. Er is altijd een taak die past bij jouw niveau. Bouwervaring is niet nodig. Je werkt onder begeleiding van lokale vakmensen.

Hoe zwaar is het bouwwerk?

Zo zwaar als je zelf wilt.

Hoeveel dagen bouwen we?

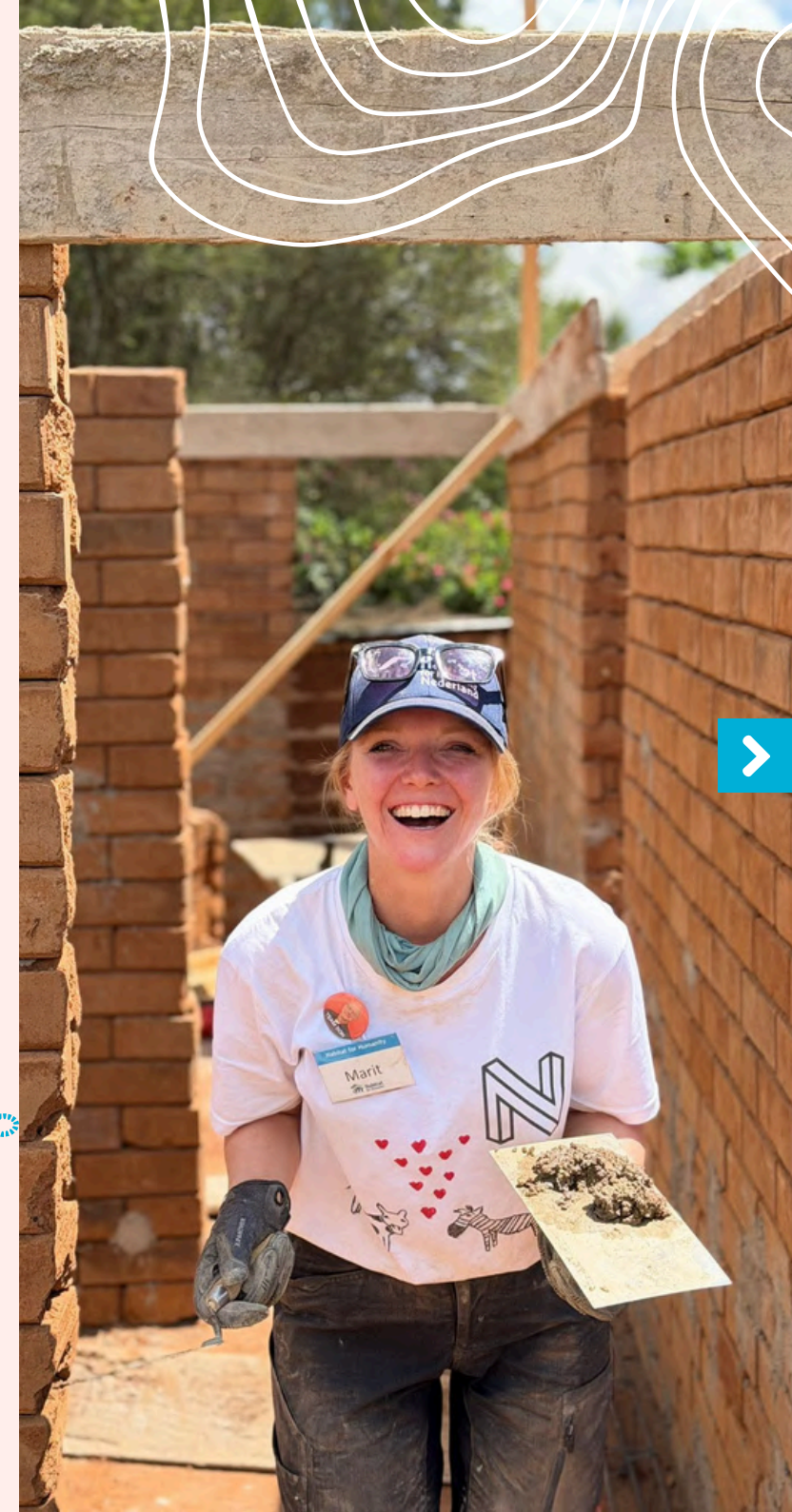
Drie dagen, zij aan zij met de toekomstige bewoners en hun familie en vrienden

Hoeveel krijgen we gedaan in drie bouwdagen?

Verrassend veel! Je helpt bij het fundament, de muren en het begin van het dak. De lokale bouwvakkers en bewoners maken het daarna af, maar jouw werk legt de basis van het huis.

Hoe ziet een bouwdag eruit?

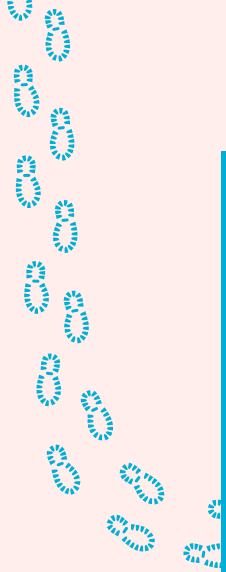
We beginnen rond 09.00 uur op de bouwplaats en werken in kleine groepjes met pauzes tussendoor. Rond 16.30 uur zijn we klaar en gaan we terug naar het hotel om te douchen, uit te rusten en samen te eten.





kosten & werving





Wat is het verschil tussen reiskosten en sponsorgeld?

Je betaalt zelf voor je reis. Het sponsorgeld (€3.000) gaat volledig naar onze projecten en haal je op via donaties en acties.



Hoe haal ik €3.000 aan sponsorgeld op?

Met kleine en grote acties, donaties en je netwerk. Je krijgt van ons tips, voorbeelden, promotiematerialen en begeleiding.

Wat als ik het bedrag niet op tijd haal?

We houden goed contact en denken met je mee. De eindverantwoordelijkheid ligt bij jou, maar tot nu toe is het elke deelnemer gelukt.

Wat is niet inbegrepen in de reiskosten?

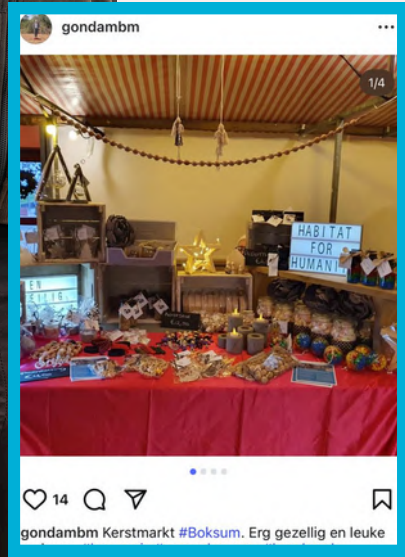
Vlucht, visum, vaccinaties, fooien en je reis- en annuleringsverzekering.

Zijn donaties aftrekbaar?

Ja, voor degene die doneert. Reiskosten zijn niet aftrekbaar.

Kan mijn werkgever bijdragen?

Ja. Veel werkgevers matchen donaties of sponsoren een deel!



praktische zaken



Hoe groot is de groep?

Maximaal 25 deelnemers. De reis gaat door vanaf 10 inschrijvingen.

Waar slapen we?

Tijdens de hike in berghutten of tenten. Tijdens het bouwen in een comfortabel hotel.

Wat eten we?

Alle maaltijden zijn inbegrepen. Tijdens de bouwdagen eet je in het hotel of met de gemeenschap. Tijdens de hike kookt het gidsenteam voor de groep. Alcohol en extra's betaal je zelf.

Heb ik vaccinaties nodig?

Waarschijnlijk wel. Check dit op tijd bij de GGD of een reizigerskliniek. Habitat geeft geen medisch advies.

Hoe zit het met verzekeringen?

Habitat regelt een verzekering voor alle deelnemers op de bouwplaats. Voor de hike heb je zelf een reisverzekering nodig die medische kosten en bergredding dekt.

We raden ook sterk aan om een annuleringsverzekering af te sluiten zodra de reis definitief doorgaat. Heb je al een doorlopende annuleringsverzekering? Controleer dan of het verzekerd bedrag hoog genoeg is en pas het zo nodig aan.

Hoe zit het met veiligheid in Kenia?

Onze collega's in Kenia volgen de situatie dagelijks. We reizen alleen naar veilige gebieden en nemen geen onnodige risico's.

Kan ik alleen reizen?

Zeker. Veel mensen schrijven zich solo in. Je leert elkaar snel kennen. [Klik hier om te zien wie er al meegaat.](#)

Voor wie is Hike & Build?

Voor mensen die:

- van natuur en avontuur houden;
- willen bijdragen aan iets concreets;
- bereid zijn om te trainen;
- het leuk vinden om met een groep te reizen;
- openstaan voor nieuwe ontmoetingen en andere culturen.

Je hoeft geen ervaren hiker of klusser te zijn. Enthousiasme, nieuwsgierigheid en een gezonde basisconditie zijn genoeg!

schrijf je in:

