



## Nepal Annapurna Sanctuary individueel

De Annapurna Sanctuary route is bekend vanwege zijn geweldige uitzichten en voert je door een steeds veranderend landschap met rijstvelden, door pittoreske Gurung dorpen en bossen met rododendron en bamboe naar het Annapurna Base Camp. Voor je hier aankomt, geniet je eerst bij zonsopkomst van een adembenemend uitzicht vanaf Poon Hill.

- adembenemend uitzicht op de Annapurna keten
- klassieke wandeltocht met overnachting in lodges
- zonsopkomst vanaf Poon Hill
- pittoreske Gurung dorpen

Over de beruchte trappen wandel je naar Ulleri, gestaag gaat het verder naar Ghorepani. Vanaf hier klim je naar Poon Hill, een van de mooiste uitzichtpunten van de centrale Himalaya. Je kunt bij zonsopkomst genieten van het prachtige panorama op de Annapurna keten. Door de vallei van de rivier de Modi Khola, door minder dichtbevolkt gebied, gaan je hogerop. Vanaf Macchapucchare Base Camp maak je een dagtocht naar Annapurna Base Camp, omringd door besneeuwde pieken tussen de 6000 en 8000 meter. Je daalt vervolgens af naar Bamboo. Van hier neem je een andere route terug naar Pokhara. Net als op de heenweg rijd je de route tussen Kathmandu en Pokhara met de bus.

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).

*Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan zich echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.*

### **dag 1 en 2 Amsterdam - Kathmandu**

Vertrek vanaf Amsterdam, op dag 2 kom je aan in Kathmandu.

### **dag 3 Kathmandu - Pokhara**

Direct nadat je uit Kathmandu bent vertrokken stijgt je naar het pasje over de bergrand die Kathmandu-vallei omgeeft. Vandaar heb je bij helder weer al een fenomenaal uitzicht op o.a. Ganesh Himal, Lamjung Himal en Annapurna. De weg daalt nu tot ongeveer 400 meter hoogte en loopt langs de Trisuli-rivier. Beneden zie je een enkele groep in rafts de soms onstuimige rivier afzakken. Onderweg stop je voor de lunch.

### **dag 4 Pokhara - Tirkhedunga 1540 meter**

's Morgens vroeg op en met een busje of een taxi naar het beginpunt van de trek. De weg slingert zich soms in haarspelden omhoog naar een bergkam waarop de dorpen Naudanda, Khare en Lumla liggen. Soms heb je al een heerlijk uitzicht op de Annapurna-keten. Nadat je weer wat bent afgedaald stap je uit bij de nieuwe brug over de Modi Khola. Hier begint vandaag de wandeling. Je volgt eerst het pad naar het grote dorp Birethati. Het pad loopt door de rijst velden nu langzaam omhoog tot de paar huizen van Tirkhedunga. Totale looptijd 4 uur.

### **dag 5 Tirkhedunga - Ghorepani 2750 meter**

Je begint vandaag met een 400 meter steile klim over de beruchte trappen naar Ulleri. De treden zijn ongelijk en dat maakt het tamelijk vermoeiend. Gestaag slingert het pad zich over trapptreden omhoog. Boven Ulleri is er veel minder bewoning. Verderop loop je door aaneengesloten eiken- en rododendronbos, steeds langs het riviertje dat in watervallen naar beneden springt. Met name in het voorjaar is het een sprookje met de prachtige bloemenweelde van de rododendrons. Ghorepani betekent letterlijk "paardenwater". Het ligt boven op een pas en van oudsher worden de paarden van de karavanen naar Mustang hier gedrenkt. De looptijd bedraagt ongeveer 5 uur.

### **dag 6 Ghorepani (Poon Hill)-Tadapani 2600 meter**

Je kunt vandaag voor dag en dauw opstaan, om de zonsopkomst vanaf Poon Hill te bekijken. Het is een van de mooiste uitzichtpunten van de centrale Himalaya. Vanaf de Ghorepani pas is het nog 30-45 minuten omhoog voordat je op het topje bent van de heuvel. Van donkergrijs naar lichtgrijs en ineens zet het zonlicht de besneeuwde toppen in vuur en vlam. Je ziet van links naar rechts: de laatste uitlopers van de Dhaulagiri-keten met o.a. Churen Himal, rechts daarvan de donkere diepe spleet van de Kali Gandaki vallei; verder naar rechts de pieken van de Annapurna: de Nilgiri's, Annapurna South, Hiunchuli, Macchapucchare (de "vissenstaartberg") en dan nog verder naar rechts de toppen van de Manaslu. Nadat je van het adembenemende uitzicht hebt genoten, daal je weer af naar de lodge voor het ontbijt. In een rustig tempo daal je verder af door fantastisch regenwoud met veel rododendrons. Na een paar uur in de natuur geweest te zijn stuit je op een paar lodges midden in de wildernis. Dit is Tadapani ("water verweg"). Totale looptijd 6 uur.

**dag 7 Tadapani - Chomrong 2100 meter**

Je volgt vandaag de contouren van de uitlopers van de Annapurna South. Dat betekent een beetje omhoog en omlaag door 2 rivierdalen heen, waaronder de Kimrong Khola. Steeds loopt het pad door grote stukken onbedorven natuur. De route naar Chomrong is soms geblokkeerd door aardverschuivingen of een weggespoelde brug. Mocht dat het geval zijn dat zul je wat om moeten lopen, misschien zelfs wel via Ghandrung. Chomrong zelf is een leuk dorp dat tegen de helling van de Annapurna South ligt aangekleefd. Het heeft een paar mooie lodges en de uitzichten zijn wederom overweldigend. Totale looptijd 5 uur.

**dag 8 Chomrong - Dovan 2600 meter**

Van Chomrong daalt het pad eerst weer naar de rivier die je oversteekt over een hangbrug. Daarna gaat het weer steil omhoog naar een hogere bult in de vallei. Van hier kijk je terug in de diepte van de vallei van de Modi Khola. Dit is ook het punt waar de vallei naar de Sanctuary nauwer wordt. Een mooi plekje voor de lunch. Het pad wordt nu smaller en loopt soms langs steile richels. Het is niet moeilijk of eng maar fouten maken of uitglijden kun je hier beter niet doen. De vallei is begroeid met veel bamboe. Dat is ook de naam van een aantal lodges in dit gebied. Dan is het nog een uurtje doorlopen naar Dovan dat op 2500 meter ligt. Totale looptijd 7 uur.

**dag 9 Dovan - Macchapucchare Base Camp 3700 meter**

Een zware maar mooie dag ligt voor je. De vallei verengt zich nog verder en de route loopt laag op de bodem van de kloof tussen Hiunchuli en Macchapucchare door. De wanden zijn zo steil dat je de toppen vanaf hier niet kunt zien. De vegetatie wordt minder en hier en daar passeer je een geul met sneeuw, een teken dat hier wel eens een lawine naar beneden komt. Op deze plekken kun je beter niet treuzelen. Rechts van je heeft de Vissestaartberg van deze kant af die vorm niet meer. Je ziet nu een enorme zwartbruine driehoek hoog boven je oprijzen. Als de zon hier verdwijnt is het al snel koud en soms mistig. De warme kleren kunnen uit de rugzak. Verder merk je nu ook dat je veel hoger bent dan voorheen. Het lopen gaat moeizamer en je vraagt je af waarom je zo moet hijgen terwijl je toch zo langzaam loopt. Vlak voor de slaappleaats maakt het pad een bocht naar links en dat is de richting die je morgen verder gaat volgen. Totale looptijd 7½ uur.

**dag 10 dagtocht Annapurna Base Camp 4130 meter - Dovan**

Vandaag is het zover. Het is nog een dikke 400 meter omhoog en daar sta je dan in het Annapurna heiligdom. Midden in het Annapurna massief ben je hier omgeven door 10 pieken van tussen 6000 en 8000 meter hoog. Je bent hier omringd door de besneeuwde bergreuzen die, hoe onwaarschijnlijk het ook lijkt, toch worden beklommen. Ook op deze plek zijn er nog lodges zodat je hier een hele tijd heerlijk kunt zitten om alles eens rustig op je te laten inwerken. Totale looptijd 6½ uur.

**dag 11 Dovan - Jhinu Danda**

Je daalt af naar Bamboo. Van hier neem je een andere route terug naar Pokhara. Gisteren en vandaag heb je wel dezelfde route als op de heenweg gelopen, maar het zal een andere beleving zijn. Totale looptijd 6½ uur.

**dag 12 Jhinu Danda - Ghandruk 1650 meter**

Je loopt naar het prachtige Gurung-dorp Ghandruk. Totale looptijd 6 uur.

### **dag 13 Ghandruk - Pokhara**

De laatste wandeldag. Je loopt door een gebied met mooie rijstterrassen. Je luncht in Deurali en daalt dan verder af via Dhampus naar Phedi. Van hieruit ga je per taxi of busje naar Pokhara. Totale looptijd 8 uur.

### **dag 14 Pokhara - Kathmandu met de bus**

Vandaag reis je naar Kathmandu. Net als op de heenweg rijd je de route tussen Kathmandu en Pokhara met de bus.

*N.B. Het is mogelijk te vliegen van Pokhara naar Kathmandu. De kosten zijn niet bij de reissom inbegrepen. Je kunt bij boeking aangeven of je wilt vliegen. Mocht de vlucht om wat voor reden dan ook geannuleerd worden, zul je per jeep / bus moeten reizen.*

### **dag 15 en 16 Kathmandu - Amsterdam**

’s Avonds vertrek uit Kathmandu, de volgende dag kom je aan in Amsterdam.

## Prijs en reisperiode

**Periode:** april - mei 2025 en half september 2025 t/m eind november 2025

**Prijs** (per persoon en exclusief internationale vluchten):

2 personen, samenreizend (tweepersoonskamer in hotel)	€ 980,--
3 personen, samenreizend (tweepersoonskamer en een eenpersoonskamer in hotel)	€ 995,--
4 personen, samenreizend (tweepersoonskamers in hotel)	€ 895,--

## Bij de prijs inbegrepen

- \* 2 hotelovernachtingen in Kathmandu en 2 hotelovernachtingen in Pokhara op basis van logies en ontbijt in tweepersoonskamers
- \* vervoer Kathmandu-Pokhara-beginpunt trek, eindpunt trek-Pokhara-Kathmandu - op trek:
- \* overnachtingen in lodges
- \* 1 Engelssprekende Nepalese hoofdgids
- \* dragers (1 drager per 2 deelnemers)
- \* entree Annapurna Conservation Area
- \* TIMS (Tourist Information Management System)
- \* reserveringskosten
- \* bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

## Niet bij de prijs inbegrepen

- \* retourvlucht Amsterdam-Kathmandu (deze vlucht kan wel via Nunatak geboekt worden, zie vliegtickets)
- \* vlucht Pokhara-Kathmandu (kan worden bijgeboekt voor ± € 125,-- inclusief luchthavenbelasting)
- \* visum (\$ 50,-- bij aankomst in Kathmandu) en vaccinaties
- \* reis- en annuleringsverzekering
- \* alle maaltijden tijdens de trek en lunches en diners in Pokhara en Kathmandu (± € 225,-- / € 275,--)
- \* fooien (± € 45,--)
- \* entree voor Durbar Square, musea en tempels (€ 1,-- tot € 4,--, Baktapur € 12,--)
- \* persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- \* vervoer naar en van Schiphol
- \* excursies wanneer niet vermeld of aangegeven als facultatief

## Reisdocumenten

**Je paspoort moet vanaf het moment dat je vertrekt nog minimaal 6 maanden geldig zijn.**

Voor Nepal heb je een visum nodig. Er zijn 2 mogelijkheden voor de visumaanvraag. Dit kan geregeld worden bij aankomst in Kathmandu of van tevoren geregeld worden in Nederland bij het Consulaat (kosten in Nederland, multiple entry voor 15 dagen is € 30 + € 20 afhandelingskosten multiple entry voor 30 dagen is € 50,-- + € 20 afhandelingskosten en multiple entry 90 dagen is € 125,-- + € 20 afhandelingskosten). Voor de aanvraag in Amsterdam kun je bij het [Consulaat van Nepal](#) instructies opvragen. Het is tegenwoordig mogelijk bij het Consulaat het visum voor Nepal digitaal, als e-visum, aan te vragen. Je hoeft dan niet meer naar het Consulaat te komen, maar krijgt het visum per email thuisgestuurd.

Je kunt je visum voor Nepal ook bij aankomst in Kathmandu regelen (multiple entry voor 15 dagen is US\$ 30,--, multiple entry voor 30 dagen is US\$ 50,-- en multiple entry 90 dagen is US\$ 125,--). Neem voor de aanvraag in Kathmandu een pasfoto mee. Er kan ook in Euro's worden betaald.

Indien je het visum bij aankomst op het vliegveld van Kathmandu wilt kopen, dan vul je bij aankomst op de luchthaven een online formulier in bij een van de kiosk machines.

N.B. Binnen 6 maanden na de uitgiftedatum van het visum moet je Nepal binnengaan, anders verloopt de geldigheid.

## Tijdsverschil

Het tijdsverschil tussen Nepal en Nederland bedraagt in onze wintertijd 4:45 uur en in onze zomertijd 3:45 uur. Het is in Nepal later dan in Nederland.

## Bereikbaarheid

Het hangt van de provider af of een mobiele telefoon van Nederlandse herkomst in Nepal (in de grote steden Kathmandu en Pokhara, en in mindere mate daarbuiten) werkt. Wel kun je vanuit alle grote plaatsen en vanuit veel dorpjes in de bergen tegenwoordig met Nederland bellen. Wanneer je eenmaal op trek bent, is het voor thuisblijvers moeilijk contact met je te krijgen. In een noodgeval kan Nunatak proberen de agent de groep op te sporen. Je moet er echter rekening mee houden dat dit in het slechtste geval enkele dagen kan duren. Het internationaal toegangsnummer is 00-977- en voor Kathmandu 1.

## Geld

Met een bankpas kun je bij diverse geldautomaten (ATM) in Kathmandu en Pokhara geld opnemen (pinnen). Reis je buiten Europa, stel dan je bankpas in voor gebruik buiten Europa. Informeer bij je bank hoe je dit kunt instellen.

Houd er rekening mee dat geldautomaten defect kunnen zijn. Neem dus ook contante Euro's mee. Euro's (alleen grote coupures vanaf € 20,--) kun je inwisselen in het hotel, bij banken en bij diverse geldwisselkantoren.

Te denken valt aan de volgende uitgaven:

- Uit eten (lunch en diner) in Kathmandu en Pokhara, ongeveer € 20,-- per dag exclusief drankjes.
- Tijdens de trektocht ontbijt, lunch en diner gemiddeld ongeveer € 30,-- per dag exclusief drankjes.
- Entreekosten voor bezienswaardigheden in Kathmandu en omgeving : ongeveer € 20,--.
- Persoonlijke uitgaven, o.a. taxi's, drankjes, souvenirs

We raden je aan in ieder geval wat cash geld in Euro's mee te nemen.

Voor de actuele wisselkoers [klik hier](#). (Oanda.com)

## Fooien

Aan het eind van de trek wordt meestal de fooi verzameld voor de Nepali die als gids of drager mee waren.

Je geeft een fooi als je dat wilt en als je tevreden bent over de prestaties van de "crew". Nunatak adviseert de deelnemers aan deze reis hiervoor een bedrag van € 25 tot € 40,-- cash en in kleine coupures Nepalese rupies mee te nemen op trek.

## Procedure van vertrek

Deze reis wordt uitgevoerd met lokale reisleiding. Deelnemers die een vlucht via Nunatak hebben geboekt, krijgen het vliegticket uiterlijk in de week voor vertrek per e-mail.

## Vaccinaties

Voor officiële adviezen kun je terecht bij de GGD of bij je huisarts. Er zijn geen vaccinaties verplicht. Aanbevolen worden: DTP, buiktyfus, Havrix (tegen geelzucht = Hepatitis A).

N.B. Geen enkele vaccinatie is meer verplicht. Toch raden we aan bovenstaande inentingen allemaal te nemen. Nepal is nu eenmaal een onhygiënisch land, waar je gemakkelijk een ziekte kan oplopen. Op een avontuurlijke vakantie kun je beter gezondheidsrisico's zoveel mogelijk beperken.

## Persoonlijke medicijnen

- \* 1 Azitromycine antibioticum kuur bij bacteriële darminfecties
- \* 1 Augmentin of amoxycyline antibioticum kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum
- \* aanbevolen diamox bij tochten waarbij je boven de 3000 meter slaapt (1 strip = 25 tabletten van 250 mg)
- \* azaron, lidocaïne-zalf bij insectenbeten
- \* sterilon/betadine-iodium voor wondontsmetting
- \* leukoplast 2nd skin bij blaarpreventie
- \* sporttape
- \* hansaplast bij wondjes
- \* paracetamol als pijnstiller
- \* insectenafweermiddel bijv.: autan
- \* zonnebrandolie/crème minimaal factor 10
- \* zovirax bij koortslip
- \* rekverband, knieband bij knieproblemen
- \* Arnica of SRL bij spierpijn, kneuzingen
- \* norit bij lichte darmklachten
- \* immodium bij diarree
- \* ORS tegen uitdroging bij diarree
- \* strepsils bij keelpijn

De antibioticakuren (azitromycine en augmentin) en diamox en lidocaïne-zalf zijn op recept via je huisarts te verkrijgen. Informeer bij je ziektekostenverzekeraar naar een eventuele vergoeding (mocht je huisarts deze middelen niet aan je willen verstrekken dan kun je ze altijd nog in Nepal kopen, gewoon bij een apotheek).



## Hoogteziekte

De meeste mensen, die niet gewend zijn zich naar grote hoogte te begeven en zich hier bovendien erg inspannen, krijgen last van de hoogte.

Hoogteziekte kan zich voordoen boven de 2500 meter. Als de juiste voorzorgsmaatregelen worden genomen, zal het in veruit de meeste gevallen slechts gaan om lichte symptomen van voorbijgaande aard. Slechts in 1 à 2 % van de gevallen komen ernstige verschijnselen voor, die zonder passend handelen tot de dood kunnen leiden. De symptomen van hoogteziekte mogen daarom absoluut niet worden veronachtzaamd.

Wanneer je je op grote hoogte niet goed voelt, moet je aannemen dat er sprake is van hoogteziekte, tenzij er overduidelijk een andere oorzaak is.

Oorzaken van hoogteziekte:

- geringere aanwezigheid van zuurstof en
- geringere luchtdruk, waaraan het lichaam zich moeilijk of onvoldoende aanpast, veelal door te snelle stijging.

Preventieve maatregelen:

1. Langzame en gefaseerde stijging, het zgn. "acclimatiseren". Als ideaal geldt om 5 dagen uit te trekken tot 3500 meter, daarna maximaal 300 meter stijging per dag en per 1000 meter minimaal 1 dag extra. In de praktijk blijkt echter wel een hoger stijgingstempo mogelijk, waarbij rond de 3000 meter een dag rust wordt ingelast en daarboven per 1000 meter stijgen 1 dag.

Vanaf geringe hoogte helemaal "inlopen" levert meestal nauwelijks problemen op, maar na een bus- of autorit omhoog en vooral bij "invliegen" naar grote hoogte, is aandacht voor het acclimatiseren van het grootste belang.

2. Altijd rustig lopen, zonder buiten adem te raken.

3. Veel drinken.

Uitdroging kan hoogteziektesymptomen veroorzaken. Gewoonlijk heb je minstens 5 liter vloeistof per dag nodig op grote hoogte. Je moet per keer min. 1/2 liter uitplassen en de urine moet helder zijn. Als je urine donkergeel is, drink je onvoldoende. Drink water, thee, soep en bouillon, maar geen alcohol.

4. Juiste voeding.

Zorg dat je voldoende calorierijk eet, met name veel zetmeel. Eet niet te zout.

5. Bewust diep, volledig ademen (wel oppassen voor hyperventilatie).

6. Diamox (acetazolamide), een diureticum, kan helpen bij hoogteaanpassing. Het blijkt de ademhaling tijdens de slaap te reguleren, zodat efficiënter zuurstof wordt opgenomen. Onderzoek heeft onomstotelijk aangetoond dat het preventief slikken van diamox symptomen van hoogte ziekte met 50% doet afnemen. Bovendien herstel je sneller. In tegenstelling tot wat veel mensen veronderstellen maskeert diamox de hoogteziekte niet maar het helpt je sneller te acclimatiseren. Bij Nunatak raden we dan ook het preventief gebruik van diamox aan op slaaphoogtes boven de 3000 meter. dosis: 1 - 3 maal per dag 250 mg voor de duur van het verblijf op grote hoogte

7. Bij tochten met een verhoogd risico (vliegen naar Lhasa, expedities boven de 6000 meter) nemen we doorgaans een hogedrukkzak (Gamow Bag of PAC) mee zodat we, in geval van nood, een afdaling van

ongeveer 2000 meter binnen 5 minuten kunnen simuleren. Het gebruik van deze hogedrukkzak is ook effectief gebleken.

Lichte symptomen van hoogteziekte:

- enigszins slap, loom gevoel
- kortademigheid bij inspanning
- hoofdpijn
- misselijkheid
- gebrek aan eetlust
- spijsverteringsstoring: obstipatie / diarree, winderigheid
- slecht slapen
- onregelmatige ademhaling tijdens het slapen lichte duizeligheid
- lichte zwelling van handen, voeten, gezicht

Bij alleen deze symptomen hoeft men niet meteen af te zien van verder stijgen. Men moet het kalm aan doen en voldoende (nacht)rust inlassen. Maar blijf e.e.a. en elkaar wel goed in de gaten houden, want de lichte symptomen zouden ernstiger problemen kunnen aankondigen. Blijf bij elkaar en laat elkaar niet alleen!

Ernstige symptomen van hoogteziekte:

(houden o.a. verband met long- en hersenoedeem)

- ernstige kortademigheid en versnelde ademhaling, ook na rust (meer dan 25 ademtochten per minuut)
- vochtige, rochelende ademhaling
- hevige hoestbuien, die alle activiteit beperken
- ophoesten van roze tot bruin sputum
- hoge hartslag, ook na rust (meer dan 110 slagen per minuut)
- blauwe verkleuring van gezicht en lippen
- geringe urine-uitscheiding (minder dan 1/2 liter per dag)
- aanhoudend overgeven
- wazig, dubbel of met blinde vlekken zien
- aanhoudende ernstige hoofdpijn, ook na nachtrust
- aanhoudende ernstige vermoeidheid, extreme lusteloosheid
- coördinatievermindering, evenwichtstoornis(testen!)
- verwardheid, delirium, coma

Zodra ook maar één van deze symptomen zich voordoet, staat er (naast zo mogelijk zuurstof toedienen) maar één weg open: ONMIDDELIJK OMLAAG.

Iemand met deze problemen moet onder begeleiding omlaag, zo mogelijk gedragen worden, omdat inspanning een en ander kan verergeren.

Na een betrekkelijk geringe daling van 500 tot 1000 meter kunnen de symptomen soms geheel verdwijnen. Dan kan men na enkele dagen rust opnieuw proberen te stijgen, maar uiterst behoedzaam. Bedenk dat de ernstige symptomen van hoogteziekte binnen enkele uren fataal kunnen zijn.

Door ervaring kunnen onze reisbegeleiders de symptomen goed onderkennen en de nodige maatregelen nemen. Zonodig kunnen extra rustdagen worden ingelast om te acclimatiseren. Als je bij jezelf of een andere deelnemer symptomen van hoogteziekte waarneemt, blijf dan niet alleen, resp. laat de ander niet alleen, en vertel een en ander meteen aan de reisbegeleider.

## Over de uitrusting

### *Schoeisel*

Wij raden bergwandelschoenen B/C aan. Laat je adviseren door een deskundige in een buitensportzaak. Het is belangrijk dat je schoenen erg goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen.

- \* Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat (pas ze met een paar extra sokken).
- \* Je voeten hebben namelijk de neiging om op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt nog bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel komt.
- \* Als je nieuwe schoenen moet kopen, loop ze dan goed in.
- \* Op sommige tochten moet je door kleine beekjes waden, over modderige paden en soms door sneeuw lopen, dus een redelijke mate van waterdichtheid is handig.
- \* Een goede profielzool geeft je beter grip op de wat steilere paden.
- \* Bij zwaardere trekkings (5 stippen of meer) is een zwaardere uitvoering aan te bevelen.

### *(Dag)rugzak*

- \* Je kunt je bagage laten dragen tot 14 kg. Je bagage kun je in een plunjezak of grote rugzak of tas doen. Voor de spullen die je tijdens het lopen nodig hebt volstaat een dagrugzak. We adviseren een dagrugzak met een inhoud van  $\pm$  35 liter (of meer).

### *Slaapzak*

- \* Voor alle tochten is een goede slaapzak (bij voorkeur dons) onontbeerlijk.

## Paklijst

### *kleding + slapen*

- ~ slaapzak
- ~ lakenzak\*
- ~ opblaaskussentje\*
- ~ waterdichte slaapzakhoes\*
- ~ ondersokken\*
- ~ sokken/kousen min. 3 paar
- ~ ondergoed
- ~ thermo ondergoed
- ~ T-shirts
- ~ fleece trui
- ~ body warmer\*
- ~ korte broek
- ~ trekking broek
- ~ donsjack\*
- ~ regen/windjack
- ~ regenbroek
- ~ gamaschen\*
- ~ onderhandschoenen\*
- ~ handschoenen
- ~ bergwandelschoenen
- ~ sandalen/gympen
- ~ pet/shawl/muts
- ~ zwembroek/badpak

### *algemeen*

- ~ dagrugzak (minimaal 35 liter)
- ~ zakmes
- ~ dagboek\*
- ~ leesboek\*
- ~ reserve veters
- ~ naaispullen
- ~ zaklamp
- ~ batterijen
- ~ plastic zakken
- ~ plunjebaal + eventueel hangslotje
- ~ fototoestel
- ~ batterijen fototoestel
- ~ veldfles
- ~ zonnebril/glücksjerkbril
- ~ reserve bril/lenzen
- ~ loopstokken

### *toiletartikelen*

- ~ shampoo
- ~ zeep
- ~ tandenborstel
- ~ tandpasta
- ~ lippen crème

- ~ zonnebrand
- ~ kam/borstel
- ~ toiletpapier/vochtig toiletpapier/vochtige washandjes
- ~ dunne handdoek
- ~ tampons/maandverband
- ~ medicijnen (zie persoonlijke medicijnen)

*reisbescheiden*

- ~waterdichte plastic hoes voor belangrijke reisdocumenten en geld
- paspoort (moet bij aankomst in Nepal nog een half jaar geldig zijn)
- vliegticket(s)
- geld/bankpas/credit card
- inentingsboekje\*
- verzekeringsbewijs + alarmnummer
- pasfoto's voor trekkingpermit

\* = optioneel/naar persoonlijke wens

*N.B. Maak van alle belangrijke papieren kopieën en bewaar exemplaren thuis en onderweg, apart van de originelen.*

## Klimaat

### *Zomer (moesson) (juni t/m september)*

Vanaf begin juni staat Nepal onder invloed van een zuidoostelijke wind die warme en vochtige lucht aanvoert van de Golf van Bengalen. In het oosten van Nepal (Kanchenjunga en Makalu) valt er eerder en meer regen dan in het westen (Dolpo, Jumla en Simikot). Deze tijd kenmerkt zich door veel neerslag en bewolking, hoewel er soms ook drogere periodes zullen voorkomen. Op trek zul je over het algemeen weinig uitzichten hebben. De paden worden modderig en glibberig en er zijn in de bossen veel bloedzuigers. De natuur is op z'n uitbundigst maar al met al is het niet zo'n aantrekkelijke periode om een trek te maken.

### *Herfst (oktober t/m december)*

De moesson kan soms voortduren tot half oktober. Net na de moesson is het vooral in de dalen erg warm, vochtig en groen. 's Morgens kun je genieten van heldere vergezichten; 's middags hullen de sneeuwtoppen zich vaak in wolken. In deze tijd wordt geoogst en zijn de grootste festivals van het jaar: Dasa'n en Tihar. Later in het najaar wordt het steeds koeler. Vooral op grote hoogte is het 's nachts erg koud en de kans op regen wordt steeds kleiner. Deze periode is zeer geschikt voor het maken van elke trek. Dit is ook het hoogseizoen voor trekkers in Nepal. Op de bekende trails bij de Annapurna of in het Everestgebied kan het dan soms "druk" zijn.

### *Winter (januari en februari)*

Ergens tussen half december en half januari is er een korte neerslagperiode die de overgang naar de winter inleidt. In de lagere dalen van Nepal blijft de temperatuur aangenaam (15-20 graden). Hogerop raken de passen dichtgesneeuwd en dalen de temperaturen tot -30 graden (op 3500 m) of lager (hogerop). Trekking is prima als je niet te hoog gaat. De dagen zijn evenwel ook wat korter.

### *Voorjaar (maart t/m mei)*

De overgang tussen de winter en zomer is meestal kort. In maart kan 't al behoorlijk warm zijn en mei is de warmste maand van het jaar. Naarmate de moesson nadert valt er steeds vaker een verkoelend buitje. In deze tijd bloeien de rododendrons en magnolia's: bossen vol met rode, roze en witte bloemen. In de dalen is het soms wat heilig door stofdeeltjes. Dit is de tijd voor festivals als Shiva-ratri en Holy. Er zijn niet al te veel toeristen, de paden zijn vaak spectaculair met soms nog veel sneeuw en veel bloemen en meestal goede uitzichten op de besneeuwde toppen. Ook dit seizoen is ideaal voor het maken van een mooie tocht.

## Bagage

Tijdens de trek mag maximaal 14 kg p.p. aan persoonlijke bagage worden afgegeven. Spullen die niet nodig zijn tijdens de trek kunnen eventueel achtergelaten worden in het hotel in Kathmandu.

Om alles goed verpakt mee te nemen, kun je bv. een plunjebaal van sterk materiaal meenemen. Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten.

## Verzekering

Nunatak stelt een adequate reisverzekering verplicht. In ieder geval moeten opsporingskosten, reddingskosten (ook per helikopter) en evacuatiekosten volledig gedekt zijn. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Niet alleen vóór de reis geeft deze verzekering dekking maar ook bijvoorbeeld bij vertrekvertraging of bij vroegtijdig moeten afbreken van de reis.

Beide soorten verzekeringen kun je via Nunatak afsluiten. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan willen we graag voor vertrek de volgende gegevens van je ontvangen: verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak snel handelen.

## Overnachtingen

In Kathmandu en Pokhara verblijf je in een hotel, alle kamers zijn voorzien van douche en toilet. Tijdens de trek slaap je in lodges. De lodges op de trek zijn van een andere orde dan de hotels in Kathmandu. De wat lager gelegen onderkomens zijn van hout met vaak primitieve tweepersoonkamers, een enkel keertje een slaapzaal; boven de 2000 meter zijn ze meestal van steen. De bedden zijn van hout, bedekt met een dunne matras. Sommige mensen geven er de voorkeur aan uit oogpunt van hygiëne en comfort om nog een eigen matrasje daarbovenop te leggen.

## Categorie 3

Door de relatieve korte afstand die in de 11 wandeldagen wordt gelopen, lijkt de tocht lichter dan hij in de werkelijkheid is. We klimmen de eerste week naar Ghorepani Hill op ongeveer 3000 meter voor het mooie uitzicht op de Dhaulagiri, de Annapurna en de Manaslu. Daarna gaat het heuvel af, heuvel op naar de ingang van de Sancturay bij het dorp Chomrong. Hier volgen we de loop van de Modi Khola (rivier) tot ongeveer 4000 meter hoogte! De dagetappes zijn niet echt lang en de hoogteverschillen zijn op een enkele dag na niet groter dan 1000 meter. Er moeten tussendoor wel steeds aanzienlijke hoogteverschillen overwonnen worden, wat het in het voorjaar door de warmte wat zwaarder maakt. Wind, kou en soms sneeuw, maken een enkele keer het verblijf tussen 3000 en 4000 meter oncomfortabel. Tijdens de uitloop via Landrung wordt het weer warmer.

In de wintermaanden is het er verrassend rustig (alhoewel je wel veel Australiërs tegenkomt die dan zomervakantie hebben). Wel is het kouder en zijn de dagen korter. Als er sneeuw valt blijft deze langer liggen.