



Dolpo

Dolpo wordt ook wel `Ba Yul "of de verborgen vallei genoemd. Achter de Dhaulagiri keten en grenzend aan het Tibetaanse Plateau ligt een gebied met hoge passen, zeldzame flora en fauna, adembenemende vergezichten en traditioneel Tibetaans cultureel erfgoed. Hier kun je een goed bewaard gebleven ecosysteem van planten en dieren vinden, met inbegrip van blauwe schapen en het ongrijpbaar sneeuwluipaard. Het is zonder twijfel één van de mooiste wandeltochten ter wereld.

- het onovertroffen Phoksumdo meer
- 21 dagen wandelen
- van de rijstvelden naar bergwoestijn
- rijk cultureel leven

Do Tarap, Numa La, Baga La en Phoksumdo meer

We beginnen de trek met een wandeling naar Darbang. Dorpjes met uitgestrekte rijstterrassen worden afgewisseld met oerwoudachtige bossen met veel tropische planten en bamboe. Af en toe zie je de machtige zuidwanden van de Dhaulagiri. We laten het bos even we achter ons en kamperen aan de Seng Khola (Khola= rivier), een van de koudste plekken op deze tocht. We gaan over de Jang La 4500 meter en blijven een dag in Tarakot. We lopen drie dagen door de Tarap vallei, Het pad kronkelt zich langzaam omhoog door prachtige oerbossen en langs donderende watervallen. We bereiken Do Tarap en bevinden ons in een bergwoestijn in de regenschaduw van de Himalaya. In de dorpen lijkt te tijd te hebben stil gestaan. Na Do Tarap gaan we over de Numa La 5315 meter en de Baga La 5180 meter naar het diepste en mooiste meer van Nepal, het Phoksumdo meer. We blijven hier een dag en genieten tussen de wit besneeuwde pieken van het diepblauwe meer. Door een bosrijke vallei lopen we in 4 dagen naar Juphal. Vanaf hier vliegen we via Nepalganj naar Kathmandu.

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 genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 en 2

Deze dagen zijn gereserveerd voor een vlucht van Amsterdam naar Kathmandu.

dag 3

Verblijf in Kathmandu, zodat je deze stad en omgeving kunt verkennen.

dag 4 Kathmandu - Pokhara - Beni

We vertrekken vroeg met de bus naar Pokhara samen met het merendeel van het Nepalese begeleiding (gidsen, keukenpersoneel en dragers). Dit traject duurt ongeveer acht uur, met soms wat extra oponthoud door een landverschuiving hier en daar, een lekke band, motorpech of werkzaamheden aan de weg. De lange weg slingert zich door groene valleien, langs de Trisuli en Marsyandi (rivieren). Er is een lunchstop in Muglin halverwege het traject. We kamperen in Beni.

dag 5 Beni - Darbang

De eerste trekkingweek lopen we door het midden Nepalese berggebied dat tussen het laagland van de Terai en de hoge Himalaya in ligt. Af en toe zie je de machtige zuidwanden van de Dhaulagiri. We maken kennis met de kookkunsten van de kok en het reilen en zeilen van een groep op trek door Nepal. We lopen door zeer vruchtbare dalen, waar rijstterrassen en citrusbomen langzamerhand plaatsmaken voor tarwe- en gierstvelden en appelbomen. De streek is eerst nogal dichtbevolkt en we komen door verschillende grote dorpen. In deze regio wonen stammen als Gurungs en Magars, die tot de meest oorspronkelijke bevolking van Nepal behoren.

dag 6 Darbang - Moreni 2670 meter

Het pad gaat op en neer stroomopwaarts langs de rivier. Na de oversteek van de Dang Khola volgt een klim in haarspeldbochten tegen de bergwand.

dag 7 Moreni - Chentung 2990 meter

De komende 3 dagen volgen we het nieuwe pad richting de Seng Khola.

dag 8 Chentung - Ghustung Khola 1830 meter

dag 9 Ghustung Khola - Yamakhar 2480 meter

dag 10 Yamakhar - Seng Khola 3880 meter

Het bos hebben we voor de komende dagen achter ons gelaten. Ons kamp ligt aan de Seng Khola (Khola= rivier), één van de koudste plekken op deze tocht. Het kamp kan behoorlijk vervuild zijn omdat deze kampeerplek ook gebruikt wordt door Nepalezen die deze vuiligheid achterlaten en die in het voorjaar op zoek gaan naar `yarsagumba`, een heel kostbaar natuurmedicijn dat in deze streek gevonden wordt. Laat in november kunnen de temperaturen zakken tot -20° Celsius. Looptijd 5 uur.

dag 11 Seng Khola - Purbang 4050 meter

De ochtend begint vandaag in stijl: we klimmen urenlang in een verlaten omgeving langs spectaculaire (meestal) besneeuwde berghellingen en rotswanden naar de Baradaha La op ± 4450 meter. Je kunt al op de Jang La kijken waar we morgen overheen gaan. We kamperen op een plaats die Purbang heet en waar `s zomers schaapherders hun kamp opslaan. Langs het pad zie je nog meer kampeerplekken van Nepalezen die hier in het voorjaar op zoek gaan naar `yarsagumba`. Onderweg is er hoogst waarschijnlijk geen water dus nemen we zelf extra mee en lunchen in het kamp. Looptijd 4½ uur.

dag 12 Purbang - Tarakot 2520 meter

Weer begint de dag met een klim. Dit keer betreft het een voor-pas voor de uiteindelijke Jang La (4500 meter). Er volgt een zeer lange afdaling, eerst over kale hellingen later overgaand in bos, naar Sahartara, een klein dorpje in de buurt van Tarakot. Dit is een verzameling dorpen van Tarali`s, een Magar-groep, die door nauwe handelscontacten met de Tibetanen de lamaïstische religie hebben overgenomen, getuige enkele huistempels en de vele stupa`s. We lassen hier een rustdag in en zijn misschien te gast in een van hun authentieke huizen. Ook vandaag zullen we waarschijnlijk pas lunchen in het kamp. Looptijd +/- 5 uur.

dag 13 Tarakot (Rustdag)

Vandaag kun je een bezoek brengen aan Sahartara en daar ook een oude tempel bezoeken gewoon luieren in het kamp.

dag 14 Tarakot - Lahini 3250 meter

Nu trekken we naar het noordoosten, het is drie dagen lopen door de Tarap vallei. Deze nauwe kloof zou in Europa zeker de status hebben van Nationaal Park. De eerste dag begint met een steile afdaling naar de Bheri rivier, langs het fort van Tarakot.

De bewoners staan op de daken om onze vreemde stoet voorbij te zien trekken. Daarna duiken we het begin van de kloof in. Het is nu klimmen wat de klok slaat, maar het pad is goed sinds het met geld uit Nederland is opgeknapt en er een flink aantal nieuwe bruggen zijn gebouwd. Het pad kronkelt zich langzaam omhoog door prachtige oerbossen en langs donderende watervallen in de Tarap-rivier. Lahini is een mooie campsite langs de rivier, het water is koud maar zolang de zon er is gaat het nog net om al het zweet van vandaag er af te spoelen. Looptijd +/- 5 uur.

dag 15 Lahini - kamp naast de rivier (cavecamp) 3585 meter

Vandaag is het eerst weer flink klimmen en daarna gaat het op en neer (Nepali flat) richting een kampeerplaats aan de rivier. Een spectaculair maar goed begaanbaar pad langs steile afgronden met diep beneden je een kolkende rivier in combinatie met kale en soms loodrechte rotswanden. We komen nu ook in het gebied waar meer yaks voorkomen en soms zien we hier ook blauwschappen. Looptijd 4 1/2 uur.

dag 16 rivierkamp - Do Tarap 4080 meter

Niet alleen stijgen we langzaam naar meer dan 4000 meter hoogte, maar bovendien is het dal zo nauw, dat de zon er, met name in het najaar, maar enkele uren per dag te zien is. De rest van de tijd vriest het. We verlaten de nauwe kloof over een pasje dat door erosie een grillig gevormd beeld geeft. Op de pas staat een chorten en we kijken de vallei in die ons naar Do voert. Na de korte afdeling wordt het dal breder en we lopen stroomopwaarts naar het noorden. Tenslotte verschijnt in de verte, aan het eind van het dal Do Tarap, een groep echt Tibetaanse dorpjes. Je loopt langs gebedsmuren en stupa's en ziet van ver al de witgekalkte Tibetaans-boeddhistische gompas. Je bent hier in een totaal andere wereld. 's Middags en de volgende morgen hebben we tijd om Do te verkennen. Er zijn een paar kloostertjes waaronder ook een gompas van de Bon-po sekte, een voorboeddhistische religieuze variant. die beslist de moeite waard zijn. Looptijd 5 1/2 uur.

dag 17 Do Tarap - Tokkyo - Numa La BC 4400 m

De bewoners van Do, de Dolpo-pa, zijn puur Tibetaans gekleed in ruwe wol en schoenen met yakleren zolen. Hun huizen zijn robuust gebouwd met dikke muren van keien en getooid met gebedsvlaggen. Op deze hoogte kan alleen nog gerst als voedingsgewas worden verbouwd op geïrrigeerde velden. Verder leeft men van wat knolgewassen en veeteeltprodukten. De bevolking is semi-nomadisch en trekt in het warmste deel van het jaar rond met kuddes schapen en yaks op de hooglanden. Belangrijk is de doorvoerhandel van zout uit Tibet en bovendien worden boter en wol uitgewisseld tegen o.a. granen uit het zuiden.

We gebruiken de ochtend om gompas te bekijken of de werkwijze van de bevolking gade te slaan. In het voorjaar is men de akkers aan het ploegen met de yaks. In het najaar aan het oogsten en dorsen.

Na de lunch lopen we op ons gemak in 3 uur naar Tok Khyu aan de voet van de Numa La. Neem rustig de tijd de fraaie dorpen waar je doorheen loopt in je op te nemen. We kamperen op een plek ongeveer een half uur lopen na het laatste dorp. Het wordt een koude nacht.

dag 18 Numa La 5315 meter - Baga La bc 4450 meter

We zijn inmiddels voldoende geacclimatiseerd en kunnen de twee vervaarlijke passen van boven de 5000 meter, Numa La en Baga La, in twee dagen oversteken. Het is toch nog een stevige klim naar de 5200 meter hoge Numa La. Op de pas zie je in de verte heel duidelijk het silhouet van de Dhaulagiri 1, de Annapurna en zelfs de Manaslu keten. Verder naar het noorden strekken zich rij na rij de onafzienbare kale bergketens uit tot ver in het Tibetaanse plateau.

Het is toch nog een stevige klim naar de 5200 meter hoge Numa La. Hier op de pas bekruipt je het gevoel dat de terugreis nu bijna aanvaard wordt, maar dat is gelukkig slechts schijn. De afdaling is niet al te zwaar, behalve als er veel sneeuw ligt, wat in het voorjaar nog wel eens wil gebeuren. Voor we het kamp bereiken moeten we eerst nog een eind omhoog. Tussen beide passen is een grandioos ijsig niemandsland, waar we de nacht doorbrengen op 4450 meter. Ook hier zijn temperaturen ver beneden het vriespunt niet ongewoon. Looptijd +/- 6 tot 7 uur.

dag 19 Baga La bc - Baga La 5180 meter - Baga La bc

Weer zo'n mooie pasdag. Na de rivier te zijn overgestoken klimmen we 3 tot 4 uur achter elkaar langzaam omhoog. Zo nu en dan is het pad bijna vlak. Het laatste stuk voor de pas traverseren we schuin omhoog over de berghelling, je kunt de vlaggen al van veraf zien. Vanaf de 5150 meter hoge Baga La kijk je het ogenschijnlijke zo diepe dal in waar we richting het Phoksumdo meer gaan lopen. Maar eerst de lange en steile afdaling naar de kampplaats.

dag 20 Baga La BC - Phoksumdo meer 3730 m

We dalen verder af door de vallei. Aan het eind van de dag is er een korte maar pittige klim naar het beroemde Phoksumdo-dal. Hier ligt op 3600 meter het (heilige) diepste en mooiste meer van Nepal. We kamperen aan de oever en kijken naar de nederzetting van Bon-po monniken en het onwaarschijnlijk mooie blauw van het meer. We mogen er niet in zwemmen of onze kleren wassen. Looptijd 3 tot 4 uur.

dag 21 Phoksumdo rustdag

Het meer is te mooi om niet wat langer ervan te genieten. Vandaar hier weer een rustdag. En wat is een betere plek dan deze. Tussen de witbesneeuwde pieken, lekker in de zon aan het diepblauwe meer dringt het misschien tot je door waar je eigenlijk bent. We bezoeken natuurlijk ook het Bon-po klooster en het zeer pittoreske dorpje Ringmo. Het is ook mogelijk aan de overkant van het meer een prachtige wandeling omhoog te maken. Vanuit het kamp kun je het pad omhoog goed zien. Bovengekomen heb je een schitterend uitzicht op het meer en de omringende bergen. Een aanrader!

dag 22 Phoksumdo - Regi 2660 meter

We dalen vervolgens af door het bosrijke dal naar het zuiden. Langzaam lopen we langs de rivier omlaag. Ondanks dat dit nog een behoorlijk lange dag is, zitten de grootste inspanningen er op en kun je hier volop genieten van de prachtige bossen waar het felle zonlicht door het gebladerte wordt gebroken. Hier en daar een waterval en misschien een troep apen. We overnachten op een kampplaats bij een lodge in Regi. Looptijd 6 tot 7 uur.

dag 23 Regi - Aankhe CP 2460

dag 24 Aankhe CP - Dunai 2280 meter

Vandaag een korte dag. We zakken verder af langs de rivier richting Dunai en het landschap wordt wat opener. We lunchen in het kamp. We maken ons op voor de laatste dag naar Juphal. Looptijd 3 uur.

dag 25 Dunai - Juphal 2520 meter

Nadat we eerst een stuk langs de rivier hebben gelopen, beginnen we aan de laatste fikse klim omhoog naar het vliegveldje van Juphal. We lopen nog door een verzameling dorpjes van uit India afkomstige groepen Kakibrahmanen en chetri`s.

De airstrip van Juphal is een kleiige baan met fikse gaten die steil naar beneden afloopt. De baan is erg kort en er kan dan ook maar een beperkt aantal mensen en bagage mee, omdat met te veel gewicht het toestel niet tijdig 'los' is. Een hele spectaculaire plek om vandaan (of naar toe) te vliegen. Looptijd 3 uur.

dag 26 Vlucht Juphal naar Nepalganj en door naar Kathmandu

Vandaag ook weer een grote overgang: de laatste weken ben je gewend geraakt aan de kou. De vlucht van ongeveer 45 minuten is altijd een gedenkwaardige gebeurtenis: iedereen is alleen met zijn/haar gedachten en gemengde gevoelens. Als onder je het hooggebergte langzaam maar zeker plaatsmaakt voor de lagere gedeeltes van Nepal ben je blij weer terug te keren naar enige luxe van het westers bestaan, terwijl je tegelijkertijd weet dat je dit vredige, harmonieuze en onaardse bestaan achter je laat. Drie weken lang heb je geen machine of auto gehoord en er was geen haast.

Als je uit het vliegtuig stapt is het ineens 20 graden warmer: fleecejack uit, bergschoenen uit. Hier ben je weer omgeven door paardenkarren, motorrickshaws, bussen en fietstaxi`s: de terugreis naar de snellere tijd is begonnen.

Om de kans door een vertraagde vlucht vanuit Juphal de aansluitende vlucht naar Kathmandu te missen, wordt meestal de vlucht naar Kathmandu pas in de namiddag gepland. Alle kans dus om per riksja je te laten vervoeren naar het centrum (de bazaar) van Nepalganj. Je waant je in India. Een groter contrast Dolpo is niet voor te stellen! Je kunt er de markt bezoeken en een mooie Hindoe tempel.

N.B. Er landen in Juphal alleen 18-persoons toestellen (waarin vanwege de hoogte slechts 15 personen meekunnen). Aan binnenlandse vluchten in Nepal zijn altijd onzekerheden verbonden. Soms is er een vliegtuig in onderhoud, soms waait het te hard of soms is er teveel bewolking; er zijn vele redenen waarom een vlucht kan worden uitgesteld of geannuleerd en soms wordt er een behoorlijk beroep gedaan op je incasservermogen.

Hoewel er meerdere luchtvaartmaatschappijen vliegen op Juphal, moeten we hier toch rekening houden met vertraging. Er zijn vele redenen in Nepal waarom binnenlandse vluchten vertraagd worden of zelfs helemaal niet worden uitgevoerd. Het kan betekenen dat we op het laatste moment een ander vliegtuigje moeten charteren of misschien zelfs per helikopter moeten vliegen. Het verschil in kosten wordt hoofdelijk over de deelnemers omgeslagen en kan een bedrag vertegenwoordigen van ongeveer € 300,- tot € 500,-- per persoon. In principe proberen we de kosten zo laag mogelijk te houden door bijvoorbeeld in zo'n geval, indien mogelijk, direct op Pokhara te vliegen.

dag 27 Kathmandu

Tijd om bij te komen van de hele tocht. Het verwerken van al die ervaringen zal voor de meesten nog lange tijd nagenieten betekenen. Tijd ook om de stad nog eens in te gaan en souvenirs te kopen. Soms ook een dag om vertragingen op te vangen.

dag 28 en 29 Kathmandu - Amsterdam

`s Avonds vertrek uit Kathmandu, de volgende dag komen we aan in Amsterdam.

Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
27 sep 2025	25 okt 2025	€ 3145	op aanvraag

[Boeken](#) [Optie](#)

Bij de prijs inbegrepen

- * luchthaven transfers Kathmandu (indien vliegticket via Nunatak geboekt is)
- * alle groepsvervoer
- * vlucht Juphal-Nepalganj-Kathmandu (inclusief luchthavenbelasting)
- * 5 overnachtingen in Kathmandu en 1 overnachting in Pokhara op basis van logies en ontbijt in tweepersoonskamers
- op trek
- * 3 maaltijden per dag (op de kampeerdagen wanneer de keukenploeg de maaltijden verzorgt)
- * overnachtingen in tweepersoonstenten
- * gebruik van keukenmateriaal, borden, mokken en bestek
- * Engelssprekende Nepalese hoofdgids
- * kok en keukenjongens
- * Annapurna Conservation Area permit, Shey Phoksumdo Nationaal Park
- * regulier Dolpo permit (± € 25,--)
- * medicijn / EHBO-kit
- * reserveringskosten
- * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam-Kathmandu (deze vlucht kan via Nunatak geboekt worden, zie vliegtickets)
- * luchthaven transfers Kathmandu (indien vliegticket niet via Nunatak geboekt is)
- * extra kosten voor terugvlucht uit Juphal wanneer de regulier geboekte vlucht om welke reden dan ook niet kan worden uitgevoerd
- * visum (US \$ 50,-- bij aankomst in Kathmandu) en vaccinaties
- * reis- en annuleringsverzekering
- * toeslag eenpersoonstent € 115,--
- * wijzigingskosten € 35,--
- * lunches en diners wanneer niet op trek (± € 125,--)
- * entree Durbar Square, musea en tempels (€ 1,-- tot € 4,--, Baktapur € 10,--)
- * persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- * fooien (± € 125,--)
- * vervoer naar en van Schiphol
- * excursies wanneer niet vermeld in de brochures of aangegeven als facultatief

Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers

Maximaal 10 reizigers

De reis wordt begeleid door een Engelssprekende lokale gids.

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 via 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.

Hoeveel heb je nodig, te denken valt aan de volgende uitgaven:

- uit eten (lunch en diner) buiten de trekdagen, ongeveer € 20,-- per dag exclusief drankjes
- entreekosten voor bezienswaardigheden in Kathmandu en omgeving: ongeveer € 20,--
- persoonlijke uitgaven, o.a. taxi's, drankjes, souvenirs
- bedrag voor onvoorziene uitgaven

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 reis wordt meestal de fooi verzameld voor de Nepali die zijn meegeweest. Je geeft fooi als je dat wilt en als je tevreden bent over de prestaties van de "crew". Bij tenttreks gaan er altijd meer dragers mee en een kookploeg zodat je, wil je een fooi geven waar de Nepali wat aan hebben, wat meer geld kwijt bent. Normaal gesproken ligt het bedrag dat een deelnemer kwijt is voor dit doel tussen de € 25,-- en € 50,--. Het is weliswaar voor de Nepali een welkom extraatje, maar nogmaals: het is niet verplicht.

Procedure van vertrek

Deze reis wordt met lokale reisleiding uitgevoerd. Heb je een ticket via Nunatak geboekt dan ontvang je deze uiterlijk de week voor vertrek.

Binnenlandse vluchten

Tijdens deze reis maken we gebruik van binnenlandse vluchten. Aan binnenlandse vluchten in Nepal kleeft altijd enige onzekerheid. In verband met weersomstandigheden, de toestand van de start- en landingsbanen (soms gras, soms gravel, soms verharde aarde) en het uitvallen van vliegtuigen, kunnen we soms moeilijk weggkomen van een bergvliegveldje. Tot nu toe hebben we deze problemen altijd goed kunnen oplossen. Extra kosten moeten door de deelnemers worden betaald. Bijvoorbeeld als we een helikopter moeten charteren in plaats van gewoon te vliegen met een "fixed-wing" vliegtuig.

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 inentingën 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 m, daarna maximaal 300 m stijging per dag en per 1000 m minimaal 1 dag extra. In de praktijk blijkt echter wel een hoger stijgingstempo mogelijk, waarbij rond de 3000 m. een dag rust wordt ingelast en daarboven per 1000 m. 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 m 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 ± 35 liter (of meer).

Slaapzak

- * Voor alle tochten is een goede slaapzak (bij voorkeur dons) onontbeerlijk. De donzen slaapzakken zijn in Nederland erg duur.
- * In Kathmandu kun je ze huren voor ongeveer € 1,-- per dag. Het zijn vaak slaapzakken van expedities, die ze hebben achtergelaten. Mocht je het idee onfris vinden, dan kun je altijd nog het gebruik van een lakenzak overwegen. Dit is sowieso wel handig, omdat je toch een aantal overnachtingen hebt met hoge temperatuur.

Paklijst

kleding + slapen

- ~ slaapzak
- ~ slaapmatje
- ~ 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/gletsjerbril
- ~ 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'in 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 12 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 meenemen van sterk materiaal. Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten.

Verzekering

Nunatak stelt een adequate reisverzekering verplicht. 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 verblijf je in een hotel, alle kamers zijn voorzien van douche en toilet. Tijdens de trek slapen we in tweepersoonstenten.

Categorie 4

De tocht is behoorlijk zwaar door zijn lengte, de koude overnachtingen en de vele passen. Er zijn 2 passen van boven de 5000 meter. Daarbij moet worden aangetekend dat met name in het voorjaar er veel kans is op veel sneeuw op de passen, wat de tocht weer aanzienlijk kan verzwaren.