



Everest 8848 meter

Er is al zoveel over geschreven en er wordt nog steeds over geschreven. Goed en slecht, fascinerend, waarschuwend, elektriserend, vreemd, verontrustend en interessant. Je kunt denken wat je wilt, maar het is en blijft de moeder van alle bergen. Het is de berg waarvan de geschiedenis van beklimmingen onovertroffen is, boordevol drama, waanzin en heldendaden. De speeltuin voor de top klimmers van onze tijd en de levenslange droom van zoveel klimmers uit de hele wereld. Het is niet alleen een berg. De Everest is een mythe en dit maakt elke beklimmer een held!

- beklim de Everest vanaf de Tibetaanse zijde
- full service expeditie met zuurstof
- klimmer - Sherpa verhouding 1 : 1

Everest vanuit het noorden (Tibet, North Col)

De twee "normale beklimmingen" op de Mount Everest bieden elk bepaalde voordelen, maar ook hebben ook hun eigen risico en uitdagingen. Uiteindelijk moet het een weloverwogen beslissing van de kant van de klimmer zijn, om vanuit Tibet in het noorden via de North Col en Northeast ridge of vanuit Nepal in het zuiden over de Khumbu Icefall, Lhotse face en de Southeast ridge te klimmen.

In veel gevallen is een beslissing in het voordeel van de ene of de andere, een gevolg van een aantal factoren, waaronder de ervaring van de deelnemer, zijn persoonlijkheid en zijn exacte plan om omhoog te gaan. Misschien is de ene kant aantrekkelijker voor je, oefent het meer aantrekkingskracht uit. Luister naar je intuïtie, die je meestal in zulke gevallen het beste advies biedt.

Noord

- + Objectief veiligere beklimming
- + Het laatste kamp is hoger (8300 meter), resulterend in een kortere route naar de top
- + Momenteel goedkoper als gevolg van lagere prijzen voor vergunningen in Tibet
- Langere blootstelling aan wind en kou tijdens de klim
- Technisch uitdagender tijdens het laatste derde deel, meer kliffen
- Afdalen van de top is moeilijker
- Geen helikopter reddingsdiensten binnen heel Tibet

Zuid

- + Technisch de makkelijkere en langere klim, beschermt tegen de wind
- + Statistisch gezien een grotere kans op het bereiken van de top
- + Lagergelegen basiskamp, wat resulteert in een betere regeneratie
- Icefall en lawinegevaar op de Khumbu icefall en de Lhotse helling
- Laatste kamp is op 8000 meter, wat resulteert in een langere, meer inspannende topdag
- Over het algemeen is de klim vanaf het basiskamp iets langer en vergt meer uithoudingsvermogen

Over de reissom

De aanbetsaling voor deze expeditie bedraagt € 1000,-- (i.p.v. de gebruikelijke € 250,--)

De reissom voor deze expeditie is U\$ 47500,--.

10 weken (i.p.v de gebruikelijke 8 weken) voor vertrek betaal je de gehele reissom op basis van de geldende wisselkoers € - U\$ op dat moment.

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

Het gaat hier om een klimexpeditie. Onderstaande schema is een mogelijke ideale route, er kunnen echter wijzigingen nodig zijn afhankelijk van het weer, fitheid van de klanten en de snelheid van acclimatisatie, als ook problemen met het transport. Er zijn een aantal rustdagen opgenomen, deze zijn een belangrijk onderdeel van ons acclimatisatie programma.

dag 1 en 2 Amsterdam – Kathmandu

Op dag 2 komen we aan in Kathmandu. Gelijk wordt er gestart met de aanvraag van het visum voor China.

dag 3 Kathmandu

Verblijf Kathmandu, laatste voorbereidingen.

dag 4 Kathmandu naar Lhasa

Vandaag vliegen we naar Lhasa

dag 5 Rustdag Lhasa

Vandaag bezoeken we het Potala Paleis en de Jokhang Tempel, het meeste heilige gebouw in heel Tibet.

dag 6 rit naar Shigatse

We rijden naar Shigatse, tijd om te acclimatiseren. We bezoeken het 15de eeuwse Tshilunpo klooster, de grootste actieve monniken instelling in Tibet.

dag 7 rit naar Lhaze

Vandaag een bezoek aan het Changmoche klooster. We doen het rustig aan op deze hoogte.

dag 8 rit naar Tingri

We rijden naar Tingri, verder met acclimatiseren. Rondleiding in de omgeving.

dag 9 Rit naar Chinese basiskamp (5200 meter)

Vandaag rijden we naar het Chinese Basiskamp.

dag 10, 11 en 12 Chinese basiskamp

We blijven enkele dagen in het Chinese basiskamp, om te acclimatiseren, en alle voorraden, expeditie- en klimmaterialen te organiseren. Het Chinese basiskamp is comfortabel voor de dagen dat we er zijn, met volledige keuken- en eettent. Onze koks bereiden er 3 heerlijke maaltijden per dag. Er is genoeg te ontdekken in de omringede heuvels. We maken rustige wandelingen in de omgeving, ontmoeten ander internationale klimteams. Je kunt ook naar het Rongbuk klooster lopen, het hoogst gelegen klooster van de wereld. Maak kennis met de Lama en neem deel aan een Puja ceremonie.

dag 13 t/m 59

dag 13 naar interim kamp (5800 meter)
dag 14 verblijf interim kamp
dag 15 verblijf interim kamp
dag 16 naar advanced basecamp ABC (6400 meter)
dag 17 verblijf ABC
dag 18 verblijf ABC
dag 19 acclimatisatietocht naar kamp 1 North Col (7000 meter,) terug naar ABC
dag 20 verblijf ABC
dag 21 verblijf ABC
dag 22 omhoog naar kamp 1
dag 23 acclimatisatietocht naar kamp 2 (7500 meter), terug naar ABC
dag 24 terug naar Chinese basiskamp
dag 25 verblijf Chinese basiskamp
dag 26 verblijf Chinese basiskamp
dag 27 verblijf Chinese basiskamp
dag 28 naar interim kamp
dag 29 naar ABC
dag 30 naar kamp 1
dag 31 naar kamp 2
dag 32 acclimatisatietocht naar kamp 3 (8300 meter), terug naar kamp 2
dag 33 terug naar ABC
dag 34 terug naar Chinese basiskamp
dag 35 verblijf Chinese basiskamp
dag 36 verblijf Chinese basiskamp
dag 37 verblijf Chinese basiskamp
dag 38 verblijf Chinese basiskamp
dag 39 verblijf Chinese basiskamp
dag 40 naar interim kamp
dag 41 naar ABC
dag 42 naar kamp 1
dag 43 naar kamp 2
dag 44 naar kamp 3
dag 45 toppoging indien omstandigheden het toelaten
dag 46 terug naar ABC
dag 47 terug naar Chinese basiskamp
dag 48 naar ABC
dag 49 naar kamp 1
dag 50 naar kamp 2
dag 51 naar kamp 3
dag 52 toppoging indien omstandigheden het toelaten
dag 53 extra dag voor toppoging
dag 54 afdalen naar kamp 1
dag 55 uitrusting pakken in kamp 1 en afdalen naar ABC
dag 56 uitrusting pakken in ABC
dag 57 Yaks vervoeren alle spullen naar Chinese basiskamp, afdalen naar Chinese basiskamp
dag 58 rit naar Shigatze
dag 59 rit naar Lhasa

dag 60 Lhasa naar Kathmandu

Vandaag vliegen we terug naar Kathmandu.

dag 61 en 62 Kathmandu naar Amsterdam

`s Middags/`s avonds vertrek uit Kathmandu, de volgende dag komen we aan in Amsterdam.

De aanbetaling voor deze expeditie bedraagt €1000,- (i.p.v. de gebruikelijke €250,-)

De reissom voor deze expeditie is U\$ 46650,-.

10 weken (i.p.v. de gebruikelijke 8 weken) voor vertrek betaal je de gehele reissom op basis van de geldende wisselkoers € - U\$ op dat moment.

Bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam-Kathmandu (inclusief 30 kg ruimbagage per persoon tijdens de vlucht)
- * alle vergunningen, heffingen, belastingen in verband met de expeditie
- * alle overnachtingen waaronder 4 nachten eenpersoonskamer in Kathmandu
- * Kathmandu-Lhasa vlucht inclusief belastingen en toeslagen
- * alle logistieke kosten tijdens de tocht van en naar het basiskamp zijn inbegrepen, ook alle accommodaties en voedsel tijdens de tocht
- * comfortabele basiskamp met alle faciliteiten
- * alle tenten, touwen en andere gemeenschappelijke materialen die nodig zijn voor de klim
- * medische benodigdheden, GAMMO Bag, nooduitrusting, reserveonderdelen zuurstof, stretcher etc.
- * vaste touw, weerbericht en de communicatie met het basiskamp
- * communicatiemiddelen (elk deelnemer krijgt een radio), satelliettelefoon (exclusief gebruikskosten), email toegang (exclusief gebruikskosten)
- * alle voedsel, brandstof en kookgerei
- * alle vrachtwagens, jeeps, yaks, basiskamp werknemers
- * basiskamp en Advance BC diensten, koks, keukenjongens, tenten, stoelen etc.
- * klim Sherpa-ondersteuning op de berg, elke deelnemer heeft een Sherpa
- * zuurstof (5 keer 4 liter) en zuurstofmasker

Niet bij de prijs inbegrepen

- * vaccinaties, visum Nepal (U\$ 100,-- bij aankomst)
- * reisverzekering werelddekking met bergsportclausule en reddingskosten, annuleringsverzekering
- * persoonlijke klimuitrusting
- * reserveringskosten € 25,-- per factuur
- * bijdrage garantie fonds € 5,-- per persoon
- * maaltijden wanneer niet op trek
- * invoerbelastingen van persoonlijke uitrusting (bijv. satelliettelefoon en andere high-tec apparatuur)
- * extra hotelovernachtingen Kathmandu (buiten de vier nachten die zijn inbegrepen)
- * uitgaven van persoonlijke aard
- * (fris)dranken en alcoholica
- * vervoer naar en van Schiphol
- * summit bonus Sherpa (U\$ 1000,-)
- * fooien basecamp staf (U\$250,- per klimmer)
- * persoonlijke medicijnen
- * gebruik van de communicatiemiddelen

Let op. Als om welke reden dan ook je alleen zonder de groep naar Kathmandu moet terugkeren, zijn de kosten die daaraan verbonden zijn voor eigen rekening. Je kunt proberen deze kosten via de verzekering terug te vragen.

Klimaat

Tijdsverschil

Het is in Nepal 3 ¼ uur later in onze zomertijd en in onze wintertijd 4 ¾ uur later. In Tibet is het in onze zomertijd 6 uur later en in de wintertijd 7 uur later.

Elektra

De netspanning is 220 Volt. Stopcontacten kom je in verschillende soorten tegen, zowel de Europese en Amerikaanse soort. Neem daarvoor een wereldstekker mee.

Geld

In Nepal betaal je met de Nepalese Roepie; Euro's kunnen gemakkelijk worden gewisseld in Kathmandu. In Nepal is er ook de mogelijkheid om te pinnen. Hou er wel rekening mee dat de pinautomaten niet altijd werken. Neem dus ook contant geld mee.

Een aantal Nederlandse banken heeft standaard de mogelijkheid tot geldopnames in landen buiten Europa geblokkeerd en een limiet voor een geldopname per keer vastgesteld. Wanneer je met je bankpas wilt pinnen in het buitenland, vraag dan de bank jouw bankpas te deblokken voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

In Tibet betaal je met Yuan of RMB. In Lhasa zijn er verschillende geldwisselaars en pinautomaten. Zodra we vertrekken uit Lhasa is het moeilijk om geld te wisselen.

Persoonlijke uitgaven

De meeste maaltijden zijn inbegrepen, zie kopje prijzen en data. Tijdens verblijf in Kathmandu zijn maaltijden voor eigen rekening, ook drankjes zijn voor eigen rekening. De volgende kosten zijn gemiddeld en kunnen variëren: Thee / koffie 1 USD, bier 1,50 USD, frisdrank 1,50 USD, lunch 10 USD, 3-gangen diner 20 USD

Fooien

Het is gebruikelijk aan het einde van de expeditie een fooi te geven. Fooien zijn een belangrijk `extra inkomen` voor het personeel. Voor velen is het toerisme de enige bron van inkomsten. Gebruikelijk is om per expeditielid USD 250 te geven voor het Base Camp personeel en USD 1000 Summit bonus voor je Sherpa.

Visa

Nepal

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 100 dagen is € 112,50). Je kunt je visum voor Nepal dus ook bij aankomst in Kathmandu regelen (multiple entry voor 100 dagen is US\$ 100,-- Neem voor de aanvraag in Kathmandu wel een pasfoto en Euro's mee.

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

Voor de aanvraag in Amsterdam kun je bij het [Consulaat van Nepal](#) een visumformulier aanvragen. Vul het formulier in, hecht er een pasfoto aan en haal het visum in een ochtend. Consulaat van Nepal, Herengracht 562, 1017 CH Amsterdam, telefoon: 020-6241530, openingstijden: 10.30 - 13.00 uur. VERGEET JE PASPOORT NIET MEE TE NEMEN, WANT DAAR MOET HET VISUM IN.

Je kunt het visum ook per aangetekende post regelen:

Stuur je paspoort + visumaanvraagformulier + pasfoto + geld (zie voor het juiste –meeste recente- bedrag het visumformulier) + een aan jezelf geadresseerde, als aangetekend gefrankeerde (€ 8,60) lege envelop, aan het consulaat. Je krijgt je paspoort met visum meestal binnen een week retour.

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

Indien je het visum bij aankomst op het vliegveld van Kathmandu wilt kopen, moet je een aanvraagformulier invullen. Dat kan vanaf 15 dagen voor aankomst online, [klik hier](#) voor het online aanvraagformulier.

China

Het Tibet-groep-visum kun je alleen krijgen wanneer je in Kathmandu bent; normale Chinese toeristenvisa zijn niet geldig in Tibet. Het heeft dus geen zin om deze van te voren aan te vragen.

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 en Tibet zijn nu eenmaal onhygiënische landen, waar je gemakkelijk een ziekte kan oplopen. Voor officiële adviezen over vaccinaties kun je terecht bij de GGD bij jou in de buurt.

Persoonlijke medicijnen

- * een kuur ciproxine - tegen bacteriële darminfecties (via recept arts*)
 - * een kuur amoxyciline - luchtweginfecties (via recept arts*)
 - * diamox (1 strip = 25 tabletten van 250 mg) (via recept arts*) De totale hoeveelheid die je voor deze expeditie nodig hebt wordt vroegtijdig besproken.
 - * azaron, lidocaïne-zalf - bij insectenbeten
 - * sterilon/betadine - wondontsmetting
 - * leukoplast, 2nd skin - blaarpreventie
 - * paracetamol - pijnstiller
 - * insectenafweermiddel - bijv.: djungel olja
 - * zonnebrandolie/crème - hoogste factor (50 tot 70) * lippenbescherming -
 - zinkzalf, lipbalsem hoogste factor (50 tot 70)
 - * 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
- * Niet alle huisartsen geven makkelijk antibiotica-kuren mee. Leg uit wat je gaat doen en dat je onderweg echt geen arts kunt vinden en dat de reisleader vaker met dit bijltje heeft gehakt. Eventueel kun je deze medicijnen ook in Kathmandu kopen.

Hoogteziekte

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 zg. "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, 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. Het menu houdt hier rekening mee.

5. Bewust diep, volledig ademhalen (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. We raden dan ook het preventief gebruik van diamox aan op slaaphoogtes boven de 3000 meter. dosis: 2 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 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 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 begeleiders 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 expeditieleider.

Je moet reeds vertrouwd zijn met de effecten van de hoogte van je vorige expedities, maar je kunt nog steeds bezorgd zijn over de effecten. Maak je geen zorgen; onze route laat voldoende tijd om te acclimatiseren. De beste manier om deze hoogte symptomen te voorkomen is om alles langzaam te doen, lopen in een gestaag tempo en veel drinken.

Paklijst

Een gedetailleerde paklijst ontvang je na boeking. Sommige spullen, zoals slaapzakken en donsassen / dons pakken kunnen ook worden gehuurd (beperkte beschikbaarheid).

Wat moet er gedragen worden?

Op de tocht naar ABC moet je streven naar een lichte rugzak met daarin 1-2 liter water, regenjas, een extra warme laag, camera, mini EHBO-kit, zonnehoed, zonnecrème, zonnebril en een warme muts en handschoenen. Je kunt dezelfde rugzak ook voor je kleding gebruiken wanneer we van Lhasa naar Base Camp rijden. De rest van je spullen gaat in je plunjezak en wordt vervoerd door een vrachtwagen naar BC. Naar ABC wordt alles door Yaks vervoerd, dus zorg ervoor dat je reistassen "Yak Proof" zijn. Gebruik een rugzak van meer dan 50 liter om je persoonlijke uitrusting naar de hogere kampen te brengen, een kleinere rugzak is te klein voor de 4 liter zuurstofflessen. De Sherpa's maken en bevoorraden de kampen en brengen ook de zuurstof naar de kampen, klaar voor de toppoging. Sherpa's kunnen ook helpen bij het dragen van persoonlijke spullen, zoals; donzen pakken, slaapzakken enz. in het geval je een slechte dag hebt. Maar de intentie moet zijn dat je in staat bent om je eigen persoonlijke spullen te dragen.

Bagage

Voor je eigen comfort, travel light. Voor zo'n lange reis is het verbazingwekkend hoe snel het gewicht opgeteld. Je mag 30 kg ruimbagage inchecken. Extra bagage kan meegenomen worden tegen kosten. Zorg ervoor dat alle uitrusting gemakkelijk in je plunjebalen past. Op de expeditie is er geen beperking aan de hoeveelheid spullen die je meeneemt. Sommige spullen voor de terugreis, kunnen worden achter gelaten in het hotel. Zorg ervoor dat al je plunjebalen zijn gesloten en waterdicht verpakt. Zorg dat je in het vliegtuig je wandelschoenen aan hebt. Het kan voorkomen dat bagage vertraagd is en pas later of veel later arriveert. Veel spullen kunnen vervangen worden, maar goed in gelopen wandelschoenen zijn onmogelijk om te vervangen.

Verzekering

We stellen een adequate bergsportreisverzekering verplicht. Een verzekering die bergredding en medische kosten dekt is essentieel. Je moet er rekening mee houden dat er geen officiële bergreddingsdiensten zijn en dat een eventuele evacuatie in geval van een ernstige medische noodsituatie naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis over land zal zijn of met een militaire helikopter. Voor vertrek willen we een kopie ontvangen van je verzekering. Neem contact op met je verzekering en informeer goed of zij lange expedities boven de 8000 meter dekken.

Weervoorspelling

We krijgen regelmatig weersvoorspellingen direct naar onze laptop in het basiskamp, die kunnen dan worden doorgegeven verderop de berg.

Communicatie

Elk deelnemer en de Sherpa's worden uitgerust met een handheld marifoon, ondersteund door high powered basis sets in het BC en Advanced BC. Base Camp is voorzien van een laptop en een hoge snelheid Satelliet-dataverbinding. Internet kan gebruikt worden tegen extra kosten.

Zuurstof

Onze full service expeditie wordt ondersteund met een 1: 1 verhouding Sherpa. Dit is genoeg om een normale hoeveelheid zuurstof te dragen; 5 flessen voor deelnemers en 3 voor de Sherpa.

Voedsel

Het basiskamp eten is uitstekend en is zo samengesteld om je eetlust te stimuleren en je op gang te houden, ondanks het frequente verlies aan eetlust op hoogte. Het ontbijt bestaat uit pap en ontbijtgranen gevolgd door eieren (Gebakken, gekookt, gepocheerd of omeletten) en spek en brood of chapattis met jam, honing, pindakaas etc. Lunch begint met sap gevolgd door een warme maaltijd die uit het volgende kan bestaan: friet, rijst, linzen, groenten, salades, sandwiches, bonen, visconserven en ingeblikt vlees. Dessert is meestal vers of fruit uit blik en thee. Het diner begint altijd met soep (vaak met een gezonde dosis knoflook om te helpen bij de acclimatisatie) met daarbij pap begeleiding van papadums, popcorn of kroepoek. De hoofdmaaltijd varieert van lokale stijl - Dal Bhat (rijst en linzen met een ui en plantaardige saus), yak stoofpot, momo's enz. tot westerse stijl - yak hamburgers, friet, pasta, zelfs pizza! Desserts zijn even aantrekkelijk en omvatten appeltaart, cake, vla etc. Je zult geen honger hebben. Er zijn voldoende snacks en bestaan uit zaken als: chocolade, mueslirepen, gedroogd fruit, noten, kaas en salami (je kunt pakken wat je wil, er is geen limiet). Gekookt voedsel hoger op de berg zal een combinatie zijn van gevriesdroogd voedsel, soep en aangevuld met snacks. De meeste mensen ervaren enige eetlust verlies en we proberen zo gehydrateerd mogelijk te blijven met fruit thee, soep en vrucht dranken in poedervorm.

Categorie trekking 5 en categorie rugzak 2 en expeditie categorie 2

In de afgelopen jaren zijn er zowel door oud-deelnemers als reisbegeleiders enkele hogere toppen buiten de Alpen, zoals de Aconcagua, de Muztagh Ata en de Peak Lenin beklommen en uit hun enthousiaste verhalen is gebleken dat deze toppen haalbaar zijn mits je naast motivatie over voldoende klimervaring beschikt én geluk hebt met het weer.

Belangrijk is wel om je goed te beseffen dat alle beklimmingen boven de 6000 meter het uiterste vergen van wilskracht, conditie, weersomstandigheden, alpiene vaardigheden en niet te vergeten geluk. Het expeditieklimmen is van een totaal andere orde als de trekkings die wij organiseren. Van tevoren is het essentieel te beseffen dat je tijdens een expeditie voor langere periodes afhankelijk bent van je medeklimmers. Niet alleen aan het touw maar stel je voor dat je twee dagen op 7000 meter hoogte met bonkende hoofdpijn in de storm een kleine ijskoude tent moet delen met een wildvreemde; een scenario dat zeker niet tot de onmogelijkheden behoort.

Waarom dan toch die drang naar de hoge bergen`

Eenmaal op de top en later veilig in het base camp geeft de prestatie je een gevoel van uiterste voldoening. Onderweg denk je misschien wel, dit nooit meer, maar eenmaal zo'n top veroverd rijken je ambities tot op de Everest.

Lichaam en geest

Het beklimmen van 8000+ bergen is niet te vergelijken met het maken van een trekking.

Hoe beter je lichamelijke conditie, hoe meer kans je hebt om op een 'aangename' wijze de top te halen. Je hebt dan ook meer de tijd om te genieten van de omgeving en de expeditie. De ervaring leert daarnaast dat het gemakkelijk is om het belang van je conditie te overschatten. Je kunt je hier op zeeniveau niet voorstellen hoeveel wilskracht er nodig is om de top te halen.

Niet iedereen zal de top halen. Naast conditie spelen ook hoogteziekte en het weer een rol in deze cijfers. Het weer is, naast de keuze voor het juiste seizoen, niet te beïnvloeden. Valt er bijvoorbeeld veel sneeuw dan worden er wel ineens hogere eisen aan je conditie gesteld. Stel je maar eens voor dat je in versgevalen sneeuw een spoor moet maken op 6000 of 7000 meter hoogte.

Of je hebt problemen met de hoogte en ook dan zul je moeten terugkeren naar het base camp en misschien zelfs naar huis.

Het feit dat je als deelnemer/ster meegaat op een georganiseerde expeditie biedt geen garantie dat je de top zult halen.

Sherpa gidsen

Per klimmer is er 1 hoogte Sherpa beschikbaar. Hij draagt een gedeelte van de groepsuitrusting (zoals tent, brander, brandstof) naar de hogere kampen. Daarnaast klimt hij mee op de topdag.

Alpiene vaardigheden

De beklimming stelt door de grotere hoogte in combinatie met de extreme weersomstandigheden hogere eisen aan je alpiene vaardigheden. De gevaren die inherent aan het bergbeklimmen zijn, nemen exponentieel toe op grote hoogte. Hoogteziekte in combinatie met een weersomslag kan een beklimming tot een nachtmerrie maken (en soms zelfs helemaal onmogelijk). Het is onverstandig om niet goed voorbereid aan de expeditie te beginnen. Hoe meer ervaring en dus routine, hoe groter de kans om de top te halen. Om inzicht te krijgen in de specifieke ervaringen van potentiële klanten verlangen wij dan ook een overzicht van recente beklimmingen.

Materiaal

De combinatie van hoogte en kou stellen hoge eisen aan de uitrusting. Ook hier willen wij benadrukken dat zonder eerdere hoogte ervaring het heel moeilijk voor te stellen is hoe extreem de condities op grote hoogte zijn.

De kans op bevriezingen is, door een combinatie van kou en hoogte, groot en dit geldt zeker voor de dag van de top wanneer je in het holst van de nacht je tent verlaat.

Je tenen en vingers zijn het meest gevoelig voor bevriezingen en om het risico zo klein mogelijk te houden moet je gewoon het beste materiaal hebben wat er te koop is.

Naast een goede slaapzak (comfortabel bij – 30° Celsius) behoort ook een donsjas en, op de 8000 meter beklimmingen, een donsbroek tot de standaard uitrusting.

Overdag loop je dan weer de kans op verbrandingen door de intense zon en moet je ook je kleding zo kunnen aanpassen dat je niet te veel vocht verliest door transpiratie.

Wij verzorgen voor de expeditietenten, voor zowel het basecamp als de hogere kampen. Je moet zelf zorg dragen voor de rest van de alpiene uitrusting.

Conditie

Hoe beter je conditie, hoe groter de kans op een succesvolle expeditie.

- je moet in staat zijn 6 tot 8 uur per dag te klimmen over sneeuw en ijshellingen tot 40 graden met een rugzak gewicht tot 20 kilo.
- je moet binnen 8 tot 12 uur voldoende hersteld zijn om weer een dag van 6 tot 8 uur te klimmen.
- je moet fysiek en mentaal in staat zijn om dat ene uurtje extra, wat dan toch weer twee uren blijken te zijn, aan te kunnen.

Hoogte

We raden je af om zonder voldoende hoogte ervaring meteen voor de 8000 meter te gaan. Heb je geen ervaring met hoogte dan kun je niet voorspellen wat dit met je lichaam kan doen. Voor sommigen is het door gevoeligheid voor hoogte ziekte gewoon fysiek onmogelijk om boven de 6000 meter te functioneren.

Voor de 8000 meter bergen is een eerder topsucces onontbeerlijk.

Waarschuwing

We wijzen erop dat het beklimmen van bergen een risicovolle bezigheid is.

Ondanks alle veiligheidsmaatregelen en kennis van de lokale gidsen zijn ongevallen niet uitgesloten (in het ergste geval de dood tot gevolg hebbend). Deelnemers aan de expedities zoals die georganiseerd worden door ons worden geacht zich van deze risico's bewust te zijn en ze te aanvaarden.

Verzekering

Je bent verplicht om een adequate reisverzekering af te sluiten waaronder ook bergsportactiviteiten en S.O.S. reddingskosten gedekt zijn.