



## Muztagh Ata 7546 meter

Verscholen in een uithoek van China ligt de `Vader der Sneeuwbergen`, de Muztagh Ata. De 7546 meter hoogte in combinatie met de in naam eenvoudige beklimming heeft deze berg de afgelopen jaren enorm populair gemaakt. Je ontmoet er klimmers die de Aconcagua 'gedaan' hebben en hun hoogtegrens weer willen verleggen, de Muztagh Ata is dan de volgende stap op weg naar de eerste achtduizender.

- hoog topsucces percentage
- 20 dagen tijd voor de beklimming
- een echte klimexpeditie
- op weg naar je eerste achtduizender

De strategische ligging in het uiterste westen van China vlak bij de grenzen van Pakistan, Tadzjikistan, Afghanistan en Kirgizië heeft er voor gezorgd dat je er makkelijk kunt komen. We vliegen naar Bishkek en rijden langs het Issyk Kul meer over de Torugurt pas naar het basiskamp op  $\pm 4500$  meter. Na aankomst in het basiskamp hebben we 20 dagen om de berg te beklimmen. We zullen gebruik maken van 3 kampen om te top te bereiken. Tot aan kamp 1 op ongeveer 5400 meter ga je, sneeuwcondities afhankelijk, eerst over rotsen. Rond 5500 meter begint de gletsjer die je via kamp 2 ( $\pm 6200$ m) en kamp 3 ( $\pm 6800$ m) helemaal naar de top zult volgen. Tussen kamp 1 en kamp 2 zijn wat steile passages daarna is de hellingshoek tussen de 20 en 25 graden. Ondanks het feit dat de gehele route over een gletsjer loopt die vaak bedekt is met zachte sneeuw (je gebruikt sneeuwschoenen op de berg), loop je in de meeste gevallen niet in een touwgroep. Je kunt tot kamp 1 en kamp 2 nog gebruik maken van lokale dragers om je spullen voor de hoogtekampen in ieder geval tot hier te krijgen, daarna moeten de lasten op je eigen rug.

Klik [hier](#) voor het klimprofiel van deze expeditie.

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

*Het gaat hier om een expeditie. 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 Amsterdam - Bishkek**

Even na middernacht vertrek uit Amsterdam naar Bishkek. Na aankomst in Bishkek gaan we naar een guest-house waar we overnachten. Afhankelijk van het vluchtschema kunnen we nog even rondkijken in de stad en maken we ons gereed voor de 5-daagse reis naar Muztagh Ata Base Camp.

### **dag 2 Bishkek - Tash-Rabat yurt camp**

Vandaag rijden we met een privé busje naar Tash-Rabat Yurt Camp waar we overnachten in een traditionele yurt.

### **dag 3 Tash-Rabat yurt camp acclimatisatiedag**

Vandaag blijven we in het yurtcamp en bezoeken Tash Rabat ( steen hotel). Een goed bewaard overblijfsel van de vroegere zijderoute. Daarna maken we een tochtje in de omgeving naar +/- 3700m, kunnen eventueel gebruik maken van de (primitieve ) sauna en maken ons verder op voor de tocht over de Torugart pass naar Kashgar in de provincie Xinyang in China.

### **dag 4 Tash-Rabat yurt camp - Torugart Pass - Kashgar**

Vandaag steken we de Torugart Pass over en worden bij de Chinese grens opgewacht door onze Chinese partner die ons naar Kashgar zal brengen. We overnachten hier in een eenvoudig hotel.

### **dag 5 Kashgar – Subash 3735 meter**

In de loop van de morgen rijden we over het Chinese deel van de Karakoram highway naar Subash. De weg is goed en behoudens wat oponthoud bij de checkpoint gaat het meestal wel vlot. We passeren het Karakol Lake met daar achter de Kongur. Een imposante technische berg van 7719 m. In Subash overnachten we weer in een yurt en bij goed weer zullen we van hier uit een magistraal zicht hebben op de Muztagh Ata.

### **dag 6 Subash – Muztagh Ata BC 4425 meter**

Onze bagage wordt per kameel naar het basis kamp gebracht en zodra deze zijn opgeladen vertrekken wij ook. We zullen de 700m hoogte verschil in een zeer rustig tempo te voet overbruggen om voorzichtig te wennen aan het fikse hoogteverschil dat we de afgelopen dagen voornamelijk op wielen hebben overbrugd. . In het spoor van de kamelen lopen we over de grasvlaktes naar het kamp onder aan de voet van de berg, onderweg moeten we één of meerdere smalle stroompjes doorwaden.

## **dag 7 t/m dag 22 beklimming Muztagh Ata 7546 meter**

De eerste dagen zullen worden besteed om te acclimatiseren. Een dagtochtje naar ABC op +/- 5100m en naar kamp 1 op 5450m. Tevens wordt er dan ook al het nodige materiaal ( eten en brandstof ) naar boven gebracht. Na deze eerste dagen zullen we twee nachten in kamp 1 doorbrengen een deel van het materiaal naar kamp 2 brengen, waarna we weer terug gaan naar het basiskamp. Na nog een rustdag gaan we op dag 17 definitief omhoog.

De tenten die we in het basis kamp gebruiken blijven daar gedurende de hele expeditie staan. Voor de hogere kampen hebben we andere tenten bij ons. Het uitgangspunt is dat we vanuit het basiskamp drie hoogtekampen inrichten. Kamp 1 op 5450 meter, kamp 2 op 6200 meter en kamp 3 op 6800 meter. In het klimschema wordt rekening gehouden met het feit dat er in eerste instantie regelmatig terug gekeerd wordt naar het basis kamp en ook met een reservedag voor de toppoging. Vanuit het basis kamp wordt een gedeelte van het materiaal met ezels naar kamp 1 gebracht en vandaar nog een klein deel per drager naar kamp 2. Een groot deel zullen we echter zelf omhoog moeten brengen. Vanaf kamp 2 zullen we alles zelf dragen. Het uitgraven van een kampeerplek en het opzetten van de tenten, plus het smelten van het ijs of sneeuw voor je drinkwater moet je zelf doen, een hele opgave op deze hoogte en het vergt over het algemeen nogal wat tijd..

Het steilste gedeelte van de klim zit tussen kamp 1 en kamp 2, hier is de gletsjer soms gebroken en loop en klim je tussen de spleten door. Een enkele keer komt het voor dat je als een touwgroep moet opereren maar dat is uitzonderlijk, de meeste klimmers volgen zelfstandig het spoor omhoog. Boven kamp 2 is de hellingshoek minimaal en dat maakt het tegelijkertijd ook zwaar.

De topdag is uitputtend, het lijkt alsof je nauwelijks vooruit komt, de top is eindeloos ver weg. De afdaling kan wat makkelijker zijn als je op ski's bent en voldoende ski ervaring hebt. Er zijn echter ook stukken waar de ski's niet zo goed voldoen en er dan ook weer stijgieters nodig zijn. Wij gaan in principe op sneeuwschoenen, tenzij het gehele team in staat is de beklimming op skies te doen en daar dan in z'n geheel voor kiest. Er moet dan wel rekening worden gehouden met extra kosten om de skiuitrusting heen en terug te vliegen en voor het transport van en naar kamp 1. Van het basis kamp naar kamp 1 en terug kun je namelijk geen gebruik maken van ski's.

Een gedetailleerder klimschema zal op de, verplichte, voorbespreking aan de orde komen, maar zoals eerder vermeld, ter plaatse wordt alles pas definitief ingevuld. Er zijn een aantal factoren die per jaar wisselen en het is dus beter om te anticiperen op de omstandigheden ter plaatse.. Dit is dan ook de reden dat we dag 8 t/m 23 meer globaal en niet per dag hebben omschreven.

In het basiskamp zal het eten door een lokale kok worden verzorgd, maar vanaf kamp 1 zullen we echter volledig self supporting zijn.

## **dag 23 reservedag**

Te gebruiken waar nodig.

## **dag 24 Terug naar Subash en transfer naar Kashgar**

Na 15 dagen basiskamp en hoger is Kashgar een heerlijke, zij het wat drukke, plek om bij te komen van de expeditie.

**dag 25 Kashgar**

Verblijf in Kashgar, sight seeing in de stad en eventueel naar de animal market. Verder bereiden we ons voor op de lange tocht terug naar Bishkek.

**dag 26 Kashgar – Torugart Pass - Yurt Camp**

Over de Torugart pas terug naar Kirgizië.

**dag 27 en 28 Yurt Camp - Bishkek**

Transfer naar Bishkek en overnachting in het guesthouse.

**dag 29 Bishkek - Amsterdam**

Transfer naar het vliegveld en vertrek naar Amsterdam.

## Bij de prijs inbegrepen

- \* kennismakingsdag in Nederland
- \* alle transfers
- \* overnachtingen Bishkek (inclusief ontbijt) in tweepersoonskamer
- \* Nederlandse reisbegeleider
- \* overnachtingen in tweepersoonstenten
- \* kookuitrusting
- \* alle maaltijden tijdens de trekdagen
- \* gidsen, kok en keukenjongens (t/m basiskamp)
- \* permit
- \* medicijn- / EHBO-kit

## Niet bij de prijs inbegrepen

- \* retourvlucht Amsterdam – Bishkek (deze kan wel via ons geboekt worden)
- \* maaltijden wanneer niet op trek
- \* visa (China € 75,-- plus eventueel bemiddelingskosten visumdienst) en vaccinaties
- \* reserveringskosten € 25,-- per factuur
- \* bijdrage garantie fonds € 5,-- per persoon
- \* toeslag eenpersoonstent € 150,--
- \* wijzigingskosten € 35,--
- \* klimuitrusting (expeditie schoenen, sneeuwschoenen, stijgijzers, pickel, gordel, karabiners, hulptouwjes, etc)
- \* kosten porters mocht je ervoor kiezen je bagage te laten dragen op de berg (kan tot kamp 2)
- \* uitgaven van persoonlijke aard, souvenirs, frisdranken en alcoholica
- \* reisverzekering werelddekking inclusief bergsport clause en reddingskosten, annuleringsverzekering
- \* vervoer naar en van Schiphol

## Groepsgrootte

Minimaal 6 reizigers

Maximaal 9 reizigers

De expeditie kan ook uitgevoerd worden vanaf 5 reizigers, er is dan een toeslag op de reissom van € 250,-- per persoon.

## Klimaat

Over het algemeen zijn de weersomstandigheden in juli en augustus goed. De temperaturen zijn wel sterk afhankelijk van het feit of er wel of geen zon en wel of geen wind is. In Base Camp kan het overdag schommelen tussen 5° C en 20° C en 's nachts kan het rond het vriespunt zijn en mogelijk tot -5° C dalen. Hoger op de berg kan het overdag erg warm zijn als het sneeuwdek de zon weerkaatst en er geen wind is. In de nacht kan de temperatuur in kamp 2 en kamp3 snel tot onder - 25° C dalen. Soms valt er wat neerslag. In BC in de vorm van een regen of sneeuwbus. Daarboven zal het altijd sneeuw zijn. Er moet dus rekening worden gehouden met sterk wisselende omstandigheden en temperaturen.

## Tijdsverschil

In heel China wordt dezelfde tijd aangehouden. Tijdens onze zomertijd is het 6 uur later en in onze wintertijd 7 uur later. In Kashgar is het in juli/aug om +/- 07:00 uur licht en wordt het rond 22:30 uur donker. Het tijdsverschil tussen Kirgizië en Nederland bedraagt in de zomertijd 4 uur. Het is in Kirgizië en in China, later dan in Nederland.

## Elektra

De netspanning in Kirgizië en China is 220 Volt. Stopcontacten kom je in verschillende soorten tegen, meestal Europese maar soms ook Amerikaanse. Voor deze reis is de ervaring dat onze Europese stekkers overal in de elektrische contactdozen passen. Opladen kan in Bishkek, in Kashgar en in beperkte mate in Base Camp (ze werken daar met een generator).

## Geld

Je hebt geld nodig om een aantal maaltijden, je drankjes, andere persoonlijke uitgaven en fooien te betalen. Als de beklimming voorspoedig verloopt en je wilt eerder terug naar Kashgar zijn de extra hotelovernachtingen voor eigen rekening. We gaan ervan uit dat ongeveer € 250.-- voldoende is. Neem iets extra mee voor noodgevallen. In Biskek (Kirgizië) en Kashgar (China) zijn er ook mogelijkheden om te pinnen. Hou er wel rekening mee dat de pinautomaten niet altijd werken. We adviseren dan ook om in ieder geval de genoemde € 250.—in contanten mee te nemen als reserve, voor het geval er niet gepind kan worden.

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 de 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.

Aan de grens tussen China en Kirgizië kun je de verschillende plaatselijke valuta wisselen bij daar aanwezige geldwisselaars. Euro's zijn even makkelijk te wisselen als dollars.

## Visum Kirgizië

Voor Kirgizië is geen visum nodig voor een verblijf van maximaal 60 dagen. Je moet wel in het bezit zijn van een paspoort met een geldigheid van minstens zes maanden bij inreis.

## Visum China

Een Chinees visum kun je persoonlijk aanvragen bij het Chinese Visa Application Service Center in Den Haag.

Het adres is: Rijswijkseweg 60 (6de verdieping), 2516 EH, Den Haag.

[Klik hier](#) voor de website. Tel. 070-2629150.

De openingstijden zijn van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 15.00 uur en je wordt verzocht om tussen 9.00 en 10.00 uur te komen omdat het daarna vaak heel erg druk is.

Je kunt de aanvraag ook via een visumdienst laten regelen, bijvoorbeeld [Visumservice.nl](https://visumservice.nl). Naast de visumkosten betaal je dan ook bemiddelingskosten.

Je moet onder andere een gedetailleerd programma en een hotebevestiging overhandigen, daarnaast heb je een kopie van je retourticket nodig. Wij sturen je deze informatie t.z.t. toe. Vraag het Chinese visum niet te vroeg aan; 1 tot 2 maanden van tevoren is doorgaans ruim voldoende.

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

## Procedure van vertrek

Zorg ervoor dat je op de dag van vertrek uiterlijk 3 uur voor vertrek aanwezig bent op de luchthaven. De reisleader heeft de groepsbagage bij zich. Voor deze expeditie kan iedereen een incheck gewicht van 20kg benutten. Met daarnaast nog 10 kg handbagage moet dit voldoende zijn. Om alles goed verpakt mee te nemen, kun je een bijvoorbeeld een plunjebaal van sterk materiaal gebruiken.

## 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) , Tekenencefalitis.

N.B. Geen enkele vaccinatie is meer verplicht. Toch raden we aan bovenstaande inentingën allemaal te nemen. We zijn nu eenmaal in onhygiënische omstandigheden, waarbij 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\*)
- ~ sterilon/betadine - wondontsmetting
- ~ leukoplast, 2nd skin - blaarpreventie
- ~ paracetamol of ibuprofen - pijnstillers
- ~ rekverband, knieband - bij knieproblemen
- ~ pleisters
- ~ 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 in de rimboe echt geen arts kunt vinden en dat de reisleader vaker met dit bijltje heeft gehakt. Soms kan het ook zijn dat er wel een arts geraadpleegd kan worden maar dat de antibiotica niet beschikbaar is.

We zorgen voor een medicijnenkit met o.a. antibiotica voor andere ernstige gevallen. De kans dat we die nodig hebben is klein, maar aanwezig.



## 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 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.

## Uitrusting

### *Schoeisel*

Vanaf kamp 1 zijn kunststof expeditie schoenen met een uitneembare binnenschoen verplicht. Deze geven een betere bescherming tegen de kou en de binnenschoen kan 's nachts in de slaapzak gestopt worden zodat die niet te sterk afkoelen. De route naar BC en kamp 1 kan op gewone lichte wandelschoenen gelopen worden. Stijgijzervaste kunststof expeditie schoenen zoals die van de merken Millet of La Sportiva zijn in Nederland verkrijgbaar bij onder meer De Zwerfkei in Woerden. Ga niet naar de top van de berg op leren schoenen. We hebben zeer slechte ervaringen – in de vorm van bevroren tenen – met b.v. de LEREN schoen La Sportiva Nepal extreme.

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 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.

### *Sneeuwschoenen*

De sneeuwschoen moeten voorzien zijn van een goede vertanding. Vertanding rondom aan het buitenframe, aan de dwarsverbindingen en aan het scharnierpunt is het meest ideale. Ook de aanwezigheid van een stijghulp (zoals ook op tourskies wordt gebruikt), voor de steilere gedeelten, is aan te bevelen. Overleg bij vragen met ons kantoor of met de begeleider die de expeditie gaat leiden.

### *Rugzak*

Voor deze expeditie is een grote rugzak nodig van minimaal 70 liter

- \* Voor elke rug is er een goede rugzak, zoek dus net zolang tot je er een gevonden hebt, die goed bij je rug past en lekker zit.
- \* Rugzakken zonder buitenframe sluiten beter aan je rug.
- \* Een brede heupband is onmisbaar om het meeste gewicht op je heupen te laten rusten en niet op je schouders.
- \* Het is handig als de rugzak uit twee delen bestaat, waar je afzonderlijk bij kunt.

### *Slaapzak*

\* Voor deze expeditie heb je een goede slaapzak nodig die bestand is tegen zeer lage temperaturen. Afhankelijk van het merk of type worden die aangeduid met 4 seizoenen, extreem of wordt een bepaalde minimum temperatuur aan gegeven bv. - 30° C. De isolatiewaarde van de slaapzak kan nog verhoogd worden door het gebruik te maken van een lakenzak van zijde of fleece. Ook is een lakenzak handig bij de overnachtingen in de yurts. Er zijn wel voldoende dekens maar het is prettiger om in je eigen lakenzak te liggen.

### *Handschoenen*

Dunne onderhandschoenen zijn noodzakelijk omdat je daar nog van alles mee kan doen. Aankleden, tent opzetten, schoenen en stijgijzers of sneeuwschoenen vast maken etc. Ze kunnen ook in je donswanten en dan zijn je handen altijd tegen de kou beschermd als je je donswanten even uit moet doen.

Windstopperhandschoenen of skihandschoenen voor als de temperatuur zodanig is dat de onhandige donswanten niet direct noodzakelijk zijn en de onderhandschoenen te dun.

Donswanten voor de meest koude omstandigheden zoals b.v. de klim naar de top en terug.

## Paklijst

### *Toilet artikelen*

Zeep  
Shampoo  
Handdoek  
Tandenborstel  
Tandpasta  
Uiercrème (zalf) / Vaseline  
Zonnebrand crème ( Fact. 50)  
Lipcare  
Kam / Borstel  
Spiegeltje  
Papieren zakdoekjes  
Toiletpapier

### *Slaapspullen*

Lakenzak ( fleece of zijde)  
Slaapzak ( Extreme / -30o C)  
Slaapmat (Therma-rest)  
Waterdichte slaapzakhoes

### *Kleding*

2 p Ondersokken  
2 p Wandelsokken  
2 p Dikke sokken  
4 st Slips  
2 st Thermo shirts  
1 st Thermo lange onderbroek  
3 st T-shirts  
1 st Sweater of dun fleece  
2 st Trekkingbroeken (afritsbaar)  
1 st Dik fleece vest ( Windstopper)  
1 st Gore-tex windjack  
1 st Winddichte (regen) broek  
1 st Donsjack  
1 st Skibroek, fleece of donsbroek  
2 p Onderhandschoenen  
1 p Handschoenen met windstopper  
1 p Donswanten  
1 st Haarband of muts  
1 st Pet of sjaal  
1 st Bikvakmuts (Balaclava)  
1 st Zonnebril  
1 st Gletsjerbril  
1 st Skibril

### *Diversen*

Plunjebaal/ Flightbag  
Rugzak 70L + hoes  
Thermosfles

Waterzak  
Waterfles 2x 1 L  
Zakmes of letherman  
Reddingsdeken  
Hangslot  
Hoofdlamp  
Batterijen voor lamp  
Naaikit  
Spanbandjes  
Knijpers  
Lectuur  
Dagboek + pennen  
Camera + accu's + carts  
Wasmiddel  
Aansteker / Lucifers  
Uribag of plasfles  
Zitlap  
Vuilniszakken  
Afsluitbare plasticzakjes

#### *Schoenen*

Wandelschoenen  
Kunststof expeditie schoenen  
Gamaschen  
Sportschoenen of sandalen

#### *Klimmateriaal*

Stijgijzers, klimgordel (i.o.m. begeleider)  
Sneeuwschoenen  
Loopstokken (telescoop)

#### *Documenten/geld*

Paspoort (min.nog 7 mnd geldig)  
Visum voor China  
2 Pasfoto's  
Credit Card (optioneel)  
Contant geld (Euro's)  
Pinpas  
Reis/bergsport verzekering  
Ziektekosten verzekering  
Kopie paspoort en visa

## Verzekering

We stellen een adequate bergsportreisverzekering verplicht. Heb je een doorlopende reisverzekering kijk dan even goed na of en in hoeverre reddingskosten zijn meeverzekerd. Soms vallen reddingskosten (medisch noodzakelijk vervoer) onder de medische kosten. Voor het geval je de medische kosten laat dekken door je eigen ziektekostenverzekering, moet je nagaan of deze medische kosten werelddekkend zijn en of een reis zoals Muztagh Ata ook onder deze dekking valt.

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.

De annuleringsverzekering voor deze reis kun je afsluiten via ons afsluiten.

De reisverzekering met bergsport / bijzondere sporten kun je niet via Allianz Global Assistance afsluiten.

De reisverzekering dient te worden afgesloten via derden bijvoorbeeld de NKBV die deze reis wel dekt.

Graag willen we voor vertrek een kopie van deze verzekering ontvangen. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak beter handelen.

## **Categorie trekking 4, categorie rugzak 1 en categorie expeditie 2**

In de afgelopen jaren zijn er zowel door oud-deelnemers als reisbegeleiders enkele hogere toppen buiten de Alpen, zoals de Aconcagua, Lakpa Ri, Mera Peak en Naya Kang 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 expeditie klimmen is van een totaal andere orde dan de trekkings. 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. Daarnaast moet jezelf zorgen voor drinkwater in de hogere kampen: na aankomst in een kamp moet jezelf je tent opzetten en verankeren, sneeuw of ijs verzamelen en smelten, een bezigheid die uren in beslag kan nemen.

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 7000 + 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. Uit ervaring blijkt dat slechts 25 % van de klimmers de top van de 7000 meter hoge Lakpa Ri haalt. 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.

## **Alpiene vaardigheden**

De normaalroute op de Muztagh Ata is een eenvoudige beklimming die voor het merendeel over een gletsjer loopt. Er zijn enkele steilere passages die met touwen zijn gezekeerd. De grote hoogte in combinatie met de extreme weersomstandigheden stellen tegelijkertijd hogere eisen aan je alpiene vaardigheden. De gevaren die inherent aan het bergbeklimmen 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 eventueel een donsbroek tot de standaard uitrusting.

Verder stellen wij – door schade en schande wijs geworden – kunststof stijgijzervaste bergschoenen met uitneembare binnenschoen verplicht.

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.

Nunatak verzorgt voor de groep 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 7000+ 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.

## Gidsen

De Muztagh Ata wordt zonder lokale gids beklommen.



## De Muztagh Ata Expeditie zelf

In tegenstelling tot een beklimming in bijvoorbeeld Nepal is dit een expeditie waarbij je nauwelijks ondersteuning geniet van lokale staf. In het basiskamp is er een kok die het eten verzorgt en tot kamp 2 kun je er voor kiezen om een gedeelte van je materiaal door lokale dragers of ezels omhoog te laten brengen (lokaal te betalen). Een groot deel zul je echter zelf moeten dragen. Vanaf kamp 2 zijn we echter geheel op ons zelf aangewezen. Besef dat je bij aankomst in kamp 1, 2 en 3 zelf je tent moet opzetten en zelf sneeuw of ijs moet verzamelen om te smelten. Ook dat smelten moet jezelf doen. Bij slecht weer kun je in de tenten maar moeizaam communiceren met je expeditiegenoten, door bijvoorbeeld de harde wind ga je je tent niet uit om even gezellig te overleggen.

Er wordt dus verwacht van de deelnemers dat ze actief meehelpen met boodschappen doen en verpakken, tenten en ander materiaal controleren, kampen inrichten en andere taken verrichten. Dit alles op aanwijzing van de expeditieleider.

In principe wordt er binnen het team gewerkt in koppels van twee, waarbij de expeditieleider coördineert. Je slaapt dus in de drie hoge kampen ook met een andere deelnemer in een tent en verzorgt samen met hem of haar je maaltijden. Bij een oneven aantal zal de expeditieleider in de meeste gevallen alleen bivakkeren.

## 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.