



## Peak Lenin 7134 meter

Geroemd als de meest toegankelijke 7000 plusser blijft deze berg toch een pittige uitdaging mede door het niet altijd stabiele weer. De beklimming kent een technische passage tussen kamp 1 en 2 van ongeveer 80 meter waar je langs vaste touwen omhoog gaat. De klim is niet moeilijk maar wel zwaar door de vele sneeuw, het lopen in een touwgroep vanwege de vele gletsjerspleten en de lange topdag over het eindeloze topplateau naar de top.

- echte expeditie
- meest toegankelijke 7000 plusser
- pittige uitdaging
- beklimming in internationale groep

## Beklimming Peak Lenin

Na aankomst in Osh volgt de lange rit naar het basiskamp. Na aankomst besef je dat je niet de enige bent die de Peak Lenin gaat beklimmen. Je hebt 13 dagen de tijd om de berg te beklimmen.

De klimroute loopt in eerste instantie over de morenes naar kamp 1, een luxe kamp op 4400 meter hoogte met een aantal verwarmde yurts (die weer als eettent dienstdoen). Ook hier slapen we met 2 of 3 personen in dezelfde soort tenten als in het basiskamp. Na kamp 1 gaat het flink omhoog over de Lenin gletsjer naar de voet van de grandioze North Face. Door een spletengebied klimmen we verder omhoog naar het steilste stuk van de beklimming, een 80 meter lange klim van 35 tot 40 graden waar we omhoog gaan langs vaste touwen. Hogerop de helling komen we op een plateau, de zogenaamde 'koekenpan' (Skovoroda). Over het plateau komen we na 6 tot 7 uur bij kamp 2 op 5300 meter hoogte.

Direct na vertrek uit kamp 2 begin je aan de langdurige klim naar net vóór de top van Razdelnaya piek (6200 meter). Daar zet je kamp 3 op.

Na kamp 3 start je met een afdaling naar het zadel "Peremychka" op 6000 meter waarna een steil stuk van ongeveer 300 meter lang over een smalle richel volgt en het verder gaat langs en over een bergkam naar het sneeuwplateau op 6900 - 7000 meter. Daar wacht je het laatste stuk waar je alle motivatie nodig hebt: het zijn nu de hoogtemeters niet meer maar de afstand over het licht stijgende plateau naar de top op 7134 meter hoogte.

Tijdens deze expeditie maak je deel uit van een internationale groep.

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

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

### **dag 1 Amsterdam/Brussel – Bishkek – Osh**

Vlucht Amsterdam/Brussel via Bishkek naar Osh Aankomst meestal vroeg in de ochtend van dag 2.

### **dag 2 transfer naar basiskamp Achik-Tash 'Edelweiss Glade' 3600 meter 350 km 8 uur rijden**

Na aankomst besef je dat je niet de enige bent die de Peak Lenin gaat beklimmen. Op de vlakte van Achik-Tash zijn meerdere semipermanente basiskampen ingericht met comfortabele tenten uitgerust met houten vloeren en elektriciteit (zelfs beddengoed wordt ook geleverd). Je tent is soort van een 'hotelkamer'. Het basiskamp is een 'dorpje' met allerlei voorzieningen: tenten, keuken, stoombad, een aantal toiletten, een volleybal veld en een aantal verwarmde yurts die oa worden gebruikt als eetkamer.

### **dag 3 voorbereidingen beklimming hoogte 3600 meter**

's Ochtends heb je met mooi weer een prachtig uitzicht: besneeuwde bergtoppen! Naast de Peak Lenin zie je de Pertovskiy. Deze dag kun je een prachtige acclimatisatie wandeling maken naar bijvoorbeeld de Petrovskogo Peak of de Puteshestvennikov (reizigers) pas op 4200 meter. De klim naar de pas over het pad duurt 1 ½ tot 2 ½ uur afhankelijk van je conditie. Het waait hier bijna altijd en vaak ligt er sneeuw. Vlak onder de pas leven veel bergmarmotten. De rest van de dag gebruik je om te wennen aan de hoogte en je spullen voor de beklimming uit te zoeken.

### **dag 4 klim naar kamp 1 hoogte 4400 meter**

Na de klim naar de inmiddels bekende Puteshestvennikov pas is de afdaling eenvoudig en niet lang. Je loopt verder langs en over de morene. Het gaat bergop naar de Lenin gletsjer en na ongeveer 2 ½ a 3 uur komen we bij een rivier. Later in de dag kan deze oversteek een pittige klus zijn door het snelstromende water. Eenmaal aan de overkant is het nog een uurtje naar kamp 1 op 4400 meter. Kamp 1 ligt op de morene van de Lenin-gletsjer en is comfortabel ingericht met een aantal verwarmde yurts (die weer als eettent dienstdoen). Ook hier slapen we met 2 of 3 personen in dezelfde soort tenten als in het basiskamp. Totaal 3 tot 6 uur.

### **dag 5 rustdag kamp 1**

Rustdag kamp 1 (4400 meter). Acclimatisatie. Eventueel optionele klim naar een peak van 4750 meter.

### **dag 6 klim naar kamp 2 hoogte 5300 meter**

Vandaag lopen we voor het eerst op onze kunststofschoenen. Na kamp 1 gaat het flink omhoog over de Lenin gletsjer naar de voet van de grandioze North Face. Door een spletengebied klimmen we verder omhoog naar het steilste stuk van de beklimming, een 80 meter lange klim van 35 tot 40 graden waar we omhoog gaan langs vaste touwen. Hogerop de helling komen we op een plateau, de zogenaamde 'koekenpan' (Skovoroda). Het is zaak om vanochtend echt vroeg te vertrekken zodat je op tijd in kamp 2 bent en kunt schuilen voor de brandende zon. Over het plateau komen we na 6 tot 7 uur bij kamp 2 op 5300 meter hoogte.

**dag 7 klim naar kamp 3 hoogte 6100 meter**

Na vertrek uit kamp 2 begin je aan de langdurige klim naar net vóór de top van Razdelnaya piek (6200 meter). De laatste 2 jaar is kamp 3 (6100 meter) aan de voet van de Razdelnaya piek. De beklimming duurt normaal ongeveer 5 tot 6 uur.

**dag 8 afdalen naar kamp 1 hoogte 4400 meter**

Je daalt over dezelfde route, meestal ben je in ongeveer 4 ½ uur terug in kamp 1 en de betrekkelijke luxe daar.

**dag 9 afdalen naar het basiskamp**

We dalen af en komen weer in het luxere basiskamp.

**dag 10 en 11 rustdagen**

De komende 2 dagen rusten we uit in het basiskamp en bereiden ons verder voor op de klim naar de top. Je kunt de omgeving van het basiskamp verkennen, er zijn diverse meren in de omgeving, waar je zelfs kunt zwemmen.

**dag 12 klim naar kamp 1 hoogte 4400 meter**

We gaan weer via het inmiddels bekende pad omhoog naar kamp 1.

**dag 13 klim naar kamp 2 hoogte 5300 meter**

Vandaag gaan we weer verder omhoog naar kamp 2.

**dag 14 klim naar kamp 3 hoogte 6100 meter**

De spanning stijgt, is het weer morgen goed genoeg? Heb ik zelf een goede dag? Eenmaal in kamp 3 smelt je deze keer extra veel sneeuw voor het avondeten, je ontbijt en voor morgen overdag.

**dag 15 Topdag Peak Lenin 7134 meter en afdalen naar kamp 3**

Een vroege start vandaag, om 5 uur gaat de wekker. Een steil stuk om te beginnen van ongeveer 300 meter lang over een smalle richel en langs en over een bergkam naar het sneeuwplateau op 6900 - 7000 meter. Daar wacht je het laatste stuk waar je alle motivatie nodig hebt: het zijn nu de hoogtemeters niet meer maar de afstand over het licht stijgende plateau naar de top. Na een korte stop is het tijd voor de afdaling naar kamp 3.

**dag 16 afdalen naar kamp 1**

Een goed diner in de warme yurt en na een succesvolle beklimming, natuurlijk wodka. Kamp 1 is beroemd als een ontmoetingsplaats voor klimmers uit alle hoeken van de wereld.

**dag 17 afdalen naar het basiskamp**

Een stoombad gevolgd door een traditioneel Kirgizisch diner in de yurt om de top te vieren.

**dag 18 reserve dag in het geval van slecht weer**

Als we vroeg 'toppen' dan brengen we deze dag door in BC van waaruit we mooie wandelingen kunnen maken en waar het prima toeven is.

**dag 19 transfer naar Osh**

Transfer van het basiskamp naar Osh. Hotelovernachting.

**dag 20 vlucht Osh - Moskou - Amsterdam/Brussel**

In de ochtend vertrek uit Osh en via Moskou vlieg je naar Amsterdam of Brussel.

N.B. Wanneer er geen directe vlucht is van Osh naar Moskou, vlieg je via Bishkek en Moskou terug. Een binnenlandse vlucht brengt je van Osh naar Bishkek. Daar overnacht je. De dag erop vlieg je vanaf Bishkek terug naar huis.

## Bij de prijs inbegrepen

- \* luchthaven transfers
- \* transfer Osh – basiskamp v.v.
- \* hotelovernachting in Osh (inclusief ontbijt op basis van tweepersoonskamer)
- \* per 2-3 deelnemers - 1 berggids
- \* gebruik van tweepersoonstenten
- \* gebruik keukenmateriaal, borden, mokken en bestek, voor de hogere kampen - gasbrander (1 stuk voor 2 personen), gastankjes 230 (3 stuks voor 1 persoon), pannen
- \* groeps- eettent (yurt, in basiskamp en kamp 1)
- \* lokale gidsen
- \* kok (in basiskamp en kamp 1)
- \* 3 maaltijden per dag (in basiskamp en kamp 1) en expeditievoedsel voor de hogere kampen
- \* permit

## Niet bij de prijs inbegrepen

- \* retourvlucht Amsterdam / Brussel – Osh (deze kan wel via ons geboekt worden)
- \* extra kosten binnenlandse retourvlucht Bishkek - Osh en 2 overnachtingen en transfers in Bishkek, indien er geen directe vlucht beschikbaar is tussen Moskou en Osh € 280,--
- \* reserveringskosten € 25,-- per factuur
- \* bijdrage garantiefonds € 10,-- per persoon
- \* vaccinaties
- \* reisverzekering werelddekking inclusief bergsport clause en reddingkosten en annuleringsverzekering
- \* maaltijden tijdens verblijf in steden (buiten de trek, ± € 75,--)
- \* vervoer naar en van Schiphol / Brussel
- \* uitgaven van persoonlijke aard, souvenirs, frisdranken en alcoholica
- \* fooien locale staf (± € 50,--)
- \* excursies wanneer niet vermeld in de dag-tot-dag beschrijving of aangegeven als facultatief
- \* extra verblijfskosten in het basiskamp indien je daar meer dan het aantal gereserveerde nachten verblijft

Lokaal is het mogelijk om porters in te huren op de berg tot in kamp 3. Reken op extra verblijfskosten in het basiskamp en kamp 1 indien je daar meer dan het aantal gereserveerde nachten verblijft, € 40,-- per nacht.

## Internationale groep

Deze expeditie gaat gegarandeerd door vanaf 1 persoon, informeer naar de beschikbaarheid op het kantoor. Je reist in een internationaal gezelschap.

De expeditie wordt begeleid door lokale engelsprekende berggidsen.

## **Tijdverschil**

In Centraal Azië is het 4 uur later dan in Nederland.

## **Elektriciteit**

220 Volt, de stekkers zijn van hetzelfde model als bij ons.

## **Geld**

Het is aan te bevelen uitsluitend contante dollars of euro's mee te nemen, in coupures van 10 en 20. Je kunt deze ter plaatse omwisselen in Kirgizische som.

In Centraal-Azie zijn, naast de plaatselijke valuta, de dollar en ook de roebel algemeen gangbare betaalmiddelen.

## **Visa**

Voor Kirgizië is geen visum meer nodig. Je paspoort moet nog 6 maanden geldig zijn bij aankomst in Kirgizië.

## **Vaccinaties**

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

## 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.

### *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 refugio's. 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 stijgijsers 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

### Slaapspullen

Lakenzak (fleece of zijde)

Slaapzak (tot -20 C)

Slaapmat (Therma-rest of gesloten cel)

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 jas

1 st Gore-tex regenbroek

1 st Donsjas

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 2 x 1 L

Zakmes

Reddingsdeken

Hangslot

Hoofdlamp

Batterijen voor lamp

Naaikit

Spanbandjes

Knijpers

Lectuur

Dagboek + pennen

Camera + accu's + cards

Wasmiddel

Aansteker / Lucifers  
Uribag of plasfles  
Zitlap  
Vuilniszakken  
Afsluitbare plasticzakjes

### **Schoenen**

Wandelschoenen  
Kunststof expeditieschoenen  
Gamachen  
Sportschoenen of sandalen

### **Klimmateriaal**

Stijgijzers  
Pickel  
Gordel  
Helm  
1 safety (autolock) karabiner (met handschoenen aan te bedienen)  
1 schroefkarabiner  
3 Karabiners (snappers)  
2 Prusiktouwjes (6mm dik, 1,5m en 3m lang)  
1 Slinge (120 cm)  
T-block (indien in bezit)  
IJsschroef (indien in bezit)  
Loopstokken (telescoop)

### **Documenten/geld**

Paspoort (min. nog 6 mnd geldig)  
2 Pasfoto's  
Credit Card (optioneel)  
Contant geld (Euro's en U\$)  
Pinpas  
Reis/bergsport verzekering  
Ziektekosten verzekering  
Kopie paspoort

### **Toilet artikelen**

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

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

### **Nunatak / de lokale agent verzorgen:**

Tenten / kooktoestellen / brandstof / mokken / bestek / expeditiemaaltijden / maaltijden in Base Camp / Walkie Talkie

### **Lijst van persoonlijke medicijnen**

- \* 1 Ciproxine antibiotica kuur bij bacteriële darminfecties (via recept arts\*)
- \* 1 Augmentin of amoxyciline antibiotica kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum (via recept arts\*)
- \* diamox (1 strip = 25 tabletten van 250 mg) (via recept arts\*)
- \* azaron, lidocaïne-zalf bij insectenbeten
- \* sterilon/betadine-iodium voor wondontsmetting
- \* leukoplast 2nd skin bij blaarpreventie
- \* sporttape
- \* hansaplast bij wondjes
- \* paracetamol als pijnstiller
- \* zonnebrandolie/crème minimaal factor 30
- \* zovirax bij koortslip
- \* rekverband, knieband bij knieproblemen
- \* Arnica of SRL bij spierpijn, kneuzingen
- \* ORS tegen uitdroging bij diarree
- \* strepsils bij keelpijn
- \* aluminium reddingsdeken

De antibioticakuren (ciproxin en augmentin) en lidocaïne-zalf zijn op recept via je huisarts te verkrijgen. Informeer bij je ziektekosten verzekeraar naar een eventuele vergoeding.

\* Niet alle huisartsen geven makkelijk antibiotica-kuren mee. Leg uit wat je gaat doen 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.

## 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 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. 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 zo mogelijk een hagedrukkzak (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 hagedrukkzak 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.

## Verzekering

We stellen een adequate reisverzekering verplicht. Voor deze reis is een bergsport / bijzondere sporten reisverzekering nodig. 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.

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 5, 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, Mera Peak, Muztagh Ata en de Lakpa Ri beklommen en uit hun enthousiaste verhalen is gebleken dat deze toppen haalbaar zijn mits je naast motivatie over voldoende klimervaring en touwtechnieken (minimale ervaring NKBV C1 cursus of vergelijkbaar) 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 Nunatak organiseert. 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 6000 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, zeker als het voor de eerste keer is dat je de 6000 meter lijn overschrijdt, 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 6000 + 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 dat het gemakkelijk is om je conditie te overschatten en te denken dat je de benodigde conditie onderweg wel zult opdoen. Je kunt je hier op zeeniveau niet voorstellen hoeveel wilskracht er nodig is om de top te halen en dan moet je lichamelijke conditie 'op en top' zijn.

Niet iedereen zal de top halen. Naast conditie spelen ook hoogteziekte en het weer een rol in deze cijfers. Het weer is, op de keuze voor het juiste seizoen, na 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 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. Wel kan gezegd worden dat meegaan met een groep voor de meesten de kansen vergroot de top te halen. Maar houd er mentaal altijd rekening mee dat de top er misschien niet inzit. Stel je hierop in en probeer te genieten van het meedoen aan een expeditie. Zoals een gezegde luidt: het is de reis zelf, niet de bestemming, die de moeite waard is.

### **Alpiene vaardigheden**

De normale route op de Peak Lenin is in technisch opzicht niet lastig. Door de grote hoogte in combinatie met de extreme weersomstandigheden kan je gestel het evenwel zwaar te stellen krijgen. 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 (minimale ervaring NKBV C1 cursus of vergelijkbaar).

De toe te passen alpiene vaardigheden lopen nogal uiteen voor de bergen in het expeditie programma.

## 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 – 20° Celsius) behoort ook een donsjas en, op sommige van de beklimmingen, 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 tenten, voor zowel het base camp als de hogere kampen en de touwen. 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 25 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 niet 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 hoogteziekte gewoon fysiek onmogelijk om boven de 6000 meter te functioneren.

Na de bijna 5000 meter hoge Mont Blanc zou je 1000 meter hoger kunnen gaan en komt bijvoorbeeld de Mera Peak in aanmerking.

Heb je al eerder succesvol een 6000-er beklommen dan kun je denken aan de Peak Lenin.

## Gidsen

De Peak Lenin wordt met Nunatak expeditie leider en een lokale gids (per 4 deelnemers) beklommen.

## De Peak Lenin expeditie zelf

Ook op de berg kun je gebruik maken van de diensten van een porter. Je betaalt dan per kilo in US\$.

BC (3600 m) - C1 (4400 m)	3
C1 (4400 m) - C2 (5300 m)	10
C2 (5300 m) - C3 (6100 m)	20
Above C3 (6100 m)	35

Je kunt er uiteraard ook voor kiezen om alles zelf te dragen. Dit verzwaart de expeditie aanzienlijk, maar kan tegelijkerheid grote voldoening geven. Eenmaal boven kamp 1, draag je dan zelf al je materiaal: tent, slaapgerei, kleding, voedsel, branders en dergelijke. Besef dat je aankomst in het kamp zelf je tent moet opzetten en zelf sneeuw of ijs moet verzamelen om te smelten. Ook dat smelten moet je zelf 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**

Nunatak wijst 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 Nunatak 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.