

Mongolië Altai

In het uiterste westen van Mongolië ligt het uitgestrekte bergmassief van de Altai. Hier in het grensgebied van Rusland, Kazachstan, Mongolië en China maak je een tweetal trekkings van 3 en 9 dagen. We hiken door brede valleien, over gletsjers en beklimmen enkele toppen.

- 3-daagse trekking Tsambagarav N.P.
- 9-daagse trekking Altai gebergte
- brede valleien, gletsjers en toppen
- maak kennis met de nomadische Tuva en Kazakken

Altai

Je loopt door uitgestrekte valleien, omringd door besneeuwde bergtoppen en lariks- en cederbossen en komt langs verschillende pittoreske meren. Ook maak je een tweedaagse trekking naar de Potanin gletsjer, met 14 km de langste van Mongolië. Je kunt ook naar de top van twee bijzondere bergen, de Shiveet en de Malchen.

Er leven veel wilde dieren in de Altai, waaronder steenbokken, grijze wolven, het Argali schaap en het zeer zeldzame sneeuwluipaard. Zoals heel Mongolië is het gebied dun bevolkt. Je maakt kennis met de nomadische Tuva en de Kazakken en bent welkom in hun ger, de vilten tent. Je ontmoet de Eagle hunters en hun indrukwekkende vogels. Deze mensen leven volgens de eeuwenoude tradities van het boeddhisme en het sjamanisme en zijn bijzonder vriendelijk en gastvrij. Hun leven is volledig verbonden met hun dieren, grote kuddes schapen, geiten, koeien, paarden, kamelen en yaks.

Vanwege het zeer afgelegen gebied, maak je in Mongolië gebruik van een binnenlandse vlucht. Maar ook ben je een paar dagen op stap met de stoere 'Bukhanka' 4WD minibusjes, waarmee je door weidse steppe- en berglandschappen rijdt. Tijdens onze tweede trek zorgen kamelen en hun hoeders dat onze bagage van kamp naar kamp wordt gebracht.

Wacht niet te lang met boeken i.v.m. beperkte capaciteit op met name binnenlandse vluchten en aanzienlijk hogere kosten voor late reserveringen. Wij checken na je boeking meteen de beschikbaarheid.

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

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

dag 1 en 2 Amsterdam - Ulaanbaatar

Je komt in de ochtend van dag 2 aan in Ulaanbaatar, de hoofdstad van Mongolië. Vandaag kun je in je hotel of guesthouse bijkomen van de vlucht en rondkijken in Ulaanbaatar, wat rode held betekent. Het is leuk om zo maar wat rond te slenteren en een indruk te krijgen van de stad, waar nog veel herinnert aan de jaren van de Russische overheersing.

Naast de oude flats en de buizen van de stadsverwarming, verrijzen nu ook hele moderne gebouwen. Er zijn interessante musea te bezichtigen, zoals het Zanabazar Museum, het Natuur Historisch - en het Mongools Historisch Museum. Het winterpaleis van Bogd Khan is ook de moeite waard. Bij het Djengis Khan plein vindt je een groot beeld van Djengis Khan, die sinds de onafhankelijkheid van Mongolië als nationale held vereerd wordt. 's Avonds kun je naar een leuk traditioneel muziek- en dansoptreden gaan. Je overnacht in een hotel.

dag 3 vlucht Ulaanbaatar - Ulgii 1710 meter

Een binnenlandse vlucht brengt je in enkele uren naar het provinciestadje Ulgii, in West Mongolië. Je overnacht een paar kilometer buiten de stad in een gerkamp.

Indien niet op Ulgii gevlogen wordt, vliegen we naar Hovd en rijden we direct naar het Tsambagarav National Park overnachting in tent.

dag 4 Ulgii - Tsambagarav National Park 2700 meter

In ongeveer 5 uur (120 km) rij je van Ugli naar het Tsambagarav National Park. Het is een mooie route en je kunt de besneeuwde toppen zien van de berg Tsambagarav (4208 meter), die als heilig wordt beschouwd.

We bezoeken een eaglehunter, in kleurrijk en traditionele kledij en natuurlijk zijn arend; het is een imposant stel. Meestal mag je (als je dat wilt) de arend ook even op je arm houden en we worden waarschijnlijk uitgenodigd in een ger.

Na deze introductie in Mongoolse tradities gaan we op pad. Onderweg passeren we veekuddes, kijken op grassige bergen, gletsjers en gers in de verte. Ons eerste kamp maken we in de buurt van een waterval op ongeveer 2700 meter hoogte.

Overnachting in tent; wandelafstand/tijd tot 14 km circa 4,5 uur met 890 meter stijgen en 325 meter dalen

dag 5 trekking in het Tsambagarav NP 2345 meter

Vandaag maken we een mooie tocht door de glooiende groene valleien, ruige morene's, langs gletsermeren en omringd door besneeuwde bergtoppen. Precies zoals je je Mongolie voorstelt: Prachtig! Bruggen zijn hier niet, dus steken we een rivier via stapstenen over of eventueel door een korte doorwading.

Overnachting in tent, wandelafstand/tijd: circa 17 km, 5 uur met 450 meter stijgen en 710 meter dalen

dag 6 Tsambagarav Bayan Nuur 1650 meter

We starten de dag makkelijk, deels via een jeeptrack pad dat ons geleidelijk omhoog voert naar een plateau. Vanaf daar zien we het bijzondere het Bayan Nuur meer al onder ons liggen. Een traverse over grashellingen voert ons naar het meer, waar we bij de lokale herders ons laatste kamp op in de Tsambagarav opslaan. Bezoek krijgen ze weinig, dus een praatje, potje volleybal en natuurlijk het bewonderen van paarden en de paardrijkunst vullen onze avond.

Overnachting in tent; wandelafstand/tijd: 16km, 5 uur met 320 meter stijgen en 1120 meter dalen

dag 7 Tsambagarav N.P. - Ulgii 1720 meter

De 'Bukhanka' 4WD minibusjes brengen ons naar Ulgii, soms rijden we crosscountry, soms op een paadje en soms zelfs over een weg. Mogelijk bezoeken we onderweg nog een ger van de familie van één van onze begeleiders, ze zijn hier erg gastvrij en buitenlands bezoek wordt zeer gewaardeerd. In Ulgii aangekomen is het leuk om even de supermarkt te bezoeken, altijd bijzonder en een ervaring om de lokale producten te zien. Het gerkamp waar we vannacht slapen ligt net buiten het stadje; hier kun je genieten van faciliteiten als een douche en een bed :-).

Overnachting in een ger

dag 8 Ulgii – start trekking Tsagaan Us vallei 2120 meter

Het is goed om vandaag vroeg te vertrekken, want het is een lange reisdag (250 km), ongeveer 7 uur rijden. De route is mooi en voert je door een uitgestrekt en glooiend steppe landschap. Reizen met de Bukhanka 4x4 busjes is altijd een belevenis. De kans dat onderwege even gesleuteld wordt aan het voertuig is aanwezig. De chauffeurs van deze Russische 'broodjes' zien wegen, waar wij die wij niet zien en loodsen ons vakkundig door rivieren, want bruggen zijn hier zeldzaam.

Overnachting in tent

dag 9 trekking Berenvallei 2190 meter

De komende dagen ontdekken we de zogenaamde Berenvallei. Voor het zover is, moeten eerst de kamelen worden opgeladen met onze bagage, eten en kampeerspullen. De begeleiders vinden het bijzonder dat wij wandelen, zij doen alles te paard.

Het landschap is hier echt anders dan in de Tsambagarav; we lopen door een oud bos, over een pasje en langs grote rivieren. Het 'Eight lake' en het 'Heart Lake' met hun bijzondere vormen zijn plekken om niet snel te vergeten. We lopen zowaar over een pad dat steeds op en neer gaat en ons naar de kampeerplek aan de rivier leidt.

Overnachting in tent; wandelafstand/tijd 16 km, 5 uur met 475 meter stijgen en 370 meter dalen

dag 10 trekking Berenvallei 2740 meter

De route is in het begin een beetje drassig, maar zodra we stijgen wordt het al snel droger. We gaan een zijdal in dat ons tot onder de Takhilt pas brengt. Initieel stijgen we wat steiler, daarna vlakt het weer af. De waterstand in de rivier verschilt van jaar tot jaar, het is in elk geval handig om vandaag de sandalen of doorwaadschoenen in de dagrugzak te stoppen. Veel of weinig mater maakt niet uit voor de omgeving, want die is zonder meer mooi. Vandaag is de route wat korter, in de middag kunnen we een beetje relaxen of nog een wandelingetje maken langs de flanken van het dal.

Overnachting in tent; wandelafstand/tijd 9 km, 4 uur met 625 meter stijgen en 75 meter dalen

dag 11 Takhilt pas - Khar Salaa vallei 2550 meter

Op weg naar de Takhilt pas van 3150 meter wordt het terrein ruiger door de oude gletsjer morene. De pas zelf is een breed plateau dat je mooi uitzicht biedt over de Khar Salaa vallei. De afslag uit de vallei van ons kamp is makkelijk, gestaag stijgend omhoog. Omlaag gaan we via 2 'plateautjes' de vallei in, waar we vanaf (bijna) boven het gerkamp van Naara al gezien hebben. De pas wordt door de lokale bevolking en wat toeristen met paarden en kamelen gedaan, zodat een goed pad is ontstaan tussen de verschillende ondergronden; morenen, steenen, wat gruis en gras. Lopend zijn wij vrijwel uniek! Karakteristiek voor deze pas is de bijzondere 'Oovo', de lokale variant van een steenmannetje. Ook vandaag zullen we een rivier doorwaden op onze sandalen om bij het gerkamp te komen. Natuurlijk worden we hier ook gasvrij onthaalt met veel thee en (zeer) zoete en hartige lekkernijen.

Overnachting in tent; wandelafstand/tijd: 11 km, 4 uur met 510 meter stijgen en 725 meter dalen

dag 12 rustdag/dagwandeling Khar Salaa

Verblijf Khar Salaa, rustdag of dagwandeling. Vandaag kun je in detail kennis maken met het leven van alledag in het zomerkamp van de Tuva's. Zij verzorgen het vee, melken de Yaks en maken boter en kaas. De kans is groot dat je in een naburige ger op de thee wordt gevraagd, de gastvrijheid is hier enorm. Je kunt ook een wandeling maken of facultatief met de locals een dagje te paard de omgeving verkennen.

Overnachting in tent

dag 13 Khar Salaa - Tsagaan Gol vallei 2300 meter

We lopen door de Khar Salaa vallei naar de voet van de heilige berg Shiveet. De Khar Salaa vallei is relatief makkelijk terrein, we leggen vandaag dus ook meer kilometers af. We nemen in principe niet de kortste weg, zodat we onderweg extra kunnen genieten. De vallei wordt breder en de Shiveet is 'beeldvullend' en prachtig. Vanaf deze kant lijkt de berg moeilijk te beklimmen, maar van de adnere kant gaat het prima. Petrogliefen (uit het bronzen tijdperk) van o.a. paarden, jagers en herten en 'Standing Stones' (uit het Turkse tijdperk) bezoeken we bij beide routes.

Overnachting in tent; wandelafstand/tijd: de kortste route is ongeveer 10 km met 200 meter stijgen en 175 meter dalen; de langere route circa 16,5 km, 5,5 uur lopen met 200 meter stijgen en 450 meter dalen

dag 14 beklimming Shiveet 3345 meter - Tsagaan Gol 2410 meter

De Shiveet is al eeuwenlang een heilige berg voor de lokale bevolking. De berg wordt daarom weinig bezocht en is het domein van een grote groep Steenbokken, die we vrijwel zeker tegenkomen. Het eerste deel gaat via wat rotsen omhoog naar een grote groene helling die je gestaag richting de top brengt. Als het groen ophoudt, bevindt je je in een bijzonder landschap van gebroken rotsplaten waarvan een deel rechtop staat. We zoeken onze weg naar de top, waar je prachtig uitzicht hebt op o.a. de Malchen, White River vallei en de Khar Salaa vallei. De top is niet technisch, maar mocht je geen zin of energie hebben om de top naar de top te gaan, dan kun je in het kamp blijven. [Lees hier meer over de Shiveet.](#)

Na de top verplaatsen we ons kamp naar de Tsagaan Gol (White river) vallei, het is 6 km en ongeveer 2 uur lopen, waarbij we voornamelijk afdalen naar de checkpost aan het begin van de vallei.

Overnachting in tent; wandelafstand/tijd inclusief beklimming: 19km, 4 uur met 1040 meter stijgen en 875 meter dalen; wandelafstand/tijd zonder beklimming: 6km, 2,5 uur met 225 meter stijgen en 50 meter dalen.

dag 15 Potanin gletsjer & Malchen Basecamp 3080 meter

De Potanin gletsjer is met zijn 14 kilometer lengte de langste gletsjer van Mongolië. Waarschijnlijk ontmoeten we hier daarom andere toeristen, dagjesmensen die met de busjes worden gebracht en zich net als wij vergapen aan de grootsheid van de gletsjer. We steken de rivier via de brug over, melden ons bij controle post, we zijn hier immers dicht bij de Russische en Chinese grens en wandelen dan rustig omhoog. Na een poosje zien we de eerste topjes van de Tavn Bogd opdoemen. Iets verder na een pasje sta je oog in oog met de gletsjers, links de Alexander en rechts de Potanin: Wauw!

De uitgestrektheid is zeer indrukwekkend en veel bezoekers zullen in hun leven geen grotere gletsjer dan deze zien. De Malchen, ons doel voor morgen is makkelijk herkenbaar en torent hoog boven het ijs uit. We kamperen bij het 'basiskamp' aan de voet van de berg en langs de gletsjer. Dit is de plek om de lim naar de top te starten, dus hier staan zeker meer tenten.

Overnachting in tent; wandelsfstand/tijd: 16 km, 4,5 uur met 755 meter stijgen en 80 meter dalen

dag 16 beklimming Malchen 4050 meter

Langs de Potanin gletsjer en een morene lopen we naar de voet van de Malchen. Met een hoogte van 4050 meter behoort deze top tot de top 5 van Mongolië. De beklimming loopt over een betrekkelijk eenvoudige route en is beklimbaar zonder speciale uitrusting. De vele paadjes die over een gigantische puinhelling lopen, brengen ons naar een groot blokkenveld. De afgelopen dagen heb je de zeer herkenbare flank met de strakke scheiding tussen rots en sneeuw al gezien, nu loop je er zelf langs! We lopen bijna op de grens met China en Rusland, dit maakt deze plek nog eens extra bijzonder. Eenmaal op de top, die je pas op het laatste moment ziet, worden we stil van de grootsheid van de gletsjer en kijken we uit op enkele echte 'Nunataks'. We worden omringd door de andere toppen van de Tavn Bogd en de Russische Altai. We dalen via dezelfde route weer af naar het basiskamp.

Overnachting in tent; wandelafstand/tijd: 14 km, 6 uur en 1050 meter stijgen en dalen

dag 17 Tsagaan Gol rivier en checkpoint 2410 meter

Vandaag doen we het na de inspannende dag van gisteren rustig aan. We dalen verder af en verruilen ijs en rots voor de groene vallei. Afhankelijk van de omstandigheden en fitheid van de groep lopen we mogelijk een iets andere route dan eergisteren. We kamperen bij de rivier waar de Bukhanka chauffeur in de loop van de avond ook arriveert, voor de rit morgen, terug naar Ulgii.

Overnachting in tent; wandelafstand/tijd: 16 km, 4 uur 70 meter stijgen en 730 meter dalen

dag 18 Transfer Ulgii 1720 meter

We rijden eerst door de Tsagaan Gol vallei, waar heel veel weggetjes en sporen lopen. Heel bijzonder, maar ook lastig, want welk spoor is het beste en brengt ons zonder 'sleutel' en pech momenten naar Tsengel, waar we zullen lunchen. Na deze reis zal je beamen dat een dag op pad met de Bukhanka's nooit saai is. Gelukkig rijden hier vaak busjes en helpt iedereen elkaar weer op weg. Tussen Tsengel en Ulgii is de 'weg' meestal wat beter, maar nog steeds voldoende stoffig om blij te zijn met de douche in het gerkamp.

Overnachting in een ger

dag 19 vlucht Ulgii - Ulaanbataar

Terugvlucht naar Ulaanbaatar.

Indien we vliegen op Hovd, transfer Ulgii naar Hovd en vlucht Hovd naar Ulaanbaatar (circa 2 uur).

Overnachting in een hotel

dag 20 verblijf Ulaanbataar

Vandaag hebben we de tijd om Ulaanbataar nog verder te verkennen. De bijzondere mix van oude en nieuwe gebouwen blijft boeiend en wellicht wil je nog op jacht naar souvenirs. Mochten we vertraging hebben opgelopen tijdens de reis dan is dit de reserve dag.

dag 21 Ulaanbataar - Amsterdam

Terugvlucht naar Amsterdam.

Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
23 jul 2025	12 aug 2025	€ 3145	€ 1470

[Boeken Optie](#) Gegarandeerd vertrek

Bij de prijs inbegrepen

- * alle overnachtingen op basis van tweepersoonskamers / -tenten
- * ontbijt in Ulaan Bataar & Ulgii (of Hovd)
- * alle maaltijden tijdens de trekkingdagen
- * tenten en kampeeruitrusting voor de groep, kookgerei, bord en bestek
- * bagagevervoer tijdens alle trekkingdagen (minivan op de eerste trek en kamelen tweede trek)
- * alle groepsvervoer met 4wheeldrive Russische minivans
- * binnenlandse retourvlucht Ulgii of Hovd
- * luchthaventransfers
- * entreegelden en permit nationaal park
- * ontmoeting met de Eagle hunters tijdens het bezoek aan Tsambagarav Nationaal Park
- * bezoek petroglieven
- * back-up satelliettelefoon
- * medicijnkit
- * Nederlandse reisbegeleiding
- * lokale Engelstalige gids
- * kamelen en begeleiders
- * on-line voorbereidingsbijeenkomst
- * on-line fotoalbum
- * bijdrage VZR garantiefonds
- * reserveringskosten

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam – Ulaanbaatar (deze kan wel via ons geboekt worden)
- * luchthaventransfers (indien je apart van de groep reist)
- * visum circa € 60,--. In 2024 en 2025 geen visum nodig met Nederlands of Belgisch paspoort
- * wijzigingskosten € 35,--
- * vaccinaties, reis- en annuleringsverzekering
- * overbagage binnenlandse vluchten
- * vervoer naar en van Schiphol
- * toeslag eenpersoonstent voor deze reis € 65,--
- * toeslag eenpersoons gerkamp tent voor deze reis € 105,--
- * toeslag eenpersoonskamer voor deze reis € 150,--
- * uitgaven van persoonlijke aard, souvenirs, frisdranken en alcoholica
- * fooien lokale staf (± € 60,--)
- * maaltijden in Ulaan Bataar en Ulgii/Hovd (met uitzondering van ontbijt)
- * excursies wanneer niet vermeld in de dag-tot-dag beschrijving of aangegeven als facultatief

Groepsgrootte

Minimaal 7 reizigers

Maximaal 12 reizigers

Deze reis wordt begeleid door een Nederlandse Nunatak reisleader.

Reisdocumenten

Tot en met 31 december 2025 hebben Nederlandse reizigers geen visum nodig om Mongolië in te reizen voor toeristische doeleinden bij maximaal verblijf van 30 dagen.

Je paspoort moet nog **minimaal een half jaar** geldig zijn na vertrek uit Mongolië.

Procedure van vertrek

Uiterlijk 3 uur voor vertrek verzamelen we bij de incheckbalie die correspondeert met het vluchtnummer. Verdere informatie met betrekking tot het definitieve vluchtschema ontvang je tijdens de voorbereidingsbijeenkomst.

Tijdsverschil

Het tijdsverschil met Mongolië is in onze zomertijd 6 uur. Het is in Mongolië later dan in Nederland.

Geld

De Mongoolse munteenheid is de Tögrök (of Tugrik). Je kunt bij banken en wisselkantoren euro's wisselen in Ulaanbaatar. Daar kun je ook beperkt pinnen. De wisselkoers vind je [hier](#). Je hebt geld nodig voor 5-tal lunches en diners (overige maaltijden zijn inclusief), drankjes, andere persoonlijke uitgaven en fooien. Zorg voor kleine coupures bij het verlaten van Ulaan Bataar. Reis je buiten Europa, stel dan je bankpas in voor gebruik buiten Europa.

Vaccinaties

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

Lijst van persoonlijke medicijnen

- * 1 Azomitycine of ciproxine antibiotica kuur bij bacteriële darminfecties
- * 1 Augmentin of amoxycyline antibiotica kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum
- * azaron, lidocaïne-zalf bij insectenbeten
- * sterilon/betadine-iodium voor wondontsmetting
- * leukoplast 2nd skin bij blaarpreventie
- * reddingsdeken
- * sporttape
- * hansaplast bij wondjes
- * pijnstiller bv paracetamol of ibuprofen
- * insectenafweermiddel
- * zonnebrandolie/crème minimaal factor 30
- * ORS tegen uitdroging bij diarree
- * zovirax bij koortslip (optioneel)
- * rekverband, knieband bij knieproblemen (optioneel)
- * Arnica of SRL bij spierpijn, kneuzingen (optioneel)
- * strepsils bij keelpijn (optioneel)

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.

Over de uitrusting

Schoenen

Wij raden bergschoenen klasse B/C aan met een stevige profielzool. Het is belangrijk dat je schoenen erg goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen. Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om ½ tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat. (Pas ze met een paar extra sokken). Je voeten hebben namelijk de neiging om op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt nog bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel komt. Als je nieuwe schoenen moet kopen, loop ze dan goed in. Ook moet je soms door beekjes waden, loop je door nat gras, over modderige paden en soms door sneeuw, dus een redelijke mate van waterdichtheid is handig. Een goede profielzool geeft je beter grip op de wat steilere paden.

Daarnaast raden wij aan om bijvoorbeeld stevige sandalen mee te nemen (Crocs, Teva of snel drogende gympen) voor doorwadingen en voor 's avonds in het kamp.

Slaapzak

Een goede slaapzak is onontbeerlijk. De nachttemperaturen in augustus liggen rond 5 graden, maar kunnen ook nog iets lager uitkomen.

Regenkleding

Neem altijd goede waterdichte en ademende regenkleding mee.

Zitlap

Er gaan tijdens deze trektocht geen tafels en stoelen mee. Neem dus zelf een goede zitlap mee voor pauzes onderweg en voor in de gezamenlijke tent!

Toiletartikelen

Reis licht. Neem liever geen grote verpakkingen toiletartikelen mee. Er zijn plastic flesjes te koop waar je shampoo, zeep, zonnebrandcrème etc in kunt over doen. De ervaring leert dat je toch niet iedere dag je haar kunt wassen en zonnebrand crème heb je alleen nodig voor onbedekte huid.

Paklijst

Slapen

- ~ slaapzak
- ~ slaapmatje
- ~ lakenzak (optioneel, kan ook enkele graden warmte toevoegen aan je slaapzak)
- ~ waterdichte slaapzakhoes (om slaapzak droog in te vervoeren, vuiniszak kan ook)
- ~ opblaas kussentje (optioneel)

Kleding

- ~ bergschoenen
- ~ sokken (3 paar)
- ~ stevige sandalen (bijvoorbeeld Crocs, Teva's of sneldrogende gympies)
- ~ gamaschen
- ~ regenjack of waterdichte jas
- ~ regenbroek
- ~ lange broek
- ~ korte broek (optioneel)
- ~ enkele T-shirts en/of overhemden
- ~ ondergoed
- ~ 1x dik fleece of softshell (warme buitenlaag)
- ~ maillot/lange onderbroek/thermobroek
- ~ zonnehoed of pet
- ~ sjaal/buff/muts
- ~ dunne handschoenen
- ~ lichte donsjas (synthetisch kan ook - optioneel)
- ~ zwembroek, badpak (optioneel)

Overigen

- ~ dagrugzak 35 liter of meer
- ~ stevige (waterdichte) plunjebaal
- ~ (sneldrogende) handdoek en washandje
- ~ drinkfles(sen) of waterzak voor totaal 2 liter
- ~ bivakzak (verplicht, [klik voor voorbeeld](#))
- ~ persoonlijk waterfilter [klik voor voorbeeld](#))
- ~ zaklamp/ hoofdlamp
- ~ loopstokken
- ~ reserve bril- of lenzen
- ~ zonnebril met UV filter
- ~ wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- ~ plastic (vuilnis)zakken om spullen droog te houden in de plunjebaal
- ~ reserve veters
- ~ naaispullen (1 of enkele in de groep is voldoende)
- ~ plasticzakken / ziplocks
- ~ hangslotje
- ~ tussendoortjes (bv. mueslirepen, note, gedroogd fruit, sportrepen)
- ~ zitlap
- ~ fluitje (voor noodsignalen)
- ~ zakmes
- ~ batterijen of powerbank. Stop je powerbank altijd in je handbagage!
- ~ fototoestel / geheugenkaarten (optioneel)

- ~ (dag)boek / ebook / muziek (optioneel)
- ~ paraplu (optioneel)
- ~ kompas / gps (optioneel)

Toiletartikelen in minimale hoeveelheden

- ~ shampoo
- ~ zeep
- ~ wc papier + aansteker of afvalzakjes
- ~ tandenborstel
- ~ tandpasta
- ~ kam/ borstel

reisbescheiden

moneybelt/ halstasje voor:

- ~ paspoort
- ~ vliegticket(s)
- ~ geld
- ~ inentingsboekje*
- ~ verzekeringsbewijs + alarmnummer

* = optioneel

Maak van alle belangrijke papieren, zoals paspoort, tickets, noodnummers en bijvoorbeeld creditcards, kopieën, en bewaar deze gescheiden.

Verzekeringen

Nunatak stelt een adequate reisverzekering met bergsportdekking verplicht. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Niet alleen vóór de reis geeft deze verzekering dekking maar ook bijvoorbeeld bij vertrekvertraging of bij vroegtijdig moeten afbreken van de reis.

Beide soorten verzekeringen kun je via Nunatak afsluiten. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan willen we graag voor vertrek de volgende gegevens van je ontvangen:

verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak snel handelen.

Categorie trekking 4

De dagtrajecten op de tocht hebben een gemiddelde lengte van 15 tot 20 km die je overbrugt in 5 tot 10 uur lopen. Er wordt in rustig tempo gelopen, zodat we de tijd hebben om te genieten van de indrukwekkende natuur om ons heen. Tevens zijn er enkele halve rustdagen. Vanuit het kampement kunnen we de omgeving nog wat verder verkennen. De stijging of daling per dag is - gerekend van kamp tot kamp - vaak niet meer dan enkele honderden meters, maar op enkele dagen kan dit oplopen tot 1000 meter stijging en/of daling per dag of zelfs iets meer. De hoogteverschillen zijn echter slechts voor een beperkt deel bepalend voor de zwaarte van de reis. Het meest bepalend is de terreingesteldheid in combinatie met het weer.

De gehele route is crosscountry en loopt over puin, blokken velden, sneeuwvelden, moeraspollen, gletsjertongen en rotsplaten. Paden zijn er niet.

Het zwaarst is wellicht het lopen in gebieden, waar je soms moet springen van pol naar pol om vooruit te komen.

Onderweg doorwaden we een aantal ijskoude gletsjerrivieren. Meestal is de doorsteek kort en reikt het water niet meer dan kniehoog, een enkele keer tot middelhoogte.

Tijdens de trektocht wordt de bagage vervoerd. Op het eerste deel van de tocht is dat met een 4WD minibus, op het tweede deel met kamelen. Het kamp bouwen we zelf op en ook taken zoals water halen/filteren en (hulp bij) koken doet de groep zelf. We verwachten van de deelnemers een coöperatieve instelling. De tocht vraagt een uitstekende conditie en een flinke portie doorzettingsvermogen.

Naast de persoonlijke bagage die vervoerd wordt, komt er nog groepsbagage bij met de Nunatak-uitrusting (tenten en kookpullen) en lichtgewicht voedsel. Daarom vragen we om je persoonlijke uitrusting te beperken tot een maximum van 12 kg.