



# Spitsbergen

Hoog in het noorden ligt de Spitsbergen archipel, land van ijsberen, gletsjers en mijnbouw. Longyearbyen is de uitvalsbasis voor twee zevendaagse en geheel verschillende trektochten; een op het Nordenskiöld- en een op het Dickson schiereiland.

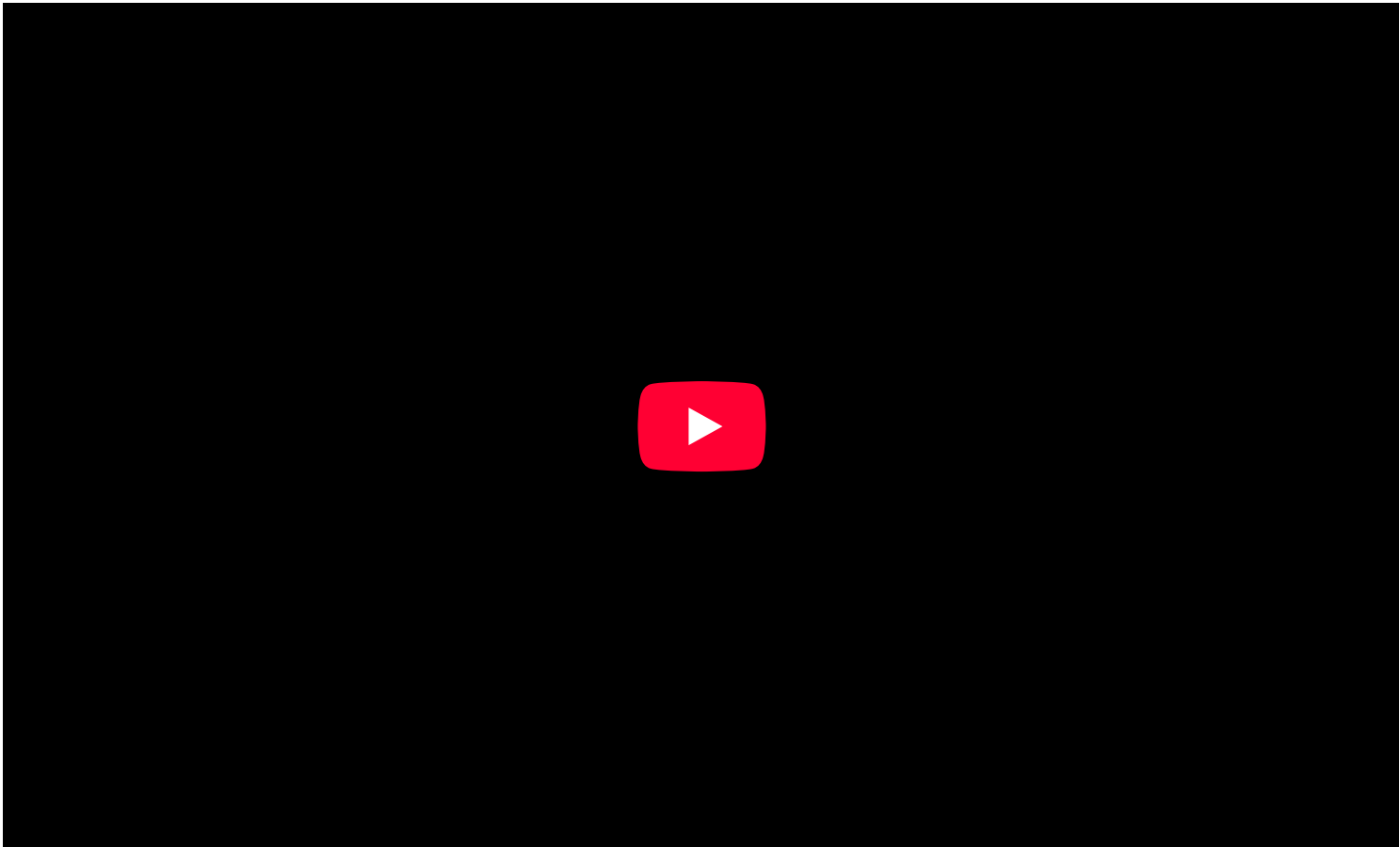
- de mooiste gebieden van Spitsbergen
- bezoek Barentsburg en Pyramiden
- spectaculaire boottochten
- 's nachts wachtlopen ivm ijsberen

Na een dagje kennismaking met Longyearbyen varen we door het weidse Isfjord naar Barentsburg. Barentsburg verschilt totaal van Longyearbyen, het mijnstadje heeft de typische Russische sfeer van vergane glorie tegenover het skidorp gevoel van Longyearbyen. Nadat we zijn doorgestoken naar de zuidkust van het schiereiland lopen we via de Colesbukta en Grumantsbyen terug naar Longyearbyen. De valleien zijn groen en breed en worden volop bewoond door rendieren.

Terug in Longyearbyen varen we naar Dicksonland, aan de overkant van het grote Isfjord en gaan in Pyramiden aan wal. Pyramiden is een verlaten Russische mijnbouwnederzetting, een spookstadje met industrieel erfgoed waar de tijd en weersomstandigheden inmiddels hun sporen hebben nagelaten.

Nunatak ontwikkelde een unieke 7-daagse trektocht door het zeer afwisselende en in verandering zijnde landschap ten westen en noorden van deze `stad`. Het is vaak een zoektocht naar de beste route langs of over smeltende gletsjers en rivieren. Naast de vele doorwadingen steken we gletsjers over en zien ongetwijfeld sporen van ijsberen.

De kans op een ontmoeting met een ijsbeer is klein, maar wel degelijk aanwezig. 's Nachts wordt er wachtgelopen zodat we niet plotseling oog in oog staan met deze koning van de Noordpool.



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

*Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Dit geldt zeker ook voor deze Spitsbergen trekking. Hoe de route er precies uit zal zien is o.a. afhankelijk van de waterhoogte in de rivieren, de conditie van de gletsjers en het weer.*

*Onderstaand dagprogramma geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleader kan zich echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen. De aangegeven looptijden zijn zonder pauzes. Bedenk bovendien dat het doorwaden van rivieren vrij veel tijd en energie kost. Het dag tot dag schema is onder voorbehoud van de weersomstandigheden voor de boottransfers op Spitsbergen.*

Aantoonbare ervaring met het maken van meerdaagse rugzaktrekkings is voor deze reis een vereiste. Onderweg is geen gelegenheid om 'uit te stappen', eenmaal aan de trek begonnen zijn we volledig op onszelf aangewezen.

### **dag 1 Amsterdam - Longyearbyen**

Via Oslo vliegen naar Longyearbyen. Nadat we zijn geland zetten we direct onze tenten op naast het vliegveld, op de enige camping die het eiland telt. De eerste paar nachten is het altijd weer wennen; het is dan wel nacht maar het wordt absoluut niet donker.

Het is een uurtje lopen naar het stadje zelf. Onderweg zie je vaak je eerste rendieren die gewoon in het dorpje grazen. De westkust van Spitsbergen is door een noordwestelijke aftakking van de warme golfstroom elke zomer lange tijd ijsvrij. Vandaar dat je aan deze kant de mijnbouwnederzettingen vindt. Zo kunnen de gedolven steenkolen gegarandeerd per schip naar het vasteland worden getransporteerd.

### **dag 2 verblijf Longyearbyen**

Door het vlucht en vaarschema hebben we vandaag een dag te besteden in Longyearbyen. In Longyearbyen kun je een bezoek brengen aan het museum, een kolenmijn, of een ansichtkaart sturen uit het op één na noordelijkste postkantoor ter wereld. Door de toestroom van toeristen, die veelal per cruiseschip arriveren, is er tegenwoordig ook een café en kun je in de souvenirwinkel ook prachtige landkaarten van Spitsbergen kopen. De reisbegeleiding doet de laatste inkopen, huurt het geweer en maakt de voedselpakketten gereed. 's Avonds verdelen we de lasten voor de komende dagen.

### **dag 3 boot Longyearbyen - Barentsburg - 2 uur**

Rond 8 uur melden we ons met volle rugzakken bij de pier. We varen het Isfjord in en zetten koers naar Barentsburg.

Barentsburg wordt na een jarenlange verwaarlozing op het ogenblik door Rusland gerenoveerd. Nadat we Barentsburg verkend hebben gaan we op pad. We lopen Barentsburg uit en proberen de pingo met hutje te bereiken in Grondalen, een kleine 4 uur lopen. Vanavond de eerste berenwacht.

### **dag 4 Grondalen – Berzeliusdalen - 6 uur**

Omdat we gisteren al een stuk zijn opgeschoten steken we bij het hutje de rivier over richting Skardalen. Na deze doorwading lopen we het Skardalen in. Nadat we Skardalen doorkruist hebben lopen we Berzeliusdalen in. Hier in het dal zetten we onze tenten op.

**dag 5 Berzeliusdalen - Camp Morton - 6 uur**

We lopen Berzeliusdalen in richting van Mijenfjord wat we al kunnen zien liggen. We maken diverse rivieroversteken en op het einde van de dag komen we aan bij Camp Morton waar we bij de 2 hutjes onze tenten opzetten. Er ligt genoeg hout om een kampvuur te maken.

**dag 6 Camp Morton/Fridtjovhamma – Kalvdalen - 7,5 uur**

's Morgens lopen we over het strand langs de kust van het Van Mijenfjord . Aan het einde van het strand lopen we de vallei in richting Kalvdalen. We gaan kamperen op een pingo aan de ingang van Kalvdalen. We hebben een prachtig uitzicht op de vallei ten oosten van ons die ruim 10 kilometer breed is en het fjord.

**dag 7 Kalvdalen – Istjordalen - 7,5 uur**

Via de zompige vallei Semmerdalen lopen we door Istjordalen. We gaan stijgen en bovenaan maken we kamp bij een meertje. We hebben een prachtig uitzicht op diverse gletsjers en bergtoppen.

**dag 8 Istjordalen – Colesbukta - 8 uur**

We dalen af via het mooie smalle Synndalen naar het zeer weidse Colesdalen welke we dwars oversteken richting Colesbukta een verlaten en vervallen overslagstation van de mijn van Grumantsbyen. Met een beetje geluk zie je hier walvissen voor de kust langs zwemmen. Indien mogelijk slapen we in de hut van Rusanovodden. De ene kamer van de hut heeft stapelbedden, de andere kamer is ingericht als museum. `s Middags of `s avonds lopen we even heen en weer langs het spoorlijntje richting Grumantsbyen.

**dag 9 Colesbukta – Bjorndalen - 7 uur**

's Morgens brengen we eerst een bezoek aan het kleine museum van Rusanovodden voordat we aan de pittige klim van 500 meter naar de hoogvlakte naast de Lindstromfjellet beginnen. Over de gletsjer dalen we af naar de noordzijde van het Bjorndalen en zetten in het gras onze tenten op.

**dag 10 Bjorndalen – Longyearbyen - 5 uur**

Na Bjorndalen achter ons gelaten te hebben lopen we over de verharde weg naar de camping van Longyearbyen waar we in de loop van de middag aankomen. Tijd voor een verdiende douche!

**dag 11 rustdag Longyearbyen**

Deze dag word gebruikt om de uitrusting te drogen/schoonmaken, de was te doen etc. De maaltijden worden weer verdeeld over de groep.

## **dag 12 Overtocht naar Pyramiden en kamp in Mimerdal - 2 uur**

's Ochtends lopen we weer naar de haven, rond 08.30 uur vertrekt de boot naar Pyramiden. Het is ongeveer 2 uur varen; onderweg zie je hoog kustgebergte en veel vogels, o.a. papegaaiduikers, brandganzen en drieteenmeeuwen.

Na aankomst in Pyramiden verkennen we op ons gemak de nederzetting. Pyramiden is gebouwd in 3 periodes en veel gebouwen zijn nog intact, zoals de bibliotheek, de sporthal, het ziekenhuis en het hotel. Helaas zijn de gebouwen afgesloten, maar we kunnen wel Lenin op het centrale plein bewonderen, uitkijkend op dit model dorp en de Nordenskioldbreen.

We lopen het stadje uit in westelijke richting langs de bijzondere ingepakte waterleiding. Na de eerste hoogte meters komen we aan bij een hut in het Mimerdal. We slaan ons kamp op naast het meertje dat Pyramiden vroeger van drinkwater voorzag. Na het avondeten beginnen we met het wachtloopschema, ook hier worden wel eens ijsberen gesignaleerd.

## **dag 13 Mimerdalen - Lyckholmdalen - 8 uur**

Direct onder ons kamp steken we de rivier over en komen na een korte klim op een grote hoogvlakte. Als we hierna verder stijgen hebben we een prachtig overzicht over onze eerste kampplaats, Pyramiden en in de verte zelfs de Nordenskioldbreen. Rustig stijgend bereiken we de Tresdalspas (circa 490 meter), het landschap is wijds en indrukwekkend en de kans op het vinden van fossielen is groot. Onder kleinere gletsjertongen en eindmorenen langs, lopen we verder naar het Rinddal. Hier dalen we af, o.a. via een puinhelling en mogelijk sneeuwvelden. Vlak voor het einde, vernauwt het dal zich tot een kleine kloof en worden we omgeven door prachtige bergtoppen. Op de kruising met het Lynckholmdal worden we begroet door meeuwenkolonies die zich in de karakteristieke toppen genesteld hebben. We lopen door de brede delta van het Lynckholmdal richting de kust.

## **dag 14 Lynckholmdalen - Nathorstdalen - 7 uur**

We kruisen de Lynckholmdelta, lopen naar de kust en hebben prachtig uitzicht op Kapp Smith en James I land aan de overzijde van het Dicksonfjord. We volgen het fjord in noordelijke richting, bij laag water direct langs de kust waar we al juttend waarschijnlijk zeehonden zullen zien. Bij vloed zullen we hogerop lopen, langs de flanken van de Gangerolv keten. Hier snel wordt duidelijk waarom Willem Barentsz Svalbard ooit Spitsbergen noemde. De tocht langs de kust is spectaculair met links en rechts uitzicht op rode bergen en sneeuwtoppen die zo'n 25km noordwaarts liggen. Wij richten ons voorlopig op de karakteristieke Lykta top (854 meter). Onderweg komen we diverse vallen tegen de pelsdierjager hier uitzet en later bij het Nordre Bolleneset passeren we de hut waar hij overwintert. Aangekomen bij het Huggingdal volgt een doorwading; de kans is groot dat de schoenen uitmoeten, omdat de brede delta wordt gevormd door de afwatering van het Huningdal, Triungsdal, Kulmdal en het Nathorstdal. De 'Lykta' en 'Citadellet', indrukwekkend geërodeerde bergtoppen, vormen mooie poortwachters van het Nathorstdal. Hier gaan we op zoek naar een geschikte kampplek, een droog plekje in deze natte delta en belangrijker een stroompje met helder drinkwater. De tegenstelling is groot, zo sta je tot je knieën in het (troebele) water en een half uurtje later speurt iedereen intensief naar water.

## **dag 15 Nathorstdalen - Manchesterbreen - 6 uur**

We lopen het dal uit, soms door de rivierbedding, soms over de flanken van de Citadellet. De bocht in het dal lijkt dichtbij, maar schijn bedriegt en het is enkele uren lopen naar de morenevlakte die de Kinamurbreen heeft achtergelaten. De gletsjer smelt in hoog tempo en ter plekke zullen we de situatie moeten beoordelen om de beste route te vinden richting Raudvatnet en de Manchesterbreen. De kans is zeer groot dat modder en morene hellingen elkaar hierbij afwisselen. Het is een pittig maar bijzonder stukje van deze etappe, die we afsluiten met een kampplek aan de voet van de Manchesterbreen. De morene wal die het Raudvatnet afsloot was in 2007 net doorgebroken en het meer stroomde leeg, mogelijk kunnen we nu vlak slapen op de voormalige bodem.

## **dag 16 Manchesterbreen - Trikolorfjellet - 6 uur**

Gisteravond is de beste opstap naar de Manchesterbreen al verkend, zodat we nu weten waar we de gletsjer kunnen betreden. De route kan via modder en morenewallen lopen. De Manchesterbreen is een langgerekte gletsjer, die langzaam afdaalt richting het Alandsdal, waar je mooi zicht op hebt. Ook deze gletsjer smelt en het omliggende terrein is aan veel verandering onderhevig. We dalen of de Manchesterbreen af of we steken via een morenewal door naar de Southamptonbreen om zo hoog mogelijk langs de flank van de Sentinel het Alandsdal te betreden. De bergen rond dit dal zijn prachtig van kleur met diverse schakeringen rood en grijs.

Het Alandsvatnet is op de kaarten een redelijk meer, maar in de praktijk blijkt nog slechts een kwart te resteren. We doorwaden het restant, waarbij de vergelijking met wadlopen zeker op gaat, en komen uit op de noordoostflank van de Trikolor. Op een plateau tussen de morenen hebben we een fantastische kampplek, uitkijkend over de spectaculaire Mittaglefflerbreen, het Austfjord en de toppen rondom het Alandsvatnet. De Mittaglefflerbreen is een enorme gletsjer en vormt de verbinding tussen Dicksonland en Ny-Friesland.

## **dag 17 Trikolorfjellet - Luxorfjellet - 6,5 uur**

De route van vandaag wordt grotendeels bepaald door het weer in combinatie met de conditie van de gletsjer. We starten sowieso met het volgen van de morenen en rotsige flank van de Trikolor richting het Hoglandvatnet. Hebben we voldoende zicht om te kunnen navigeren op de Mittaglefflerbreen, dan zullen we op zoek gaan naar een geschikte plek om de rivier over te steken en de Mittaglefflerbreen op te gaan. In 2007 konden we via een enorme ijsbrug de gletsjer op ter hoogte van de Heclastakken, een rotspartij in de gletsjer. Na die min of meer aangedaan te hebben, werd koersgezet naar een gletsjerrug oostelijk hiervan en zijn we vervolgens in zuidelijke richting afgedaald naar een rotsplateau onder de Luxorfjellet. Het kamp onder de zeer herkenbare Sfinksen is zonder meer spectaculair te noemen: omgeven door ijs kijken we in alle richtingen uit over de gletsjer. Uiteraard is dit een van de koudere kampeerplekken.

Laten de weersomstandigheden de route over de gletsjer niet toe of kunnen we geen veilige plek vinden om de gletsjer op te gaan, dan blijven we op de flank van de Trikolor. Dit is een mooie rotspartij, waarin de verschillende kleuren zijn naam onderschrijven. We kamperen bij het Hogland meer, ook dit is gedeeltelijk verdwenen, maar heeft daarbij mooie ijssculpturen achtergelaten.

**dag 18 Luxorfjellet - Horbeyedalen - Rudmosepynten 5 uur**

We gaan vanuit beide kampeerplekken de gletsjer op; vanaf Hoglandvatnet via de McWhaebreen cq diens morene en vanaf Luxorfjellet direct de Ragnarbreen. Na een kleine stijging kantelt de gletsjer richting het Ragnardal. Vanaf dit punt is het uitzicht over de gletsjer, het dal en de Petuniabukta indrukwekkend. Ook zien we Pyramiden weer, de karakteristieke bergtop vlak boven de nederzetting. De gletsjer is goed begaanbaar, her en der steken we gletsjerbeken en sneeuwvelden over. Inmiddels is onder de gletsjer en voor het dal een gletsjermeer ontstaan met enorme grindhopen. Vlak voor het eind van de gletsjer zoeken we onder de Sfinksen een geschikte plek om de gletsjer te verlaten. We vervolgen het Ragnardal en komen in het Horbyedal, een grote delta, onder de gletsjer die zich al ver heeft teruggetrokken. Langs de kust lopen we verder naar Ebbadalen en Rudmosepynten waar we onze tenten opzetten.

**dag 19 Rudmosepynten - Adolfbukta/Nordenskioldbreen - 2 uur Boot Longyearbyen**

Vanmorgen lopen we de laatste kilometers langs de Adolfbukta naar de Nordenskioldbreen. Bij laag water in de baai kunnen we langs de vloedlijn lopen, anders zoeken we het hoger op de flanken van de bergrug. Het is relaxed lopen en we hebben volop tijd om te genieten van de baai en omliggende toppen of te juttten voor fossielen. We lopen totaan de Nordenskioldbreen en nu we ons realiseren we dat deze aansluit op de Mittaglefllerbreen geeft het ons bezoekje een week eerder weer een extra dimensie.

We hebben voordat de zodiac ons weer ophaalt vanaf het strand, nog even tijd voor een bezoekje aan gletsjer en de laatste lunch met keks. Terug op de camping vormt zich een rij voor de douche.....de boiler kan het maar net hebben. Vanavond eten we weer eens binnen.

**dag 20 Longyearbyen - Oslo - Amsterdam**

Heel vroeg in de morgen check je voor de vlucht terug naar Nederland.

## Bij de prijs inbegrepen

- \* boottocht Longyearbyen – Barentsburg
- \* boottocht Longyearbyen – Pyramiden v.v.
- \* alle overige (groeps-)transport tijdens de reis
- \* collectieve adventure & survival verzekering (€ 40,--) nodig om toestemming van de gouverneur te krijgen om de trekkings te mogen maken
- \* Nederlandse reisbegeleider
- \* overnachtingen in tweepersoonstenten
- \* kookuitrusting
- \* alle maaltijden tijdens de trekdagen, vanaf de lunch op de dag van vertrek uit Longyearbyen t/m de lunch op de dag van aankomst in Longyearbyen
- \* medicijn- / EHBO-kit / satelliettelefoon
- \* voorbereidingsbijeenkomst

## Niet bij de prijs inbegrepen

- \* retourvlucht Amsterdam-Longyearbyen (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
- \* maaltijden wanneer niet op trek, gebruikelijk is om zelf te koken en inkopen te doen in de supermarkt vanuit een gezamenlijke pot.
- \* toeristenbelasting (± € 20,-- p.p.)
- \* reserveringskosten € 25,-- per factuur
- \* bijdrage garantiefonds € 10,-- per persoon
- \* toeslag eenpersoonstent € 95,--
- \* wijzigingskosten € 35,--
- \* uitgaven van persoonlijke aard, souvenirs, frisdranken en alcoholica
- \* annuleringsverzekering
- \* vervoer naar en van Schiphol

## Groepsgrootte

Minimaal 6 reizigers

Maximaal 9 reizigers

Met 5 reizigers kan de reis ook gegarandeerd worden met een toeslag van € 75,-- per persoon.



## Geld

Het overgrote deel van de direct noodzakelijke uitgaven op Spitsbergen is bij de reissom inbegrepen: denk aan alle lokale vervoer, alle overnachtingen volgens programma en bijna alle maaltijden. Niet inbegrepen zijn de uitgaven voor consumpties onderweg, de maaltijden in Longyearbyen, souvenirs e.d. Omdat Spitsbergen een zeer duur land is moet je excl. souvenirs in ieder geval op een bedrag van € 150,-- rekenen.

In Longyearbyen kun je pinnen of euro's omwisselen in kronen. Het is handig om voor onverwachte uitgaven altijd wat contant geld bij je te hebben. Dit kan in de vorm van euro's. Het gebruik van creditcards is in Noorwegen wijdverbreid en populair.

## Benodigde reisdocumenten

Geldig paspoort of identiteitskaart.

## Procedure van vertrek

Bij deze reis gaat er een Nederlandse reisleader mee. Het ticket ontvang je van de reisleader op Schiphol. Uiterlijk 2 ½ uur voor vertrek dien je aanwezig te zijn bij de balie die correspondeert met het vluchtnummer. Verdere informatie met betrekking tot het definitieve vluchtschema ontvang je tijdens de voorbereidingsbijeenkomst.

Tijdens de trek wordt alles zelf gedragen. Spullen die niet nodig zijn tijdens de trek kunnen eventueel achtergelaten worden in Longyearbyen (staan buiten onder het camping gebouw, goed waterdicht inpakken, opslag op eigen risico).

Omdat er vanuit Nederland tenten en voedsel meegaan naar Spitsbergen, vragen we onze deelnemers om niet meer dan 12,5 kg ruimbagage mee te nemen. Daarnaast kun je nog handbagage meenemen met zware en breekbare zaken zoals foto apparatuur. De overige kilo's kunnen dan gebruikt worden voor de groepsbagage.

## Vaccinaties

Voor Spitsbergen geldt geen vaccinatieplicht.

## Persoonlijke medicijnen

- \* Iboprufeen 400mg
- \* Paracetamol
- \* Sporttape
- \* Second skin
- \* Sterilon
- \* Pleisters
- \* Zovirax

## Paklijst / uitrusting

Kampeेरuitrusting die wordt verzorgd door Nunatak:

- tweepersoonstenten (eventueel eenpersoonstent)
- branders, kooktoestellen en accessoires
- pannen, voorraaddozen en ander keukengerei
- bestek, mok en bord (lichtgewicht en onbreekbaar).

Hieronder vind je een paklijst voor de rugzaktrekking naar Spitsbergen. Uit de uitgebreidheid van onderstaande lijst valt op te maken dat we veel belang hechten aan een goede keus van mee te nemen kleding, uitrusting e.d. Het is echter niet noodzakelijk om nieuw aan te schaffen. Vaak kan volstaan worden met artikelen die al in je bezit zijn en min of meer aan de gestelde eisen voldoen. De laatste dingen om op te bezuinigen zijn goede schoenen, uitstekende wind- en regenkleding en een slaapzak / mat van goede kwaliteit.

## Kleding

- ~ Ondersokken
- ~ Sokken/kousen 2 paar
- ~ Ondergoed
- ~ Thermo ondergoed
- ~ T- shirts ( 2 )
- ~ Fleece overhemd
- ~ Fleece vest
- ~ Body warmer
- ~ Trekking broek ( 2 )
- ~ Regenjas (Gore-tex)
- ~ Regenbroek
- ~ Gamaschen
- ~ Onderhandschoenen
- ~ Handschoenen
- ~ Wandelschoenen
- ~ Sandalen of gympen
- ~ Pet / shawl
- ~ Muts

## Slaapspullen

- ~ Slaapmatje
- ~ Slaapzak
- ~ Lakenzak
- ~ Opblaaskussentje
- ~ Waterdichte slaapzakhoes of vuilniszak

## Diversen

- ~ Elastiekjes [dikke]
- ~ Zakmes
- ~ trailfood/snacks als opkikker voor onderweg
- ~ Dagboek [schrift]+ pennen
- ~ Leesboek of puzzelboekje
- ~ Reserve veters
- ~ Zitlap
- ~ Naaispullen
- ~ Plastic zakken
- ~ Plunjebaal of flightbag
- ~ Hangslotje
- ~ Rugzak
- ~ Fototoestel
- ~ Accu`s fototoestel
- ~ Siggfles of plastic fles
- ~ Spanbandjes
- ~ Zonnebril / gletsjerbril
- ~ Rugzakhoes
- ~ Anti muggenolie
- ~ Reserve bril / lenzen
- ~ Loopstokken
- ~ Gordel (te huur bij Nunatak €10,- per reis)
- ~ Lichtgewicht stijgijzers (te huur bij Nunatak €15,- per reis)
- ~ Waterfilter, bijvoorbeeld van [Sawyer](#) of [Careplus](#)

## Toiletartikelen

- ~ Zeep
- ~ Shampoo [klein flesje]
- ~ Tandenborstel
- ~ Tandpasta
- ~ Lip care
- ~ Klein doosje nivea of uiercrème
- ~ Zonnebrand
- ~ Kam of borstel
- ~ Toiletpapier
- ~ Dunne handdoek

## Papieren

- ~ Paspoort
- ~ Reisverzekering
- ~ Ziektekostenverzekering
- ~ Geld
- ~ Waterdicht documentenmapje

Voor sommige zaken is het voldoende als er één of twee exemplaren meegaan, b.v. een naaisetje. Voor veel andere dingen beslist niet meer dan wat minimaal nodig is, b.v. zonnebrandolie. Voor alles is de stelregel; zo weinig mogelijk en zo licht mogelijk, want je krijgt nog een fiks gewicht aan eten, tenten en ander materiaal bij.

Hieronder zullen we nog wat verder ingaan op verschillende artikelen op de paklijst:

#### I Rugzak en verpakkingsmiddelen

#### II Schoeisel

#### III Kleding

#### IV Slaapzak e.d.

#### V Diverse gebruiksartikelen

#### VI Toiletartikelen

#### VII Middelen ter bescherming van huid, ogen e.d.

#### VIII Voor verwondingen, ziekte etc.

#### IX Fotoapparatuur

#### X Overig

##### I. Rugzak e.a. transport verpakkingsmiddelen

- \* een stevige grote (minimaal 65 liter) rugzak
- \* klein dagrugzakje (als handbagage tijdens de vliegreis)
- \* een aantal nylon of pvc zakken, bij voorkeur met sluiting en in verschillende kleuren, deze maken het mogelijk je rugzak te organiseren, tevens om je spullen min of meer waterdicht te verpakken
- \* portemonnee, heuptasje, heupgordel of etui met koord voor kostbare papieren zoals paspoort, verzekeringspapieren, geld, vliegticket e.d.
- \* tas voor fotoapparatuur.

##### II. Schoeisel

een paar bergschoenen van stevige kwaliteit:

- \* goed profiel en stevige zool
  - \* bij voorkeur hoge schacht voor bescherming en steun van de enkels
  - \* goede pasvorm (ook bij dikke sokken)
  - \* redelijk ventilerend en waterdicht (goretex etc.); een paar sportschoenen en/of all terrain sandalen (Teva etc.), te gebruiken bij doorwadingen van beken en rivieren en rond de tent. In ieder geval licht van gewicht, sneldrogend, goed profiel.
- Verder kan gedacht worden aan middelen om schoenen waterdicht te houden (leervet, snowseal etc.), extra veters en gamaschen.
- \* een enkeling loopt de trektocht op kaplaarzen

##### III. Kleding

- \* wind/regenkleding (van uitstekende kwaliteit), licht gewicht en goed ventilerend of ademend)
- \* 2 lange broeken: ruimzittend, sterke kwaliteit, donker van kleur en sneldrogend (een spijkerbroek minder bruikbaar en een trekkingbroek uitstekend); wellicht warme joggingbroek.
- \* diverse T shirts en warmteondergoed (lange mouw)
- \* 1 of 2 fleeces
- \* ondergoed
- \* (dunne) handschoenen
- \* muts en shawl
- \* sokken, diverse soorten dunne en dikke; het beste is de combinatie van een synthetisch binnenpaar en dik buitenpaar van 60% wol en 40% kunststof.

##### IV. Slaapzak e.d.

- \* goede kwaliteit slaapzak met vulling van dons of kunststof; de slaapzak moet voldoende warmte bieden bij temperaturen rond het vriespunt; eventueel een lakenzak
- \* slaapmatje. Goede isolatie, tegen optrekkende koude vanonder op dit is m.n. bij donzen slaapzakken van belang, ligcomfort, bij kamperen op rotsige en/of oneffen grond; het beste zijn zelfopblazende matten.

#### V. Diverse gebruiksartikelen

- \* zakmes
- \* waterfles
- \* zitmatje (vochtwerend, isolerend en licht van gewicht).

#### VI. Toiletartikelen

- \* zeep, bij voorkeur desinfecterend, fosfaatvrij en biologisch afbreekbaar
- \* shampoo, douchegel (zie hiervoor);
- \* handdoek, donker van kleur en niet te dik/groot i.v.m. snelle droging;
- \* toiletpapier, scheergerei

#### VII. Middelen ter verzorging en bescherming van huid, ogen etc.

- \* zonnebrandmiddel
- \* goede zonnebril/gletsjerbril, ter bescherming tegen fijnstufzand en uv-straling ook met koord zodat hij niet bij plotselinge bewegingen kapot valt
- \* bril of lenzen maar in beide gevallen een reservebril
- \* brillenkoker, lenzendoosje en schoonmaakspullen
- \* blistex of andere lippenbescherming
- \* handcrème

#### VIII. Voor verwondingen, ziekte etc.

- \* elementaire EHBOset: hansaplast, leukoplast, steriel gaas, betadine etc.,
- \* specifieke medicijnen voor persoonlijk gebruik
- \* paracetamol (alg. koortsverlagend, pijnstillend)
- \* sporttape of breed leukoplast
- \* eventueel steunverband voor enkel en/of knie;
- \* eventueel second skin tegen blaren en schaafwonden (Compeed, Duoderm of Spenco);
- \* voor de spieren: SRLgelei (homeopathisch); in mindere mate tijgerbalsem of Midalgan;
- \* Arnicazalf tegen zwellingen, verstuikingen en gewrichtspijn.

#### IX. Fotoapparatuur

- \* apparatuur naar behoefte, schokbestendige draagtas, heuptas etc.;
- \* lensreiniging, borsteltje etc.;
- \* zonnekap en voorzetlens (uvfilter, skylight);
- \* reservebatterijen en eventueel reserve lensdop

#### X. Diversen

- \* favoriete snacks / trailfood als opkikker voor onderweg. Neem een snack per dag mee, suggesties: chocolade, muesli- of energierepen, ontbijtkoek, kruidkoek en vergelijkbare alternatieven, noten, gedroogd fruit, sultana's. Heb je tussendoor meer energie nodig, dan kun je meer meenemen, maar bedenk wel dat je alles zelf moet dragen. Kijk naar lichte energierijke snacks.

## Verzekeringen

Het afsluiten van een adequate reisverzekering stellen wij verplicht. Een annuleringsverzekering raden wij sterk aan. Beide verzekeringen kun je [regelen via ons](#) of via je eigen verzekeringsmaatschappij. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan dien je voor vertrek volgende gegevens door te geven, bij welke verzekeringsmaatschappij je verzekerd bent, je polisnummer en het alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak snel handelen.

## Categorie trekking 4 en categorie rugzak 2

Spitsbergen kent naast de spitse bergen brede valleien die het smeltwater afvoeren van de vele gletsjers. De bergen in ons wandelgebied zelf zijn maximaal 1000 meter hoog. Onderweg doorwaden we regelmatig ijskoude gletsjerrivieren. Meestal is de doorsteek kort en reikt het water niet meer dan kniehoog, een enkele keer tot kruishoogte. Doorwadingsschoeisel behoort dan ook tot de standaard uitrusting.

De dagtrajecten hebben een lengte tussen de 18 en 25 km. Er wordt in een rustig tempo gelopen, zodat we de tijd hebben om te genieten van de indrukwekkende natuur om ons heen. De stijging of daling per dag is meestal niet meer dan enkele honderden meters. Tijdens de treks is er een enkele langere klim. Rotsen maar vooral moerassige stukken maken de route plaatselijk zwaar.

Gezien de zwaarte van de tocht is het zaak om het rugzakgewicht zoveel mogelijk te beperken. Wat de persoonlijke uitrusting betreft denken we aan een maximum van 12 kg. Daar komt nog bij het extra gewicht van de Nunatak - uitrusting (tenten en kookspullen) en van het lichtgewicht voedsel.

Tijdens de eerste trektocht nemen we voor zes dagen voedsel mee in onze rugzakken, tijdens de tweede voor acht dagen. Reken op een startgewicht voor tweede tocht van 22 à 24 kilo.

's Nachts wordt er om tourbeurt wachtgelopen als bescherming tegen een eventueel ongewenst bezoek van een ijsbeer. Dit wachtlopen maakt de tocht extra zwaar; het is koud 's nachts en je geduld wordt aardig op de proef gesteld. In voorgaande jaren hebben we geen ijsberen gezien, wel pootafdrukken en in een huttendagboek werd er melding gemaakt van een nachtelijk bezoek enkele dagen voor onze komst.

Een geweer is door de Sysselmannen (gouverneur) verplicht gesteld. Ook gaat er een seinpistool als waarschuwings/afschrikingsmiddel mee op trek.

In geval van nood heeft de reisbegeleider een noodzenderbaken bij zich. In Longyearbyen is altijd een helikopter stand-by voor het geval dat.

Tot slot speelt de wisselvalligheid van het weer een belangrijke rol bij de zwaarte van de tocht.

Technische vaardigheden zijn niet vereist, maar wel ervaring met rugzaklopen. Bij de Pyramiden trektocht lopen we 2 dagen gedeeltelijk over gletsjers, we nemen hiervoor een touw, gordels en stijgijsers mee (gordel en stijgijsers zijn te huur bij Nunatak). Tijdens deze rugzaktocht zijn we geheel op onszelf aangewezen. De maaltijden worden door de deelnemers klaargemaakt. We verwachten van de deelnemers een coöperatieve instelling. De tocht vraagt om een goede conditie en doorzettingsvermogen.

Onderweg komen we regelmatig langs hutjes die in de winter met de sneeuwscooter door de lokale bevolking bezocht worden. Soms kamperen we in de buurt en kunnen dan in de luwte van zo'n hutje koken.

## Vorbereiding

Er is altijd een risico verbonden met het reizen naar afgelegen gebieden in de wildernis. Je dient op jezelf te kunnen vertrouwen en je bent (samen met de groep) verantwoordelijk voor je eigen veiligheid.

Je dient jezelf de volgende vragen te stellen:

- heb je voldoende ervaring voor deze naar reis in de Arctische wildernis?
- ben je voorbereid dat je in ijsbeergebied reist en aanvaardt je hiervan het risico?
- ben je flexibel genoeg als je je reisplannen onderweg moet wijzigen?
- kun je wijzigingen in het weer en omstandigheden in waarde schatten, geduld hiervoor hebben en ze tevens respecteren? Denk hierbij ook aan onverwachte omstandigheden zoals gedwongen langer verblijf door bijvoorbeeld slecht weer, hoog waterpeil in de rivieren, shuttle bootjes die verhinderd zijn door ruig water en getijden, of vertragingen in het vluchtschema?