

Noord India Markha vallei

Eén van de mooiste klassieke trekkings in Ladakh, beroemd om haar eindeloze variatie aan landschappen. Deze wandelvakantie leidt naar één van de meest schitterende valleien in Ladakh, de Markha Vallei. Vanaf van Zhingchen gaan we een kleurrijke kloof omhoog langs de vallei van Rumbak en dan via de Kanda La pas (4970 meter) en de Shingo kloof komen we uiteindelijk in de Markha Vallei.

- de klassieke trekking van Ladakh
- hoge pas oversteek, Kanda La 4970 meter
- prachtige Tibetaanse cultuur
- enorm kleurrijke bergen en valleien

Markha Vallei en festival in het Pyang of Thagthog klooster

We lopen een aantal dagen stroomopwaarts langs de rivier en bezoeken onderweg kleine dorpjes en gezellige boeddhistische kloostertjes. Het landschap verandert geleidelijk van een weelderig groen tot de meer kale zomerweiden van Nyimaling, waar de schaapsherders van de laatste dorpjes in de vallei verblijven. Een dagtrip naar het uitzichtpunt van de hangende gletsjers en de Kang Yatse top (6400 meter) is altijd een beloning. Je kunt er ook voor kiezen te relaxen, neem een kopje boterthee en verse yoghurt in een van de schaapsherdershutten. De trek gaat verder over de Gongmaru La pas (5250 meter), met geweldige zicht op de bergen van Zanskar, Ladakh en Karakoram. Vervolgens gaan we de mooie en ruige Shang kloof naar beneden, met rode en groene rotsen, welke de aanwezigheid van mangaan en koper aangeven. We eindigen in Shang Sumdo.

Deze reis kan ook als individuele reis geboekt worden.

Het gaat hier om een 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 genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 Amsterdam naar Delhi

De vlucht van Amsterdam naar Delhi. We komen na middernacht aan en gaan van het internationale vliegveld naar het lokale vliegveld.

dag 2 Delhi naar Leh

`s Ochtends vroeg vertrek naar Leh, een schitterende vlucht over de Himalaya. In Leh transfer naar het guesthouse, waar we het de rest van de dag rustig aan doen om aan de hoogte te wennen. Korte rondwandeling door Leh.

dag 3, 4 en 5 Leh

We hebben 3 dagen vrij te besteden. We gebruiken deze dagen om te acclimatiseren. We doen het rustig aan, om aan de hoogte te blijven wennen. Je kunt op eigen gelegenheid Leh en omgeving verkennen. Leh telt zo`n 27.000 inwoners en is de hoofdstad van Ladakh. Het lag vroeger op het kruispunt van karavanen, van de Zijderoute via Leh naar India en van Kashmir via Leh naar Tibet. Leh wordt gedomineerd door het 17e eeuwse voormalig winterpaleis (3540 meter) van de koningen van Ladakh, dat ook te bezichtigen valt. Hogerop boven het paleis ligt het Tsemo tempel complex, waarin o.a. een groot beeld van Boeddha Maitreya staat, de Boeddha van de toekomst. Vlakbij Leh liggen op loopafstand het Samkar klooster (3570 meter) en de Shanti Stupa (3615 meter), beide zeker een bezoek waard. Genoeg mogelijkheden dus om deze dagen bijzonder in te vullen.
Op de tweede dag in Leh kun je bijvoorbeeld facultatief een excursie maken naar de Matho, Thagthog en Chemre kloosters of Thikse, Shey en Stok of de Alchi en Likir kloosters. Op de derde dag kunnen we bijvoorbeeld het Hemis of Phyang klooster bezoeken.

dag 6 Transfer naar Zhingchen, lopen naar Rumbak

Per taxi rijden we naar Zhingchen (3380 meter). Hier start onze trekking. Zhingchen is een klein dorpje dat voor Ladakhse begrippen aardig wat bos heeft. We lopen door een woeste vallei en moeten een paar keer de rivier oversteken. Niet altijd zijn er hier bruggen, ze spoelen bij hoog water dikwijls weg. Dan verbreed de vallei zich en lopen we langs de buitenvelden van het welvarende dorp Rumbak (3980 meter), waar we kamperen. Een bezoek aan het dorpje is de moeite waard en er is een klein kloostertje. (3,5 uur lopen)

dag 7 Rumbak naar Kanda La basecamp

We volgen een zijdal en stijgen geleidelijk richting de Kanda La pas. Onderweg passeren we een grote plooi in rood- en groengelaagde zandstenen en hebben we uitzicht op de besneeuwde toppen van de Stok keten. We passeren het dorpje Yurutse (4175 meter), wat een fraai gebouwd huis heeft. Het is dan nog een stukje verder naar het lage basiskamp van de Kanda La. (3 uur lopen)

dag 8 Kanda La BC naar Skyu

Vandaag klimmen we naar de pas. Onderweg komen we wellicht yaks en Himalaya-marmotten tegen. De 4970 meter hoge Kanda La is de eerste echt hoge pas die we tegenkomen. Boven is het welverdiend uitrusten achter de gebedsmuur en de wapperende gebedsvlaggen, met zicht op de zuidelijker gelegen Zanskar-bergketen. Een lange, maar gemakkelijke afdaling brengt ons naar Shingo (4130 meter), we vervolgen onze tocht door een kloof, waar vele fraaie geologische verschijnselen zichtbaar zijn. We slaan onze tenten op in Skyu (3360 meter). Skyu heeft een prachtig op een bergtop gelegen kloostertje, dat in het oudste gedeelte een groot staand beeld van de Boeddha Maitreya heeft. Het stamt uit de tijd van Lotsava Rinchen Zangpo (11e eeuw). We kunnen er nog een bezoekje aanbrengen. (7 uur lopen)

dag 9 Skyu naar Markha

We vertrekken vanuit Skyu naar Markha en volgen de Markha-rivier stroomopwaarts. We moeten de rivier via bruggen een paar keer oversteken. Door periodieke overstromingen kan het zijn dat hier en daar een brug niet aanwezig is. Onderweg passeren we veel manimuren (gebedsmuren) en chortens. Deze markeren steeds de toegang tot dorpjes en dienen om boze geesten en slechte invloeden op afstand te houden. Onderweg passeren we vele zomervelden van de mensen uit Skyu en Markha. Alles in Markha (3785 meter) getuigt van een rijk verleden: vroeger moet dit een welvarend dorp geweest zijn. Nu fungeert Markha vooral als centrum voor de hele Markha vallei. De enige middelbare school en het gezondheidscentrum bevinden zich hier, er is ook een mooi klooster. (7,5 uur lopen)

dag 10 Markha naar Thachungtse

Vandaag moeten we misschien een paar keer het koude water trotseren, indien de twee bruggen tussen Markha en Umlung niet aanwezig zijn. Hoog boven ons, op een rots en bijna onzichtbaar vanaf het pad, ligt het Tetsa kloostertje (3880 meter). Vanaf het dorpje Umlung (3880 meter) wordt de 6400 meter hoge sneeuwpiek van Kang Yatse zichtbaar. Deze zal ons de hele verdere tocht vergezellen. Even later vinden we de fraaiste mani-muren van de hele vallei. Niet alleen gebeden, maar ook prachtige afbeeldingen van diverse heiligen en chortens zijn hier op kunstige wijze uit lei- en zandstenen gehakt. Onderweg passeren we verschillende, door wind- en neerslag-erosie veroorzaakte, aardpiramiden. We passeren het dorpje Hangkar (4040 meter), waar een oud koningspaleis is, en we klimmen geleidelijk verder naar Thachungtse (4250 meter), waar boeren uit Hangkar hun hoogst mogelijk gelegen gerstvelden hebben. Hier slaan we ons kamp op. (5 uur lopen)

dag 11 Thachungtse naar Nyimaling

Vanaf Thachungtse beginnen we aan onze klim naar de hoogvlakte van Nyimaling. Het uitzicht op Kang Yaze wordt steeds indrukwekkender. We klimmen nu wat steiler en lopen door velden van edelweiss. Het gekrijs van de grote Himalaya-marmotten waarschuwt andere dieren voor onze komst. Dan komen we op een hoog punt bij de twee meertjes van Tsigu (4680 meter), vanwaar we een formidabel panoramisch uitzicht hebben. De weerspiegeling van de Kang Yatse in het turkooiskleurige water van het meer is sprookjesachtig. Dit is Ladakh op zijn mooist! Het is slechts een korte afstand van de meertjes naar de eigenlijke vlakte van Nyimaling ofwel "zonneplaats". Hier overnachten we. De zonsondergang is uniek vanaf deze prachtige hoogvlakte! Nyimaling is een goed voorbeeld van wat men in Ladakh de "phu" noemt, hoge graslanden waar de yakherders de zomer met hun kudden doorbrengen. Heel kenmerkend in Nyimaling zijn de kleine huisjes van de herders, omringd door bergen yakmest, die als brandstof fungeert. Deze herders, drokpa`s, zijn zeer gastvrij en het kan gebeuren dat ze ons uitnodigen om in hun groezelige huisjes, om een kopje zoute boterthee te komen drinken. Kamperen in Nyimaling is een ervaring op zich: de hoogvlakte ligt op 4835 meter en `s morgens kunnen we bij een heldere nacht ijs op de tent verwachten. (4,5 uur lopen)

dag 12 Nyimaling rustdag

Rustdag. Lekker luieren, boek lezen, kleren wassen, bij de herders kijken, etc. Voor de liefhebbers een korte trek naar het uitzichtpunt van de Kang Yatse gletsjer. 2 uur heen, 1 uur terug.

dag 13 Nyimaling naar Leh

Vanaf Nyimaling beginnen we te klimmen naar het hoogste punt van onze tocht, de Gongmaru La pas (5260 meter). De klim is geleidelijk en niet te steil. Toch voelen we de hoogte: boven 5000 meter gaat alles moeizaam. Hoewel we nu volledig aan de hoogte zijn aangepast, merken we het zuurstofgebrek. We dalen af door een vallei met prachtige geologische formaties, waar we via stapstenen vele malen de Shang rivier oversteken. We komen langs het dorpje Chogdo (3980 meter), vanwaar we veelal langs hooggelegen paden verder lopen. Bij aankomst in Shang Sumdo (3675 meter) worden we opgehaald met de taxi en komen we na ongeveer een uur rijden aan in Leh (3505 meter). Na de `ontberingen` tijdens de trektocht kunnen we hier weer genieten van het comfort van een goed guesthouse of hotel en heerlijk uit eten. (7,5 uur lopen)

dag 14 Leh

Laatste vrije dag Leh.

dag 15 Leh naar Delhi

Transfer naar vliegveld. Vlucht Leh - Delhi. We verplaatsen ons van het lokale vliegveld naar het internationale vliegveld voor de terugvlucht naar Nederland. Wie op het vliegveld wil overnachten kan een kamer boeken in het Holiday Inn hotel.

dag 16 Delhi naar Amsterdam

In de nacht vliegen we naar Amsterdam, waar we in de ochtend aankomen.

Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
22 jul 2024	06 aug 2024	€ 1875	€ 1290

Boeken Optie

Bij de prijs inbegrepen

* retourvlucht Delhi-Leh inclusief luchthavenbelasting en brandstofheffing (op basis van beschikbaarheid, indien het laagste tarief niet meer beschikbaar is, volgt er een vluchttoeslag)
* groepsvervoer
* overnachtingen in Leh op basis van logies en ontbijt in tweepersoonskamers
* entreegelden klooster
* lokale staf, gids(en), kok, keukenhulpen, paarden voor groeps- en persoonlijke bagage
* 3 maaltijden per dag op kampeerdagen
* gebruik van tweepersoonstenten, keukentent, dining tent, toiletten en keukenuitrusting
* kampeergelden
* Nederlandse reisbegeleiding vanaf 11 reizigers
* het laten dragen van 12 kg persoonlijke bagage
* (online) voorbereidingsbijeenkomst
* medicijn- / EHBO-kit
* reserveringskosten
* bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

* retourvlucht Amsterdam-Delhi (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
* toeslag eenpersoonstent € 40,--
* wijzigingskosten € 35,--
* maaltijden wanneer niet op trek (± € 75,-)
* frisdranken en alcoholica
* visum USD 40,-- (excl. transactiekosten)
* vaccinaties
* reis- en annuleringsverzekering
* fooien begeleidende staf (± € 50,-)
* excursies wanneer niet vermeld in de dag-tot-dag beschrijving of aangegeven als facultatief
* uitgaven van persoonlijke aard, souvenirs
* vervoer naar en van Schiphol

Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers
Maximaal 15 reizigers

4-10 reizigers: begeleid door een Engelssprekende gids
11-15 reizigers: begeleid door een Engelssprekende gids en Nederlandse reisbegeleiding

Reisdocumenten

Het is sinds eind 2021 mogelijk om digitaal een visum van maximaal 30 dagen aan te vragen bij de Indiase overheid. Een bezoek aan de Indiase ambassade is daardoor niet meer nodig.
Je vraagt het visum online aan, betaalt het visum online, je ontvangt een bevestiging online, bij aankomst in India toon je deze bevestiging en ontvang je het visum. Je paspoort moet nog 6 maanden geldig zijn op de dag van aankomst.

Je kunt het online visum aanvragen via: https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html

Je moet minimaal 4 dagen voor vertrek een aanvraag doen. Je kunt vanaf 30 dagen voor vertrek met de aanvraag beginnen.

Voor de aanvraag heb je een scan van de eerste pagina (met al je gegevens) van je paspoort nodig (PDF-bestand, grote minimaal 10 KB, maximaal 300 KB). Verder heb je een recente digitale pasfoto nodig (JPEG-bestand, grote minimaal 10 KB, maximaal 1 MB). De achtergrond moet wit zijn. Zie ook de "Document Requirements".

Het visum kost USD 40,-- (excl. transactiekosten). Meer informatie kun je vinden op: https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html

Tijdsverschil

Het tijdsverschil tussen India en Nederland bedraagt in onze wintertijd 4 ½ uur en in onze zomertijd 3 ½ uur. Het is in India later dan in Nederland.

Geld

Het bedrag dat je extra nodig hebt in India is voor maaltijden wanneer we niet op trektocht zijn, excursies, fooien en andere persoonlijke uitgaven. Neem daarnaast wat extra mee voor onvoorziene omstandigheden. Je kunt in India euro's wisselen. Een creditkaart kun je gebruiken in Delhi en Leh.
Met een bankpas kun je bij diverse geldautomaten (ATM) in Delhi geld opnemen (pinnen). 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, vraag dan de bank jouw bankpas te deblokkeren voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.
Houd er rekening mee dat geldautomaten defect kunnen zijn. Neem dus ook contante Euro's mee.

Vergeet onderweg niet om voor de trektocht wat rupees in kleine coupures mee te nemen. Op afgelegen plaatsen kan men vaak niet wisselen.

Voor de actuele wisselkoers klik hier. (Oanda.com)

Vaccinaties

Geen enkele vaccinatie is meer verplicht. Toch raden we onderstaande inentingen allemaal aan. India is nu eenmaal een onhygiënisch land, waar je gemakkelijk een ziekte kunt oplopen. Op een avontuurlijke vakantie kun je beter gezondheidsrisico`s zoveel mogelijk beperken. Voor officiële adviezen over vaccinaties kun je terecht bij de GGD of je huisarts.

- Buiktyfus
- DTP Dit is een gecombineerde inenting tegen difterie, tetanus en polio. Ben je ouder dan 40 jaar dan zijn wellicht 2 inentingen nodig met een maand tussenruimte (dit is afhankelijk van je inentingsgeschiedenis)
- Hepatitis A

Malaria bij de meeste tochten (incl. Delhi) i.v.m. seizoen en hoogte een zeer gering risico.

Persoonlijke medicijnen

* 1 Ciproxine antibiotica kuur
* 1 Augmentin of amoxycyline antibiotica kuur
* aanbevolen diamox bij tochten waarbij je boven de 3000 meter slaapt (1 strip = 25 tabletten van 250 mg)
* azaron, lidocaïnezalf bij insectenbeten
* sterilon/betadine-iodium voor wondontsmetting
* leukoplast, 2nd skin voor blaarpreventie
* sporttape
* hansaplast bij wondjes
* paracetamol-pijnstiller
* insectenafweermiddel bijvoorbeeld autan
* zonnebrandolie/crème minimaal factor 30
* zovirax bij koortslip
* rekverband, knieband bij knieproblemen
* Arnica of SRL bij spierpijn, kneuzingen
* immodium bij diarree (alleen voor reisdagen)
* ORS tegen uitdroging
* strepsils bij keelpijn

De antibioticakuren (ciproxin en augmentin) en diamox en lidocaïnezalf zijn op recept via je huisarts te verkrijgen. Informeer bij je ziektekosten verzekeraar naar een eventuele vergoeding. (mocht je huisarts deze middelen niet aan je willen verstrekken dan kun je ze eventueel nog in India kopen, gewoon bij een apotheek)

Nunatak zorgt daarnaast voor een medicijnenkit voor ernstige gevallen. De kans dat we die nodig hebben is klein, maar aanwezig.

Hoogteziekte

De meeste mensen, die niet gewend zijn zich naar grote hoogte te begeven en zich hier bovendien erg inspannen, krijgen last van de hoogte.

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 HT 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: 1 - 3 maal per dag 250 mg voor de duur van het verblijf op grote hoogte

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 behoeft 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: ONMIDDELLIJK 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.

De Uitrusting

Schoenen
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 ze 1/2 tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat (pas ze met een extra paar sokken). Je voeten hebben namelijk de neiging op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel moet komen te zitten. Loop de schoenen goed in.
Verder is van belang: een redelijke mate van waterdichtheid (sneeuw, modder en nattigheid) en een goede profielzool voor grip op steile paden.
In Noord India kom je nogal eens voor rivieroversteken te staan. Om je bergschoenen niet te hoeven doorweken, zijn een extra paar lichte schoenen of stevige sandalen aan te bevelen. Bovendien prettig voor `s avonds.

(Dag)rugzak
Je kunt je bagage laten dragen tot 12 kg. Je bagage kun je in een plunjezak of grote rugzak of tas doen. Voor de spullen die je tijdens het lopen nodig hebt volstaat een dagrugzak. We adviseren een dagrugzak met een inhoud van ± 35 liter (of meer).

Slaapzak
Voor alle tochten is een goede slaapzak onontbeerlijk. Dons is het duurst, maar tegenwoordig zijn er ook kunststof slaapzakken die je bij temperaturen beneden 0º C goed warm kunnen houden.

Kleding
Voor zeer warm (30º C) tot zeer koud (-10º C). Een donsjack is zeer comfortabel, maar veel extra laagjes kunnen ook volstaan. Het is niet echt nodig speciale kleding aan te schaffen.

Paklijst

kleding + slapen
~ slaapmatje
~ slaapzak
~ lakenzak*
~ opblaaskussentje*
~ waterdichte slaapzakhoes*
~ ondersokken*
~ sokken/kousen min. 3 paar
~ ondergoed
~ thermo ondergoed
~ T-shirts
~ fleece trui
~ body warmer*
~ trekking broek
~ donsjack*
~ regen/windjack
~ regenbroek
~ gamaschen
~ onderhandschoenen*
~ handschoenen
~ wandelschoenen
~ sandalen/gympen
~ pet/shawl/muts
~ zwembroek/badpak

algemeen
~ dagrugzak
~ zakmes
~ leesboek
~ reserve veters
~ naaispullen
~ zaklamp
~ batterijen
~ plastic zakken
~ plunjebaal
~ hangslotje om plunjezak, kamer/kast ed. af te sluiten.
~ camera, geheugenkaartjes, accu/batterijen voor de camera
~ veldfles
~ zonnebril/gletsjerbril
~ reserve bril/lenzen
~ loopstokken

toiletartikelen
~ shampoo
~ zeep
~ tandenborstel
~ tandpasta
~ lippencrème
~ zonnebrand

~ kam/borstel
~ (vochtig)toiletpapier
~ dunne handdoek
~ tampons/maandverband
~ medicijnen (zie hierboven)

reisbescheiden
~ moneybelt of halstasje voor bescheiden:
- paspoort
- vliegticket(s)
- geld
- inentingsboekje
- verzekeringsbewijs + alarmnummer

* = niet altijd noodzakelijk

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

Bagage

Tijdens de trek mag 12 kg p.p. aan persoonlijke bagage worden afgegeven. Het kan voor komen dat er vanuit Nederland nog tenten, e.d. meegaan naar India. Daarom vragen we onze deelnemers om niet meer dan 15 kg aan ruimbagage mee te nemen (dit is exclusief handbagage). De overige kilo's kunnen dan gebruikt worden voor de groepsbagage. Om alles goed verpakt mee te nemen, kun je bijvoorbeeld een plunjebaal van sterk materiaal gebruiken. Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten.

Verzekering

We stellen een adequate reisverzekering 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. De reis- en/of annuleringsverzekering kunnen je via ons afsluiten bij Allianz Global Assistance.
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 reisleider en Nunatak snel handelen.

Categorie 3

Tijdens de trek wordt de uitrusting (tot 12 kg p.p.) vervoerd door paarden. Zelf draag je alleen een dagrugzakje, zodat je optimaal kunt genieten van de dorpjes, de mensen en de omgeving.

De trektocht speelt zich af tussen de 3200 meter en de 5260 meter hoogte. Je steekt een aantal cols tussen de 3700 en 4000 meter en 1 pas van 5260 meter. Toch valt het lopen op deze hoogte altijd weer tegen. Per dag wordt er drie tot vijf uur gelopen en 300 tot 700 meter gestegen. Bij de hoge pas is dit langer, maar die ligt op het eind van de reis.