



## Noord India Phyang naar Teya

Een unieke wandelvakantie welke een route volgt die bijzonder weinig wordt gelopen. De reis voert naar de prachtige Nubra vallei, wat letterlijk "bloemen vallei" betekent. We verkennen een sinds 2010 voor toeristen geopend gebied. Je hebt er uitzichten op het hoge Karakoram gebergte en de Ladakh keten. De reis vereist een flexibele instelling, er moet flink wat rivierwater en een gletsjer worden getrotseerd. Een bijzondere reis voor de liefhebber van diepe bergdalen, rivieren en gletsjers, in combinatie met een verrassend hoog cultuurgehalte met vele dorpen en prachtige Boeddhistische kloosters.

- sinds 2010 voor toeristen geopend gebied in de Nubra vallei
- diepe bergdalen, rivieren en gletsjers
- hoog cultuurgehalte, dorpen en Boeddhistische kloosters
- uitzichten op het hoge Karakoram gebergte en de Ladakh keten

### Leh

Na de binnenlandse vlucht naar Leh, blijven we enkele dagen in Leh om aan de hoogte te wennen. Leh is daarvoor een prima plek omdat er enorm veel te zien is. Het lag vroeger op het kruispunt van karavanen. 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. De reis is zo gepland dat je ook een kloosterfestival kunt bezoeken. Genoeg mogelijkheden dus om deze dagen in te vullen.

## Nubra en Shayok valleien

Onze route voert eerst over de Lasermo La pas. We bevinden ons hier in de stroomdalen van de Shayok en Nubra rivieren, het hele gebied wordt gemakshalve de Nubra vallei genoemd. Nubra komt van het Ladakhi woordje Idumra, dat bloementuin betekent. De valleien staan inderdaad vol met allerlei interessante bloemen, kruiden en planten. De laaggelegen dorpjes bevinden zich veelal langs de rivieroeveren en in de vruchtbare zijvalleien. Er is hier plaatselijke een voor Ladakhse begrippen enorme boom- en struikbegroeiing te zien. Heerlijke abrikozen, appels en walnoten komen uit de Nubra vallei.

Na 5 dagen lopen, staan we bij Hundar aan de oevers van de Nubra rivier. Vervolgens rijden we de vallei omhoog richting de grens met Pakistan en beginnen daar aan het tweede deel van de trekking over de Zamjunmo La pas naar Teya. Beneden in het dal bij Teya kunnen we nog een bezoek brengen aan het boeddhistische klooster van Tingmosgang, voordat we vanaf Skyindyang terugrijden naar Leh.

*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 en 4 Leh**

We hebben 2 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. Je kunt er het voormalig winterpaleis (3540 meter) van de koningen van Ladakh bezichtigen. Hogerop boven het paleis ligt het Tsemo tempel complex. Vlakbij Leh liggen op loopafstand het Samkar klooster (3570 meter) en de Shanti Stupa (3615 meter). Op de tweede dag in Leh kun je bijvoorbeeld facultatief een excursie maken naar Thikse, Shey en Stok of de Alchi en Likir kloosters.

### **dag 5 festivalbezoek**

Vandaag bezoeken we een festival. Het festival staat bekend om gemaskerde dansen, die de verovering van het goede op het kwade uitbeelden. We bezoeken een festival in het Thagthog klooster.

### **dag 6 Transfer naar Phyang, lopen naar Murubok**

We rijden naar Phyang, waar we eerst het Drigung klooster bezoeken. Vanaf hier beginnen we aan onze trekking. We lopen geleidelijk door de velden omhoog tot Murubok (4595 meter), waar we kamperen. Een mooie korte inloopdag, waarbij we rustig aan de hoogte kunnen wennen. 4 uur lopen

### **dag 7 naar Phyang Phulu Gongma**

Het pad kruist een grote beek van links, na een korte klim, volgen we de beek op de linkeroever. We stijgen nu geleidelijke, soms is het pad moeilijk te vinden. Bij een dalsplitsing, lopen we over losse rotsblokken en puin. We kamperen bij Phyang Phulu Gongma. 3,5 uur lopen

### **dag 8 naar Lasermo La Basecamp**

We stijgen vandaag verder naar het basecamp van de Lasermo La. 3 uur lopen.

### **dag 9 over de Lasermo La naar Hundar Phulu**

Na een korte steile klim, gaat het daarna geleidelijk omhoog naar de Lasemo La (5445 meter). Via het rechterdeel van de gletsjer, over morenenvelden en puinhellingen dalen we af naar een beek. We volgen eerst de rechteroever na een bloemenweide gaan we naar de linkeroever, over grasland. We steken nog een keer over naar de rechteroever en komen uit bij de herdershutten van de mensen uit Hundar Dok. Hier kamperen we. 6,5 uur lopen

### **dag 10 naar Wachan**

We verlaten de rivier en klimmen over een moreneveld met roodoranje stenen. Na ruim 2 uur komen we bij een grote dalsplitsing. We zien hier graslanden en vee en dalen af tot Hundar Dok Gongma (4010 meter). We steken de rivier over naar Hundar Dog Yogma. We lopen door het dorp naar een zijkloof en passeren een brug. We eindigen bij Wachan. 5,5 uur lopen

### **dag 11 rijden naar Thurthuk**

We rijden vandaag naar een sinds 2010 voor toeristen geopend gebied en bekijken eeuwenoude Boeddhabeelden in het kloostertje van het piepkleine dorpje Skuru (3110 meter). Vervolgens rijden we langs de Shayok rivier stroomafwaarts verder door een schitterend dal. Af en toe kunnen we de wit besneeuwde toppen van de Karakoram in noordelijke richting zien liggen. We verlaten nu het overwegend boeddhistische deel van Nubra en rijden door kleine moslim dorpjes tot Thurthuk (2800 meter; vanaf Hundar 83 km rijden). Dit is het laatste dorp waar we mogen komen. We zijn nu slechts 6 km van de Pakistaanse grens. Thurthuk is een schitterend weinig bezocht plaatsje en de bevolking is er nog bijzonder geïnteresseerd in bezoekers. We maken een leuke wadneling door het groene dorp, waar ze van alles verbouwen. Overnachting op een camping bij het dorp.

### **dag 12 naar Largyap Yokma**

We volgen de Shayok weer stroomopwaarts en rijden tot het startpunt van onze tweede trekking, Pachathang (3550 meter). Hier staan onze paarden klaar en wordt onze bagage opgeladen. We lopen vandaag tot Largyap Yokma. Kampeerovernachting. 3 uur lopen

### **dag 13 naar Spulu Shuru**

We volgen de Spangmarmo Togpo en passeren onderweg het dorpje Yogma Tharu (3855 meter). We lopen dan nog een stukje verder naar de hogergelegen kampeerplaats Spulu Shuru. lopen 4,5 uur

### **dag 14 naar Zamjunma La basiskamp**

Vandaag gaan we naar het basiskamp (4950 meter) van de Zamjunmo La (5385 meter). Het is hier een indrukwekkend landschap en af en toe moeten we de rivier oversteken. Diverse zijvalleien met prachtige gletsjers. Dit gedeelte kent geen dorpjes meer en alleen herders komen hier met hun kudde. 5,5 uur lopen

**dag 15 naar Dakstang Gongma**

Vandaag is het zover en gaan we de pas (5385 meter) over. Het is hier een ruig landschap met alom gletsjers en hier en daar moeten we over het ijs. We hebben schitterende uitzichten vanaf de pas. Vervolgens dalen we af naar ons kampement (4660 meter) in de Phacha Togpo vallei. 6 uur lopen

**dag 16 naar Teya**

We blijven vandaag de mooie Phacha Togpo vallei volgen en langzamerhand komen de groene velden van het dorpje Teya (3435 meter) in zicht, hier kamperen we. Na de lunch is er nog genoeg tijd om het klooster van Tingmosgam, lager gelegen in de vallei, te bezoeken. 5 uur lopen

**dag 17 terug naar Leh**

De laatste dag van onze wandeling. Via de lage Teya La (4040 meter) lopen we naar de interessante vallei van het dorpje Skyindyang (3510 meter). Het heeft een leuk klein kloostertje en de attractie is een klein tempeltje waar een rots is met een hand- en voetafdruk van de 8e eeuwse Tantrisch Boeddhistische meester Padmasambhava. In Skyindyang staan de taxi's klaar die ons naar Leh brengen, een prachtige rit door de Indus vallei. 4 uur lopen, 3 uur rijden

**dag 18 Leh**

Laatste vrije dag Leh.

**dag 19 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](#) op de luchthaven voor ongeveer € 75,--.

**dag 20 Delhi naar Amsterdam**

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

## Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
12 jul 2024	31 jul 2024	€ 2395	€ 1465

[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)
- \* overnachtingen in Leh op basis van logies en ontbijt in tweepersoonskamers
- \* kloosterfestival
- \* Nederlandse reisbegeleiding vanaf 11 deelnemers
- \* lokale staf gids, kok, keukenhulpen, paarden
- \* groepsvervoer
- \* 3 maaltijden per dag op kampeerdagen
- \* gebruik van tweepersoonstenten, keukentent, dining tent, toiletten en keukenuitrusting
- \* permit
- \* kampeergelden
- \* het dragen van alle groepsbagage
- \* het laten dragen van 12 kg persoonlijke bagage
- \* medicijn- / EHBO-kit
- \* reserveringskosten
- \* bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant
- \* (online) voorbereidingsbijeenkomst

## Niet bij de prijs inbegrepen

- \* retourvlucht Amsterdam-Delhi (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
- \* toeslag eenpersoonstent € 60,--
- \* wijzigingskosten € 35,--
- \* maaltijden wanneer niet op trek (± € 75,-)
- \* frisdranken en alcoholica
- \* visum (USD 40,--) en vaccinaties
- \* reis- en annuleringsverzekering
- \* fooien begeleidende staf (± € 60,-)
- \* 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 5 reizigers

Maximaal 15 reizigers

Deze reis wordt uitgevoerd met Engelssprekende lokale gids. Vanaf 11 reizigers reist er ook Nederlandse reisbegeleiding mee.

De reis kan ook vanaf 4 reizigers gegarandeerd worden, er is dan een toeslag van € 100,-- per persoon.

## 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)

## Visum

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>



## 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 inentingën 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 amoxycycline antibiotica kuur
- \* aanbevolen diamox bij tochten waarbij je boven de 3000 meter slaapt (1 strip = 25 tabletten van 250 mg)
- \* azaron, lidocaïne-zalf 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 lidocaïne-zalf 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 ademen (wel oppassen voor hyperventilatie).

6. Diamox (acetazolamide), een diureticum, kan helpen bij hoogteaangepassing. 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 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.

## 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  $\pm 35$  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 0° C goed warm kunnen houden.

### *Kleding*

Voor zeer warm (30° C) tot zeer koud (-10° 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/gljetsjerbril
- ~ reserve bril/lenzen
- ~ loopstokken

### *toiletartikelen*

- ~ shampoo
- ~ zeep
- ~ tandenborstel
- ~ tandpasta
- ~ lippen crème
- ~ zonnebrand

- ~ kam/borstel
- ~ (vochtig)toilet papier
- ~ 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 reisleader en Nunatak snel handelen.

## **Zwaarte 3**

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

De trektochten spelen zich af tussen de 3200 meter en de 5400 meter hoogte. Je steekt een aantal cols tussen de 3700 en 4000 meter en 1 pas van 5400 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.