

Colombia individueel

Colombia presenteert zich als één van de meeste veelzijdige landen in Zuid Amerika. Door de nu verbeterde politieke situatie zijn de toeristische gebieden van Colombia veilig begaanbaar. De grote hoogteverschillen zorgen voor een enorme variatie in het landschap; besneeuwde bergpieken van de Andes, diepe dalen waar zich rivieren doorheen kronkelen, groene koffievalleien en witte Caribische stranden.

- hooggebergte in combinatie met Caribisch strand
- nu veilig te bereizen
- beklimming Nevado del Tolima (5221 meter)
- trekking Lost City, Los Nevados

Los Nevados National Park

Los Nevados National Park is het belangrijkste natuurreservaat van de centrale Andes in Colombia. Het park wordt gekenmerkt door een grote reeks vulkanen meestal met enige activiteit, met een hoogte tussen de 4000 en 5300 meter. Onze trek begint bij de Salento. Vanuit het basiskamp `El Aquilino` maken we een acclimatisatie wandeling en beklimmen de 5200 meter hoge Tolima vulkaan.

Trektocht naar de `Lost City`

Na onze vlucht naar Bogota en een dagje acclimatiseren vliegen we naar Santa Marta aan de Caribische kust. Op de flanken van de Sierra Nevada de Santa Marta, met 5775 meter de hoogste berg van Colombia, maken we de 4-daagse trektocht door de jungle naar de `Lost City`, de Macchu Picchu van Colombia.

Tayrona National Park

Het Tayrona National Park is één van de meest bekende parken in Colombia met een aantal van de mooiste stranden van de Colombiaanse Caribische kust direct aan de voet van de Sierra Nevada de Santa Marta, werelds hoogste kust bergketen. Het park beschermd een gebied van 150 km2 op het land en 30 km2 zee. Vanwege de ligging kent het een een enorme biodiversiteit, naast ook archeologische ruïnes als "Pueblito".

Bekijk hier de foto`s (externe link).

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

dag 1 Amsterdam - Bogotá 2600 meter

De stad ligt op 2600 meter hoogte op een door bergen afgezet plateau in de oostelijke bergketen van de Andes. Het aantal inwoners ligt tussen 6,2 en 7,5 miljoen. De stad vormt het Hoofdstedelijk District en valt derhalve buiten de departementen van Colombia. Wel is Bogotá de hoofdstad van het departement Cundinamarca, waardoor het vrijwel geheel omringd wordt. Hoewel Bogotá vrijwel op de evenaar ligt is de gemiddelde dagtemperatuur door de hoge ligging slechts 18 graden (`s nachts 9 graden, bron wikipedia). Overnachting in hotel.

dag 2 verblijf Bogotá 2600 meter

Na het ontbijt gaan we een dagje sight-seeing in Bogotá. Naast het koloniale centrum genaamd La Candelaria met zijn centrale plein Plaza Bolívar, gaan we naar het niet te missen Goud Museum en het Botero Museum. Met de kabelbaan gaan we naar de Monserrate Sanctuary, een wereldberoemd bedevaartsoord. Overnachting in hotel.

dag 3 vlucht Bogotá - Pereira - trekking `El Jordan` 3200 meter

Pick-up in het hotel en transfer naar het vliegveld voor een vlucht (1 uur) naar de stad Pereira, gelegen in het hart van het koffie gebied.
We rijden nog ongeveer 2 uur naar de Otun rivier, langs de dorpjes "La Florida" en "La Suiza", totaan het begin van onze trekking bij "El Cedral" op 2132 meter hoogte. Vanaf hier lopen we een mooie route en stijgen geleidelijk (2,5 uur) naar de boerderij "La Pastora". Daarna wordt het steiler en na nog eens 3,5 uur bereiken de boerderij "El Jordan" het doel van deze dag. De boerderij is op een idyllische plek gelegen tussen vulkanische heuvels bedekt met dichte vegetatie en versierd met watervallen van kristalhelder water. Overnachting in tent. stijgen: 1068 meter / hoogste punt: 3200 meter / afstand: 12 km / tijdsduur van de activiteiten: 5-6 uur

dag 4 trekking naar “Berlin”

We volgen het rivierdal en zien het landschap veranderen. We lopen nu in de vulkaankrater "El Bosque" omringd door hoge basalt muren in een halfronde vorm. Na de lunchpauzeklimen we door de Quebrada Blanca naar 3600 meter hoogte.
Nadat we de `Berlijnse pas` op net geen 4000 meter hoogte zijn overgestoken dalen af naar de boerderij "Berlin" op 3848 meter op de bodem van een diepe vallei. Overnachting in tenten. stijgen: 764 meter / dalen: 116 meter / hoogste punt: 3964 meter / afstand: 9,60 Km / tijdsduur van de activiteiten: 4-5 uur

dag 5 trek naar `Paramillo del Quindio` 4745 meter

Vandaag is de eerste top beklimming op het programma en we gaan dan ook vroeg op pad. De wandeling begint door de vallei van de "El Agrado" rivier tot aan de bergpas "La Angustia "(4193 meter), op de grens tussen de provincies Risaralda en Quindío.
Na een geleidelijke afdaling naar de vallei van de Quebrada Cardenas volgt een korte klim naar de prachtige "Humedales" op 4200 meter hoogte. In deze wetlands liggen de bronnen van de Rio Quindío, een belangrijke rivier voor de dorpen stroomafwaarts.
Na de lunch beklimmen we uitgedoofde El Paramillo del Quindío vulkaan, de hoogste top in de Quindío provindie. Het is een pittige klim door het lavapuin in combinatie met de hoogte. Eenmaal bij "El Caballete", loopt een zeer spectaculaire rood gekleurde zandrug naar de belangrijkste top (4745 m). El Paramillo heeft een van de beste uitzichten in het park met een 360º panoramisch uitzicht. Op heldere dagen is het mogelijk om alle drie hoge toppen te zien: in het noorden Nevado Santa Isabel (4965 meter) en de Nevado del Ruiz (5321 meter) en naar het zuiden Nevado del Tolima (5221 m). Voor de afdaling volgen we hetzelfde pad.
Mocht je geen zin hebt om deze top te beklimmen, dan kun je bij het Humedales gebied wachten, terwijl de anderen doorgaan. Eenmaal terug in de wetlands wandelen we met z`n allen over zuidelijke flank van de Cardenas vallei naar de "La Linea" bergpas (4019 meter). Na een korte afdaling zetten we onze tenten op bij boerderij La Primavera of La Playa in de Tolima vallei op 3770 meter hoogte.
Tot aan de Humedales gebied: stijgen: 345 meter / dalen: 424 meter / hoogste punt: 4193 meter / afstand: 16,4 Km / 7-8 uur Verder naar de top van Paramillo del Quindío: stijgen: 897 meter / dalen: 976 meter / hoogste punt: 4745 meter / afstand: 20,26 Km / tijdsduur: 9-10 uur

dag 6 naar Tolima high camp 4345 meter

Doel van vandaag is het basecamp van de Nevado del Tolima. Na een rustige ochtend maken we een aangename wandeling met uitzicht op zowel de vulkanen en de valleien beneden. Na een wat steiler stuk naar "El Calvito" lopen we ons basecamp "Arenales" binnen, boven op een stuwwal. Het kan hier aardig waaien maar het uitzicht is erg mooi. Na het opzetten van het kamp geeft de gids een briefing over de volgende dag en leggen we alles klaar voor de klim.
stijgen: 576 meter / hoogste punt: 4345 meter / afstand: 8,52 Km / tijdsduur van de activiteiten: 4-5

dag 7 beklimming Tolima 5221 meter

Vroeg op vandaag, met hoofdlampen op klimmen we door een reeks van morenen, vóórdat we de gletsjer bereiken op 4750 meter. Hier binden in aan het touw en klimmen verder over de gletsjer. Naast een aantal eenvoudig passages zijn er ook een paar steile vóórdat we het definitieve topplateau met de belangrijkste krater en de top bereiken. De Nevado del Tolima is een actieve vulkaan. De klim is niet technisch, maar wel zwaar, mede door de grote hoogte. De afdaling volgt hetzelfde pad naar het kamp. Na een korte pauze daar dalen we verder af naar het La Primavera /La Playa kamp.
stijgen: 876 meer / dalen: 1452 meter / hoogste punt: 5221 meter / totale afstand: 12,35 Km / tijdsduur: 8-10 uur

dag 8 naar Salento 1900 meter

Onze laatste dag in deze bergen, we dalen af door prachtige landschappen en regenwoud, en komen tenslotte in de beroemde Cocora vallei, spectaculair gelegen op 2425 meter. Daar stappen we in de jeeps er rijden naar Salento, een mooie oude stad (25 min. rijden). We overnachten in het Toa hotel in het koloniale deel van de stad. dalen 1058 meter / hoogste punt: 3483 meter / afstand 10 Km / tijdsduur: 3-4 uur

dag 9 vrije dag Salento

`s Ochtends kun je mee met een zogenaamde koffietour. We bezoeken een van de traditionele koffie boerderijen. De tour toont het gehele koffie traject van de productie van het zaad tot het eindproduct, die je uiteraard ook kunt proeven.
`s Middags kun je gaan relaxen en van de stad genieten of je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om te gaan paardrijden of te gaan mountainbiken.

dag 10 Salento - vlucht via Bogota - Santa Marta

`s Ochtends transfer naar de luchthaven van Armenië (45 min.) en binnenlandse vlucht (3 uur) naar Santa Marta via Bogota.
Nadat we onze intrek in het hotel hebben genomen kunnen we nog een stadswandelng maken van 2 tot 3 uur in het historische gedeelte. Santa Marta was de eerste stad die door de Spanjaarden werd gesticht. `s Avonds briefing en de voorbereidingen voor de komende tocht naar de Lost City.

dag 11 Lost City trek - Donde Adan lodge

We rijden naar het noordoosten langs the Caribische kust en verlaten na 1,5 uur de verharde weg. Na nog ongeveer een 1 uur rijden komen we bij het dorpje "El Mamey" (150 meter). Na de lunch starten we met onze trekking naar de "Ciudad Perdida". Vandaag is er weinig schaduw, daarom is het belangrijk om voldoende water en zonnebrandcrème te hebben. We volgen de rivier in de "Quebrada del Alto Mamey" ongeveer 1 uur en vervolgens gaat het steil omhoog (1,5 uur) naar de "El Mirador" pas op 640 meter hoogte. Je hebt hier een prachtig uitzicht naar beneden waar de Buritaca rivier. We dalen redelijk constant naar de "Quebrada Honduras", een rivierdal waarin de `Donde Adan` `s lodge ligt. Je kunt hier heerlijk zwemmen in het prachtige natuurlijke zwembad. Overnachting in hangmat. stijgen: 490 meter / dalen: 160 meter / hoogste punt: 640 meter / lopen: 4 uur

dag 12 naar de Sierra lodge 510 meter

Na een vroeg ontbijt begint de klim meteen en volgen we een goed bewegwijzerde route omhoog naar "Mumake" pas (680 meter). Net voor de pas komen we in het gebied van de Indianen die hier altijd gewoond hebben. Vanaf de bergpas dalen we af de "Buritaca" vallei in, met de enige grote Kogi nederzetting van de inheemse Indianen die we tijdens deze tocht aandoen. Het is een perfecte plek om een glimp te krijgen in de lokale levensstijl en tradities te krijgen. Na ongeveer 1 uur wandelen komen we bij de `Sierra` lodge (510 meter) met zijn mooie zwemrivier. Overnachting in hangmatten. stijgen: 200 meter / dalen: 175 meter / hoogste punt: 680 meter / tijdsduur: 4 uur

dag 13 naar de "El Paraiso" lodge 800 meter

Het pad loopt vlak langs de rivierkant tot een hangbrug vanwaar we omhoog klimmen naar de "Koskunguena" pas (820 meter). We dalen weer naar de "Buritaca" rivier. Na het oversteken een vrijwel vlak gebied zijn we bij "El Paraiso" de lodge voor komende nacht. Overnachting in hangmatten. stijgen: 315 meter / dalen: 80 meter / hoogste punt: 820 meter / tijdsduur: 4 uur

dag 14 naar de Lost City 1320 meter

Na een vroeg vertrek volgen we Buritaca rivier ongeveer 25 minuten waar we de trap steil omhoog naar de eerste terrassen van de Lost City volgen. Hier begint een reis door de tijd, naar een van de meest intigrerende archeologische vindplaatsen van de pre-Spaanse periode. De Verloren Stad van Tayrona is wereldberoemd, de oorspronkelijke inheemse naam is "Teyuna". Teyuna is de enige stad die tot nu toe ontdekt is en is ten dele gerestaureerd. Hoewel er geen absolute zekerheid is over de rol van Teyuna in de Tayrona cultuur, wordt er aangenomen dat het een plek voor erediensten en het centrum van de politieke macht was. Gedurende ons 4 uur durende bezoek krijgen we alles te horen over het archeologische complex.
Na het bezoek wandelen we naar de "El Paraiso" lodge en lopen na de lunch verder naar de "Mumake" lodge, aan de voet van de "Mumake" pas. Overnachting in hangmatten.
Naar de Lost City: stijgen: 520 meter / dalen: 520 meter / hoogste punt 1320 meter. Naar "Mumake"lodge: stijgen: 80 meter / dalen: 310 meter / hoogste punt: 820 meter / tijdsduur: 8-10 uur inclusief 4 uur bezoek Lost City

dag 15 naar El Mamey 150 meter en strandhotel

Laatste trekkingdag van "Mumake" lodge over de "Mumake" pas 680 meter en afdalen naar de "Quebrada Honduras" rivier. Na nog een 1,5 uur naar de laatste pas "EL Mirador" 640 m dalen we naar "El Mamey" 150 m. Na de lunch transfer naar ons strandhotel (2-2,5 uur). Overnachting in hotel/lodge. Tijdsduur wandeling: 4-5 uur

dag 16 dagtour Tayrona Nationaal Park

Het Tayrona National Park is één van de meest bekende parken in Colombia met een aantal van de mooiste stranden van de Colombiaanse Caribische kust direct aan de voet van de Sierra Nevada de Santa Marta, werelds hoogste kust bergketen. Het park beschermd een gebied van 150 km2 op het land en 30 km2 zee. Vanwege de ligging kent het een een enorme biodiversiteit, naast ook archeologische ruïnes als "Pueblito".

dag 17 naar Bogotá

`s Ochtends relaxen we op het strand. Na de lunch rijden we in 1 1/2 uur naar het vliegveld van Santa Marta voor onze binnenlandse vlucht (1 uur) naar Bogotá. Hotelovernachting.

dag 18 Bogotá - Amsterdam

Transfer naar het vleigveld.

dag 19 aankomst Amsterdam

Prijs en reisperiode

Reisperiode: 1 december 2020 t/m 29 februari 2021 en 1 december 2021 t/m 28 februari 2022

2 personen, samenreizend (tweepersoonskamer)	€ 3395,--
3 personen, samenreizend (1 tweepersoonskamer en 1 eenpersoonskamer)	€ 3045,--
4 personen, samenreizend (tweepersoonskamers)	€ 2995,--

Prijs is per persoon en exclusief de internationale vluchten.

Bij de prijs inbegrepen

* lokaal vervoer en transfers (met openbaar vervoer)
* alle maaltijden tijdens de trek
* alle overnachtingen in twee of meerpersoonskamers op basis van logies en ontbijt
* tijdens Los Nevados trek overnachting in tweepersoonstenten
* tijdens Lost City trek overnachting in hangmatten
* binnenlandse vluchten Bogotá – Pereira, Armenia – Bogotá (op basis van beschikbaarheid, wanneer het laagste tarief niet meer beschikbaar is, is er een vluchttoeslag)
* Colombiaanse gidsen op de verschillende treks
* tijdens de trek paarden/dragers voor bagage vervoer (niet bij de Lost City trek), keukenploeg
* het laten dragen van 12 kg persoonlijke bagage tijdens de trek
* Lost City trek (in internationale groep)
* city tour in Bogota en Salento

Niet bij de prijs inbegrepen

* retourvlucht Amsterdam-Bogotá (deze kan via ons geboekt worden)
* reserveringskosten € 25,-- per factuur
* bijdrage garantie fonds € 5,-- per persoon
* entree Cocuy NP ongeveer 40 U$
* huur klimmaterialen, 180 U$ lokaal te betalen
* wijzigingskosten € 35,--
* vaccinaties
* reis- en annuleringsverzekering
* fooien lokale staf
* maaltijden wanneer niet op trek en in hotels (lunch dag 2, 9,10, 17 en 18, diner dag 1, 2, 8, 9, 10, 17 en 18)
* persoonlijke uitgaven (frisdrank, souvenirs, alcoholica)
* vervoer naar en van Schiphol
* excursies wanneer niet vermeld in de dag-tot-dag beschrijving of aangegeven als facultatief

Klimaat

Colombia ligt net boven de evenaar en door de grote verscheidenheid aan landschappen kan het klimaat per regio sterk verschillen. Aan de kust heerst een vochtig, tropisch klimaat, met een relatief droge tijd van juli tot en met november. In het regenseizoen regent het niet de hele tijd maar vallen er vaak stortbuien aan het einde van de dag. De temperatuur aan de kust is gemiddeld 30 graden. In de Andes is het zonnig en droog in juli en van december tot en met februari. De temperaturen zijn sterk afhankelijk van de hoogte. Zo kan het kwik `s nachts tot onder het vriespunt dalen. De temperatuur in de bekkens tussen de bergen schommelt tussen 7 en 20 graden. In Bogotá ligt de temperatuur gemiddeld tussen 9 en 21 graden. Boven de 4300 meter hoogte heerst een hooggebergteklimaat. Op de oostelijke hellingen van de Andes en in het Amazonebekken is het het hele jaar door vochtig en warm met temperaturen boven de 25 graden. De meeste regen valt in de maanden april tot en met juni en dan meestal in de vorm van hevige, korte tropische buien. In augustus en in de periode december tot maart valt de minste regen. Tijdens het regenseizoen is het prettig warm en meestal zonnig met af en toe een heftige tropische regenbui. De rest van het jaar is het koeler en vaak mistig.

Voor wat betreft ons verblijf in de bergen en in het hoogland dient dus rekening worden gehouden met sterke zonnestraling, maar ook met mist, regen, sneeuw en kou.

Geld

De Colombiaanse peso is gekoppeld aan de Amerikaanse dollar zodat de koers tov de Euro nogal schommelt. Kijk op Oanda.com voor de wisselkoers.

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 in het buitenland, vraag dan de bank jouw bankpas te deblokkeren voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

Tijdsverschil

In Colombia is het in onze zomer zeven uur vroeger dan in Nederland en België. In de winter is dat zes uur.

Bereikbaarheid

Mobiele telefoons uit Nederland zijn soms werkzaam afhankelijk van je provider in NL. Tijdens de trektochten zijn er dagen dat er geen mobiel bereik is. De meeste hotels beschikken inmiddels over WiFi. Tijdens de trektochten heeft de gids altijd een mobiele telefoon bij zich maar ook hij heeft op sommige dagen geen mobiel bereik.

Elektriciteit

De netspanning in Colombia is 110 volt. De stopcontacten zijn niet hetzelfde als in Nederland of België, een verloopstekker is raadzaam. Er doen zich ook regelmatig stroomstoringen voor. Reservebatterijen en een hoofdlamp zijn zeker handig om mee te nemen. Kijk voor meer informatie over voltage en gebruikte stekkers op de website van www.kropla.com.

Eten en drinken

Ga je in Colombia uit eten dan betaal je bij de betere restaurants rond de $15,00 voor een hoofdgerecht. Lunch kan bij kleine lokale restaurantjes al vanaf $5,00, maar de prijzen gaan omhoog in de meer toeristische plaatsen. In Colombia is het gebruikelijk om tussen de middag warm te eten maar in de grotere plaatsen is inmiddels ook een variëteit aan broodjes etc. te vinden.
Tijdens de trektochten is de lunch inbegrepen en krijg je een lunchpakket mee voor tijdens de wandelingen.

Paspoort en visum

Voor een bezoek aan Colombia heb je een paspoort nodig dat nog 6 maanden geldig is bij aankomst in Colombia. Voor Colombia heb je geen visum nodig.

Procedure van vertrek

Je ontvangt je ticket (indien bij ons geboekt) uiterlijk een week voor vertrek per e-mail. Je dient minstens 3 uur voor vertrek aanwezig te zijn bij de balie die correspondeert met het vluchtnummer.

Vaccinaties

Het is aan te raden om je in te laten enten tegen D.T.P., tyfus, gele koorts en geelzucht. Informeer je hierover tijdig (4-8 weken voor vertrek) bij je huisarts of de G.G.D. en neem dan je reisschema mee, soms veranderen de gebieden waar bepaalde ziektes optreden.
Verleng je je reis met een bezoek aan de jungle denk dan aan malaria tabletten.

Accommodaties

Tijdens trekkings wordt er overnacht in hangmatten en een basic hostal / hut. Voor de beklimming van de Tolima vulkaan overnachten we in tenten.
Technische uitrusting voor de beklimming is lokaal te huur voor 75 U$. Gebruik je liever je eigen uitrusting dan is dit geen probleem maar alles wat je nodig hebt is hier 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 zgn. "acclimatiseren". Als ideaal geldt om enkele dagen uit te trekken tot 3500 meter daarna maximaal 500 meter stijging per dag en per 1000 meter minimaal 1 dag extra rust. In de praktijk blijkt echter wel een hoger stijgingstempo mogelijk, waarbij rond de 3000 meter een dag rust wordt ingelast en daarboven per 1000 meter stijgen 1 dag.
Vanaf geringe hoogte helemaal "inlopen" levert meestal nauwelijks problemen op, 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.

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 hoogteziekte 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. Bij HT raden we 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
-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 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 elke activiteit beperken
- ophoesten van roze tot bruin sputum
- hoge hartslag, ook na rust (meer dan 120 slagen per minuut)
- blauwe verkleuring van gezicht en lippen
- geringe urine-uitscheiding (minder dan 1/2 l 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 nodig gedragen worden, omdat inspanning e.e.a. kan verergeren.
Na een betrekkelijk geringe daling van 500 tot 1000 meter 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.

In de praktijk echter valt het wel mee:
Op tochten die boven de 5000 meter gaan is onze ervaring dat ongeveer de helft van de deelnemers wel enigszins last heeft van de hoogte; minder dan 1 % van de deelnemers ontwikkelt zodanige symptomen dat hoger gaan ontverantwoord wordt geacht, en/of de reis moet worden onderbroken. HT besteedt uiterste aandacht aan een goede acclimatisatie tijdens het uitzetten van een reis en bouwt de hoogte zo zorgvuldig mogelijk op.
Op deze reis kun je overwegen preventief Diamox te slikken als we naar Cocuy rijden en tijdens de eerste dagen van de trekking plus de beklimmingen van de Ritacuba Blanco en de Tolima.

Als je bij jezelf of een andere deelnemer symptomen van hoogteziekte waarneemt, blijf dan niet alleen, resp. laat de ander niet alleen, en vertel e.e.a. meteen aan de gids.

Persoonlijke medicijnen

* 1 Ciproxine antibiotica kuur bij bacteriële darminfecties * 1 Augmentin of amoxycyline antibiotica kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum
* Diamox. Voor deze reis zijn 20 pillen van 250mg per persoon voldoende
* azaron, lidocaïnezalf bij insectenbeten
* sterilon/betadine-iodium voor wondontsmetting
* leukoplast 2nd skin voor blaarpreventie
* hansaplast bij wondjes
* paracetamol als pijnstiller
* insectenafweermiddel bijvoorbeeld autan
* zonnebrandolie/crème minimaal factor 10
* lippenbescherming minimaal factor 10, zinkzalf, lippenbalsem
* isostar o.i.d. door transpiratie en inspanning verlies je veel zouten, door isostar toe te voegen aan je drink- water herstel je het evenwicht.
* een rekverband, knieband bij knieproblemen
* sporttape (ook voor reparaties en het dichtplakken van gamaschen)
* Arnica of SRL bij spierpijn of kneuzingen
* immodium bij diarree
* ORS tegen uitdroging bij diarree
* strepsils bij keelpijn

De antibioticakuren (ciproxin en augmentin) en diamox en lidocaïnezalf zijn op recept via je huisarts te verkrijgen. Informeer bij je ziektekostenverzekeraar naar een eventuele vergoeding.

Paklijst

kleding + slapen
~ slaapmatje
~ slaapzak (tot –10 graden Celsius)
~ lakenzak*
~ opblaaskussentje*
~ waterdichte slaapzakhoes*
~ sokken/kousen min. 4 paar (eventueel ondersokken)
~ (thermo) ondergoed
~ T-shirt met lange mouwen
~ T-shirt
~ fleece trui
~ korte broek
~ trekking broek
~ donsjack*
~ regenjas
~ regenbroek
~ gamaschen
~ handschoenen
~ wanten
~ wandelschoenen (B/C)
~ klimgordel (kan ter plaatse gehuurd worden)
~ pickel (kan ter plaatse gehuurd worden)
~ stijgijzers (kunnen ter plaatse geleend worden)
~ sandalen/gympen*
~ pet/shawl/muts
~ zwembroek/badpak

algemeen
~ grote dagrugzak
~ zakmes
~ dagboek*
~ leesboek*
~ reserve veters
~ naaispullen*
~ hoofdlamp plus reservebatterijen
~ plastic zakken
~ plunjebaal of stevige reistas
~ hangslotje om plunjezak, kast ed. af te sluiten.
~ fototoestel + batterijen/accu fototoestel
~ veldfles
~ zonnebril/gletsjerbril
~ reserve bril/lenzen
~ loopstokken

toiletartikelen (veelal ook ter plekke te koop)
~ shampoo
~ zeep
~ tandenborstel
~ tandpasta

~ lippencrème
~ zonnebrand
~ kam/borstel
~ toiletpapier
~ dunne handdoek
~ medicijnen (zie boven)

reisbescheiden
~ moneybelt of halstasje voor bescheiden:
- paspoort
- vliegticket
- geld
- bankpasjes/credit card
- inentingsboekje*
- verzekeringsbewijs + alarmnummer

* = niet (altijd) noodzakelijk

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

Bagage

Tijdens de trekking mag je 10 kg p.p. aan persoonlijke bagage afgeven. De bagage wordt vervoerd per paard en/of drager. Voor één overnachting kan dat niet, die dag draag je zelf je minimale overnachtingspullen in je dagrugzak.

Achterlaten bagage
In de hotels kun je spullen achtergelaten die je niet nodig hebt tijdens de trekkingen.

Om alles goed verpakt mee te nemen, kun je bijvoorbeeld een plunjebaal gebruiken. Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten.

Fotograferen

Colombia is een fotogeniek land. Fotograferen is echter moeilijk door het felle licht. De beste tijd om foto’s te maken is ´s ochtends vroeg of ´s avonds bij zonsondergang. Houd er wel rekening mee dat je niet overal alles mag fotograferen. Het is verboden foto’s te maken van militaire objecten, regeringsgebouwen, grensovergangen, vliegvelden, enz. Bedenk dat niemand het leuk vindt wanneer een buitenstaander de minder mooie of armoedige kant van zijn land fotografeert of filmt. Vraag mensen om toestemming als je ze wilt fotograferen. Dat is beleefd en kan vaak heel eenvoudig, zonder woorden met een lach, oogcontact of een knikken. Willen mensen niet op de foto, respecteer dan hun keuze en blijf vriendelijk. Sommige mensen willen alleen voor geld op de foto. Respecteer deze wens en ga niet stiekem van een afstand fotograferen. Denk ook aan een waterdichte zak ter bescherming van je fotomateriaal.

Verzekering

We stellen een adequate reisverzekering verplicht, in dit geval is een bergsport-/bijzondere sportenverzekering verplicht. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Alleen de annuleringsverzekering kun je via ons afsluiten. Graag ontvangen we voor vertrek de volgende gegevens : verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de lokale gids/agent en Nunatak snel handelen.

Zwaarte trek 4, zwaarte beklimming 5

De reis bestaat uit een tweetal meerdaagse wandelingen waarbij je soms een aantal nachten op dezelfde plek overnacht. Tijdens de wandeldagen zijn er regelmatig flinke hoogteverschillen (500 meter of meer) meerdere dagen achter elkaar. Gemiddelde netto looptijd per dag bedraagt ongeveer 5,5 uur. Je loopt meerdere dagen achter elkaar boven de 4000 meter en kampeert daar ook. Het hoogste punt is de top van de Tolima. Tijdens de beklimmingen van de Tolima is het noodzakelijk zijn stijgijzers en touwen te gebruiken. Deze materialen kun je lokaal voor 75 U$ dollar huren. De omstandigheden bepalen hoe we hier te werk gaan. Op de gletsjer lopen we in een touwgroep. Ter plaatse nemen we de tijd om dit te oefenen.
De trektocht naar de `Lost City` is in de jungle, je overnacht in hangmatten.