

Nepal Everest en Gokyo individueel

De trekking naar de voet van de Mount Everest is naast de Rond Annapurna, de klassieke tocht in Nepal die je gewoon gedaan moet hebben. Samen met de klimmers loop je naar het basecamp van de hoogste berg ter wereld.

- de hoogste berg ter wereld
- bezoek de Sherpa`s
- spectaculaire bergvlucht
- beklim de Kala Patar van 5600 meter hoog

Lukla en Namche Bazar

Je begint de trek met een vlucht van Kathmandu naar Lukla. Je loopt naar Phakding en volgt de Dudh Kosi vallei naar het op 3500 meter hoogte gelegen Namche Bazar, de hoofdplaats van het legendarische gidsenvolk, de Sherpa's. Je blijft hier minstens één dag extra om nog beter aan de hoogte te wennen. Overal langs dit deel van de trek, zijn dorpjes afgewisseld met prachtige bossen van rododendron, magnolia en gigantische sparren.

Kala Pattar en Gokyo

Vanaf Namche ga je verder omhoog en heb je het eerste goede uitzicht op de Everest. Via het prachtig gelegen klooster Tengboche op 3867 meter loop je naar Pheriche. Je blijft hier een dag om verder aan de hoogte te wennen. De volgende 2 dagen, doe je het rustig aan en loop je naar Lobuche. Vervolgens wandel je naar Gorak Shep, de hoogste overnachtingplaats op 5100 meter. Je klimt naar het uitzichtpunt Kala Pattar en staat oog in oog met de hoogste berg op onze aarde. Dan daal je af naar Dzongla. Degene die goed geacclimatiseerd is en een goede conditie heeft, kan als de weeromstandigheden het toelaten, de Cho La oversteken naar de Gokyo vallei en dan via Machherma terug lopen naar Namche Bazar. Via dezelfde route loop je terug naar Lukla.

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 echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 en 2 Amsterdam - Kathmandu

Deze dagen zijn gereserveerd voor een vlucht van Amsterdam naar Kathmandu. Het laatste uur van de vlucht naar Kathmandu heb je al een prachtig uitzicht op de Himalaya, bij goed weer tenminste!

dag 3 Kathmandu

Kathmandu is de legendarische hoofdstad van Nepal. Het ligt vrij centraal in Nepal in een vallei op ongeveer 1200 meter hoogte.

dag 4 - Kathmandu - Lukla - Phakding (2610 meter)

Vandaag staat de spectaculaire vlucht naar Lukla op het programma. Het is altijd een spannend moment want de weersomstandigheden, voornamelijk het zicht en de wind, bepalen of de vlucht op tijd vertrekt. Na de landing in Lukla, dat op ruim 2800 meter ligt, daal je af naar het dichtbij maar ongeveer 700 meter lager gelegen Surke. Vanuit Surke gaat het eerst omhoog tot +/- 2600 meter en daarna op en neer naar Phakding.

Door werkzaamheden op het internationale vliegveld van Kathmandu, zijn er voorlopig geen vluchten vanaf Kathmandu naar Lukla. Vluchten gaan daarom vanaf Ramechap Domestic Airport, ongeveer 4,5 uur rijden van Kathmandu.

dag 5 Phakding - Namche (3450 meter)

Vandaag aardig wat stijgen en dalen vooral het laatste deel naar Namche Bazar. Maar eerst wat op en neer naar Monjo. Net na het dorp is de toegang van het Sagarmatha National Park, altijd een gewilde plek om wat foto`s te maken. Hier worden ook de tickets voor het park gekocht. Dan is het ongeveer nog een uur lopen naar het punt waar de Bhote Khosi vanuit het noord-westen de Dudh Khosi in stroomt en hoog boven je zie de brug al die je op 2900 meter oversteken. Dan de gestage klim naar Namche. Onderweg weer veel paarden en ook de eerste yaks. Op deze route is een plek van waar je bij goed zicht de Mount Everest al kunt zien. Op ongeveer 3400 meter kom je het dorp in en zie je hoe het als een halve cirkel in de bergkom ligt. Een bijzonder dorp dat een speciale plaats inneemt voor alles wat met de Mount Everest te maken heeft. Er is waarschijnlijk geen boek over Everest Expedities waar de naam Namche Bazar niet in opduikt.

dag 6 Namche - rustdag

Namche ligt in een kom van bergen. Zodoende wordt het beschut tegen koude winden en is het wonen hier aangenaam. Er zijn veel winkels en lodges. Veel mensen blijven hier een of meerdere dagen om verder aan de hoogte te wennen. Er is van alles te koop aan souvenirs en klimmaterialen. In de omgeving kun je een acclimatisatietochtje maken naar o.a. naar het klooster van Khumjung en het Everest View hotel. Van hier heb je al zicht op Everest en de bergen en de vallei er naar toe.

dag 7 Namche - Tengboche (3860 meter)

Langzaam klim je naar 3800 meter over open hellingen en hier en daar wat bossages; vervolgens daal je weer af naar de rivier. Op +/-3200 meter steek je bij Phunki tenga de Imja Khola over, even later begint de steile klim naar het op een schouder gelegen Tengboche. Het grote, enige tientallen jaren geleden geheel door brand verwoeste, klooster is met behulp van giften met name uit het buitenland weer helemaal hersteld. De dubbeltop van Kwangde Ri boven Namche en dichterbij de gletsjerstromen van de Thamserku zijn indrukwekkend.

dag 8 Tengboche - Pheriche

Vandaag loop je tot boven de boomgrens. In het dorp Pangboche is een klooster waar men vroeger de schedel en beentjes van een hand van een yeti bewaarde. Deze zijn onlangs gestolen zodat ze helaas niet meer te zien zijn. Het klooster is echter best de moeite waard. De onvergelijkbare Ama Dablam, Thamserku, Lhotse, Nuptse, Lobuche Peak, Pumori en de vele andere kanjers geven je het terechte gevoel tussen de hoogste toppen van de wereld te lopen. IJzige rotswanden afgewisseld met gevaarlijke hanggletsjers.

dag 9 Pheriche acclimatisatie

Je acclimatiseert nog een dag in Pheriche en kunt je, als er tijd voor is, nog eens laten voorlichten over de gevaren van hoogteziekte door de arts van het Himalayan Rescue Association team. Verder gebruik je deze dag om deze zijvallei nog wat nader te verkennen. Je loopt langs de moeilijk beklimbare noordwand van de Ama Dablam en de zo nodig nog moeilijker zuidwand van de Lhotse.

dag 10 en 11 Pheriche - Dhukla - Lobuche

De komende 2 dagen doe je het rustig aan om aan de hoogte te wennen.

dag 12 Lobuche - Gorakshep via Everest Base Camp

De meeste zullen niet goed hebben geslapen op deze hoogte en met deze kou. Hopelijk zit het weer mee vandaag. Je gaat over puinhellingen, een gletsjer en de zandplaat bij Gorakh Shep. Het gaat echt langzaam vandaag. Wie zin heeft en voldoende energie kan nu de tocht heen en weer naar het Basiskamp maken. Je loopt een aantal uren over de gletsjer naar de geweldige Khumbu ijsval. De expedities hebben hier basiskampen ingericht en je krijgt een idee welke de moeilijkheden zijn die ze als eerste moeten overwinnen: de gigantische gletsjerspleten en ijstorens waaruit de ijsval bestaat. Vandaag overnacht je in Gorak Shep, aan de voet van de Kala Pattar.

dag 13 Gorakshep via Kala Pattar - Dzongla (4830 meter)

In de ochtend beklim je de Kala Pattar (+/- 5600 meter) de laatste spaarzaam met gras begroeide donkere heuvel. Op de top is er het uitzicht op de zwarte piramide van de Everest, de hoogste berg van de wereld. Beneden je de Khumbugletsjer en verder 360 graden rondom sneeuw en gletsjers. De rest van de dag daal je weer af naar Lobuche en een paar uur verderop ligt de lodge van Dzongla. De rest van de dag zit je lekker in het zonnetje te kijken naar de ongelooflijke noordwand van de Chobo Labtsan waar zo af en toe stukken ijs afbreken. Naar rechts toe zie je in de verte al de gespleten gletsjer die toegang geeft tot de Cho La.

dag 14 Dzongla - Cho La - Gokyo (4790 meter)

Vanuit de hut daal je een klein stukje af naar de bodem van de brede vallei. Je loopt in een anderhalf uur naar de voet van de pas. Het is een steil stukje over rotsplaten net voordat je op het ijs stapt. De top van de pas wordt gevormd door een vlakke gletsjer waarin geen spleten zitten. Onder slechte weersomstandigheden kan de pas onbegaanbaar zijn. Je loopt dan de gewone trail weer uit naar beneden via Tengboche. De afdaling van de Cho La aan de Gokyo kant is steil en het is oppassen geblazen vanwege mogelijke steenslag. Technisch is het echter niet moeilijk. Nadat je bent afgedaald volgt nog een stuk over bobbelige grasvlakten en voor Gokyo steek je de Ngozumpa gletsjer over via een puinpad.

dag 15 Gokyo – Macherma (4470 meter)

Afhankelijk van de weersomstandigheden en de conditie is het mogelijk om in de ochtend eerst nog de Gokyo Ri (5360 meter), de huisberg van Gokyo, te klimmen. Ruim 500 meter omhoog en omlaag (3 tot 4 uur onderweg) en daarna afdalen naar Macherma. Dan volgt morgen wel een lange dag naar Namche. Een tweede optie is om de afstand tussen Gokyo en Namche wat evenrediger te verdelen en meteen aan de afdaling te beginnen en na Macherma door te lopen naar b.v. Dole op 4200 meter. Hier is het aan de hoofdgids om te beoordelen welke keuze gemaakt moet worden. De route gaat op en neer langs de westelijke hellingen van de Dudh Khosi die vanaf de Ngozumba gletsjer, die je gisteren overgestoken bent, naar het zuiden loopt. Een mooie route met hier en daar een kleine nederzetting op beide hellingen van het Dudh Khosi dal.

dag 16 Macherma of Dole – Namche Bazar (3450 meter)

Je daalt verder af langs de rivier. Af en toe wat klimmetjes, je kijkt in zuidelijke richting tegen de witte toppen van de Hinku Himal aan. Via de dorpen Tenga en Phortse Tenga kom je weer rododendron bossen tegen en halverwege klim je naar het gehucht Mong. Een pasje op een bergschouder met een stupa en een theehuis. Een prima plek om even te pauzeren voordat je verder af gaat dalen naar Namche Bazar. Bij Sanasa kom je op de bekende route van Namche naar Thengboche die je aan het begin van de tocht hebt gevolgd en die je nu in omgekeerde richting loopt.

dag 17 Namche - Lukla

Dezelfde route als de heenweg. Een laatste blik op de Everest. Het wordt nu weer een stuk warmer ten minste in vergelijking met Lobuche. Je komt waarschijnlijk wel wat andere toeristen tegen die op weg zijn naar Namche. Vanavond neem je een passend afscheid van de dragers en de gids die je trouw de hele tocht hebben begeleid. Fooien worden uitgedeeld en het gebruikelijke toespraakje wordt door de crew zeer op prijs gesteld.

dag 18 Lukla - Kathmandu (1200 meter)

Het wachten op deze vliegtuigjes is altijd een wat nerveuze bezigheid. Het is nooit zeker of het weer goed blijft of dat er toch weer meer wachtenden voor je zijn. Uiteindelijk is het dan zover. Je zit in het 19-persoons vliegtuigje en stuitert de steile startbaan af. Spectaculair! De Twinotters vliegen af en aan. Een klein uurtje later sta je dan verdwaasd weer op het vliegveld van Kathmandu, waar de drukte na drie weken in de bergen, je rauw op het dak valt. Mocht je om een of andere reden niet met de reguliere vlucht kunnen vertrekken dan kun je alsnog een helikopter inschakelen. De meerkosten voor deze operatie is voor eigen rekening. Er zitten in dat geval waarschijnlijk meer mensen ook te wachten zodat de kosten mogelijk met meerdere mensen gedeeld kunnen worden.

dag 19 Kathmandu

Douchen, souvenirs kopen, genieten op één van de vele terrasjes in de stad, even naar huis bellen om vast verhaal te doen, e-mailen in één van de cybercafé`s, nog even naar die tempel die je nog niet gezien had of luieren in de tuin van het hotel.

dag 20 en 21 Kathmandu - Amsterdam

Vertrek uit Kathmandu, de volgende dag kom je aan in Amsterdam.

Prijs en reisperiode

Periode: eind maart t/m mei 2023 en half september 20213 t/m eind november 2023

Prijs (per persoon en exclusief internationale vluchten):

2 personen, samenreizend (tweepersoonskamer in hotel)	€ 1475,--
3 personen, samenreizend (tweepersoonskamer en een eenpersoonskamer in hotel)	€ 1495,--
4 personen, samenreizend (tweepersoonskamers in hotel)	€ 1395,--

Bij de prijs inbegrepen

* luchthaven transfers Kathmandu
* 4 hotelovernachtingen in Kathmandu op basis van logies en ontbijt in tweepersoonskamers
* retourvlucht Kathmandu - Lukla (inclusief luchthavenbelasting)
- op trek:
* overnachtingen in lodges
* entree Sagarmatha Nationaal Park
* Engelssprekende Nepalese hoofdgids
* assistent gidsen
* dragers (1 drager per 2 deelnemers)
* TIMS (Tourist Information Management System)
* reserveringskosten
* bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

* retourvlucht Amsterdam – Kathmandu (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
* extra kosten voor vlucht, wanneer de regulier geboekte vlucht Kathmandu-Lukla-Kathmandu om een of andere reden niet kan worden uitgevoerd.
* visum ($ 40,-- bij aankomst in Kathmandu) en vaccinaties
* reis- en annuleringsverzekering
* alle maaltijden tijdens de trek en lunches en diners in Kathmandu (tussen € 30,- /€ 40,-- per dag)
* entree voor Durbar Square, musea en tempels (€ 1,-- tot € 4,-- per bezoek, Baktapur € 12,--)
* persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
* fooien (± € 45,--)
* vervoer naar en van Schiphol
* excursies wanneer niet vermeld in de brochures of aangegeven als facultatief

Reisdocumenten

Je paspoort moet vanaf het moment dat je vertrekt nog minimaal 6 maanden geldig zijn.

Voor Nepal heb je een visum nodig. Er zijn 2 mogelijkheden voor de visumaanvraag. Dit kan geregeld worden bij aankomst in Kathmandu of van tevoren geregeld worden in Nederland bij het Consulaat (kosten in Nederland, multiple entry voor 15 dagen is € 52,50, multiple entry voor 30 dagen is € 77,50 en multiple entry 90 dagen is € 152,50).

Je kunt je visum voor Nepal dus ook bij aankomst in Kathmandu regelen (multiple entry voor 15 dagen is US$ 30,--, multiple entry voor 30 dagen is US$ 50,-- en multiple entry 90 dagen is US$ 125,--). Neem voor de aanvraag in Kathmandu wel een pasfoto mee. Er kan ook in Euro`s worden betaald.

Indien je het visum bij aankomst op het vliegveld van Kathmandu wilt kopen, moet je een aanvraagformulier invullen. Dat kan vanaf 15 dagen voor aankomst online, klik hier voor het online aanvraagformulier.

Voor de aanvraag in Amsterdam kun je bij het Consulaat van Nepal een visumformulier aanvragen. Vul het formulier in, hecht er een pasfoto aan en haal het visum in een ochtend. Consulaat van Nepal, Herengracht 562, 1017 CH Amsterdam, telefoon: 020-6241530
VERGEET JE PASPOORT NIET MEE TE NEMEN, WANT DAAR MOET HET VISUM IN.

N.B. Binnen 6 maanden na de uitgiftedatum van het visum moet je Nepal binnengaan, anders verloopt de geldigheid.

Tijdsverschil

Het tijdsverschil tussen Nepal en Nederland bedraagt in onze wintertijd 4:45 uur en in onze zomertijd 3:45 uur. Het is in Nepal later dan in Nederland.

Bereikbaarheid

Het hangt van de provider af of een mobiele telefoon van Nederlandse herkomst in Nepal (in de grote steden en in mindere mate daarbuiten) werkt. Wel kun je vanuit alle grote plaatsen en vanuit veel dorpjes in de bergen tegenwoordig met Nederland bellen. Wanneer je eenmaal op trek bent is het voor thuisblijvers moeilijk contact met je te krijgen. In een noodgeval kan Nunatak proberen via een drager of gids de groep op te sporen. Je moet er echter rekening mee houden dat dit in het slechtste geval dagen kan duren. Het internationaal toegangsnummer is 00-977- en voor Kathmandu is 1.

Geld mee naar Nepal

Met een bankpas kun je bij diverse geldautomaten (ATM) in Kathmandu en Pokhara geld opnemen (pinnen). Reis je buiten Europa, stel dan je bankpas in voor gebruik buiten Europa. Informeer bij je bank hoe je dit kunt instellen.
Houd er rekening mee dat geldautomaten defect kunnen zijn. Neem dus ook contante Euro's mee. Euro's (alleen grote coupures vanaf € 20,--) kun je inwisselen in het hotel, bij banken en bij diverse geldwisselkantoren.

Uitgaven waarmee je rekening kunt houden zijn de volgende:
- Uit eten (lunch en diner) in Kathmandu, ongeveer € 20,-- per dag exclusief drankjes.
- Tijdens de trektocht ontbijt, lunch en diner gemiddeld ongeveer € 25,--à € 30 per dag exclusief drankjes.
- Entreekosten voor bezienswaardigheden in Kathmandu en omgeving : ongeveer € 20,--.
- Eventuele vervoerskosten naar Bhaktapur € 10,--.
- Persoonlijke uitgaven, o.a. taxi`s, drankjes, souveniers

We raden je aan in ieder geval wat cash geld in Euro's mee te nemen.

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

Fooien

Aan het eind van de trek wordt meestal de fooi verzameld voor de Nepali die als gids of drager mee waren.
Je geeft een fooi als je dat wilt en als je tevreden bent over de prestaties van de "crew". Nunatak adviseert de deelnemers aan deze reis hiervoor een bedrag van € 35,-- tot € 45,-- per persoon cash en in kleine coupures Nepalese rupies mee te nemen op trek. De "crew" neemt afscheid van de groep in Lukla.

Binnenlandse vlucht

Tijdens deze reis maak je gebruik van binnenlandse vluchten. De meest voorkomende vliegtuigtypen zijn: Twin Otter en Dornier (16-persoons). Aan binnenlandse vluchten in Nepal kleeft altijd enige onzekerheid. In verband met weersomstandigheden, de toestand van de start- en landingsbanen (soms gras, soms gravel, soms verharde aarde) en het uitvallen van vliegtuigen, kun je soms moeilijk wegkomen van een bergvliegveldje. Tot nu toe hebben we deze problemen altijd goed kunnen oplossen. Extra kosten moeten door de deelnemers worden betaald. Bijvoorbeeld als je een helikopter moet charteren in plaats van gewoon te vliegen met een "fixed-wing" vliegtuig.

Vaccinaties

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

N.B. Geen enkele vaccinatie is meer verplicht. Toch raden we aan bovenstaande inentingen allemaal te nemen. Nepal is nu eenmaal een onhygiënisch land, waar je gemakkelijk een ziekte kan oplopen. Op een avontuurlijke vakantie kun je beter gezondheidsrisico`s zoveel mogelijk beperken.

Persoonlijke medicijnen

* 1 Azitromycine antibioticum kuur bij bacteriële darminfecties
* 1 Augmentin of amoxycyline antibioticum kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum
* 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 bij blaarpreventie
* sporttape
* hansaplast bij wondjes
* paracetamol als pijnstiller
* insectenafweermiddel bijv.: autan
* zonnebrandolie/crème minimaal factor 10
* zovirax bij koortslip
* rekverband, knieband bij knieproblemen
* Arnica of SRL bij spierpijn, kneuzingen
* norit bij lichte darmklachten
* 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 (mocht je huisarts deze middelen niet aan je willen verstrekken dan kun je ze altijd nog in Nepal kopen, gewoon bij een apotheek).

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 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 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 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. Bij Nunatak 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

7. Bij tochten met een verhoogd risico (vliegen naar Lhasa, expedities boven de 6000 meter) nemen we doorgaans een hogedrukzak (Gamow Bag of PAC) mee zodat we, in geval van nood, een afdaling van

ongeveer 2000 meter binnen 5 minuten kunnen simuleren. Het gebruik van deze hogedrukzak is ook effectief gebleken.

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 alle 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
- coördinatieverminderingen, 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.

Over de uitrusting

Schoeisel
Wij raden bergwandelschoenen B/C aan. Laat je adviseren door een deskundige in een buitensportzaak. Het is belangrijk dat je schoenen erg goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen.

* Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat (pas ze met een paar extra sokken).
* Je voeten hebben namelijk de neiging om op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt nog bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel komt.
* Als je nieuwe schoenen moet kopen, loop ze dan goed in.
* Op sommige tochten moet je door kleine beekjes waden, over modderige paden en soms door sneeuw lopen, dus een redelijke mate van waterdichtheid is handig.
* Een goede profielzool geeft je beter grip op de wat steilere paden.
* Bij zwaardere trekkings (5 stippen of meer) is een zwaardere uitvoering aan te bevelen.

(Dag)rugzak
* Je kunt je bagage laten dragen tot 14 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 (bij voorkeur dons) onontbeerlijk. De donzen slaapzakken zijn in Nederland erg duur.
* In Kathmandu kun je ze huren voor ongeveer € 1,-- per dag. Het zijn vaak slaapzakken van expedities, die ze hebben achtergelaten. Mocht je het idee onfris vinden, dan kun je altijd nog het gebruik van een lakenzak overwegen. Dit is sowieso wel handig, omdat je toch een aantal overnachtingen hebt met hoge temperatuur.

Paklijst

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

algemeen
~ dagrugzak (minimaal 35 liter)
~ zakmes
~ dagboek*
~ leesboek*
~ reserve veters
~ naaispullen
~ zaklamp
~ batterijen
~ plastic zakken
~ plunjebaal + eventueel hangslotje
~ fototoestel
~ batterijen fototoestel
~ veldfles
~ zonnebril/gletsjerbril
~ reserve bril/lenzen
~ loopstokken

toiletartikelen
~ shampoo
~ zeep
~ tandenborstel
~ tandpasta
~ lippencrème

~ zonnebrand
~ kam/borstel
~ toiletpapier/vochtig toiletpapier/vochtige washandjes
~ dunne handdoek
~ tampons/maandverband
~ medicijnen (zie persoonlijke medicijnen)

reisbescheiden
~waterdichte plastic hoes voor belangrijke reisdocumenten en geld
- paspoort (moet bij aankomst in Nepal nog een half jaar geldig zijn)
- vliegticket(s)
- geld/bankpas/credit card
- inentingsboekje*
- verzekeringsbewijs + alarmnummer
- pasfoto's voor trekkingpermit

* = optioneel/naar persoonlijke wens

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

Klimaat

Zomer (moesson) (juni t/m september)
Vanaf begin juni staat Nepal onder invloed van een zuidoostelijke wind die warme en vochtige lucht aanvoert van de Golf van Bengalen. In het oosten van Nepal (Kanchenjunga en Makalu) valt er eerder en meer regen dan in het westen (Dolpo, Jumla en Simikot). Deze tijd kenmerkt zich door veel neerslag en bewolking, hoewel er soms ook drogere periodes zullen voorkomen. Op trek zul je over het algemeen weinig uitzichten hebben. De paden worden modderig en glibberig en er zijn in de bossen veel bloedzuigers. De natuur is op z`n uitbundigst maar al met al is het niet zo'n aantrekkelijke periode om een trek te maken.

Herfst (oktober t/m december)
De moesson kan soms voortduren tot half oktober. Net na de moesson is het vooral in de dalen erg warm, vochtig en groen. `s Morgens kun je genieten van heldere vergezichten; `s middags hullen de sneeuwtoppen zich vaak in wolken. In deze tijd wordt geoogst en zijn de grootste festivals van het jaar: Dasaïn en Tihar. Later in het najaar wordt het steeds koeler. Vooral op grote hoogte is het `s nachts erg koud en de kans op regen wordt steeds kleiner. Deze periode is zeer geschikt voor het maken van elke trek. Dit is ook het hoogseizoen voor trekkers in Nepal. Op de bekende trails bij de Annapurna of in het Everestgebied kan het dan soms "druk" zijn.

Winter (januari en februari)
Ergens tussen half december en half januari is er een korte neerslagperiode die de overgang naar de winter inluidt. In de lagere dalen van Nepal blijft de temperatuur aangenaam (15-20 graden). Hogerop raken de passen dichtgesneeuwd en dalen de temperaturen tot -30 graden (op 3500 meter) of lager (hogerop). Trekking is prima als je niet te hoog gaat. De dagen zijn evenwel ook wat korter.

Voorjaar (maart t/m mei)
De overgang tussen de winter en zomer is meestal kort. In maart kan `t al behoorlijk warm zijn en mei is de warmste maand van het jaar. Naarmate de moesson nadert valt er steeds vaker een verkoelend buitje. In deze tijd bloeien de rododendrons en magnolia's: bossen vol met rode, roze en witte bloemen. In de dalen is het soms wat heiig door stofdeeltjes. Dit is de tijd voor festivals als Shiva-ratri en Holy. Er zijn niet al te veel toeristen, de paden zijn vaak spectaculair met soms nog veel sneeuw en veel bloemen en meestal goede uitzichten op de besneeuwde toppen. Ook dit seizoen is ideaal voor het maken van een mooie tocht.

Bagage

Tijdens de trek mag 14 kg p.p. aan persoonlijke bagage worden afgegeven. Spullen die niet nodig zijn tijdens de trek kunnen eventueel achtergelaten worden in het hotel in Kathmandu.

Verzekering

Nunatak stelt een adequate reisverzekering verplicht. In ieder geval moeten opsporingskosten, reddingskosten (ook per helikopter) en evacuatiekosten volledig gedekt zijn. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Niet alleen vóór de reis geeft deze verzekering dekking maar ook bijvoorbeeld bij vertrekvertraging of bij vroegtijdig moeten afbreken van de reis.
Beide soorten verzekeringen kun je via Nunatak afsluiten. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan willen we graag voor vertrek de volgende gegevens van je ontvangen: verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak snel handelen.

Overnachtingen

In Kathmandu verblijf je in een hotel, alle kamers zijn voorzien van douche en toilet. Tijdens de trek slaap je in lodges. De lodges op de trek zijn van een andere orde dan de hotels in Kathmandu. De wat lager gelegen onderkomens zijn van hout met vaak primitieve tweepersoonskamers, een enkel keertje een slaapzaal; boven de 2000 meter zijn ze meestal van steen. De bedden zijn van hout, bedekt met een dunne matras. Sommige mensen geven er de voorkeur aan uit oogpunt van hygiëne en comfort om nog een eigen matrasje daarbovenop te leggen.

Categorie 4

De zwaarte van deze reis wordt o.a. bepaald door de grote hoogte waarop een en ander zich afspeelt. Je zult uiteindelijk overnachten op 5000 meter hoogte. Je kunt lopen tot 5545 meter.
Fysiek is de tocht inspannend, maar het verblijf en de overnachtingen in lodges onderweg maken het een betrekkelijk comfortabele onderneming.

In de wintermaanden is het er verrassend rustig (alhoewel je wel veel Australiërs tegenkomt die dan zomervakantie hebben). Wel is het kouder en zijn de dagen korter. Als er sneeuw valt blijft deze langer liggen.