



## East-, West Col, Amphu Labtsa

De East Col, West Col en Amphu Labtsa Traverse is de zwaarste expeditietrektocht in het programma. Vanaf het Makalu Base Camp klim je over een drietal hoge passen, de East Col (6195 meter), de West Col (6135 meter) en de Amphu Labtsa (5950 meter) naar Namche Bazar aan de voet van de Mount Everest.

- over 3 extreem hoge passen
- door het uitdagendste gedeelte van Nepal
- kamperen op de gletsjer
- met bezoek aan Namche Bazar

Tijdens het zwaarste gedeelte van de tocht zul je een deel van je uitrusting zelf moeten dragen om het aantal dragers, en zo de mee te nemen voorraden, zo beperkt mogelijk te houden. Van de 24 nachten zijn er 12 nachten boven de 4000 meter en 6 daarvan zelfs rond of boven de 5500 meter! De Nepal Traverse is dé uitdaging voor de ervaren Nepal wandelaar die stijgieters, gordels en touwen niet schuwt.

### Makalu Base Camp

Van Kathmandu vliegen we naar Tumlingtar waar de Nepali staf al op ons wacht. De eerste 2 weken lopen we naar het Makalu Base Camp en besteden veel tijd aan het acclimatiseren voor ons verblijf in de hogere kampen. De illustere Shipton pas is met z'n 4100 meter niet echt hoog te noemen, wel ligt er vaak veel sneeuw op deze pas die alle neerslag vanuit het zuiden vangt.

## Kou en hoge passen

Na het Makalu Base Camp op bijna 5000 meter hoogte betreden we de wereld van het hooggebergte. Vlak langs de enorme Makalu wand lopen we naar het basiskamp aan de voet van de East Col op 5750 meter. Dit is de plek waar de laatste voorbereidingen plaatsvinden voor we aan de oversteek van de passen beginnen. Heeft niemand last van de hoogte? Voor hoeveel dagen hebben we voedsel en brandstof? Hoe was het weer de afgelopen dagen? Iedereen voelt de spanning die hoort bij 6000 meter plus. Naast de klimsherpa's gaan alleen de goed uitgeruste dragers met ons mee. Zij moeten voor 7 dagen voedsel en brandstof meedragen en natuurlijk ook de honderden meters vaste touwen. Zelf draag je je persoonlijke uitrusting ontdaan van alle franje. Na het abseilen van de laatste pas, de Amphu Labtsa komen we in de Khumbu vallei en lopen naar het vliegveldje Lukla.

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

*Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. 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. Loopuren zijn zonder rustpauzes.*

*De loopuren cq dagafstanden gedurende de eerste 10 dagen zijn relatief kort en geven je misschien de indruk dat de tocht veel te zwaar is ingeschaald. De zwaarte van de reis is gebaseerd op de dagen rond de hoge passen met veel kou en het feit dat langdurig verblijf op grote hoogte erg oncomfortabel is. Het vraagt naast fysieke conditie ook veel mentale kracht.*

Klik [hier](#) voor het hoogteprofiel van deze reis.

## **dag 1 en 2 Amsterdam - Kathmandu**

Deze dagen zijn gereserveerd voor een vlucht van Amsterdam naar Kathmandu.

## **dag 3 Kathmandu**

Vrij te besteden dag in Kathmandu en omsteken.

## **dag 4 vlucht Kathmandu - Tumlingtar 415 meter - jeep Num**

In een klein vliegtuigje vliegen we van Kathmandu naar Tumlingtar waar de trekking crew ons opwacht. Zij zijn 5 dagen gelden uit Kathmandu per bus vertrokken om op tijd aan te komen. Tumlingtar ligt al 800 meter lager in vergelijking met Kathmandu en het is er dan ook warm en vochtig. In het warme laagland is het drukbevolkt en we rijden met de jeep langs en door dorpjes en de bebouwde velden naar Num.

## **dag 5 Num - Sedua 1660 meter 4 uur**

Vandaag worden er veel hoogtemeters gemaakt, we dalen ruim 800 meter af naar de brug (715 m) over de Arun rivier klimmen we 950 meter naar Sedua. De afdaling is aan de vochtige en dus gladde zijde van de bergkam en wandelstokken om je evenwicht te bewaren komen nu goed van pas. Om ons heen zijn prachtige rijstvelden die in het najaar bijna klaar voor de oogst zijn. Na de oversteek klimmen we steil omhoog naar de lunchplaats in de schaduw van enorme bamboeplanten. Na deze warme dagen verlang je inmiddels naar de hogere en koelere delen van Nepal. In Sedua staan we op de aangelegde kampeerplaats van het NP. Bij het kantoortje van het Barun Makalu Nationaal Park schrijven we ons in en kunnen gelijk zien of er meerdere groepen voor ons op pad zijn.

**dag 6 Sedua -Tashigaon 2190 meter 3 ½ uur**

Vanaf dag 6 gaan we alleen nog maar omhoog. Over 11 dagen steken we de meer dan 6000 meter hoge East Col over, hier in de tropen lijkt dat onwaarschijnlijk. Tashigaon is het laatste echte dorpje wat we tot aan Dingboche bezoeken en dat ligt 16 dagen verderop!

Langs het pad zie je nu meer manimuren, de bevolking is meer en meer Boeddhist. Tussen Sedua en Tashigaon zijn er nog bebouwde velden en een enkel dorpje, maar vooral veel prachtige bossen. De Tashigaon Sherpa's hebben geprofiteerd van het feit dat zij het dicht bij de Makalu wonen (al is dit nog een paar dagen lopen). De jonge mannen uit het dorp (en vrouwen) worden regelmatig in dienst genomen door Makalu expedities, de foto's en getuigschriften aan de muren van de lodges en kleding getuigen hiervan.

Op Langmale na is dit de laatste plaats waar je nog inkopen kunt doen. De keukenstaf is dan ook druk bezig met calculeren, misschien huren we nog enkele lokale porters in voor een paar dagen.

**dag 7 Tashigaon - Kaungma 3635 meter 4 ½ uur**

Meteen na het schoolplein lopen we door de jungle en gaan beginnen aan de lange klim van vandaag. De bomen zijn begroeid met mossen, hogerop de berghellingen is er bamboe en komen we in de rododendrons.

Na 1500 meter klimmen en zweten komen we aan bij het 'teahouse' van Kaungma, het is de eerste plek vandaag waar het hele jaar door water is (al moet de keukenstaf daar ongeveer 1 uur voor heen en weer lopen). We zetten onze tenten op de schuinsaflopende terrassen op.

Naast de bergkam vinden we de zogenaamde kharka's, grasvelden waar in de zomermaanden de herders uit de lager gelegen dorpen hun vee hoeden.

**dag 8 Kaungma - Mumbuk 3550 meter 5 ½ uur over de Shipton La**

De ochtend begint meteen met een klim van 250 meter door de rododendrons naar een manimuur op de bergkam richting de Shipton La. Bij de manimuur heb je een (uiteraard met helder weer) machtig zicht op zowel de Makalu als de Kanchenjunga.

De eerste echte pasoversteek is de oversteek tussen de Arun en Barun vallei.

De Shipton La is een combinatie van enkele passen, je klimt naar de eerste pas, daalt een klein stukje naar de oever van een groot meer, en je klimt over de tweede pas en je bent de Shipton La over. Net voor de klim naar de eerste echte pas ligt een kleiner meertje.

De afdaling naar Mumbuk is steil en soms ligt er hier aan de noordzijde al vroeg in het najaar sneeuw.

Afhankelijk van de grootte en de conditie van de groep (wel of geen hoogteproblemen) zullen we in Dobate op 3850 m kamperen of doorgaan naar Mumbuk op 3550 m. Mumbuk ligt weliswaar op een mooie plek in het bos maar is klein en niet erg vlak. Dobate is ruimer en heeft meer vlakke plekken, maar ligt 300m hoger.

**dag 9 Mumbuk - Yangle Kharka 3640 meter 4 uur**

Na de steile afdaling naar de Barun Khola rivier, lopen we over rotsblokken en landverschuivingen langs de wildstromende rivier en klimmen we op en neer tot op de 'kampeerweide' van Yangle Kharka.

**dag 10 Yangle Kharka 3640 meter acclimatisatie/rustdag**

Na 8 dagen trek is het tijd voor een rust en acclimatisatie dag. Vanaf de kampeerplaats heb je uitzicht op besneeuwde toppen.

**dag 11 Yangle Kharka - Abseilrots kamp 4435 meter 3 uur**

Aan het eind van deze prachtige dag kamperen we in de nabijheid van gletsjers. Langs de Barun Khola lopen we door de laatste echte bossen omhoog van kharka naar de volgende kharka. De vallei maakt een haakse bocht naar het westen en we krijgen zicht op de bergen waartussen de gletsjer stroomt die we tussen de East en West Col oversteken. Vandaag lopen we misschien ook een stuk aan het touw om alvast te wennen voor de dagen hogerop. Aan de voet van enorme kei zetten we de tenten op en oefenen 's middags samen met de Nepali het abseilen.

**dag 12 Abseilrotskamp - Merek 4600 meter 2 uur**

's Ochtends vertrekken we aangebonden aan het touw en komen al snel langs Langmale waar een ondernemende Nepali een lodge heeft gebouwd. De vallei verbreed zich weer, hier zijn we in de typische hoogalpiene wereld van de Nepalese Himalaya. De hellingen meteen boven het kamp lenen zich uitstekend om te oefenen met het prusikken langs de vaste touwen. Tijdens de pasoversteken zullen we deze techniek veelvuldig toepassen, zowel omhoog als omlaag. Ook de Nepali komen allemaal aan de beurt. De nachten worden kouder en kouder.

**dag 13 Merek - Makalu Base Camp 4840 meter 3 ½ uur**

Na een uurtje lopen zijn we bij Sherson. De kaart suggereert een plaatsje of iets dergelijks, maar er is helemaal niets. Wel krijg je zicht op de Makalu en de morenehelling die we over moeten om bij het, nu nog onzichtbare, basiskamp te komen. Het is een geleidelijke klim die beloond wordt met een prachtig uitzicht: diep beneden je (althans zo lijkt het) ligt het basiskamp.

In het seizoen is ook dit teahouse bemand en misschien kun je er iets kopen. Vlak in de buurt van ons kamp kun je een van de morene heuvels beklimmen waar je neerkijkt op het gletsjermeer aan de voet van de Makalu.

**dag 14 Makalu Base Camp – acclimatisatie/rustdag**

Vandaag blijven we in Makalu Base Camp. We selecteren de groepsbagage en onze persoonlijke bagage. Voor de week die de oversteek zal duren nemen we alleen de meest essentiële spullen mee. Naast de kleren die je aan hebt, heb je in je rugzak je gordel, stijgijsers, prusiktouwtjes, je pickel, je sneeuwbril en extra warme kleding zoals wanten en dergelijke. Het aantal Nepali porters wordt tot een minimum teruggebracht, hoe kleiner de groep, hoe makkelijker en hoe sneller we over de hoge passen kunnen komen. Ook de tafels en stoeltjes gaan mee terug en vanaf morgen tot Chuckung zullen we, weer net als vroeger, op isolatiematten op de grond zitten. De gidsen en dragers zullen hier waarschijnlijk, naar Boedistisch gebruik, een Puja houden en de goden vragen ons te beschermen bij de oversteek van de passen. De rest van de dag kunnen we naar eigen inzicht invullen. Beetje luieren, lezen of een wandeling naar de ijssval van de Makalu of een uitzicht punt in de buurt

**dag 15 Makalu Base Camp - Morene kamp 5200 meter 3 uur**

Vandaag gaan we definitief naar 5000 +. Pas na de Amphu Labtsa La zullen we weer onder de 5000 meter komen. Vanaf Makalu Base Camp klimmen we meteen omhoog om op de rand van de morene met zo hier en daar zicht op de gletsjer naar het morenekamp te lopen. Na ongeveer 1 uur passeren we het 'Hillary Camp', een mooie vlakke plek die helaas te dichtbij het Makalu basecamp is om er te gaan staan.

Het zogenaamde morenekamp kan op 2 plaatsen worden ingericht, onder goede weersomstandigheden lopen we direct naar de voet van de vallei die toegang geeft tot de klim naar het East Col Base Camp. Aan het einde van de vallei is onderweg ook de top van de Everest zichtbaar, door de vreemde, haast nooit gefotografeerde hoek is het niet gemakkelijk te herkennen: je ziet de topgraat met de eerste, tweede en derde step vanaf de Kanshung zijde en de topgraat vanaf de Zuidcol.

**dag 16 Morene kamp - East Col Base Camp 5720 meter 5 ½ uur**

De 2 ½ kilometer die we vandaag hemelsbreed moeten overbruggen vergen heel wat wilskracht, het gaat alleen maar omhoog. Achter ons de gigantische zuidwand van de Makalu, voor ons de kam waar je pas op het laatste moment de East Col kunt zien. De tenten staan de komende 2 nachten vlak onder het einde van de gletsjer, het is er vlak en er is overdag stromend water. Hier op deze plek valt ook de uiteindelijke beslissing of je voldoende geacclimatiseerd bent om de passen over te steken, eenmaal over de East Col ben je een gevangene van de hoogte.

**dag 17 East Col Base Camp 5720 meter acclimatisatie**

Vandaag kun je bij je tent relaxen, met mooi weer is er zon van 07.30 tot 15.30 uur op het kamp en wordt het zelfs in je tent aangenaam warm.

Vanaf de noordwestelijk gelegen bergkam heb je een prima uitzicht op de East Col en de gletsjer die ervoor ligt. Zowel de zonsopgang als -ondergang op de top en flanken van de Makalu is spectaculair te noemen.

Aan het eind van de dag controleert de reisbegeleiding of iedereen voldoende geacclimatiseerd is, dit geldt ook voor de Nepali. Bij twijfel moet je afdalen, hoeveel pijn dat ook zal doen, en teruglopen naar Tumlingtar. In 2006 moest er een helikopter vliegen uit Kathmandu om 2 porters op te halen die ernstige hoogteziekte hadden gekregen tijdens de oversteek van de 2 hoge passen.

De klimsherpa's leggen vandaag de vaste touwen aan op de pas.

## **dag 18 East Col 6190 meter en West Col 6155 meter 10 uur**

Vandaag is de absolute topdag, zeker in hoogte en ook in lengte. Om de kans op bevriezingen zo klein mogelijk te houden vertrekken we rond zonsopgang richting de pas.

Ondanks het feit dat het aantal porters geminimaliseerd is, ligt de verhouding toch nog op 3 Nepali op 1 toerist: met een groep van 11 personen trekken er 33 Nepali met ons over de passen!

Tijdens de klim naar de voet van de pas gaan we aan het touw, de gletsjer die we oversteken telt vele spleten.

Na ongeveer 3 uur zijn we aan de voet van de steile klim naar de pas. De porters zijn inmiddels al bijna allemaal aan de andere kant. Aan de vaste touwen prusik je zigzaggend naar de top van de scherpe graat die de pas vormt, hier sta je dan op het hoogste punt van de trekking, 6190 meter!

Beneden ligt de enorme gletsjer die uiteindelijk langs Sherson stroomt, je hebt zicht op de top van de Baruntse en vele andere toppen. Mochten er al groepen voor ons zijn geweest dan kun je het spoor volgen naar het kamp net voor de West Col.

Na de steile en listige afdaling aan het touw is de oversteek over de gletsjer bijna vlak en eenvoudig.

Na 30 minuten lopen staan we op het zadel van de West Col en kijken naar beneden in de diepte. Voor je ligt een immense vallei, op de horizon is de Ama Dablam zichtbaar. De afdaling naar de Hongu gletsjer is ongeveer 200 meter en ongeveer 60 graden steil. Met behulp van het prusiktouwtje daal je af, de gidsen laten de bagage aan touwen naar beneden zakken.

Beneden lopen we over eerst de Hongu gletsjer naar het morene kamp wat we na een eenvoudige afdaling op ongeveer 5750 meter hoogte bereiken. Onze laatste pas, de Amphu Labsta, is zichtbaar, al moet je wel weten waar deze is om hem te kunnen zien!

Kort daarna dalen we steil af richting het dichtstbijzijnde meer van de Panch Pokhari.

De omgeving van de kampeerplek waar we vanavond overnachten behoort tot de mooiste van Nepal, we zijn omgeven door ijs en steile rotswanden, in het noorden is de Baruntse, ten oosten de Makalu, ten zuiden de Chamlang en de Ama Dablam.

## **dag 19 en 20 reservedagen**

Deze dagen moeten gezien worden als reservedagen om tegenvallers tijdens de oversteek op te vangen. In principe gaan we vandaag door naar Amphu Labtsa Base Camp en steken we morgen de pas over naar Chuckung. Daar zullen we dan kijken hoe de rest van het programma ingevuld wordt. Als het om welke reden dan ook onmogelijk is om de Amphu Labtsa La over te steken, is er een ontsnappingsroute via Mera La en de Zatrwa-Danda naar Lukla. Tot op heden is dit echter nog niet noodzakelijk geweest.

## **dag 21 Panch Pokhari - Amphu Labtsa bc 5520 m 5 uur**

Om bij het basiskamp van de Amphu Labtsa te komen dalen we ongeveer 130 meter af en steken de Hongu gletsjer over. Over de morene keien klimmen we omhoog en volgen een bredere vallei totdat we om de hoek ineens weer aan de oevers van een van de Panch Pokhari meren staan. Na een korte klim lopen we naar de het kamp voor de laatste pas die we deze tocht oversteken. Het langdurige verblijf op hoogte is vermoeiend en de luxe van de Khumbu vallei lonkt.

's Middags gaan de Sherpa op onderzoek uit om de conditie van de pas te beoordelen en vaste touwen aan te leggen.

**dag 22 Amphu Labtsa Base Camp - Amphu Labtsa 5820 meter - Chukung 4730 meter 9 uur**

De laatste pas is weer totaal anders, na ongeveer 250 meter klimmen over gravel en rotsen sta je voor het onderste terras van een uiterst merkwaardige gletsjer die als een soort bruidstaart met etages tegen de berg oplicht. Om op het ijs te komen prusik je omhoog langs het touw en volgt daarna al zigzaggend de ijsterrassen omhoog tot op de pas. Daar op de smalle graat heb je zicht op de Lhotse en daarachter de top van de Everest, de Island Peak ligt ergens beneden in de diepte maar is hier vanaf hier nauwelijks herkenbaar.

De afdaling van deze pas is de meest riskante van alle 3, we moeten een steile rotswand van ongeveer 45 meter afdalen aan het touw om veilig beneden op de sneeuw te komen. De klimsherpa laat iedereen aan het touw naar beneden zakken om ongelukken te voorkomen. De afdaling is in de schaduw en het is koud, zeker als je moet wachten tot je voorganger veilig beneden is om eventuele steenslag te voorkomen.

Op de sneeuw loopt het spoor vlak langs de berghelling totdat de hellingshoek vlakker wordt en je betrekkelijk makkelijk naar beneden kunt lopen. Op ongeveer 5400 meter eindigt de sneeuw en doe je voor de laatste keer je stijgijs uit.

Nu we eenmaal 'beneden' zijn, zijn we er nog lang niet, het is nog zeker 3 ½ uur lopen naar de lodges in Chukung, dit is de naast de oversteek van de andere 2 passen de langste dag.

**dag 23 Chukung - Pangboche 4300 meter 3 uur**

Na de rust en eenzaamheid van de afgelopen weken is het 'druk' hier in de Khumbu vallei. Op het pad naar Dingboche komen we trekkers tegen die op weg zijn naar de Kala Patar.

**dag 24 Pangboche - Namche Bazar 3500 meter 4 ½ uur**

Het pad is goed en het loopt gemakkelijk, wel zijn er nog de nodige hoogtemeters te maken. De vele yaks werpen veel stof op, zeker tijdens de afdaling na het Thengboche klooster en de daarop volgende klim.

In Namche kun je heerlijk appelgebak en chocolade taart kopen, na de vele inspanningen van de afgelopen weken loopt het water je in de mond..... Vanavond nemen we met een passend feest afscheid van de dragers en de gidsen die het mogelijk hebben gemaakt dat we deze prachtige tocht konden maken.

**dag 25 Namche Bazar - Lukla 2850 meter 6 uur**

Tijdens de afdaling naar de Dudk Khosi heb je een laatste blik op de Mount Everest. Hier beneden wordt het een stuk warmer, ten minste in vergelijking met de hoge passen..

**dag 26 Lukla - Kathmandu**

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 ons zijn.

Mocht je om een of andere reden niet met de reguliere vlucht kunnen vertrekken dan kunnen we alsnog een helikopter inschakelen. De meerkosten voor deze operatie wordt over de deelnemers verdeeld en kan rond de € 500,-- liggen.



**dag 27 Kathmandu**

Extra dag om vertragingen te kunnen opvangen en/of om lekker bij te komen in het hotel in Kathmandu. Weer eens een warme douche, lekker op het terras thee drinken of de stad in.

**dag 28 en 29 Kathmandu - Amsterdam**

`s Avonds vertrek uit Kathmandu, de volgende dag komen we aan in Amsterdam.

## Bij de prijs inbegrepen

- \* alle groepsvervoer
- \* vlucht Kathmandu-Tumlingtar (inclusief luchthavenbelasting)
- \* vlucht Lukla-Kathmandu (inclusief luchthavenbelasting)
- \* voorbereidingsbijeenkomst
- op trek:
- \* overnachtingen in tweepersoonstenten
- \* 3 maaltijden per dag (op de kampeerdagen wanneer de keukenploeg de maaltijden bereid)
- \* gebruik van keukenmateriaal, borden, mokken en bestek
- \* kok, gidsen en dragers
- \* het laten dragen van 12 kg persoonlijke bagage
- \* medicijn- / EHBO-kit
- \* entree National Park, trekking permit

## Niet bij de prijs inbegrepen

- \* retourvlucht Amsterdam-Kathmandu (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
- \* overnachtingen in Kathmandu (deze kunnen via ons geboekt worden)
- \* visum (\$ 50,-- bij aankomst in Kathmandu) en vaccinaties
- \* **verplicht** reisverzekering, werelddekking met bergsportclausule en reddingskosten
- \* reserveringskosten € 25,-- per factuur
- \* bijdrage garantie fonds € 5,-- per persoon
- \* toeslag eenpersoonstent € 120,--
- \* wijzigingskosten € 35,--
- \* extra kosten voor terugvlucht uit de bergen wanneer de regulier geboekte vlucht Lukla-Kathmandu om een of andere reden niet kan worden uitgevoerd
- \* uitgaven van persoonlijke aard
- \* frisdranken en alcoholica
- \* lunches en diners wanneer niet op trek (± € 125,--)
- \* fooien (± € 85,--)
- \* excursies wanneer niet vermeld in de brochures of aangegeven als facultatief
- \* persoonlijke klimuitrusting (stijgijzers, kunststof expeditiechoenen, pickel en gordel)

## Groepsgrootte

Minimaal 5 reizigers

Maximaal 12 reizigers

Deze reis wordt begeleid door een Engelssprekende lokale gids.

De reis kan ook uitgevoerd worden vanaf 3 reizigers, er is dan een toeslag op de reissom:

bij 3 reizigers een toeslag van € 200,-- p.p.

bij 4 reizigers een toeslag van € 100,-- p.p.

## Tijdsverschil

Het is in Nepal 3 ¼ uur later in onze zomertijd en in onze wintertijd 4 ¼ uur later.

## Elektra

De netspanning is 220 Volt. Stopcontacten kom je in verschillende soorten tegen, zowel Europese en Amerikaanse soort. Neem daarvoor een wereldstekker mee.

## Geld

Je hebt geld nodig om een aantal maaltijden, je drankjes, andere persoonlijke uitgaven en fooien te betalen. We gaan ervan uit dat ongeveer € 200,-- voldoende is. We stellen voor om het dubbele mee te nemen voor onvoorziene omstandigheden.

In Nepal is er ook de mogelijkheid om te pinnen. Hou er wel rekening mee dat de pinautomaten niet altijd werken. Neem dus ook contant geld mee.

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 je 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.

Voor de actuele wisselkoers [klik hier](#). (Oanda.com)

## Visum Nepal

**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.

## 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 onhygiënische land, waar je gemakkelijk een ziekte kunt oplopen. Voor officiële adviezen over vaccinaties kun je terecht bij de GGD.

## Persoonlijke medicijnen

- ~ een azitromycine antibioticum kuur - bacteriële darminfecties (via recept arts\*)
- ~ een kuur amoxiciline - luchtweginfecties (via recept arts\*)
- ~ diamox (1 strip = 25 tabletten van 250 mg) (via recept arts\*)
- ~ azaron, lidocaïne-zalf - bij insectenbeten
- ~ sterilon/betadine - wondontsmetting
- ~ leukoplast, 2nd skin - blaarprefectie
- ~ paracetamol - pijnstillert
- ~ insectenafweermiddel - bijv.: deet
- ~ zonnebrandolie/crème - factor 50
- ~ lippenbescherming - zinkzalf, lipbalsem fact. 50
- ~ rekverband, knieband - bij knieproblemen
- ~ pleisters
- ~ Arnica of SRL - bij spierpijn, kneuzingen
- ~ immodium - bij diarree
- ~ ORS - tegen uitdroging (bij diarree)
- ~ strepsils - bij keelpijn

\* Niet alle huisartsen geven makkelijk antibiotica-kuren mee. Leg uit wat je gaat doen en dat je in het gebied waar je gaat lopen echt geen arts kunt vinden. Eventueel kun je deze medicijnen ook in Kathmandu kopen.

Wij zorgen voor een medicijnenkit met o.a. antibiotica 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 verwaarloosd.

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 meter, daarna maximaal 300 meter stijging per dag en per 1000 meter minimaal 1 dag extra. 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, 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 Nunatak menu houdt hier rekening mee.

5. Bewust diep, volledig ademen (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 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 hogedrukkzak (Gamow Bag of PAC) mee zodat we in geval van nood afdaling van ongeveer 2000 meter binnen 5 minuten kunnen simuleren. Het gebruik van deze hogedrukkzak 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 hoef je niet meteen af te zien van verder stijgen. Je 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 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.

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 gids.

## Uitrusting

### *Schoeisel*

Voor de trektocht naar het Makalu BC raden wij stevige bergwandelschoenen (categorie B/C) aan met een stevige profielzool. Het is belangrijk dat je schoenen erg goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen.

Voor de oversteek van de passen zijn kunststof D-schoenen noodzakelijk. In tegenstelling tot leer nemen ze geen vocht op en zullen dus ook niet 's nachts bevriezen. Je verkleint hiermee de kans op bevroren tenen.

- \* 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.
- \* waarschijnlijk moet je door kleine beekjes waden, misschien over modderige paden en door sneeuw lopen; dus een redelijke mate van waterdichtheid is handig.
- \* Een goede profielzool geeft je beter grip op de wat steilere paden.

### *Rugzak*

Een rugzak kun je kopen in allerlei soorten, maten en prijzen. Op de tocht tussen de passen draag je een gedeelte van je eigen bagage, de ideale grootte is ongeveer 45-50 liter.

Mocht je een nieuwe rugzak willen kopen:

- \* Voor elke rug is er een goede rugzak, zoek dus net zolang tot je er een gevonden hebt, die goed bij je rug past en lekker zit.
- \* Een brede heupband is onmisbaar om het meeste gewicht op je heupen te laten rusten en niet op je schouders.
- \* Het is handig als de rugzak uit twee delen bestaat, waar je afzonderlijk bij kunt.

### *Slaapzak*

\* Voor deze tocht is een goede slaapzak (dons of kunststof bijv. hollofil) onontbeerlijk. De donzen 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.

### *Handschoenen en dergelijke*

Door de mogelijk langdurige blootstelling aan kou op de passen, moet je prima materiaal hebben. Goede wanten, een bivakmuts zijn een must. Neem je materiaal mee naar de kennismakingsbijeenkomst ter controle/advies.

## **Paklijst (inhoud rug-/plunjezak)**

### *Kleding*

- ~ Ondergoed
- ~ Thermo lange onderbroek
- ~ Thermo shirts lange mouw
- ~ Trekkingbroek
- ~ Fleece broek /donsbroek
- ~ Ondersokken
- ~ Wandelsokken 3 paar
- ~ T-shirts
- ~ Sweater / dik overhemd / dun fleece
- ~ Fleece vest
- ~ Donzen body warmer / Dons jack
- ~ Gore-tex windjack/regenjack
- ~ Winddichte(regen)broek
- ~ Haarband / muts /sjaal
- ~ Bivakmuts
- ~ Onderhandschoenen
- ~ Handschoenen/donswanten
- ~ Overhandschoenen
- ~ Rugzakhoes
- ~ Bergschoenen
- ~ Gamachen
- ~ Gymschoenen of sandalen

### *Slaapspullen*

- ~ Slaapmat(Therma-rest)
- ~ Slaapzak Extreme
- ~ Lakenzak (zijde en/of fleece)
- ~ Opblaaskussentje (optioneel)
- ~ Waterdichte slaapzakhoes

### *Klimmateriaal per persoon*

- ~ Wandelschoenen
- ~ Kunststofschoenen
- ~ Stijgijzers
- ~ Pickel
- ~ Klimgordel
- ~ 1 HMS carabiner
- ~ 1 Schroefcarabiner
- ~ 2 Prusiktouwtjes

### *Diversen*

- ~ Plunjebaal / Flightbag
- ~ Rugzak
- ~ Plastic vuilniszakken
- ~ Plastic zakjes [afsluitbaar]
- ~ Waterfles 2 x 1 liter (1x geisoleerd)
- ~ Hangslot
- ~ Zakmes



- ~ Zaklamp (hoofdlamp)
- ~ Batterijen
- ~ Naaispullen
- ~ Reserve veters
- ~ Dagboek [schrift]+ pennen
- ~ Leesboek
- ~ Wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- ~ Knijpers 4 of 5
- ~ Zitlap
- ~ Camera/memorycards/batterijen fototoestel
- ~ Zonnebril / Gletsjer bril (+ reserve)
- ~ Spanbandjes
- ~ Loopstok(ken)

#### *Toiletartikelen*

- ~ Spiegeltje
- ~ Zeep
- ~ Shampoo
- ~ Tandborstel
- ~ Tandpasta
- ~ Lipcare
- ~ Uiercreme (zalf) o.i.d.
- ~ Zonnebrandcrème
- ~ Kam/borstel
- ~ Papieren zakdoekjes
- ~ Toiletpapier
- ~ Handdoek

#### *Reisbescheiden*

- ~ moneybelt of halstasje voor bescheiden:
- paspoort (vanaf moment dat je terugreist nog 6 maanden geldig)
- vliegticket(s)
- geld
- credit card (niet noodzakelijk)
- inentingsboekje\*
- verzekeringsbewijs bergsportverzekering + alarmnummer
- 2 pasfoto's

\* = niet altijd noodzakelijk

*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: Dasaï 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 inleidt. 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 m) 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 heilig 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.

## Verzekering

We stellen een adequate reisverzekering verplicht. Voor deze reis is een bergsport / bijzondere sporten reisverzekering nodig. 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 ons 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.

## **Categorie trekking 5, categorie rugzak 1 en categorie expeditie 1**

De zwaartepunten bij deze reis liggen bij de lengte van de totale trek (24 dagen), de hoogte in combinatie met de hoge overnachtingplaatsen, de technische moeilijkheid van de over te steken passen en de extreme koude op deze hoogtes.

De grootste hoogtes worden bereikt op de 3 passen met als hoogtepunt de 6195 meter hoge East Col. De West Col is slechts 60 meter lager en ook de Amphu Labtsa La met 5950 meter mag er zijn. De afdaling van deze laatste pas is het moeilijkst, er zit een abseil van 55 meter in.

De trekking begint in het warme en vochtige gedeelte van Nepal op 800 meter hoogte, na 2 ½ week passeer je de 6000 meter grens. De aanlooproute naar het Makalu Base Camp kent soms korte dagen en zijn ontspannen te noemen, het zwaartepunt ligt in de 10 dagen wanneer je de 3 passen oversteekt. Het aantal loopuren per dag ligt op 5 tot 6 uur met een enkele keer een uitschieter van meer dan 10 uur. Voor al deze vermoeiende omstandigheden krijg je wel een tocht voorgeschoteld door fantastische landschappen naar zeer afgelegen plekjes van Nepal en met een zeer hoog uniekheidsgehalte.

De 3 passen worden op stijgijsers en lopend in een touwgroep overgestoken. Voor we de eerste pas oversteken zullen we oefenen in het gebruik van stijgijsers en het gebruik van het “prusiktouwtje” zodat we vooraf kennis van deze alpiene hulpmiddelen niet als absolute voorwaarde zien. Iedere deelnemer wordt dus verzocht stijgijsers, een klimgordel en een pickel en wandelstokken mee te nemen.