



Inner Dolpo

Inner Dolpo, een geïsoleerde streek waar de tijd stil lijkt te staan. Inner Dolpo is een verlenging van het Tibetaanse plateau en de dalbodems liggen daar op meer dan 4000 meter hoogte. Het is een pittige tocht door magisch gebied, die leidt over meerdere passen van 5000 meter en hoger.

- authentieke Tibetaanse cultuur
- meerdere passen van 5000 meter hoog
- weidse valleien en het Phoksumdo meer
- in- en uitvliegen naar de start en finish vd trek

Jomsom en Do

We vliegen vanuit Pokhara naar Jomsom. Daar begint onze trekking naar het verborgen westen. Langs Chharka lopen we naar Do in de Tarap vallei en verder naar Saldang.

Shey Gompa en Phoksumdo

Shey gompa is een niet te missen klooster, verlaten gelegen in een prachtige vallei. Moe maar voldaan komen we tenslotte aan bij het ozo blauwe Phoksumdo meer. Vanaf Juphal vliegen we via Nepalgunj terug naar Kathmandu.

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 gids/reisleiding kan zich 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.

dag 3 Kathmandu

Verblijf in Kathmandu, zodat je deze stad en omgeving kunt verkennen.

dag 4 Kathmandu - bus Pokhara

dag 5 Pokhara - vlucht Jomsom - Daker Dzong 2950 meter

Het is altijd spannend op het vliegveldje van Nepalganj: of het weer goed genoeg is om te vliegen, of er voldoende toestellen zijn etc. Binnenlands in Nepal wordt er namelijk “op zicht” gevlogen en niet met instrumenten. Soms is het 's morgens vroeg nog te bewolkt of te heïig, soms blijkt het zicht in Jomsom nog niet goed genoeg. Normaal gesproken vlieg je in de ochtend in ongeveer 20 minuten naar Jomsom. Als het helder is, is dit een grandioze ervaring.

Na aankomst gaan we meteen op pad en lopen naar Daker Dzong waar we voor de eerste keer onze tenten opzetten.

dag 6 Daker Dzong - Yak Kharkha 3540 meter

Vanaf vandaag gaan we echt westwaarts, hoog boven de smalle kloof loopt het pad naar Yak Kharka. Onderweg hebben we zicht op Mustang en zelfs de Thorung La pas van de Rond Annapurna trekking.

dag 7 Yak Kharka 3540 meter

Rust en acclimatisatie dag.

dag 8 Yak Kharka - Sangdang Phedi 4215 meter

Een korte dag naar de voet van onze eerste 5000 meter plus pas.

dag 9 Sangdang Phedi - Milun Kharka 4735 meter

Om in Inner Dolpo te komen moeten we vandaag onze eerste 5000 meter plus pas oversteken. Het is een prima pad wat al slingerend omhoog loopt over de berghelling. Onderweg komen we misschien wel een van de paardekaravanen tegen met hun begeleiders.

dag 10 Milun Kharka - Chharka 4540 meter

Chharka is een klein dorpje zoals we er de komende weken velen van gaan zien; door de beperkte landbouw grond kunnen er gewoonweg niet veel mensen wonen.

dag 11 Chharka - Ramanan Kharka 4625 meter

Nu we eenmaal een week onderweg zijn, zijn we gewend aan de hoogte en gaat het lopen gemakkelijker. Hier in de desolate hooggebergte woestijn lijkt niks te leven.

dag 12 Ramanan Kharka - Do Tarap 4950 meter

Ook vandaag wacht ons een hoge pasoversteek voordat we kunnen afdalen naar Do in de Tarap vallei. Do is ook een populaire bestemming voor groepen die de `normale` Dolpo trekking lopen. Het bestaat uit een aantal dorpje in een uitgestrekt vallei.

Dit is voor onze staf vaak een plek om wat boodschappen te kunnen doen.

dag 13 Do Tarap - Tokkyo 5000 meter

Een halve dag trekking naar Tokkyo, een paar huizen aan de voet van de Numa La, een pas richting de Baga La en het Phoksumdo meer.

dag 14 Tokkyo - Chutung Dang 4000 meter

We laten de afslag richting de Numa La links liggen en trekken verder westwaarts richting Saldang op twee dagen lopen van hier.

dag 15 Chutung Dang - Cibu Kharka 3900 meter

We zijn nu in het niemandsland.

dag 16 Cibu Kharka - Saldang 4100 meter

De vallei van Saldang verschilt totaal met die van Do. Hier geen brede valleibodem maar een wijdse vallei met onderin een smalle rivier. Op de brede flauw aflopende hellingen zijn de terrassen voor de landbouw aangelegd.

dag 17 Saldang - Yang Tsser 4300 meter**dag 18 Yang Tsser - Karang 4100 meter****dag 19 Karang - Ramanan 4600 meter****dag 20 Ramanan - Samling Gompa 3800 meter****dag 21 Samling Gompa - Shey Gompa 4500 meter**

dag 22 Shey Gompa rustdag

We maken vanuit Shey een dagtocht naar het Tsakang klooster (4575 meter) dat hoog verheven boven het dal tegen een hoge rode rotswand aanplakt. Onderweg zien we ongetwijfeld een kudde blauwschappen. Die komen in de buurt van Shey Gompa vrij veel voor, omdat de hoofdmonnik van het klooster ooit een jachtverbod op blauwschappen heeft afgekondigd. Op deze tocht zullen we ongetwijfeld ook ander wild zien; roofvogels, Himalaya gieren, en misschien ook "naur", een hertachtige met als bijnaam in Nepal: God van de bergen. Als het al mogelijk is om nog een sneeuwluipaard te zien dan is het hier.

dag 23 Shey Gompa - Yak Kharka 4500 meter

Onze laatste 5000 meter plus pas staat op het programma. Nog eenmaal gaat het langzaam omhoog tegen de berghelling. Aan de andere kant dalen we af en zetten onze tenten op.

dag 24 Yak Kharka - Phoksumdo meer 3600 meter

Door een beboste vallei lopen we naar de oever van het Phoksumdo meer en klimmen bijna 400 meter omhoog over een smal pad om vlak voor Ringmo en onze kampeerplek weer langs het meer uit te komen. De uitzichten op het ozo blauwe meer onderweg zijn werkelijk fantastisch.

dag 25 Ringmo - Rachi

We laten het echte hooggebergte achter ons en dalen langs de rivier af in de steeds groenere vallei.

dag 26 Rachi - Roha

De bewoners zien er inmiddels ook weer anders uit, de Tibetaanse trekken worden nu vervangen door de Indiase.

dag 27 Roha - Juphal

Een laatste klim naar het vliegveldje van Juphal voor ons verscholen gelegen halverwege de berghelling.

dag 28 vlucht Juphal - Nepalgunj - Kathmandu

Ook vandaag is het weer spannend, komt het vliegtuigje? We vliegen via Nepalgunj, een stad aan de grens met India naar Kathmandu.

dag 29 rustdag Kathmandu**dag 30 en 31 Kathmandu**

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

Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
21 sep 2025	21 okt 2025	€ 4395	op aanvraag

[Boeken Optie](#)

Bij de prijs inbegrepen

- * luchthaven transfers Kathmandu (indien vliegticket via Nunatak geboekt is)
- * alle groepsvervoer
- * 3 overnachtingen in Kathmandu, 1 overnachting in Nepalganj en 1 overnachting in Pokhara op basis van logies en ontbijt in tweepersoonskamers
- * vlucht Pokhara-Jomsom (inclusief luchthavenbelasting)
- * vlucht Jumla-Nepalganj-Kathmandu (inclusief luchthavenbelasting)
- op trek
- * 3 maaltijden per dag (op de kampeerdagen wanneer de keukenploeg de maaltijden verzorgt)
- * gebruik tweepersoonstenten
- * gebruik van keukenmateriaal, borden, mokken, bestek
- * Engelssprekende Nepalese hoofdgids
- * dragers (o.a. voor 12 kg persoonlijke bagage)
- * kok en keukenjongens
- * Inner Dolpo special permit inbegrepen
- * entree Shey-Phoksumdo National Park en Annapurna Conservation Area
- * TIMS (Tourist Information Management System)
- * reserveringskosten
- * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam – Kathmandu (deze vlucht kan via Nunatak geboekt worden, zie vliegtickets)
- * luchthaven transfers Kathmandu (indien vliegticket niet via Nunatak geboekt is)
- * visum (\$ 50,-- bij aankomst in Kathmandu) en vaccinaties
- * reis- en annuleringsverzekering
- * toeslag eenpersoonstent € 200,--
- * wijzigingskosten € 35,--
- * lunches en diners wanneer niet op trek (± € 125,--)
- * entree Durbar Square, musea en tempels (€ 1,-- tot € 4,--, Baktapur € 10,--)
- * persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- * fooien (± € 75,-- p.p.)
- * vervoer naar en van Schiphol
- * excursies wanneer niet vermeld in de brochures of aangegeven als facultatief

Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers

Maximaal 10 reizigers

De reis wordt begeleid door een Engelssprekende lokale gids.

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 € 30 + € 20 afhandelingskosten multiple entry voor 30 dagen is € 50,-- + € 20 afhandelingskosten en multiple entry 90 dagen is € 125,-- + € 20 afhandelingskosten). Voor de aanvraag in Amsterdam kun je bij het [Consulaat van Nepal](#) instructies opvragen. Het is tegenwoordig mogelijk bij het Consulaat het visum voor Nepal digitaal, als e-visum, aan te vragen. Je hoeft dan niet meer naar het Consulaat te komen, maar krijgt het visum per email thuisgestuurd.

Je kunt je visum voor Nepal 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 een pasfoto mee. Er kan ook in Euro's worden betaald.

Indien je het visum bij aankomst op het vliegveld van Kathmandu wilt kopen, dan vul je bij aankomst op de luchthaven een online formulier in bij een van de kiosk machines.

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

Een mobiele telefoon van Nederlandse herkomst werkt slechts beperkt in Nepal, in Kathmandu en Pokhara is gebruik van mobiele telefoon mogelijk. Verder kun je vanuit alle grote plaatsen en vanuit sommige dorpjes in de bergen tegenwoordig met Nederland bellen. Wanneer je éénmaal op trek bent, is het voor thuisblijvers moeilijk contact met je te krijgen. In een noodgeval kan Nunatak proberen via de agent 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 1.

Geld

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.

Hoeveel heb je nodig, te denken valt aan de volgende uitgaven:

- uit eten (lunch en diner) buiten de trekdagen, ongeveer € 20,-- per dag exclusief drankjes
- entreekosten voor bezienswaardigheden in Kathmandu en omgeving: ongeveer € 20,--
- persoonlijke uitgaven, o.a. taxi's, drankjes, souvenirs
- bedrag voor onvoorziene uitgaven

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 reis wordt meestal de fooi verzameld voor de Nepali die zijn meegeweest. Je geeft fooi als je dat wilt en als je tevreden bent over de prestaties van de "crew". Bij tenttreks gaan er altijd meer dragers mee en een kookploeg zodat je, wil je een fooi geven waar de Nepali wat aan hebben, wat meer geld kwijt bent. Normaal gesproken ligt het bedrag dat een deelnemer kwijt is voor dit doel tussen de € 30,-- en € 55,--. Het is weliswaar voor de Nepali een welkom extraatje, maar nogmaals: het is niet verplicht.

Procedure van vertrek

Deze reis wordt met lokale reisleiding uitgevoerd. Heb je een ticket via Nunatak geboekt dan ontvang je deze uiterlijk de week voor vertrek.

Binnenlandse vluchten

Tijdens deze reis maken we gebruik van binnenlandse vluchten. 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, kunnen we soms moeilijk weggkomen van een bergvliegveldje. Tot nu toe hebben we deze problemen altijd goed kunnen oplossen. Extra kosten moeten door de deelnemers worden betaald. Bijvoorbeeld als we een helikopter moeten 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 inentingën 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 Ciproxine antibiotica kuur bij bacteriële darminfecties
- * 1 Augmentin of amoxycyline antibiotica kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum
- * aanbevolen diamox bij tochten waarbij je boven de 3000 meter slaapt (1 strip = 25 tabletten van 250 mg)
- * azaron, lidocaïne-zalf bij insectenbeten
- * sterilon/betadine-iodium voor wondontsmetting
- * leukoplast 2nd skin 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 lidocaïne-zalf 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 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 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 hogedrukkzak (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 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 hoeft men niet meteen af te zien van verder stijgen. Men moet het kalm aan doen en voldoende (nacht)rust inlassen. Maar blijf e.e.a. en elkaar wel goed in de gaten houden, want de lichte symptomen zouden ernstiger problemen kunnen aankondigen. Blijf bij elkaar en laat elkaar niet alleen!

Ernstige symptomen van hoogteziekte:

(houden o.a. verband met long- en hersenoedeem)

- ernstige kortademigheid en versnelde ademhaling, ook na rust (meer dan 25 ademtochten per minuut)
- vochtige, rochelende ademhaling
- hevige hoestbuien, die 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
- coördinatievermindering, evenwichtstoornis(testen!)
- verwardheid, delirium, coma

Zodra ook maar één van deze symptomen zich voordoet, staat er (naast zo mogelijk zuurstof toedienen) maar één weg open: ONMIDDELIJK OMLAAG.

Iemand met deze problemen moet onder begeleiding omlaag, zo mogelijk gedragen worden, omdat inspanning een en ander kan verergeren.

Na een betrekkelijk geringe daling van 500 tot 1000 m kunnen de symptomen soms geheel verdwijnen. Dan kan men na enkele dagen rust opnieuw proberen te stijgen, maar uiterst behoedzaam. Bedenk dat de ernstige symptomen van hoogteziekte binnen enkele uren fataal kunnen zijn.

Door ervaring kunnen onze reisbegeleiders de symptomen goed onderkennen en de nodige maatregelen nemen. Zonodig kunnen extra rustdagen worden ingelast om te acclimatiseren. Als je bij jezelf of een andere deelnemer symptomen van hoogteziekte waarneemt, blijf dan niet alleen, resp. laat de ander niet alleen, en vertel een en ander meteen aan de reisbegeleider.

Over de uitrusting

Schoeisel

Wij raden lichte bergwandelschoenen aan met een stevige profielzool. 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 12 kg. Je bagage kun je in een plunjezak of grote rugzak of tas doen. Voor de spullen die je tijdens het lopen nodig hebt volstaat een dagrugzak. We adviseren een dagrugzak met een inhoud van ± 35 liter (of meer).

Slaapzak

- * Voor alle tochten is een goede slaapzak (dons of kunststof bijv. hollofil) 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 expeditie, 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
- ~ slaapmatje
- ~ 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
- ~ wandelschoenen
- ~ 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
- ~ fotorolletjes/chips
- ~ batterijen fototoestel
- ~ veldfles
- ~ zonnebril/gletsjerbril
- ~ reserve bril/lenzen
- ~ loopstokken

toiletartikelen

- ~ shampoo
- ~ zeep
- ~ tandenborstel

- ~ tandpasta
- ~ lippencrème
- ~ zonnebrand
- ~ kam/borstel
- ~ toilet papier
- ~ dunne handdoek
- ~ tampons/maandverband
- ~ medicijnen (zie persoonlijke medicijnen)

reisbescheiden

- ~ moneybelt of halstasje voor bescheiden:
- paspoort (moet bij aankomst in Nepal nog een half jaar geldig zijn)
- vliegticket(s)
- geld
- inentingsboekje*
- verzekeringsbewijs + alarmnummer
- pasfoto's voor trekkingpermit

* = 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.

Bagage

Tijdens de trek mag 12 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.

Om alles goed verpakt mee te nemen, kun je bv een plunjebaal meenemen van sterk materiaal. Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten.

Verzekering

Nunatak stelt een adequate reisverzekering verplicht. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Niet alleen vóór de reis geeft deze verzekering dekking maar ook bijvoorbeeld bij vertrekvertraging of bij vroegtijdig moeten afbreken van de reis.

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 slapen we in tweepersoonstenten.

Categorie 5

Alle omstandigheden die een tocht zwaar kunnen maken zijn hier aanwezig of kunnen aanwezig zijn: je loopt nooit vlak maar altijd omhoog of omlaag. Er zijn 7 passen van boven de 5000 meter (hoewel je dat misschien weer wat kunt relativeren als je bedenkt dat het hoogteverschil met de dalbodems in Inner Dolpo vaak niet meer bedraagt dan 4200-4500 m). Je bevindt je 16 dagen boven de 4000 meter. Het is er heet en koud tegelijk en lopen op dergelijke hoogtes is altijd inspannend. Soms zit het weer tegen en een sneeuwstorm, vooral in het voorjaar, kun je niet uitsluiten. Soms ligt er op sommige passen veel sneeuw, soms niets. Binnenlands vlieg je naar het begin van de trek. Dat is comfortabel als je geen vertragingen hebt, maar dat kunnen we helaas niet uitsluiten (dit brengt soms de nodige spanningen mee). De totale lengte van de tocht is 23 dagen en er zijn niet zoveel rustmomenten onderweg.