



Langtang, Gosaïnkunda

Centraal in deze wandeltocht staat de Langtang vallei, een gebied relatief dichtbij Kathmandu. Het gebied werd zwaar getroffen door de aardbeving van 2015. Langtang dorp dat verwoest werd, wordt nu op een andere veiligere plek herbouwd. Paden en bruggen zijn hersteld. Door de tocht weer op te nemen in ons programma willen we de lokale bevolking ondersteunen.

- wandeltocht met overnachting in lodges
- 2- of 3-weekse reis door de Langtang vallei
- Gosaïnkunda meertjes en Laurabina-pas 4600 meter
- bezoek de yak kaasfabriekje van Kyanjin Gompa

Langtang, Gosaïnkunda en de Laurabina pas

Vanaf Kathmandu rijden we in 8-9 uur naar Shyaphrubesi. Onderweg passeren we watervallen, rijstvelden en dorpjes. Vanaf Shyaphubesi start de wandeltocht eerst veelal door bossen met rododendrons. Boven Lama Hotel komen we boven de boomgrens en hebben we meer zicht op de bergen van de Langtang keten. In Kyanjin Gompa met zijn yak kaasfabriekje blijven we een dag, voordat we weer afdalen naar Syabru. Het tweede deel van de reis leidt naar de heilige meertjes van Gosaïnkunda. Het is een religieuze plaats, waar talloze pelgrims in juli zich verzamelen voor een ritueel bad in het koude water. Van hieruit klimmen we naar de Laurabina pas (4600 meter). Vlak voor de pas hebben we geweldig zicht op de omliggende bergen. We dalen af via rododendronbossen en dorpjes met terrasvormige rijstvelden naar Sundarijel dat op een uur rijden van Kathmandu ligt. We sluiten de reis af met een dag Kathmandu.

2-weekse variant

Het is ook mogelijk om deze reis als 2-weekse reis uit te voeren. Op dag 11 ga je dan weer met de bus terug naar Kathmandu. Op dag 12 geniet je nog van een dagje Kathmandu. In de middag van dag 13 vlieg je richting Amsterdam, aankomst op dag 14. Informeer op het kantoor naar de mogelijkheden.

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.

dag 1 en 2 van Amsterdam naar Kathmandu

Vertrek vanaf Amsterdam, op dag 2 komen we aan in Kathmandu.

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 van Kathmandu naar Shyaphrubesi (rijden 8 uur; stijgen 150 m.)

Een lange rit met veel dorpjes onderweg brengt ons van Kathmandu naar Shyaphrubesi het startpunt van de trek op 1870 meter. Direct uit de Kathmandu-vallei klimmen we omhoog naar een pas van 2100 meter hoog, een bekend uitzichtspunt op de centrale Himalaya. Daarna volgt de eindeloze afdaling naar het hete en tropische stadje Trisuli. Dit is het eindpunt van de geasfalteerde weg. Daarna gaat het weer bergopwaarts het dal van de Trisuli Gandaki in. We overnachten hier en het wordt 's nachts al lekker koel.

dag 5 van Shyaphrubesi naar Lama Hotel (lopen 6 uur; stijgen 1000 m.)

Een steile afdaling leidt naar de Langtang Khola (= rivier), eerst door de velden van het dorp later door al dichter wordend oerwoud. Prachtige vegetatie en veelkleurige vogeltjes. De Langtang rivier is een wilde stroom die zich met vele watervallen naar beneden stort door een nauwe kloofachtige vallei. Het is vandaag een prachtige dag door dichte vochtige wouden, met veel orchideeën, vingerplanten en varens. Je zult wel begrijpen waarom dit tot nationaal park is verheven.

dag 6 van Lama Hotel naar Langtang dorp (lopen 7 uur; stijgen 930 m.)

Langtang ligt op ongeveer 3300 meter hoogte en de vegetatie verandert langzaam naar naalddwouden en berkenbossen. We krijgen nu zicht op de hogere delen van de vallei met besneeuwde toppen en gletsjers.

Een lawine heeft Langtang dorp bij de aardbeving van 2015 volledig bedolven. Het dorp wordt nu een stuk verder herbouwd. De bomen op de berghelling zijn door de luchtverplaatsing van de lawine omver geblazen. Het gebied ziet er hierdoor anders uit dan voorheen.

dag 7 van Langtang dorp naar Kyanjin Gompa (lopen 4 uur; stijgen 400 m.)

Vandaag gaan we naar de kleine nederzetting Kyangjin Gompa, genoemd naar een kloostertje. Onderweg passeren we de boomgrens. In Kyangjin blijven we een dag. Het is een prachtige omgeving om verder te verkennen en om verder te acclimatiseren i.v.m. de pasoversteek enkele dagen later.

dag 8 Kyanjin Gompa (lopen 5 uur; stijgen 945 m.)

Voor de liefhebbers zijn er verschillende mogelijkheden voor een hele of halve dagtocht. De meest spectaculaire is een klim naar een bergrug van 5000 meter. Van hieraf kijken we rondom recht in het verblindende licht van besneeuwde bergtoppen en gletsjers: een fascinerend schouwspel van welvingen en plooiingen, van geribbelde waaivormen, gletsjerspleten en lawinesporen. Je kunt ook meer op je gemak over de valleibodem verder omhoog. Je komt dan bij verschillende groepjes berghutten waar yakherders 's zomers hun onderkomen hebben.

dag 9 van Kyanjin Gompa naar Lama Hotel (lopen 7 uur; dalen 1330 m.)

Vandaag beginnen we aan de afdaling in de Langtangvallei. We passeren Langtang dorp en het pad naar Lama Hotel zien er nu toch weer heel anders uit.

dag 10 van Lama Hotel naar Thulo Shyaphru (lopen 6 uur; dalen 290 m.)

Een lange dag eerst afdalend door prachtig oerwoud langs de rivier tot zo'n 1700 meter. Vervolgens stijgen we weer naar Syabru op 2200 meter. We verlaten het lawaai van de rivier en het tropische dichte bos.

dag 11 van Thulo Shyaphru naar Shin Gompa (lopen 7 uur; stijgen 1120 m.)

Vandaag stijgen we naar Sing Gomba. Het is niet ver maar wel een steile wandeling. We doorkruisen in eerste instantie veel bebouwde terrassen. Later komen we in prachtige oerbossen waarin we drie lagen kunnen onderscheiden: de enorme hoge sparren met daaronder grote rododendronbossen en daaronder weer de laag geurende kruiden en varens. Door de bomen heen krijgen we nu zicht op de schitterend witte Himalaya pieken. Sing Gomba zelf is een klein dorp met een oud kloostertje en een kaasfabriekje.

Later op de dag drijven er vaak lage wolken de vallei binnen waar je dan bovenop kunt kijken. Op de rand van de afgrond staan de lange stokken met wapperende gebedsvlaggen hoog boven de wereld.

dag 12 van Shin Gompa naar de Gosainkunda meertjes (lopen 5 uur; stijgen 1050 m.)

We naderen het hoogste punt van de reis. Na een 1½ uur klimmen bereiken we de boomgrens. Geleidelijk stijgen we nu over fantastische yakweidevelden verder. Achter ons wordt het dal steeds dieper en we zien steeds meer van de Himalaya hoofdketen: Langtang Lirung, Manaslu en Peak 29, Annapurna...

Langzaam ontstijgen we de wereld. Bij de heilige meertjes van Gosainkunda overnachten we in een lodge op 4200 meter. Het is hier koud en we bevinden ons in echt hooggebergte tussen besneeuwde rotsige pieken. De meertjes zelf zijn prachtig van kleur (als ze niet bevroren zijn).

dag 13 van Gosaïnkunda via de Laurapina pas naar Ghopte (lopen 6 uur; dalen 850 m.)

De klim naar de Laurabina-pas op 4610 meter is van hieruit niet moeilijk. Het gebied aan weerszijden van de pas is nogal verlaten. Slechts af en toe kom je er de komende dagen een enkel hutje of klein gehucht tegen. Vlak voor de pas heb je natuurlijk het mooiste uitzicht op de bergen achter je. Net over de pas heen zie je de aflopende heuvels richting Kathmandu vallei. We dalen zo'n 600 meter af tot 4000 meter, waarna we contourend en nogal "up en down" ons pad vervolgen naar een grote overhangende rots "Gopte" genaamd.

Soms ligt er veel sneeuw in dit gebied dat het gaan nogal bemoeilijkt en de tocht op dit punt zwaarder maakt.

dag 14 van Ghopte naar Thadepati (lopen 7 uur; stijgen 160 m.)

Aanvankelijk stijgen we weer wat naar Tharepati om vervolgens door mooie naalddwouden in een rustig tempo af te dalen naar een open plek met een lodge vanwaar je uitzicht hebt op de Laurabina-pas.

dag 15 van Thadepati naar Kutumsang (lopen 6 uur; dalen 1220 m.)

Het eerste stuk afdaling loop je door machtige rododendrons waar vooral in het voorjaar een zee van rode en witte bloemen de bossen sieren. Kutumsang is het eerste dorpje dat we na een paar dagen wildernis tegenkomen.

dag 16 van Kutumsang naar Chisopani (lopen 7 uur; dalen 255 m.)

Op lagere hoogte nemen de mogelijkheden voor akkerbouw snel toe. De overgang van vrijwel onbewoond gebied naar de dichtbevolkte voetheuvels van de Himalaya is vrij abrupt. Rond Chipling accentueren terrasvormige rijstvelden de contouren van de steile heuvels in een vloeiend spel van slingerende lijnen. Het gezellige dorpje Pati Banjyang is dicht opeen gebouwd en is de eerste plaats met weer diverse kleine winkeltjes en andere voorzieningen. Vlakbij, op een strategisch punt ligt een prachtige stupa (boeddhistisch) met veel kleurige gebedsvlaggen.

De dorpsbevolking bestaat steeds meer uit hindoe-groepen, als Chetri's, Brahmins en ook Newars.

dag 17 lopen van Chisopani naar Sundarijal en bus naar Kathmandu (lopen 5 uur, rijden 1 uur; dalen 865 m.)

Hier in de voetheuvels van de Himalaya gaat de route plaatselijk nog flink op en neer. De dichtbeboste Burlang pas (2440 meter) is het laatste obstakel voor ons weerzien met de Kathmandu-vallei. Er volgt een steile afdaling van zo'n 1200 meter tussen tegen de berghelling aangeplakte huizen en erfjes door naar de rand van de vallei. Hier vandaan kunnen we met de bus naar ons hotel in Kathmandu.

dag 18 Kathmandu

Vrij te besteden dag in Kathmandu en omgeving.

dag 19 en 20 van Kathmandu naar Amsterdam

Terugvlucht naar Nederland, aan het eind van de middag, in de avond vertrek je naar het vliegveld. De volgende dag kom je aan in Nederland.

Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
26 okt 2025	14 nov 2025	€ 1025	€ 1335

[Boeken](#) [Optie](#)

Bij de prijs inbegrepen

- * luchthaven transfers Kathmandu (indien vliegticket via Nunatak geboekt is)
- * alle groepsvervoer
- * 4 overnachtingen in Kathmandu op basis van logies en ontbijt in tweepersoonskamers
- op trek:
- * Engelssprekende Nepalese gids
- * dragers (o.a. voor 14 kg persoonlijke bagage per deelnemer)
- * alle lodge overnachtingen
- * TIMs (Trekking 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
- * wijzigingskosten € 35,--
- * alle maaltijden, uitgezonderd de ontbijten in het hotel in Kathmandu, reken op € 30,-- per persoon per dag
- * entree Durbar Square, musea en tempels (€ 1,-- tot € 4,-- per bezoek, Baktapur € 10,--)
- * fooien lokale staf (± € 50,-- p.p.)
- * persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- * vervoer naar en van Schiphol
- * excursies wanneer niet vermeld of aangegeven als facultatief

Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers
Maximaal 12 reizigers

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.

Klimaat

Vanwege de grote hoogteverschillen varieert het klimaat van subtropisch moessonklimaat tot bergwoestijnklimaat. De regentijd is in de zomer, van juni tot en met september. Hoe hoger in de bergen, des te minder invloed heeft deze regen. Een klein gedeelte aan de noordzijde van de Himalaya ligt zelfs in de regenschaduw van het gebergte en is kurkdroog en woestijnachtig (bijv. Mustang en Dolpo). Elke 100 m stijging geeft ongeveer 0,7 graden Celsius daling in temperatuur.

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 de 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.

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 de 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

Met een bankpas kun je bij diverse geldautomaten (ATM) in Kathmandu geld opnemen (pinnen). Een aantal Nederlandse banken heeft standaard de mogelijkheid tot geldopnames in landen buiten Europa geblokkeerd en een limiet voor een geldopname per keer vastgesteld.

Wanneer je met de bankpas wilt pinnen, vraag dan de bank jouw bankpas te deblokken voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

Houd er rekening mee dat met name in Kathmandu geldautomaten vaak defect zijn. Als je het risico dat je daardoor niet over Nepalees geld kunt beschikken wilt vermijden, kun je Euro's meenemen. Nepalese rupees zijn in Nederland niet verkrijgbaar. 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, souvenirs

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,-- cash en in kleine coupures Nepalese rupies mee te nemen op trek.

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,-- cash en in kleine coupures Nepalese rupies mee te nemen op trek.

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 amoxyciline 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, 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: 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.

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
- ~ lippen crème

- ~ 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.

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.

Verzekeringen

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 slapen we 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.

Zwaarte 3

Per volle loopdag wordt er gemiddeld vijf uur gelopen. Soms moet er fors geklommen worden. De Laurabina-pas is sneeuwgevoelig en kan op een bepaald moment een verzwaring in de tocht betekenen.