



Mustang

Mustang is meer dan mooi, je zult versteld staan van de kleurrijke bergen, de prachtige dorpen en hartelijke bewoners. Het is eigenlijk een stukje Tibet in Nepal.

- werkelijk prachtig landschap
- Tibetaanse uitstraling
- overnachten in lodges
- een van de bucketlist bestemmingen van Nepal

Teeji festival

Tijdens de voorjaarsreis maak je in Lo Manthang het jaarlijkse Teeji festival mee. De voorjaarsreis is 1 dag langer, er is 1 dag langer verblijf in Lo Manthang.

Aanloop

Na een dag bijkomen in Kathmandu reizen we per bus naar het 200 km westelijk gelegen Pokhara. De dag erna vliegen we tussen de ruim 8000 meter hoge bergmassieven van Annapurna en Dhaulagiri door de diepste kloof ter wereld naar Jomosom. Kagbeni is het innemende dorp waar het eigenlijke Mustang begint.

Mustang

Het gebied is grotendeels woest, kaal en verlaten, maar heel indrukwekkend. De wind en andere vormen van erosie hebben het zachte kleurrijke gesteente in wonderlijke sculpturen veranderd. Boven Tsarang verheft zich een imposant fort van vijf verdiepingen, één van de paleizen van de koning van Mustang, met daartegenover een groot rood geschilderd klooster. Vlakbij ligt het klooster Gar Gumpa uit de 12e eeuw waar in de donkere ruimtes aparte beelden je aanstaren.

Lo Manthang

Mustang ligt op 3800 meter en is omgeven door een hoge muur met vierkante torens op de hoekpunten. Alleen het winterpaleis van vier verdiepingen en drie roodgekleurde kloosters steken boven de muren uit. De witte huizen hebben op de hoekpunten van de platte daken roodgeverfde chörten met daarop gebedsvlaggen, die aan lange stokken naar beneden wapperen. In vier dagen lopen we volgens een andere route terug naar Muktinath.

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

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

dag 1 en 2 Amsterdam - Kathmandu

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

dag 3 Kathmandu

Aan het begin van de reis heb je een dag vrij te besteden in Kathmandu en omsteken.

dag 4 van Kathmandu naar Pokhara

Een ongeveer 7 uur durende rit door het boeiende berglandschap van centraal Nepal brengt ons naar het toeristenstadje Pokhara. Bij helder weer heb je prachtig uitzicht op de zuidwanden van de diverse Annapurna's (waaronder de Machhapuchhare) en Dhaulagiri. In Pokhara overnachten we in een lodge.

dag 5 naar Pokhara-Jomosom-Kagbeni, 20 minuten vliegen, 2 uur lopen

Vroeg in de ochtend vliegen we, zwevend tussen de Annapurna en de Dhaulagiri door de Kali Gandaki vallei noordwaarts. Na ± 20 minuten landen we op de geasfalteerde baan van Jomosom en we zijn daarmee direct in een hele andere wereld. We blijven hier niet omdat het stadje op zich niet zo interessant is. Door de keiige Kali Gandaki bedding lopen we noordwaarts tot het vestingdorpje Kagbeni, waar het district Upper Mustang begint. Het is niet zo ver lopen zodat we deze dag de tijd hebben om het stadje eens goed te bekijken. Hier begint Mustang en dat is aan alles al te zien: de kleding van de mensen, het klooster, de smalle kruip-door-sluip-door steegjes en de woestijnomgeving. Dit is de laatste plaats waar we ook toeristen tegenkomen die de tocht rond de Annapurna lopen.

dag 6 Kagbeni naar Chele 5 uur lopen

's Morgens passeren we eerst de checkpost die er op toeziet dat iedereen een permit heeft en er wordt gecontroleerd op het bezit van videocamera's. Vanaf Kagbeni lopen we eerst een aantal uren door de rivierbedding met hier en daar een stijging om aan de steile oever en rivierdoorwadingen te ontsnappen. Onderweg passeren we een aantal dorpjes waarbij we ook nog een kloostertje kunnen bekijken. In de middag lijkt het alsof je een gigantische Efteling binnengaat: rode loodrechte rotswanden aan beide kanten van de rivier. Soms zijn er door mensen uitgehouwen gaten in de wanden waarin waarschijnlijk de eerste mensen hun onderdak hebben gemaakt. Je vraagt je af hoe ze ooit hiervan gebruik hebben kunnen maken zo hoog boven de rivier.

dag 7 naar Geling, 7 uur lopen

Nu volgt een steile vermoeiende klim tegen de col aan de overkant. Bovengekomen zijn we in een andere wereld beland met links van ons een steil gebergte en voor ons laag golvende bergruggen. Hoger en hoger gaat het vandaag over een aantal passen.

In het mooie dorp Geling zijn naast een kloostertje, een paar hele mooie stupa's te bewonderen. Het gebied is grotendeels desolaat, kaal en verlaten. Alleen een enkele jeneverbesstruik houdt hier nog stand. De wind en andere vormen van erosie hebben het zachte kleurrijke gesteente geslepen tot wonderlijke vormen. Heel indrukwekkend is vooral een roodgele rotswand met "orgelpijpen" achter het stadje. Het lijkt haast niet echt maar uit een droomwereld.

dag 8 naar Tsarang, 5 uur lopen

In het voorjaar, meer dan in het najaar komen de dorpjes met hun groene velden en boompjes op je over als ware oases temidden van een gigantisch maanlandschap. Halverwege het dorp Tsarang kunnen we de hele route van de terugweg overzien en we proberen te onderscheiden waar de dorpjes en de paden zijn waar we dan zullen lopen. Maar dat blijkt niet gemakkelijk en zal aanleiding zijn tot veel discussie. Tsarang is een van de grootste dorpen in Mustang. De witte huizen met hun wapperende gebedsvlaggen liggen neergevleid tegen de achtergrond van steile klippen en witbesneeuwde toppen. Op een kam boven een diepe kloof verheft zich een imposant fort van vijf verdiepingen - één van de paleizen van de koning van Mustang - en daartegenover ligt een groot rood geschilderd klooster. Omkijkend staan we oog-in-oog met de blinkend witte noordkant van de Nilgiri, één van de toppen van het Annapurna-massief, dat steil oprijst uit de Tibetaanse hoogvlakte.

dag 9 naar Lo Manthang (Mustang), 5 uur lopen

Mustang zelf is omgeven door een hele hoge muur met vierkante torens op de hoekpunten. Alleen een wit paleis van vier verdiepingen en drie roodgekleurde kloosters steken boven de muren uit. Het stadje had vroeger slechts één poort. Met 1000 inwoners is Mustang naar de maatstaven van de regio een grote stad. Sinds de weg vanuit Tibet klaar is komen hier vrachtwagens met allerlei Chinese goederen die door Nepalese handelaren verder worden gebracht om te verhandelen.

dag 10 Lo Manthang

De witte huizen hebben op de hoekpunten van de platte daken roodgeverfde chorten met daarop gebedsvlaggen, die aan lange stokken naar beneden wapperen. De inwoners zijn nog overwegend traditioneel gekleed. De straatjes zijn smal en bochtig en het stadje als geheel straalt een middeleeuwse sfeer uit. We bezoeken 2 kloosters, een monnikenschooltje en zo mogelijk het paleis en het koninklijk paar.

dag 11 naar Dhigaon, 4 uur lopen

Vandaag vangen we de terugreis aan met de tocht naar Dhi. We moeten de grote Mustang rivier over naar de oostelijke oever. Maar eerst voert het pad je over een hooggelegen route waarbij de uitzichten fantastisch zijn. De steile afdaling naar de rivier is net zo spectaculair en de brug bestaat slechts uit 2 losse balken. Oppassen dus.

dag 12 Dhi naar Tangye, 6 uur lopen

Tussen Yara en Tangye is er geen enkel dorp of huis. Je loopt zuidwaarts en steekt twee keer een schouder van de berg over. De eerste is een lage en stelt niet zoveel voor. Na een rivieroversteek door kniediep water begin je aan een tweede klim. Dat duurt een stuk langer. Wederom prachtige vergezichten rondom op het hoogste deel van het pad. Vanaf het plateau leidt het pad door een gang van staketsels naar het dal. Deze gang fungeert als een soort trekgang waar de wind aan kan wakkeren tot orkaankracht. Gelukkig duurt dit slechts kort waarna Tangye al gauw in het vizier komt. Tangye is een heel mooi sfeervol dorp met een rij schitterende stupa's.

dag 13 Tangye naar Chhusang, 9 uur lopen

We beginnen met een pittige klim naar 4400 meter. We blijven hoog op de flanken van de bergen. Het pad volgen we naar het zuiden. De hele dag kijken we uit op de rest van de route en de uitzichten zijn fantastisch. Voor je zie je de witte massieven van Dhaulagiri, Nilgiri, Annapurna 1, de witte wand van de Great Barrier en links de toppen van de Damodar keten. Het is een lange afdaling naar Chhusang (2980 meter)

dag 14 Chhusang naar Muktinath, 5 uur lopen

Nog eenmaal klimmen we naar een pas van dit keer ongeveer 4000 meter hoog. Je kunt hier zien dat de moesson weer enige invloed begint te krijgen. Hier en daar neemt de begroeiing toch weer wat toe, wat na al die woestijn weer een prettige ervaring is. Vanaf de pas heb je een mooi overzicht op de vallei die naar de Thorung La leidt, de pas die de trekkers rond Annapurna nemen.

dag 15 Muktinath naar Jomosom, 4 uur lopen

Op 3700 meter hoogte ligt Muktinath, een bedevaartplaats voor Hindoes (uit heel Nepal en India) en Boeddhisten. Er brandt een vlammetje boven een stroompje water, wat in beide religies een heilig principe aanduidt. Er bovenop en omheen is een tempelcomplex gebouwd. De uitzichten op Dhaulagiri en Nilgiri zijn er overweldigend. 's Morgens bezoeken we een aantal van deze tempels en vervolgens dalen we af naar Jomosom waar het geasfalteerde vliegveldje is.

dag 16 vlucht Jomosom - Pokhara

Wederom vliegen we in een klein vliegtuigje door het diepste dal der aarde tussen Annapurna en Dhaulagiri door en over "Poon Hill" naar Pokhara dat nu wel erg groen en tropisch aandoet en aanvoelt.

dag 17 bus Pokhara - Kathmandu

`s Ochtends stappen we in de bus richting Kathmandu.

N.B. Het is mogelijk te vliegen van Pokhara naar Kathmandu. De kosten zijn niet bij de reissom inbegrepen. Je kunt bij boeking aangeven of je wilt vliegen. Mocht de vlucht om wat voor reden dan ook geannuleerd worden, zul je per jeep / bus moeten reizen.

dag 18 en 19 Kathmandu-Amsterdam

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

Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
14 okt 2025	01 nov 2025	€ 1995	op aanvraag

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

Bij de prijs inbegrepen

- * luchthaven transfers Kathmandu (indien vliegticket via Nunatak geboekt is)
- * alle groepsvervoer
- * 3 overnachtingen in Kathmandu en 2 overnachtingen in Pokhara op basis van logies en ontbijt.
- * retourvlucht Pokhara-Jomosom
- op trek
- * overnachting in lodges
- * Engelssprekende Nepalese gids(en)
- * paarden (voor bagage vervoer)
- * special permit voor Mustang voor 10 dagen
- * entree Annapurna Conservation Area
- * TIMS (Tourist Information Management System)
- * het laten dragen van 12 kg persoonlijke bagage
- * 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)
- * extra kosten voor terugvlucht uit de bergen wanneer de regulier geboekte vlucht Jomosom-Pokhara om welke reden dan ook niet kan worden uitgevoerd
- * vlucht Pokhara-Kathmandu (kan worden bijgeboekt voor ± € 125,-- inclusief luchthavenbelasting)
- * visum (\$ 50,-- bij aankomst in Kathmandu), vaccinaties, reis- en annuleringsverzekering
- * lunches en diners in Kathmandu en alle maaltijden in de lodges op trek (± € 300,--)
- * wijzigingskosten € 35,--
- * persoonlijke uitgaven, (fris)dranken en alcoholica
- * entree voor Durbar Square, musea en tempels (€ 1,-- tot € 4,--, Baktapur € 10,--)
- * vervoer naar en van Schiphol
- * fooien (± € 50,--)
- * excursies wanneer niet vermeld in de dag-tot-dag beschrijving of aangegeven als facultatief

Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers
Maximaal 12 reizigers

Deze 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.

Te denken valt aan de volgende uitgaven:

- uit eten (lunch en diner) in Kathmandu en Pokhara, ongeveer € 20,-- per dag exclusief drankjes
- tijdens de trektocht ontbijt, lunch en diner gemiddeld ongeveer € 25,-- per dag exclusief drankjes
- entreekosten voor bezienswaardigheden in Kathmandu en omgeving: ongeveer € 20,--
- 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)

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. De meest voorkomende vliegtuigtypen zijn: Twin Otter en Dornier (16-persoons).

Aan binnenlandse vluchten in Nepal kleef 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 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 - 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 met Deet (in Kathmandu komt Dengue/knokkelkoorts voor)
- * 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 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
- ~ 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
- ~ toiletpapier
- ~ 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.

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: Dasain 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.

Categorie 3

De trek van in totaal 16 dagen vormt de kern van het programma: de eerste dagen zijn inlooptijden met flinke stijgingen onderweg. Dan volgen de dagen in Mustang waarbij gelopen wordt op een hoogte variërend tussen 3000 en 4400 meter, de cols op het plateau. De gemiddelde looptijd per dag bedraagt ongeveer 5 uur. Onder normale omstandigheden loop je een enkele dag hooguit ruim 6 uur. Er is nog een extra dag berekend voor onverwachte situaties en/of terugvlucht vertragingen. Voor de trek is een goede conditie en enig uithoudingsvermogen vereist.