



Nar, Phu en de Kang La

De dorpen Nar en Phu liggen in een vallei ten noorden van de Marsyandi rivier waarlangs de beroemde Rond Annapurna trekking loopt. Het zijn 2 authentieke dorpen die qua sfeer meer bij het Mustang gebied horen. De vallei loop je in langs de rivier, de uitgang loopt over een 5000 meter hoge pas, de Kang La.

- 2 authentieke verborgen dorpen
- Tibetaanse cultuur
- overnachtingen in lodges
- terugweg via de 5000 meter hoge Kang La

De aanloop route volgt de klassieke Annapurna trail. Van de dorpjes en de rijstvelden lopen we stroomopwaarts langs de Marsyangdi rivier naar Koto. Daar gaan we noordwaarts door een smalle kloof naar de afgelegen Nar en Phu valleien. Na Phu, een prachtig gesitueerd dorpje vlak bij de Tibetaanse grens, lopen we zuidwaarts naar het nog hoger gelegen dorpje Nar. Vanuit Nar steken we de 5320 meter hoge Kang La over vanwaar we een grandioos uitzicht hebben op de hele noordkant van de Annapurna.

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

Het gaat hier om een avontuurlijke en voor Nunatak experimentele 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 echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 en 2 Amsterdam - Kathmandu

Vlucht van Amsterdam naar Kathmandu, aankomst dag 2.

dag 3 Kathmandu

Verblijf Kathmandu.

dag 4 Kathmandu - Jagat (1290 meter) 10 uur rijden

Deze ochtend rijden we met de bus naar Besisahar. We kunnen ons meteen onder dompelen in de spectaculaire bergwildernis die de Annapurna Range omvat. Nadat we Besisahar hebben bereikt, is er een korte stop voor de lunch. Na de lunch wisselen we van voertuig en rijden we met 4WD naar Jagat. De weg is behoorlijk hobbelig en ruig. Hier overnachten we voor het eerst tijdens deze reis in een lodge.

dag 5 Jagat - Dharapani

Vandaag is de dag dat de trektocht begint. Na het ontbijt vertrekken we uit het dorp Jagat, op weg naar onze overnachtingsplaats in Dharapani. Het is een zware eerste dag, met veel trappen om op te klimmen en ruige paden. Uiteindelijk bereiken we de lodge (theehuis) in Dharapani, waar we overnachten.

dag 6 Dharapani - Koto

Het landschap is ongelooflijk mooi. Steile rotswanden, watervallen, immens groene bossen en spectaculaire hangbruggetjes geven het aanzien aan deze dag. In Bagarchap is een kloostertje dat we kunnen bezoeken. We moeten wel geluk hebben want de monniken zijn vaak weg, aan het werk op het land of studeren in de stad. Na Bagarchap is het 1,5 tot 2 uur lopen naar Timang. Zo'n drie kwartier voor Timang gaat het steil omhoog door een bos. Vanuit Timang heb je een prachtig uitzicht op het Manaslu massief. We lopen verder naar het dorpje Koto.

dag 7 Koto - Narphu Khola

Nadat we de checkpost zijn gepasseerd verlaten we de hoofdtrail van de Annapurna. We lopen door een onbewoonde nauwe kloof langs de brullende rivier. De bossen zijn prachtig met enorm hoge woudreuzen maar ook overal dik bamboe.

dag 8 Narphu Khola - Meta

We stijgen behoorlijk en we steken regelmatig over hangbruggen de rivier over. We lopen over een pad, als in een film, achter een waterval langs! Na Dharmasala is het nog ongeveer 1 uur en 15 minuten lopen naar Meta, even voorbij Dharmasala is een stevige klim.

dag 9 Meta - Khyang

Voor de lunch stijgen we alweer zoveel dat we boven de boomgrens uitkomen. De vallei opent zich en het wordt duidelijk dat je hier aan het begin staat van het Tibetaanse plateau. De vallei is naar het noorden toe een soort bizarre bergwoestijn met pinakels en geulen. Links beneden in de diepte zien we een brug over een kloof die wel zo'n 200 meter diep moet zijn. Dit is de route die wij over enkele dagen nemen naar het dorpje Nar. Noordwaarts verbreedt de vallei zich en we lopen langs verschillende bijna verlaten nederzettingen. In de zomermaanden worden er, zo te zien, veel yaks, schapen en geiten gehouden. Net voor de vallei zich versmalt tot een kloof staan de 30 huizen die het dorp Kyang vormen. De stenen van de mani-muur bij de ingang van het dorp zijn smurfenblauw geverfd, later zien we dat ook bij het klooster van Phu. De hoofdlama maakt de verf zelf en vertelde dat het verder niets te betekenen heeft, hij vond het gewoon een mooie kleur.

dag 10 Khyang - Phu

Meteen na Kyang dalen we af in een smalle kloof die bij ervaren Nepal reizigers herinneringen oproept aan de Tarap vallei in Dolpo. Het pad loopt vlak langs het water en klimt dan weer omhoog. Na 2 ½ uur lopen lijkt de vallei dood te lopen, de rivier stroomt door een wel heel smalle kloof. Nadat we omhoog zijn geklommen komen we door de dorpspoort van Phu de vallei binnen. Een prachtige rij chörtens en mani-muren onderstrepen het religieuze gedachtegoed van de boerenbevolking. Het dorp zelf ligt boven op een rots om zoveel mogelijk landbouwgrond beschikbaar te houden. Vanaf de top van de heuvel waar het klooster op staat is Tibet gevoelsmatig wel heel dichtbij. Volgens de bewoners is het toch nog 1½ dag lopen naar de grens. Tegen lunchtijd zijn we bij Phu.

dag 11 verblijf Phu

Vandaag een van de culturele hoogtepunten van deze reis: een bezoek aan het uiterst afgelegen en zeer authentieke bergdorp Phu. We hebben de tijd om dit dorp uit de middeleeuwen te bekijken en de plaatselijke bevolking te ontmoeten.

dag 12 Phu - Khyang

Het is maar twee en een half uur lopen terug naar Kyang. Een mooie gelegenheid om 's morgens nog eens het dorpje te bezoeken. Wie weet kunnen we bij een familie thuis op bezoek. Ook is een bezoek aan de hoger gelegen gompas met de vele stupa's de moeite van een kleine klim waard. Er zijn hier altijd óf monniken óf nonnen.

dag 13 Kyang - Nar

Door de jeneverbesbomen bossen dalen we af naar de afslag richting Nar. Net over de brug lunchen we en in de middag stijgen we weer steil over de kale hellingen totdat we bij de eerste omheiningen van het dorp komen. Wanneer we bij de enorme stupa komen met een hele rij kleinere en een lange mani-muur, dan weet je dat het dorp niet meer ver kan zijn. Nar is een compact dorp in de beschutte kom van de berg. Op de achtergrond de bruine hellingen van het Tibetaanse plateau, bekroond met witte naamloze toppen. Weer lijkt het alsof we in de middeleeuwen zijn aangeland. De mensen zijn heel aardig maar houden er niet zo van om gefotografeerd te worden. Wees daar dus erg terughoudend mee en vraag eerst of het mag. De huizen zijn in blokvorm in elkaar gebouwd zodat iedereen maximaal beschermd is tegen het barre klimaat dat hier zomer en winter heerst.

dag 14 Nar - Kang La phedi

Er is een duidelijk pad naar het Kang La BC, de lokale bevolking onderhoudt regelmatig contacten met familieleden in Ngawal, het eerste dorpje over de pas. De eerste 3 uren loop je geleidelijk door de wijde vallei omhoog. Links en rechts zijn kale rotswanden waar je misschien blauwschappen kunt zien.

dag 15 Kang La - Ngawal

Het is nog een steile klim naar de pas op 5322 meter. De top is getooid met een hele verzameling gebedsvlaggen. Vanaf de top kun je de hele Annapurnaketen overzien en iets lager ook een groot deel van de route naar het Tilicho meer aan de overkant van de vallei. Diep beneden ligt het authentieke dorp Ngawal. De afdaling is recht toe recht aan en 1800 meter lager heb je echt wel knikkende knieën. Het is handig als je hier gebruik kunt maken van stokken om je gewrichten wat te kunnen ontzien. Ons kamp is op een weide bij het dorp.

dag 16 Ngawal - Bhratang

Via Ghyaru, een authentieke bergdorp en Pisang dalen we af naar Bhratang. We hebben een goed zicht op het Annapurna-massief. Bij Pisang komen we weer op de Annapurna Trail.

dag 17 Bhratang - Besisahar

Vandaag rijden we per 4WD van Bhratang naar Besisahar. We overnachten in Besisahar.

dag 18 Besisahar - Kathmandu

Met de bus rijden we terug naar Kathmandu.

dag 19 verblijf Kathmandu

Verblijf Kathmandu.

dag 20 en 21 Kathmandu - 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
12 okt 2025	01 nov 2025	€ 1365	op aanvraag

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

Bij de prijs inbegrepen

- * luchthaven transfer Kathmandu (indien vliegticket via Nunatak geboekt is)
- * 4 overnachtingen in Kathmandu op basis van logies en ontbijt in tweepersoonskamers
- * alle groepsvervoer
- op trek:
- * overnachtingen in lodges
- * 1 Engelssprekende hoofdgids
- * dragers (1 drager per 2 deelnemers)
- * entree Annapurna Conservation Area
- * entree Nar Phu vallei
- * TIMS (Tourist Information Management System)
- * reserveringskosten
- * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam– Kathmandu (deze kan via ons geboekt worden)
- * luchthaven transfer Kathmandu (indien vliegticket niet via Nunatak geboekt is)
- * wijzigingskosten € 35,--
- * visum (\$ 50,-- bij aankomst in Kathmandu) en vaccinaties
- * reis- en annuleringsverzekering
- * entree voor Durbar Square, musea en tempels (€ 1,-- tot € 4,--, Baktapur € 12,--)
- * alle maaltijden tijdens de trek en lunches en diners in Kathmandu (samen ± € 300,-- / € 350,--)
- * fooien (± € 50,-- p.p.)
- * persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- * vervoer naar en van Schiphol
- * excursies wanneer niet vermeld in de dag tot dag 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 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, 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)

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 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 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 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.

(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 à € 2 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/glücksjersbril
- ~ 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 tocht is niet zo heel zwaar. We volgen de eerste week de loop van de Marsyandi rivier. De dagetappes zijn niet echt lang en de hoogteverschillen zijn op een dag nooit groter dan 800 meter. Je hebt dus tijd om rustig te acclimatiseren alvorens de klim naar de Kang La te beginnen. De oversteek van de Kang La-pas, mag echter niet worden onderschat. Deze is erg hoog: 5300 meter.

Wind, kou en soms sneeuw maken een enkele keer het verblijf tussen 3000 meter en 4800 meter oncomfortabel, terwijl de pasoversteek op één en dezelfde dag tussen de 600 en 1000 meter stijging en vervolgens 1600 meter daling vergt.

Inclusief pauzes, loop je gemiddeld dagelijks zo'n 5 tot 7 uur. Boven de 4000 meter kunnen de dagetappes langer duren als er sneeuw ligt op de paden of bij slecht weer.

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