



Annapurna Rond

Het Annapurna Circuit is een klassieke wandeltocht waarbij je in lodges overnacht. Het is een zeer afwisselende reis, de wandeling voert door de verschillende klimaatzones van Nepal. Terwijl je loopt zie je het karakter van het landschap veranderen. De tocht stijgt tot een hoogte van 5416 meter naar de Thorung La pas. Onderweg heb je zicht op een prachtig berglandschap, je ziet het Annapurna massief (Annapurna I-IV), Dhaulagiri, Macchapucchare, Manaslu, Gangapurna (7455 meter) en Tilicho Peak (7134 meter).

- klassieke wandeltocht met overnachting in lodges
- 11-daagse trekking door afwisselende landschappen
- Thorung La pas op 5416 meter
- geweldig zicht op 8000 meter bergen Annapurna, Manaslu en Dhaulagiri

Thorung-La

De eerste dagen wandelen we door de groene Marsyandi vallei. We volgen de rivierbedding en lopen langs groene rijstvelden. Na een week maken de groene valleien plaats voor de dorre vlaktes van het Manang district. In Manang blijven we een dag om verder aan de hoogte te wennen, je kunt een uitstapje maken naar de gomp in Braga. Via Yak Kharka en Thorung Phedi gaat het verder naar Thorung High Camp op 4500 meter. Voor zonsopgang vertrekken we naar de Thorung-La (5416 meter), de uitzichten op de pas zijn weergaloos. Via de pelgrimsplaats Muktinath dalen we af en via de Kali Gandaki vallei lopen we naar Jomosom, waarvandaan we naar Pokhara vliegen. Met de bus rijden we 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 lokale gids kan zich genooddacht 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 tijd vrij te besteden in Kathmandu en omstreken. Een eerste wandeling door Kathmandu is overweldigend. Durbar Square met z'n aaneenschakeling van tempels en z'n smalle zijstraten vol kleurrijke mensen, handel en vertier is hét centrum en ademt een sfeer waarmee de hele oude stad is doortrokken. Iets verder liggen de prachtige Boeddhistische Stupa's van Swayambhunath en Bodnath. Dat geldt ook voor Pashupatinath, een hindoeïetempelcomplex met crematie ghats (kades) aan de oever van de heilige Bagmati-rivier. De twee koningssteden Patan en Bhaktapur liggen net buiten Kathmandu. De "middeleeuwse sfeer" wordt er bepaald door de oude bebouwing, de tempels en de smalle straatjes, waar geen gemotoriseerd verkeer kan komen. Zelfs de stadsdelen zijn hier nog volgens het kastensysteem gegroepeerd.

Ook aan het einde van de reis verblijven we in Kathmandu.

dag 4 Kathmandu naar Bhulbule (1700 meter)

We beginnen met een lange bus/jeeprit van 8 tot 10 uur. Direct nadat je uit Kathmandu bent vertrokken, stijgt je naar het pasje over de bergrand die de Kathmandu-vallei omgeeft. Vandaar heb je bij helder weer al een fenomenaal uitzicht op o.a. Ganesh Himal, Lamjung Himal en Annapurna. De weg daalt nu tot ongeveer 400 meter hoogte en loopt langs de Trisuli-rivier. Beneden zie je een enkele groep in rafts de soms onstuimige rivier afzakken. Bij Muglin, na ongeveer 4 uur rijden, stoppen we even voor de lunch waarna de reis wordt vervolgd tot Dumre. Daar verlaten we de hoofdweg naar Pokhara. We slaan hier rechtsaf de bergen in naar het plaatsje Besisahar en verder naar Bhulbule. Daar overnachten we voor het eerst tijdens deze reis in een lodge.

dag 5 Bhulbule naar Syange

Bij Bhulbule en het verderop gelegen dorpje Ngadi zien we de eerste tekenen van boeddhistische beschaving: gebedsvlaggen op de huizen. De meeste vrouwen lopen hier al in de typische klederdracht van hogerop te vinden stammen. Over een prachtige hangbrug steken we een rivier over en stijgen 300m naar het Hindoeïstische dorpje boven op een kam: Bahundanda (heuvel van Brahmanen). Twee uur verderop ligt het piepkleine dorpje Syange, vlak naast een enorme waterval. Aan de voet hiervan kun je lekker baden in de verschillende heldere poelen waarvan het water toch wel wat kouder begint aan te voelen.

dag 6 Syange naar Tal

De vallei van de Marsyandi rivier wordt nu nauwer en we moeten meer stijgen en dalen. We zien dat hoog op de steile hellingen nog terrassen zijn gemaakt waarop granen worden verbouwd. We lopen meer door bos en minder door in cultuur gebracht land. We passeren twee dorpjes vandaag: Jagat, waar de huisjes tegen en onder de rotsen zijn gebouwd en Chamce waar we lunchen. Direct na de lunch steken we op een indrukwekkende plek de rivier over: donderend geraas van de woeste watervallen van de Marsyandi. Dan is het nog een klim van ongeveer twee uur voordat je ineens in een heel vlak stuk van de vallei komt. Het dorp heeft een soort wildwest sfeer: houten huizen met veranda's en watervallen aan alle kanten van het dal. Hier begint het district Manang en vanaf nu zijn alle dorpen boeddhistisch. Gelukkig is het vanaf vandaag wat koeler, zeker 's nachts, zodat we lekker kunnen slapen.

dag 7 Tal naar Bagarchap of Timang (± 2270 meter)

Het landschap is ongelooflijk mooi. Steile rotswanden, watervallen, immens groene bossen en spectaculaire hangbruggetjes geven het aanzien aan deze dag. Bovendien is er in Bagarchap, waar we zullen lunchen, 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. In het najaar van 1995 is Bagarchap getroffen door een aardverschuiving waarbij 24 huizen zijn vernield en 20 mensen zijn gedood. Na Bagarchap is het nog 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. In totaal lopen we vandaag ongeveer zes uur.

dag 8 Bagarchap of Timang naar Chame (± 2670 meter)

Vandaag een korte wandeldag (of langer indien we in Bagarchap hebben overnacht). Door schitterende bossen stijgen we naar Chame, hoofdplaats van dit gebied. Dit plaatsje heeft wat meer faciliteiten zoals internet en soms is er een (boogschutter-) festival. Vanaf het terras van de lodge kijken we recht op Annapurna II en Lamjung Himal. Onderweg zien we achter ons de top van de 8100 meter hoge Manaslu. 2,5 tot 3 uur lopen.

dag 9 Chame naar Pisang (± 3200 meter)

Na een paar uur langs de rivier gelopen te hebben over uit de rotsen geblazen paden klimmen we weer verder naar de 3000 meter. We passeren dan de indrukwekkende, 1500 meter hoge granietwanden die de rivier zuidwaarts dwingen, terwijl wij stijgen door een mooi bos naar de brede Manang-vallei in het noordoosten. Het eerste dorpje is Pisang. De manier waarop hier de huizen worden gebouwd, is weer heel anders. Duidelijk is dat we in een andere zone zijn beland en dat het hier gemiddeld veel kouder is dan wat we tot nu toe hebben gezien. De Marsyandi wordt smaller en de bruggen zijn van het Cantilever type, gemaakt van lange boomstammen die worden ondersteund door andere stammen die weer worden verankerd door netjes opgestapelde stenen. 's Middags kunnen we een acclimatisatietochtje maken naar Upper Pisang.

Exclusief pauzes wandel je 4-5 uur tot (Lower) Pisang. Het is een mooie, makkelijk wandeldag: er is 1 keer een klim van 200 hoogtemeters en in het totaal stijgt je vandaag zo'n 600 meter.

dag 10 Pisang naar Manang (3540 meter)

We bevinden ons nu voorlopig in de hoge en droge Tibetaanse wereld achter de Annapurna's. We lopen tussen gerstvelden. Vanaf Pisang kunnen we door het dal rustig naar Braga en Manang wandelen. De vallei is schaarser begroeid en de rode herfsttinten kleuren de hellingen (najaar). De Annapurna laat zich nu in volle omvang zien: van de 7900 meter hoge Annapurna II, de Annapurna IV, de Annapurna III, Gangapurna en Roc Noir.

Wij kiezen de hoge route via Gyarü en Ngawal, twee heel authentieke bergdorpen. Door deze route te kiezen hebben we het meest fraaie zicht op het Annapurna-massief.

Een half uur voor Manang bereiken we het schilderachtige dorpje Braga, een tegen de rots geplakt dorp met een heel mooie, zeer oude Gompa, die een bezoek meer dan waard is. We kunnen de Gompa vandaag bezoeken, als daar voldoende tijd voor is, of morgen op de rustdag vanuit Manang. In Manang blijven we twee nachten. Dit i.v.m. de acclimatisatie.

Je stijgt deze dag effectief zo'n 475 meter, maar onderweg is er een stevige klim van zo'n 450 meter naar Gyarü. Je wandelt deze dag 6,5 to 7 uur.

dag 11 Manang: acclimatiseren

In Manang blijven we minstens één dag rusten om te acclimatiseren. We bekijken het dorpsleven en worden telkens weer stil van de ontzaglijke witte toppen en gletsjermassa's hoog boven ons aan de zuidkant. De nachten zijn nu koud en overdag is het uit de wind heerlijk om in de zon te zitten. Wel oppassen voor verbranden. Zo nu en dan zien we op de velden de langharige yaks, die worden gebruikt als lastdieren, maar die ook leverancier zijn van boter, vlees, wol en kaas. Je kunt daar door het stadje dwalen, verderop nog het blauw/grijze gletsjermeer gaan bekijken (goed voor het acclimatiseren!), naar de film te gaan, of een lezing over hoogteziekte bij te wonen. Als je gisteren geen bezoek hebt gebracht aan de gompa in Braga, is een bezichtiging vandaag van deze prachtige oude gompa zeer aan te bevelen! In Manang zijn er talloze mogelijkheden voor internetten.

dag 12 Manang naar Yak Kharka (± 4050 meter)

Een half uur verderop lopen we door de gangen van het laatste permanent bewoonde dorp. Daarna stijgen we langs, met lage stuiken begroeide hellingen, tot een paar hutten op 4100m. Je krijgt nu echt het gevoel heel hoog te zijn. Aan beide kanten van de vallei zie je witte pieken en gletsjers stromen naar omlaag. Ter wille van een goede acclimatisatie lopen we deze dag niet verder.

Yak Kharka betekent yak weide en deze beesten staan vaak bij het gehucht te grazen. Als de zon schijnt, kun je 's middags heerlijk op het terras bij de lodge relaxen. We lopen vandaag ongeveer 4 uur.

dag 13 Yak Kharka naar Thorung High Camp via Thorung Phedi (4500 meter)

Vandaag lopen we in de ochtend eerst tot het einde van de vallei, daar waar hij wordt geblokkeerd door enorme rotswanden. We stijgen naar 4500 meter naar Thorung Phedi waar we lunchen. We kunnen ervoor kiezen om na de lunch nog zo'n anderhalf uur en 300 meter omhoog naar het High Camp te lopen om daar te overnachten. Het grote voordeel van een overnachting in het High Camp is, dat de pasdag van morgen minder lang en zwaar is.

Mocht je erg tegen de pasdag opzien, dan zijn er vaak wel lastdieren te huur die je over de pas brengen. Je loopt ongeveer 5½ uur en stijgt ongeveer 750 meter.

dag 14 Thorung High Camp naar Muktinath (3800 meter)

Dit is de grote dag, de dag van de pas. Vroeg opstaan, want het is raadzaam om al even voor zonsopgang te starten om voldoende tijd te hebben en om iedereen de gelegenheid te geven voor de middag de top te bereiken. Tegen de middag begint het vaak zo hard te waaien dat rust nemen op de top dan te bar wordt. Vanuit het High Camp stijgt je zo'n 600 hoogtemeters tot aan de Thorung-La pas. Langzaam maar zeker ontstijgt je de wereld en steeds wanneer je denkt de laatste hobbel genomen te hebben, volgt er nog één en nog één. Soms ligt er sneeuw op het pad, soms ook niet. Boven op de pas ligt de Lhato, symbool voor de goden die de pas beheersen. Het is gebruikelijk ze aan te roepen (Ke, Ke, So, So, Larkye Lo) en een steen toe te voegen aan de hoop die er al ligt. Over de hele pas zijn gebedsvlaggen geplaatst. Na de pas wacht er een lange, van tijd tot tijd nogal steile afdaling van zo'n 1600 meter, die je in alle rust moet doen, zodat je knieën niet te veel belast worden. Het zicht naar het noordwesten op het fantastische woestijnlandschap van Mustang en Dolpo is weergaloos. In het zuidwesten zien we de enorme Dhaulagiri-top. Op de pasdag wandel je tussen de 6 en 10 uur, afhankelijk van het weer en de gesteldheid van het pad (al dan niet met sneeuw). Je stijgt eerst 600 meter tot de pas en daalt vervolgens 1600 meter tot Muktinath.

Muktinath is een magische plek. Het is een pelgrimsplaats met zowel hindoe - als boeddhistische tempels. Er branden vlammetjes boven op een bergbeek. Daaromheen is een tempel gebouwd en Hindoes zien het als de materialisatie van Shiva. Van heinde en verre komen hier pelgrims naar toe om helemaal op te gaan in het goddelijke. Een bad onder de 108 koude waterstralen is een must. Van verre komen pelgrims naar deze onherbergzame plek ter bedevaart. Soms zie je Sadhu's die helemaal uit Zuid-India te voet hier naar toe zijn gekomen en in hun dunne oranje gewaden niet zijn berekend op de lage temperaturen die hier heersen.

dag 15 Muktinath langs Kagbeni naar Jomsom (2850 meter)

De dag na de pas is misschien wel de mooiste dag van deze trek. De pasoversteek is spannend geweest omdat de meesten zich hebben afgevraagd of ze het wel zouden halen: conditioneel en qua hoogte. Vandaag is deze vraag niet meer aan de orde en iedereen kan ongestoord genieten van het schitterende landschap. Nu is het overduidelijk: we zijn in de regenschaduw van de machtige Himalaya midden in een woestijn gebied.

's Morgens vroeg dalen we af naar de Kali Gandaki vallei en het vestingdorpje dat de toegang vormt van Upper-Mustang: Kagbeni.

Kagbeni is prachtig gelegen tussen het Annapurna en het Dhaulagiri massief op een plek waar een zijriviertje in de Kali Gandaki rivier stroomt. De graanakkers rondom het dorp zijn in het voorjaar groen met wuivende halmen. In de brede rivierbedding naast het dorp liggen talloze keien en fossielen. De besneeuwde top van de Nilgiri – onderdeel van het Annapurna massief – steekt majestueus uit boven het dorpje. Vanaf Kagbeni is het nog een kleine 3 uur lopen naar Jomsom.

dag 16 Jomsom - vlucht Pokhara

Vandaag vliegen we met een klein vliegtuigje de bergen uit naar de warmte van Pokhara. Het is altijd spannend of er gevlogen wordt. In de vallei kan het prachtig weer zijn terwijl het in Pokhara bewolkt is. Mocht de vlucht om wat voor een reden dan ook geannuleerd worden dan vertrekken we direct met de bus richting Pokhara. Deze rit duurt met overnachting onderweg, 1 1/2 dag.

dag 17 Pokhara

Pokhara is een geweldig stadje om bij te komen van de vermoeienissen van een tocht. Het klimaat is uiterst aangenaam, de uitzichten schitterend. Je kunt er zwemmen en in een bootje varen naar de andere kant van het meer. Je kunt je er te goed doen aan allerlei ongelooflijk lekkere gerechten in de talloze restaurants. En er is van alles te koop in de vele souvenirsshops.

dag 18 Pokhara naar Kathmandu

Vandaag reizen we naar Kathmandu. We gaan met de bus in ongeveer acht uur terug naar Kathmandu, waar we nog wat tijd hebben om rond te kijken, inkopen te doen en ons op te maken voor de terugvlucht naar Amsterdam.

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 19 en 20 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
14 okt 2025	02 nov 2025	€ 1165	op aanvraag

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

08 nov 2025	27 nov 2025	€ 1165	op aanvraag
-------------	-------------	--------	-------------

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

Bij de prijs inbegrepen

- * luchthaven transfer Kathmandu (indien vliegticket via Nunatak geboekt is)
- * 3 overnachtingen in Kathmandu en 2 overnachtingen in Pokhara op basis van logies en ontbijt in tweepersoonskamers
- * alle groepsvervoer
- * vlucht Jomosom-Pokhara
- op trek:
 - * overnachtingen in lodges
 - * 1 Engelssprekende hoofdgids
 - * dragers (1 drager per 2 deelnemers)
 - * entree 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 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
- * vlucht Pokhara-Kathmandu (kan worden bijgeboekt voor ± € 125,-- inclusief luchthavenbelasting)
- * entree voor Durbar Square, musea en tempels (€ 1,-- tot € 4,--, Baktapur € 12,--)
- * alle maaltijden tijdens de trek en lunches en diners in Pokhara en Kathmandu (samen ± € 300,-- / € 350,--)
- * fooien (± € 50,-- p.p.)
- * persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- * vervoer naar en van Schiphol
- * excursies wanneer niet vermeld in de brochures of aangegeven als facultatief

Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers

Maximaal 12 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

Het hangt van de provider af of een mobiele telefoon van Nederlandse herkomst in Nepal (in de grote steden Kathmandu en Pokhara, 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 enkele dagen kan duren.

Geld

Met een bankpas kun je bij diverse geldautomaten (ATM) in Kathmandu en Pokhara geld opnemen. 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)

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 € 25,-- tot € 35,-- cash en in kleine coupures Nepalese rupies mee te nemen op trek. De dragers nemen afscheid van de groep in Jomsom. Het is weliswaar voor de Nepali een welkom extraatje, maar het is niet verplicht.

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 (azitromycine 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 meter, daarna maximaal 300 meter stijging per dag en per 1000 meter minimaal 1 dag extra. In de praktijk blijkt echter wel een hoger stijgingstempo mogelijk, waarbij rond de 3000 meter een dag rust wordt ingelast en daarboven per 1000 meter stijgen 1 dag.

Vanaf geringe hoogte helemaal "inlopen" levert meestal nauwelijks problemen 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 hoogteziekte met 50% doet afnemen. Bovendien herstel je sneller. In tegenstelling tot wat veel mensen veronderstellen maskeert diamox de hoogteziekte niet maar het helpt je sneller te acclimatiseren. Bij Nunatak raden we dan ook het preventief gebruik van diamox aan op slaaphoogtes boven de 3000 meter. dosis: 1 - 3 maal per dag 250 mg voor de duur van het verblijf op grote hoogte

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.

Als je bij jezelf of een andere deelnemer symptomen van hoogteziekte waarneemt, blijf dan niet alleen, resp. laat de ander niet alleen, en vertel een en ander meteen aan de gids.

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/glitsjerbril
- ~ 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.

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 meter) 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 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.

Verzekering

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 gids en Nunatak snel handelen.

Overnachtingen

In Kathmandu en Pokhara 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.

Categorie 3

De tocht is niet zo heel zwaar. We volgen de eerste week de loop van de Marsyandi rivier van ongeveer 1000 meter tot 4500 meter hoogte! 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 Thorung La te beginnen. De oversteek van de Thorong-pas, mag echter niet worden onderschat. Deze is erg hoog: 5417 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. Tijdens de uitloop via de Kali Gandaki vallei wordt het weer steeds warmer.

Inclusief pauzes, loop je gemiddeld dagelijks zo'n 5 tot 7 uur. Een uitzondering is de rustdag in Braga / Manang. 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.