



## Manaslu Rond

Vergelijkbaar met de Annapurna Rond, maar minder vaak bezocht is de Manaslu Rond. Het is een fascinerende wandeltocht die startend in het subtropische landschap naar het alpiene gebied gaat, van de rijstvelden tot aan de gletsjer. Het hoogtepunt is de Larkya La pas.

- afwisselende lodge trekking rond de Manaslu
- hoogste punt Larkya La op 5105 meter
- subtropisch landschap , witte toppen en gletsjers
- pittoreske Gurung dorpjes in de Marsyandi vallei

Vanuit het dorp Machha Khola begint de wandeling door vruchtbare rijstvelden. De invloed van de Tibetaanse cultuur is onmiskenbaar. De vegetatie van rododendron- en bamboebossen gaat over in sparren- en dennenbossen, met in de achtergrond sneeuw en het eeuwige ijs van de gletsjers. Tot slot verschijnt de Manaslu (8163 meter) in al zijn glorie. In Samagaon en Samdo zijn rust- / acclimatisatiedagen. Bij Samdo, kunnen de liefhebbers nog een wandeling naar een 200 meter hoger gelegen topje maken en maken we een acclimatisatiewandeling naar de Tibetaanse grens. Zodat we goed geacclimatiseerd over de Larkya La (5105 meter), deels over rotsblokken en sneeuw, in de vallei van de Dudh Khola komen. Door pittoreske Gurung dorpjes dalen we af in de Marsyandi vallei en komen we uit bij de aanlooproute van de [Annapurna Rond](#) tocht. Vanaf Tilje 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 reisleiding kan zich echter 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 tijd vrij te besteden in Kathmandu en omsteken. Ook aan het einde van de reis verblijven we in Kathmandu.

### **dag 4 Kathmandu naar Machha Khola met de bus, 9 uur rijden**

We vertrekken vroeg uit Kathmandu. De weg naar Arughat is vanaf de hoofdweg nog niet heel erg goed en wat vertraging heb je zomaar. De route is verder heel mooi en vooral heel groen, langs riveren en heuvel op en heuvel af. We rijden langs Arughat, een flink bergdorp met lodges en winkels, naar het startpunt van onze trek bij Maccha Khola.

### **dag 5 Machha Khola naar Jagat 1370 meter**

Het grootste gedeelte van de tocht volgen we de Budhi Gandaki rivier stroomopwaarts. Het dal is nog breed en het landschap kenmerkt zich door rijstvelden en akkertjes. Het zullen warme dagen zijn omdat we ons nog in het lage gedeelte van de trek bevinden. We lopen naar het noorden tot het punt dat de Siyar Khola zich, vanuit het oosten komend, samenvoegt met de Budhi Gandaki. Daar buigen we af naar het westen richting Larkja Himal en Manaslu Himal.

Vandaag een wat langere maar niet moeilijke loopdag. We beginnen met een kronkelend pad aan de oever van de Budi Gandaki-rivier. Later over smalle paadjes langs de beboste bergwand. Op veel plaatsen komen zijbeken omlaag en regelmatig zullen we deze beken over moeten steken over niet altijd even stabiele bruggetjes. Het stuk naar Khola Besi is bij regenachtig weer af en toe lastig, smal en glibberig.

In het tweede deel van de wandeling vandaag krijgen we ook wat steilere stukken. Zowel omhoog als omlaag. We passeren de warme bronnen van Tatopani (tato = warm en pani = water) Het dorp wordt van warm water voorzien via kranen in een gemetselde muur. De rijstvelden maken langzaam aan plaats voor akkertjes met gierst en boekweit. Langs de paden groeit de wilde cannabis. Na Tatopani steken we de brug over naar de oostelijke oever van de rivier en vervolgen onze weg naar het Gurungdorp Jagat, waar we overnachten. De looptijd bedraagt +/- 7 uur.

### **dag 6 Jagat naar Ekle Bhatti/Philim 1590 meter**

Korte loopdag vandaag. We lunchen dan ook niet onderweg maar bij aankomst in Philim. Onderweg hebben we uitzicht op de Shringi Himal, een 7175 meter hoge top in het noorden, dicht bij de grens met Tibet. Na de lunch hebben we tijd om wat kleren te wassen en voor een wandelingetje door het hoger gelegen deel van het dorp of een bezoek aan de gompa die op ongeveer een half uur lopen en 150 meter boven het dorp ligt. Looptijd van Jagat naar Philim 2½ à 3 uur.

**dag 7 Philim naar Bihi 2300 meter**

We komen langzaam maar zeker in boeddhistisch gebied. In de komende dagen zullen manimuren en kani's (toegangspoorten), gebedsvlaggen en gebedsmolens deel uitmaken van het landschap. De dag begint met een geleidelijke stijging maar in de loop van de dag zal het aantal stijgingen en dalingen toenemen. Gedeeltelijk door mooi oerbos met onder ons het gedonder van de snelstromende rivier en dan weer over open stukken waar de wind, die vaak vanuit het noorden komt, redelijk fris kan zijn. Bij het dorpje Chumjet passeren we de Chhuling Khola. Deze rivier komt vanuit het westen en hierlangs ligt de trail die naar de Rupina La gaat. Wat verderop klimmen we nog 150 meter naar het dorpje Bihi. waar we in de lodge overnachten. Looptijd vandaag +/- 6 uur.

**dag 8 Bihi - Lho 3150 meter**

Vandaag ook weer een wat langere dag. In de ochtend geleidelijk stijgend maar na de lunch wordt het steiler en krijgen we te maken met landslides, natte stukken en glibberige stenen. We zijn intussen helemaal naar het westen afgebogen en de Tibetaanse grens ligt minder dan 10 km hemelsbreed ten noorden van ons. We komen nu in het gebied dat al sinds het begin van de annexatie van Tibet door China, bewoond wordt door Tibetaanse vluchtelingen. Veel van hun Tibetaanse cultuur en leefwijze hebben deze mensen meegenomen naar dit gebied. Tot aan Samdo, het laatste dorp voor we de pas over steken, zullen de nederzettingen zich kenmerken door de Tibetaanse sfeer. Een prachtige dag, het landschap verandert steeds en wordt kaler. We moeten veel stijgen en dalen. We hebben steeds mooie uitzichten over de velden en komen langs veel manimuren en stupa's of chortens zoals ze in het Tibetaans heten. We passeren de gompa van Lihi en stijgen verder tot we door de stenen poort van Sho gaan. Even later hebben we een prachtig zicht op de Naike Peak, Manaslu noord en uiteindelijk Manaslu Peak. Lho is een prachtig gelegen dorp met ommuurde velden die in het najaar goudgeel zijn van het rijpe graan. In het oosten hebben we zicht op de toppen van Ganesh Himal en in het noorden de gletsjers op de bergen die de grens met Tibet vormen. Looptijd +/-7 uur.

**dag 9 Lho naar Samagaon 3350 meter**

Vandaag weer een korte loopdag, we lunchen dan ook niet onderweg maar in het grote en mooie dorp Samagaon, waar we 2 nachten zullen doorbrengen. Eerst gaan we een flink stuk omlaag naar de rivier. We volgen die tot we in Syaula aankomen. Het is een vrij nieuw dorp en het wordt bevolkt door Tibetaanse vluchtelingen die nog steeds over de voormalige handelsroute via de Lajyung Bhandjyang en het dal van de Sanam Khola naar Samdo komen. Dan is het nog ongeveer 1½ uur lopen naar Samagaon. De route gaat over een grote vlakte en het dorp ligt in een soort kom. Looptijd +/- 3½ uur.

**dag 10 acclimatisatie-/ rustdag in Samagaon 3350 meter**

Vandaag zijn er vele mogelijkheden. Misschien kunnen we een Puja (gebedsdienst) laten houden in de gompa van het klooster. Lekker uitrusten en wat kleren wassen, door het dorp lopen en zien hoe de Tibetanen dorpelingen leven en werken. Een wandeling naar het Birenda dal of een stuk richting Manaslu BC of een wat langere wandeling naar Pung Gyen Gompa behoren ook tot de mogelijkheden. De Gompa ligt op ongeveer 3900 meter op een van de hellingen langs de Numla Khola. Natuurlijk kun je ook gewoon lekker luieren en/of lezen als je daar behoefte aan hebt.

**dag 11 Samagaon naar Samdo 3780 meter**

Door het bos gaan we geleidelijk omhoog. Later wordt het meer open en kan er een koude wind opsteken. Wat warme kleren in je rugzak is aan te bevelen. We volgen de Budhi Ghandaki in noordwestelijke richting tot het laatst bewoonde dorp voor de pas. We lopen door yakweiden met tientallen meters lange manimuren. De hoogte is merkbaar en in het laatste stuk zitten nog een paar stevige klimmetjes. We lunchen in Samdo en daarna kunnen de liefhebbers nog een tochtje maken naar een 200 meter hoger gelegen topje om van het uitzicht te genieten. Looptijd +/- 3½ uur.

**dag 12 acclimatisatiedag in Samdo 3780 meter**

Voor de acclimatisatie stoppen we een dag in Samdo, waar we een dagtocht naar de Tibetaanse grens maken. Vanaf de grens kunnen we delen van Tibet en Nepal zien. Als we geluk hebben, zijn we getuige van een Yak-karavaan die de grens passeert.

Je kunt in het seizoen ook blauwe schapen, pica's en marmotten zien.

**dag 13 Samdo - Dharmasala (Larkya La BC) 4450 meter**

We lopen vandaag naar de laatste overnachtingsplaats voor we de pas over steken. We doen het kalm aan want we stijgen vandaag zo'n 800 meter en morgen wacht ons een zware dag als we de pas oversteken. Aan de zuidkant van het pad hebben we zicht op de North Peak en de Larkya Peak van het Manaslu massief en aan de noordkant de kale, ruige steenwoestijn die tussen ons en de Tibetaanse hoogvlakte ligt. Dit wordt de koudste nacht op deze tocht en hoogst waarschijnlijk ook de kortste. Looptijd +/- 4½ uur.

**dag 14 Larkya La BC - Larkya La 5105 meter – Bhimtang 3800 meter**

Nu moet het dan gebeuren, de lange oversteek over de Larkya La naar Bhimtang. We staan heel vroeg op en vertrekken in het donker want misschien is het grootste deel van de pas besneeuwd en dat kan met name de lange steile afdaling lastig en tijdrovend maken. De aanloop naar de pas gaat geleidelijk en hopelijk is het een heldere zonnige dag zodat we, zodra het licht is kunnen genieten van het indrukwekkende landschap. Morenen, enorme massieven, gletsjers, witte toppen die scherp afsteken tegen de blauwe lucht en de verijsde gletsjermeertjes. De pas tekent zich niet echt af als een scherpe overgang maar de gebedsvlaggen vertellen ons dat we op het hoogste punt zijn aangekomen. Ook wij hangen, traditie getrouw, onze gebedsvlaggen er bij. In de daarna volgende afdaling gaat het nog een keer iets omhoog naar een tweede pasje. Dan gaat het lang en behoorlijk steil omlaag maar we nemen af en toe de tijd om te genieten van het fenomenale uitzicht. Pas bij de morenerug wordt het pad wat minder steil en gaat het wat makkelijker. Langs de morene-wal lopen we naar de het grote grasveld met wat huisjes. De looptijd kan deze dag sterk variëren en is erg afhankelijk van de terrein gesteldheid. We moeten er rekening mee houden dat we gemiddeld 10 tot 11 uur nodig hebben inclusief een paar korte pauzes onderweg.

**dag 15 Bhimtang – Tilje 2000 meter**

We slapen uit en vervolgen de tocht omlaag. Door prachtige bossen met een geweldig uitzicht op de pieken van de Manaslu achter ons lopen we rustig langs de rivier naar Karche. Dit ligt net voorbij de Surki Khola, een rivier die vanuit het noordwesten komt en uitmondt in de Dudh Khola. We lopen we langs de Dudh Khola verder omlaag naar het zuiden. Eerst nog een gemeen klimmetje over de Kharche Pass maar daarna overwegend omlaag langs morenen, yakweiden, witte strandjes en stenen langs de rivier die omlaag kolkt en de naam Dudh (melk) waar maakt. Ook zien we weer mooie stukken bos met baardmossen. Het is heerlijk om weer groen om ons heen te hebben na de woeste schoonheid van rotsen, sneeuw en ijs. We houden onderweg nog wel zicht op de majestueuze bergen om ons heen. Dan is het nog een paar uurtjes naar het grote dorp Tilje, waar we gaan overnachten. Looptijd +/- 6 uur.

**dag 16 Tilje - Besisahar 7-8 uur rijden**

Na het ontbijt stappen we in een 4WD (lokale jeep) die ons naar Besisahar brengt. Tot Besisahar is de weg nog wel onverhard en waarschijnlijk in slechte staat met her en der nogal wat kuilen. Daar waar de Dudh Khola zich samenvoegt met de Marsyangdi rivier komen we op de Annapurna trail. Bij Dharapani gaan we de brug over naar de westelijke oever van de Marsyangdi en zullen we bij de checkpost onze permits laten aftekenen. We zijn nu in een geheel andere wereld met veel theehuizen, restaurants en lodges. We passeren karakteristieke dorpjes als Tal en Chamje en Jagat. We rijden tot aan Besisahar, waar de onverharde weg overgaat in een asfalt weg. We overnachten hier en rijden morgen terug naar Kathmandu.

**dag 17 Besisahar - Kathmandu 7 uur rijden**

Vanaf Besisahar is er asfalt en gaat het rijden (iets) sneller. Bij Dumre komen we op de weg die van Pokhara naar Kathmandu loopt. Evenals op de heenweg zullen we in Mugli lunchen. De rit zal afhankelijk van het verkeer 6 tot 8 uur duren. Vooral de pas naar de Kathmandu vallei kan nog wel eens vertraging opleveren. Na een uitgebreide douche beurt in het hotel, kunnen we terug zien op bijzonder en zeer afwisselende tocht.

**dag 18 Kathmandu**

Vrije dag te besteden in Kathmandu. Deze dag kunnen we eventueel ook gebruiken als extra rustdag of reservedag tijdens de trek, mocht het ergens tegen zitten.

**dag 19 Kathmandu**

Vandaag kunnen we nog om een bezoek brengen aan één van de vele bezienswaardigheden van Kathmandu, Patan of Bakhtapur. Souvenirjagers kunnen hun hart ophalen in Thamel of op Durbar Square. Een drankje op een dakterras of in het hotel kan natuurlijk ook.

**dag 20 en 21 Kathmandu - Amsterdam**

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

**Data**

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
07 okt 2024	27 okt 2024	€ 1345	€ 1495

[Boeken Optie](#)

21 okt 2024	10 nov 2024	€ 1345	€ 1495
-------------	-------------	--------	--------

[Boeken Optie](#)**Bij de prijs inbegrepen**

- \* luchthaven transfers Kathmandu (indien vliegticket via Nunatak geboekt is)
- \* alle groepsvervoer
- \* 5 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
- \* Manaslu special permit
- \* Annapurna Conservation Area permit
- \* Manaslu Conservation Area permit
- \* 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)
- \* reis- en annuleringsverzekering en vaccinaties
- \* 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 € 52,50, multiple entry voor 30 dagen is € 77,50 en multiple entry 90 dagen is € 152,50).

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

Indien je het visum bij aankomst op het vliegveld van Kathmandu wilt kopen, moet je een aanvraagformulier invullen. Dat kan vanaf 15 dagen voor aankomst online, [klik hier](#) voor het online aanvraagformulier.

Voor de aanvraag in Amsterdam kun je bij het [Consulaat van Nepal](#) een visumformulier aanvragen. Vul het formulier in, hecht er een pasfoto aan en haal het visum in een ochtend. Consulaat van Nepal, Herengracht 562, 1017 CH Amsterdam, telefoon: 020-6241530

**VERGEET JE PASPOORT NIET MEE TE NEMEN, WANT DAAR MOET HET VISUM IN.**

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

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.

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 regelmatig defect zijn, neem dus in ieder geval ook contant geld mee.

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

Voor de actuele wisselkoers [klik hier](#). (Oanda.com)

## Fooien

Aan het eind van de reis wordt meestal de fooi verzameld voor de Nepali die zijn meegeweest. Je geeft fooi als je dat wilt en als je tevreden bent over de prestaties van de "crew". Bij tenttreks gaan er altijd meer dragers mee en een kookploeg zodat je, wil je een fooi geven waar de Nepali wat aan hebben, wat meer geld kwijt bent. Normaal gesproken ligt het bedrag dat een deelnemer kwijt is voor dit doel tussen de € 25,-- en € 50,--. Het is weliswaar voor de Nepali een welkom extraatje, maar nogmaals: het is niet verplicht.

## Procedure van vertrek

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

## 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 antibiotica kuur bij bacteriële darminfecties
- \* 1 Augmentin of amoxycycline 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 blaarp preventie
- \* 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
- \* immodium bij diarree (alleen gebruiken op lange reisdagen zoals busritten)
- \* 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 m, daarna maximaal 300 m stijging per dag en per 1000 m minimaal 1 dag extra. In de praktijk blijkt echter wel een hoger stijgingstempo mogelijk, waarbij rond de 3000 m. een dag rust wordt ingelast en daarboven per 1000 m. stijgen 1 dag.

Vanaf geringe hoogte helemaal "inlopen" levert meestal nauwelijks problemen op, maar na een bus- of autorit omhoog en vooral bij "invliegen" naar grote hoogte, is aandacht voor het acclimatiseren van het grootste belang.

2. Altijd rustig lopen, zonder buiten adem te raken.

3. Veel drinken.

Uitdroging kan hoogteziektesymptomen veroorzaken. Gewoonlijk heb je minstens 5 liter vloeistof per dag nodig op grote hoogte. Je moet per keer min. 1/2 liter uitplassen en de urine moet helder zijn. Als je urine donkergeel is, drink je onvoldoende. Drink water, thee, soep en bouillon, maar geen alcohol.

4. Juiste voeding.

Zorg dat je voldoende calorierijk eet, met name veel zetmeel. Eet niet te zout.

5. Bewust diep, volledig ademen (wel oppassen voor hyperventilatie).

6. Diamox (acetazolamide), een diureticum, kan helpen bij hoogteaanpassing. Het blijkt de ademhaling tijdens de slaap te reguleren, zodat efficiënter zuurstof wordt opgenomen. Onderzoek heeft onomstotelijk aangetoond dat het preventief slikken van diamox symptomen van hoogte ziekte met 50% doet afnemen. Bovendien herstel je sneller. In tegenstelling tot wat veel mensen veronderstellen maskeert diamox de hoogteziekte niet maar het helpt je sneller te acclimatiseren. Bij Nunatak raden we dan ook het preventief gebruik van diamox aan op slaaphoogtes boven de 3000 meter. dosis: 1 - 3 maal per dag 250 mg voor de duur van het verblijf op grote hoogte

7. Bij tochten met een verhoogd risico (vliegen naar Lhasa, expedities boven de 6000 meter) nemen we doorgaans een hogedrukkzak (Gamow Bag of PAC) mee zodat we, in geval van nood, een afdaling van

ongeveer 2000 meter binnen 5 minuten kunnen simuleren. Het gebruik van deze hogedrukkzak is ook effectief gebleken.

Lichte symptomen van hoogteziekte:

- enigszins slap, loom gevoel
- kortademigheid bij inspanning
- hoofdpijn
- misselijkheid
- gebrek aan eetlust
- spijsverteringsstoring: obstipatie / diarree, winderigheid
- slecht slapen
- onregelmatige ademhaling tijdens het slapen lichte duizeligheid
- lichte zwelling van handen, voeten, gezicht

Bij alleen deze symptomen hoeft men niet meteen af te zien van verder stijgen. Men moet het kalm aan doen en voldoende (nacht)rust inlassen. Maar blijf e.e.a. en elkaar wel goed in de gaten houden, want de lichte symptomen zouden ernstiger problemen kunnen aankondigen. Blijf bij elkaar en laat elkaar niet alleen!

Ernstige symptomen van hoogteziekte:

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

- ernstige kortademigheid en versnelde ademhaling, ook na rust (meer dan 25 ademtochten per minuut)
- vochtige, rochelende ademhaling
- hevige hoestbuien, die alle activiteit beperken
- ophoesten van roze tot bruin sputum
- hoge hartslag, ook na rust (meer dan 110 slagen per minuut)
- blauwe verkleuring van gezicht en lippen
- geringe urine-uitscheiding (minder dan 1/2 liter per dag)
- aanhoudend overgeven
- wazig, dubbel of met blinde vlekken zien
- aanhoudende ernstige hoofdpijn, ook na nachtrust
- aanhoudende ernstige vermoeidheid, extreme lusteloosheid
- coördinatievermindering, evenwichtstoornis(testen!)
- verwardheid, delirium, coma

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

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

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

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  $\pm 35$  liter (of meer).

### *Slaapzak*

- \* Voor alle tochten is een goede slaapzak (dons of kunststof bijv. hollofil) onontbeerlijk. De donzen slaapzakken zijn in Nederland erg duur.
- \* In Kathmandu kun je ze huren voor ongeveer € 1,-- per dag. Het zijn vaak slaapzakken van expeditie, die ze hebben achtergelaten. Mocht je het idee onfris vinden, dan kun je altijd nog het gebruik van een lakenzak overwegen. Dit is sowieso wel handig, omdat je toch een aantal overnachtingen hebt met hoge temperatuur.

## Paklijst

### *kleding + slapen*

- ~ slaapzak
- ~ slaapmatje\*
- ~ lakenzak\*
- ~ opblaaskussentje\*
- ~ waterdichte slaapzakhoes\*
- ~ ondersokken\*
- ~ sokken/kousen min. 3 paar
- ~ ondergoed
- ~ thermo ondergoed
- ~ T-shirts
- ~ fleece trui
- ~ body warmer\*
- ~ korte broek
- ~ trekking broek
- ~ donsjack\*
- ~ regen/windjack
- ~ regenbroek
- ~ gamaschen\*
- ~ onderhandschoenen\*
- ~ handschoenen
- ~ wandelschoenen
- ~ sandalen/gympen
- ~ pet/shawl/muts
- ~ zwembroek/badpak

### *algemeen*

- ~ dagrugzak (minimaal 35 liter)
- ~ zakmes
- ~ dagboek\*
- ~ leesboek\*
- ~ reserve veters
- ~ naaispullen
- ~ zaklamp
- ~ batterijen
- ~ plastic zakken
- ~ plunjebaal + eventueel hangslotje
- ~ fototoestel/geheugenkaarten/accu's
- ~ veldfles
- ~ zonnebril/gljetsjerbril
- ~ reserve bril/lenzen
- ~ loopstokken

### *toiletartikelen*

- ~ shampoo
- ~ zeep
- ~ tandenborstel
- ~ tandpasta
- ~ lippen crème

- ~ 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 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 inluidt. 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

Deze 15-daagse tocht leidt over een pas van 5100 meter hoogte. Je hebt dus te maken met een periode hoogtegewenning. De Manaslu tocht is wat dat betreft goed opgebouwd: je begint laag en pas na 5 dagen ben je boven de 2500 meter. Tijdens de aanloop is het meestal vrij warm wat de tocht wat zwaarder maakt. Daarnaast zijn de paden over het algemeen van iets mindere kwaliteit, maar daardoor ook wel wat spectaculairder dan die Rond de Annapurna.

Ook zijn er wel wat kleinere ups en downs in de aanloop met hoogte verschillen tot 500 meter.

Vooraf in het voorjaar ligt er soms veel sneeuw op de pas. Dat maakt het gaan dan veel zwaarder dan wanneer er geen sneeuw ligt of heel weinig. Onder “makkelijke” omstandigheden loop je op de dag van de oversteek ongeveer 7-8 uur. Ligt er veel sneeuw op de pas dan kan de looptijd wel 3-4 uur langer zijn. Maar omdat de acclimatisatie geleidelijk is en het aantal loopuren de rest van de dagen nauwelijks boven de 6 uur uitkomt schalen we deze tocht in bij categorie 3.

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.