



Aconcagua 360° | 6962 meter

Aconcagua is de hoogste berg van Argentinië, in de Andes, op het zuidelijk halfrond en de hoogste berg in de wereld buiten de Himalaya. De beklimming is technisch eenvoudig. Nunatak biedt nu ook de zogenaamde 360° route aan: omhoog via de Vacas vallei naar het Plaza Argentina basecamp. Na de top daal je af naar Plaza de Mulas en loop je uit over de normaal route.

- beklimming via 360° route
- ondersteuning door porters
- gediplomeerde lokale gidsen
- 1 van de 7 summits

360°

We beginnen met een driedaagse trekking door Valle de Vacas naar het Plaza Argentinie Base Camp. Daar treffen we voorbereidingen voor de beklimming over het eerste deel van de Poolse route naar kamp 1. Van kamp 1 volgt de traverse van de Cerro Ameghino tot in kamp 2. De klim gaat verder over de Poolse traverse naar kamp 3 en uiteindelijk bereiken we de top via het laatste deel van de 'normal' route. De afdaling loopt geheel via de 'normale' route langs Plaza de Mulas. De 360° route is langer dan de 'normal' route en geeft daardoor iets meer ruimte om te acclimatiseren tijdens de aanloop. Op deze route zijn er geen technische problemen of gletsjers. Het belangrijkste verschil is dat deze route iets langer en rustiger is. Tijdens de klim op de topdag passeer je daarnaast een sneeuwveld waar je stijgers nodig hebt.

Tijdens deze expeditie maak je deel uit van een internationale groep.
De beschrijving van de route op de website is van de 360° route en is voor het seizoen 2022/2023.

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

Het gaat hier om een klimexpeditie. 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 echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 en 2 Amsterdam – Mendoza

Lange vlucht vanaf Amsterdam naar Mendoza. Vanaf Amsterdam zijn er diverse maatschappijen die met minimaal 1 overstap naar Mendoza vliegen. Informeer op het kantoor naar de mogelijkheden.

dag 3 Mendoza 760 meter

Dag in Mendoza voor de laatste check van je materiaal en het aanschaffen van de klimpermit en natuurlijk is er ook tijd voor een terrasje om te genieten van de Argentijnse zomer.

dag 4 Mendoza - Penitentes - Punta de Vacas - Pampa Lenas 2950 meter

Transfer met privé vervoer naar Penitentes. Penitentes is een `ski resort` vlakbij de ingang van het Aconcagua NP en de grens met Chili. Hier maken de gidsen en locale staf alle spullen klaar voor de muilnier transporten. Na een korte transfer naar de ingang van de Vacas vallei lopen we in ongeveer 4 uur naar ons eerste kamp, Pampa de Lenas op 2950 meter hoogte.

dag 5 naar Casa de Piedra 3240 meter

Trek naar Casa de Piedra, ons tweede kamp op 3240 meter hoogte. Met een geweldig uitzicht op de Poolse gletsjer en de oostwand van Aconcagua als we aankomen. 6 uur

dag 6 naar het Plaza Argentina basecamp 4190 meter

Vandaag de zwaarste dag van de aanloop, ruim 1000 meter omhoog naar het Plaza Argentina base camp op 4190 meter hoogte. Onderweg doorwaden we regelmatig de Rio Relinchos. 6-7 uur

dag 7 rust en acclimatisatie dag Plaza Argentina 4190 meter

Rust en acclimatisatiedag in en rond het kamp.

dag 8 acclimatisatie klim naar kamp 1 4190 meter

Vandaag klimmen we heen en weer naar kamp 1. We dragen zoveel mogelijk materiaal wat we niet nodig hebben in het BC naar boven. We worden hierbij ondersteund door porters. Het is een spectaculaire dag over de gletsjer morene met de typerende penitentes, scherpe ijspieken in het gletsjerijs. Kamp 1 ligt op 4800 meter hoogte. Overnachting in het basecamp op 4190 meter hoogte. 7 uur

dag 9 rustdag Plaza Argentina 4190 meter

Nog een dagje rusten en acclimatiseren in Plaza Argentina.

dag 10 naar kamp 1 4800 meter

Klim naar kamp 1 met de resterende spullen. De dragers dragen de tenten en andere gemeenschappelijke uitrusting, de klimmers dragen hun eigen uitrusting en hun deel van de gemeenschappelijke uitrusting indien nodig (verwacht een rugzak van 18-22 kg). Overnachting op 4800 meter hoogte. 4-5 uur

dag 11 acclimatisatie klim naar kamp 2 4800 meter

Vandaag klimmen we heen en weer naar kamp 2 zoals we dat al eerder deden tussen het basecamp en kamp 1. Verbazingwekkend uitzicht op de berg Mercedario en andere toppen van het Ramada-massief. Kamp 2 ligt op 5486 meter hoogte. Overnachting in kamp 1 op 4800 meter hoogte. 5-6 uur

dag 12 naar kamp 2 5486 meter

De top komt nu snel dichterbij. We zijn inmiddels voldoende geacclimatiseerd om boven de 5000 meter hoogte te kunnen slapen. 5 uur

dag 13 rustdag Camp 2

Een dagje rusten en acclimatiseren in Camp 2 5486 meter.

dag 14 naar kamp Cólera 5970 meter

We gaan naar ons laatste kamp, vanwaar we de top zullen proberen te bereiken. Je dineert op bijna 6.000 meter hoogte. 4-5 uur

dag 15 top Aconcagua

Het is nog donker als we, na een ijssmelt sessie en theedrinken, gehuld in donskleding heel langzaam naar boven klimmen in de koude nacht. Tegen de tijd dat de zon opkomt zijn we als het goed is al in de buurt van Independencia, een klein hutje met het model van een hondenkop. Ongeveer een ½ uur daar voorbij klim je over een kam heen en voor je zie je de `caneleta`, de onstabiele puinhelling die naar de top voert. In sommige jaren ligt er nog sneeuw en zul je de stijgijsers moeten gebruiken.

Onder ideale omstandigheden en als goed geacclimatiseerde klimmer, doe je toch nog minimaal 6 uur over deze laatste 1000 hoogtemeters, maar als het terrein zwaar is en er staat een forse wind kan het ook wel 8 tot 10 uur kosten.. Ben je eenmaal op het zadel tussen de noord en zuidtop dan weet je dat je de top zult halen. Hier op het dat zadel kijk je 3 kilometer recht naar beneden langs de zuidwand, die ook wel wordt beklommen. Op de top heb je een 360° uitzicht over de bergen van Argentinië en Chili, en met de wetenschap dat er in geheel Zuid en Noord Amerika geen hogere berg is, is het daarbij behorende gevoel voor diegene die er nooit gestaan hebben niet te begrijpen. De afdaling terug naar Cólera, kost meestal niet meer dan +/- 3 uur. Looptijd 12 uur.

dag 16 en 17 reserve topdagen

We hebben 2 reserve dagen in het programma opgenomen om eventueel slecht weer uit te kunnen zitten.

dag 18 naar Plaza de Mulas 4350 meter

Vandaag dalen we af naar het basiskamp bij Plaza de Mulas. Een enorme last valt van je schouders en je kijkt nu met heel andere ogen naar de berg. We verpakken alle materiaal weer zo goed mogelijk en zetten alles klaar zodat het door de muilezels weer naar Penitentes kan worden gebracht. Overnachting op 4350 meter hoogte.

dag 19 naar Mendoza 760 meter

Een lange wandeldag. De wandeling duurt ongeveer 7 uur. De meeste spullen gaan op de muilezels. Vanaf Horcones rijdt ons busje je naar Mendoza, nadat je de spullen bij Penitentes hebt opgehaald. Hotel check-in 7-8 uur + 3-4 uur rijden

dag 20 en 21 vlucht Mendoza - Amsterdam

Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
22 nov 2025	12 dec 2025	€ 5795	€ 1600
Boeken Optie Gegarandeerd vertrek			
29 nov 2025	19 dec 2025	€ 5795	€ 1600
Boeken Optie Gegarandeerd vertrek			
06 dec 2025	26 dec 2025	€ 5795	€ 1700
Boeken Optie Gegarandeerd vertrek			
20 dec 2025	09 jan 2026	€ 5945	€ 1900
Boeken Optie Gegarandeerd vertrek			
27 dec 2025	16 jan 2026	€ 5945	€ 1900
Boeken Optie Gegarandeerd vertrek			
03 jan 2026	23 jan 2026	€ 5945	€ 1900
Boeken Optie Gegarandeerd vertrek			
10 jan 2026	30 jan 2026	€ 5945	€ 1900
Boeken Optie Gegarandeerd vertrek			
17 jan 2026	06 feb 2026	€ 5795	€ 1700
Boeken Optie Gegarandeerd vertrek			
31 jan 2026	20 feb 2026	€ 5795	€ 1700
Boeken Optie Gegarandeerd vertrek			

Bij de prijs inbegrepen

- * alle (groeps-)transport tijdens de reis volgens programma, mocht je om wat voor een reden dan ook afzien van het programma, dan zijn de transfers voor eigen rekening
- * alle maaltijden tijdens de beklimmingen
- * alle overnachtingen, buiten de beklimmingen is dat in eenvoudige hotels of pensions op basis van tweepersoonskamer. Tijdens de beklimmingen/trek slapen we in tweepersoonstenten. Mocht je om wat voor een reden dan ook afzien van het programma, dan zijn de overnachtingen, maaltijden en dergelijke voor eigen rekening
- * alle groepsmateriaal voor de expeditie (tenten, branders, kook spullen, radio's etc.)
- * lokale gediplomeerde expeditieleider
- * het laten dragen van maximaal 15 kg persoonlijke bagage tot in het base camp Plaza Argentina van de Aconcagua
- * 1 porter per 4 deelnemers boven Plaza Argentina voor groepsbagage (tenten, branders, voedsel)
- * continue VHF radio communication
- * voorlichtingsbijeenkomst
- * reserveringskosten
- * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

- * klimpermit (in de afgelopen jaren heeft het Aconcagua State Park de prijzen van de klimpermits pas een aantal weken voor het begin van het seizoen gepubliceerd. Prijs afgelopen seizoen 2024/2025 USD 1.600,-- per persoon, zie ook officiële website www.aconcagua.mendoza.gov.ar)
- * extra overnachtingen in geval van een snelle beklimming komen voor rekening van de deelnemer
- * retourvlucht Amsterdam - Buenos Aires - Mendoza (deze kan via ons geboekt worden)
- * eventuele overnachtingen en transfers in Buenos Aires of andere stad ivm niet aansluitend vluchtschema
- * vaccinaties
- * reisverzekering werelddekking met bergsportclausule en reddingskosten
- * annuleringsverzekering
- * wijzigingskosten € 35,--
- * maaltijden wanneer niet op trek
- * uitgaven van persoonlijke aard
- * (fris)dranken en alcoholica
- * vervoer naar en van Schiphol

Groepsgrootte

Minimaal 1 reiziger

Maximaal 9 reizigers

Deze expeditie wordt uitgevoerd onder leiding van gediplomeerde lokale gidsen.

Tijdens deze expeditie maak je deel uit van een internationale groep.

Klimaat

Over het algemeen zijn de weersomstandigheden in januari en februari goed. Het is dan zomer op het zuidelijk halfrond. Zoals overal op hogere locaties zijn de temperaturen wel sterk afhankelijk van het feit of er wel of geen zon en wel of geen wind is. In Basecamp kan het overdag schommelen tussen 5° C en 20° C en 's nachts kan het rond het vriespunt zijn. Hoger op de berg kan het overdag erg warm zijn als het sneeuwdek de zon weerkaatst en er geen wind is. In de nacht kan de temperatuur in kamp White Rocks snel tot onder de - 20° C dalen. Soms valt er wat neerslag. In BC in de vorm van een regen of sneeuwbus, daarboven zal het altijd sneeuw zijn. Er moet dus rekening worden gehouden met sterk wisselende omstandigheden en temperaturen.

Tijdverschil

In Argentinië hanteert men een zomertijd. In januari en februari is het in Buenos Aires drie uur vroeger en in Mendoza 4 uur vroeger dan in Nederland. In die periode wordt het op de Aconcagua rond 07:30 uur licht en wordt het rond 22:30 uur donker.

Elektriciteit

De netspanning in Argentinië is 220 Volt. Stopcontacten zijn min of meer gelijk aan die in Nederland en onze stekkers passen daarin. Opladen kan in Mendoza en in Penitents.

Geld

Je hebt geld nodig om een aantal maaltijden, je drankjes, andere persoonlijke uitgaven en fooien te betalen. Als de beklimming voorspoedig verloopt en je wilt eerder terug naar Mendoza zijn de extra hotelovernachtingen voor eigen rekening. We gaan ervan uit dat ongeveer € 250.-- voldoende is. Neem iets extra mee voor noodgevallen. In Buenos Aires en Mendoza zijn er voldoende mogelijkheden om te pinnen. Hou er wel rekening mee dat de pinautomaten soms niet werken. We adviseren dan ook om in ieder geval de genoemde € 250.— in contanten mee te nemen als reserve, voor het geval er niet gepind kan worden. Euro's zijn even makkelijk te wisselen als dollars.

Een aantal Nederlandse banken heeft standaard de mogelijkheid tot geldopnames in landen buiten Europa geblokkeerd en een limiet voor een geldopname per keer vastgesteld. Wanneer je met de bankpas wilt pinnen in het buitenland, vraag dan de bank jouw bankpas te deblokkeren voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

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

Visum en paspoort

Voor Argentinië is geen visum nodig. Je paspoort dient nog minstens 6 maanden geldig zijn bij aankomst in Argentinië.

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. We zijn nu eenmaal in onhygiënische omstandigheden, waarbij je gemakkelijk een ziekte kan oplopen. Voor officiële adviezen over vaccinaties kun je terecht bij de GGD bij jou in de buurt.

Persoonlijke medicijnen

- ~ een kuur ciproxine - tegen bacteriële darminfecties (via recept arts*)
- ~ een kuur amoxyciline - luchtweginfecties (via recept arts*)
- ~ diamox (1 strip = 25 tabletten van 250 mg) (via recept arts*)
- ~ sterilon/betadine - wondontsmetting
- ~ leukoplast, 2nd skin - blaarpreventie
- ~ paracetamol of ibuprofen - pijnstiller
- ~ rekverband, knieband - bij knieproblemen
- ~ pleisters
- ~ Arnica of SRL - bij spierpijn, kneuzingen
- ~ norit - bij lichte darmklachten
- ~ immodium - bij diarree
- ~ ORS - tegen uitdroging (bij diarree)
- ~ strepsils - bij keelpijn

* Niet alle huisartsen geven makkelijk antibiotica-kuren mee. Leg uit wat je gaat doen en dat je op de berg echt geen arts kunt vinden.

Soms kan het ook zijn dat er wel een arts geraadpleegd kan worden maar dat de antibiotica niet beschikbaar is.

Hoogteziekte

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 zg. "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, 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. Het menu houdt hier rekening mee.

5. Bewust diep, volledig ademhalen (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 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. We raden dan ook het preventief gebruik van diamox aan op slaaphoogtes boven de 3000 meter. dosis: 2 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 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.

Door ervaring kunnen de expeditiebegeleiders 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.

Uitrusting

Schoeisel

Wij raden aan om vanaf kamp 1 kunststof schoenen met een uitneembare binnenschoen te gebruiken. Deze geven een betere bescherming tegen de kou en de binnenschoen kan 's nachts in de slaapzak gestopt worden zodat die niet te sterk afkoelen. De route naar Plaza Argentina kan op gewone lichte wandelschoenen gelopen worden.

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 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.

Rugzak

Voor deze expeditie is een grote rugzak nodig van minimaal 70 liter

- * Voor elke rug is er een goede rugzak, zoek dus net zolang tot je er een gevonden hebt, die goed bij je rug past en lekker zit.
- * Rugzakken zonder buitenframe sluiten beter aan je rug.
- * Een brede heupband is onmisbaar om het meeste gewicht op je heupen te laten rusten en niet op je schouders.
- * Het is handig als de rugzak uit twee delen bestaat, waar je afzonderlijk bij kunt.

Slaapzak

* Voor deze expeditie heb je een goede slaapzak nodig die bestand is tegen zeer lage temperaturen. Afhankelijk van het merk of type worden die aangeduid met 4 seizoenen, extreem of wordt een bepaalde minimum temperatuur aan gegeven bv. - 30° C. De isolatiewaarde van de slaapzak kan nog verhoogd worden door het gebruik te maken van een lakenzak van zijde of fleece.
Ook is een lakenzak handig bij de overnachtingen in de refugio's. Er zijn wel voldoende dekens maar het is prettiger om in je eigen lakenzak te liggen.

Handschoenen

Dunne onderhandschoenen zijn noodzakelijk omdat je daar nog van alles mee kan doen. Aankleden, tent opzetten, schoenen en stijgijsers of sneeuwschoenen vast maken etc. Ze kunnen ook in je donswanten en dan zijn je handen altijd tegen de kou beschermd als je je donswanten even uit moet doen.

Windstopperhandschoenen of skihandschoenen voor als de temperatuur zodanig is dat de onhandige donswanten niet direct noodzakelijk zijn en de onderhandschoenen te dun.

Donswanten voor de meest koude omstandigheden zoals b.v. de klim naar de top en terug.

Paklijst deelnemers

Slaapspullen

Lakenzak (fleece of zijde)
Slaapzak (Extreme / -30o C)
Slaapmat (Therma-rest)
Waterdichte slaapzakhoes

Kleding

2 p Ondersokken
2 p Wandelsokken
2 p Dikke sokken
4 st Slips
2 st Thermo shirts
1 st Thermo lange onderbroek
3 st T-shirts
1 st Sweater of dun fleece
2 st Trekkingbroeken (afritsbaar)
1 st Dik fleece vest (Windstopper)
1 st Gore-tex windjack
1 st Winddichte (regen) broek
1 st Donsjack
1 st Skibroek, fleece of donsbroek
2 p Onderhandschoenen
1 p Handschoenen met windstopper
1 p Donswanten
1 st Haarband of muts
1 st Pet of sjaal
1 st Bikvakmuts (Balaclava)
1 st Zonnebril
1 st Gletsjerbril
1 st Skibril

Diversen

Plunjebaal/ Flightbag
Rugzak 70L + hoes
Thermosfles
Waterzak
Waterfles 2x 1 L
Zakmes of letherman
Reddingsdeken
Hangslot
Hoofdlamp
Batterijen voor lamp
Naaikit
Spanbandjes
Knijpers
Lectuur
Dagboek + pennen
Camera + accu's + geheugen cards
Wasmiddel

Aansteker / Lucifers
Uribag of plasfles
Zitlap
Vuilniszakken
Afsluitbare plasticzakjes

Schoenen

Wandelschoenen
Kunststof klmschoenen
Gamachen
Sportschoenen of sandalen

Klimmateriaal

Stijgijzers
Loopstokken (telescoop)

Documenten/geld

Paspoort (min.nog 6 mnd geldig)
2 Pasfoto's
Credit Card (optioneel)
Contant geld (Euro's)
Pinpas
Reis/bergsport verzekering
Ziektekosten verzekering
Kopie paspoort

Toilet artikelen

Zeep
Shampoo
Handdoek
Tandenborstel
Tandpasta
Uiercrème (zalf) / Vaseline
Zonnebrand crème (Fact. 50)
Lipcare
Kam / Borstel
Spiegeltje
Papieren zakdoekjes
Toiletpapier

Nunatak verzorgt:

Tenten / kooktoestellen / brandstof / mokken / bestek / expeditiemaaltijden / maaltijden in Base Camp /
Satelliettelefoon (voor calamiteiten)

N.B. Maak van alle belangrijke papieren kopieën, noteer de nummers van de travellercheques en bewaar exemplaren thuis en onderweg, apart van de originelen.

Verzekering

We stellen een adequate reisverzekering verplicht. Voor deze reis is een bergsport / bijzondere sporten reisverzekering nodig. 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. De annuleringsverzekering voor deze reis kun je afsluiten via ons.

De reisverzekering met bergsport / bijzondere sporten kun je niet via Allianz Global Assistance afsluiten. De reisverzekering dient te worden afgesloten via derden bijvoorbeeld de NKBV die deze reis wel dekt. Graag willen we voor vertrek een kopie van deze verzekering ontvangen. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak beter handelen.

Categorie trekking 4, categorie rugzak 1 en categorie expeditie 2

In de afgelopen jaren zijn er zowel door oud-deelnemers als reisbegeleiders enkele hogere toppen buiten de Alpen, zoals de Aconcagua, Mera Peak, Muztagh Ata en de Lakpa Ri beklommen en uit hun enthousiaste verhalen is gebleken dat deze toppen haalbaar zijn mits je naast motivatie over voldoende klimervaring beschikt én geluk hebt met het weer.

Belangrijk is wel om je goed te beseffen dat alle beklimmingen boven de 6000 meter het uiterste vergen van wilskracht, conditie, weersomstandigheden, alpiene vaardigheden en niet te vergeten geluk. Het expeditieklimmen is van een totaal andere orde als de trekkings die Nunatak organiseert. Van tevoren is het essentieel te beseffen dat je tijdens een expeditie voor langere periodes afhankelijk bent van je medeklimmers. Niet alleen aan het touw maar stel je voor dat je twee dagen op 6000 meter hoogte met bonkende hoofdpijn in de storm een kleine ijskoude tent moet delen met een wildvreemde; een scenario dat zeker niet tot de onmogelijkheden behoort.

Waarom dan toch die drang naar de hoge bergen?

Eenmaal op de top en later veilig in het base camp geeft de prestatie je, zeker als het voor de eerste keer is dat je de 6000 meter lijn overschrijdt, een gevoel van uiterste voldoening.

Onderweg denk je misschien wel, dit nooit meer, maar eenmaal zo'n top veroverd rijken je ambities tot op de Everest.

LICHAAM en GEEST

Het beklimmen van 6000 + bergen is niet te vergelijken met het maken van een trekking.

Hoe beter je lichamelijke conditie, hoe meer kans je hebt om op een 'aangename' wijze de top te halen. Je hebt dan ook meer de tijd om te genieten van de omgeving en de expeditie. De ervaring leert dat het gemakkelijk is om je conditie te overschatten en te denken dat je de benodigde conditie onderweg wel zult opdoen. Je kunt je hier op zeeniveau niet voorstellen hoeveel wilskracht er nodig is om de top te halen en dan moet je lichamelijke conditie 'op en top' zijn.

Niet iedereen zal de top halen. Naast conditie spelen ook hoogteziekte en het weer een rol in deze cijfers. Het weer is, op de keuze voor het juiste seizoen, na niet te beïnvloeden. Valt er bijvoorbeeld veel sneeuw, dan worden er wel ineens hogere eisen aan je conditie gesteld. Stel je maar eens voor dat je in versgefallen sneeuw een spoor moet maken op 6000 meter hoogte. Of je hebt problemen met de hoogte en ook dan zul je moeten terugkeren naar het base camp en misschien zelfs naar huis.

Het feit dat je als deelnemer/ster meegaat op een georganiseerde expeditie biedt geen garantie dat je de top zult halen. Wel kan gezegd worden dat meegaan met een groep voor de meesten de kansen vergroot de top te halen. Maar houd er mentaal altijd rekening mee dat de top er misschien niet inzit. Stel je hierop in en probeer te genieten van het meedoen aan een expeditie. Zoals een gezegde luidt: het is de reis zelf, niet de bestemming, die de moeite waard is.

ALPIENE VAARDIGHEDEN

De klim route op de Aconcagua is in technisch opzicht niet lastig. Door de grote hoogte in combinatie met de extreme weersomstandigheden kan je gestel het evenwel zwaar te stellen krijgen. De gevaren die inherent aan het bergbeklimmen zijn nemen exponentieel toe op grote hoogte. Hoogteziekte in combinatie met een weersomslag kan een beklimming tot een nachtmerrie maken (en soms zelfs helemaal onmogelijk). Het is onverstandig om niet goed voorbereid aan de expeditie te beginnen. Hoe meer ervaring en dus routine, hoe groter de kans om de top te halen. Om inzicht te krijgen in de specifieke ervaringen van potentiële klanten verlangen wij dan ook een overzicht van recente beklimmingen.

De toe te passen alpiene vaardigheden lopen nogal uiteen voor de bergen in het expeditie programma.

MATERIAAL

De combinatie van hoogte en kou stellen hoge eisen aan de uitrusting. Ook hier willen wij benadrukken dat zonder eerdere hoogte ervaring het heel moeilijk voor te stellen is hoe extreem de condities op grote hoogte zijn.

De kans op bevriezingen is, door een combinatie van kou en hoogte, groot en dit geldt zeker voor de dag van de top wanneer je in het holst van de nacht je tent verlaat.

Je tenen en vingers zijn het meest gevoelig voor bevriezingen en om het risico zo klein mogelijk te houden moet je gewoon het beste materiaal hebben wat er te koop is.

Naast een goede slaapzak (comfortabel bij – 30° Celsius) behoort ook een donsjas en, op sommige van de beklimmingen, een donsbroek tot de standaard uitrusting. Verder stellen wij – door schade en schande wijs geworden – kunststof stijgijzervaste bergschoenen met uitneembare binnenschoen verplicht.

Overdag loop je dan weer de kans op verbrandingen door de intense zon en moet je ook je kleding zo kunnen aanpassen dat je niet te veel vocht verliest door transpiratie.

De lokale agent van Nunatak verzorgt voor de groep de tenten, voor zowel het base camp als de hogere kampen. Je moet zelf zorg dragen voor de rest van de alpiene uitrusting.

CONDITIE

Hoe beter je conditie, hoe groter de kans op een succesvolle expeditie.

- je moet in staat zijn 6 tot 8 uur per dag te klimmen over sneeuw en ijshellingen (niet op Aconcagua) tot 40 graden met een rugzak gewicht tot 20 kilo.
- je moet binnen 8 tot 12 uur voldoende hersteld zijn om weer een dag van 6 tot 8 uur te klimmen.
- je moet fysiek en mentaal in staat zijn om dat ene uurtje extra, wat dan toch weer twee uren blijken te zijn, aan te kunnen.

HOOGTE

We raden je af om zonder voldoende hoogte ervaring niet meteen voor de 7000 meter te gaan. Heb je geen ervaring met hoogte dan kun je niet voorspellen wat dit met je lichaam kan doen. Voor sommigen is het door gevoeligheid voor hoogteziekte gewoon fysiek onmogelijk om boven de 6000 meter te functioneren.

GIDSEN

De Aconcagua wordt met gediplomeerde lokale gids beklommen.

DE ACONCAGUA EXPEDITIE ZELF

In tegenstelling tot beklimming in bijvoorbeeld Nepal is dit een expeditie waarbij je beperkte ondersteuning geniet van lokale staf. Er is een drager per 4 klimmers beschikbaar.

Eenmaal boven Plaza Argentina, het basiskamp, draag je zelf een gedeelte van je materiaal: slaapgerei, kleding en dergelijke. Besef dat je aankomst in het kamp ook assisteert bij het tent opzetten en zelf sneeuw of ijs moet verzamelen om te smelten. Ook dat smelten moet je zelf doen. Bij slecht weer kun je in de tenten maar moeizaam communiceren met je expeditiegenoten, door bijvoorbeeld de harde wind ga je je tent niet uit om even gezellig te overleggen.

In principe wordt er binnen het team gewerkt in koppels van twee, waarbij de expeditieleider coördineert. Je slaapt dus in de drie hoge kampen ook met een andere deelnemer in een tent en verzorgt samen met hem of haar je maaltijden.

Bij de beklimming van de Aconcagua zelf zijn er twee dagen dat je langer dan 7 uur loopt en op de topdag ben je 10 tot 14 uur onderweg naar het hoogste punt van de berg op 6962 meter en terug. Voor de toppoging hebben we 2 reservedagen.

WAARSCHUWING

Nunatak wijst erop dat het beklimmen van bergen een risicovolle bezigheid is.

Ondanks alle veiligheidsmaatregelen en kennis van de lokale gidsen zijn ongevallen niet uitgesloten (in

het ergste geval de dood tot gevolg hebbend). Deelnemers aan de expedities zoals die georganiseerd worden door Nunatak worden geacht zich van deze risico's bewust te zijn en ze te aanvaarden.

VERZEKERING

Je bent verplicht om een adequate reisverzekering af te sluiten waaronder ook bergsportactiviteiten en S.O.S. reddingskosten gedekt zijn.