



Pakistan Spantik 7027 meter

De 7027 meter hoge Spantik geldt als een van de veiligste en meest toegankelijke 7000-er van Pakistan. De technisch niet moeilijke beklimming in een ruige, ongerepte hoek van de Karakoram is een complete klimervaring met alle facetten van een grote (8000m) expeditie. De acht kilometer lange spectaculaire zuid oost graat, die we vanaf basiskamp naar de piramidevormige top volgen, is objectief veilig.

- misschien wel de mooiste Nunatak expeditie
- kamperen op een machtige graat
- klimmen in de Karakoram
- tussen de mooiste bergen ter wereld

We vliegen van Amsterdam naar Islamabad. Indien mogelijk vliegen we van daaruit door naar het Noordelijke Skardu. Als het weer dit echter niet toelaat (in Skardu landen de vliegtuigen op zicht), dan rijden we in twee dagen over de befaamde Karakoram Highway (KKH) naar Skardu. Vandaar gaan we per jeep naar Arando, waar de trek naar het basiskamp van de Spantik (of ook wel Golden Peak) begint. Gedurende deze drie dagen durende trek wordt onze bagage vervoerd door de altijd vrolijke Balti dragers.

Eenmaal aangekomen in basiskamp maken de dragers rechtsomkeert en blijven wij met beperkte ondersteuning achter. We hebben dan 19 dagen de tijd om de berg te beklimmen. We zullen opereren vanuit het basiskamp dat op ongeveer 4300m ligt. Daar beschikken we over een kok met keukenploeg die voor ontbijt, lunch en avondeten zorgen wat we nuttigen in onze gemeenschappelijke eettent. Vanuit dat basiskamp richten we vervolgens op de berg drie hoogte kampen in: deze kampen zullen rond de 5100m, 5500m, en 6200m liggen.

Per 3 à 4 klimmers is er een High Altitude Porter (HAP) beschikbaar (tot 5 of 6 deelnemers 2 HAP's, 7 tot 9 deelnemers 3 HAP's). Deze HAP legt (zo nodig) de vaste touwen, die de route beveiligen, aan en draagt voor een gedeelte de bagage op de berg (tenten, branders en brandstof). Zelf draag je je slaapzak, matje, kleding, persoonlijk klimmateriaal, drinken en eten. Je kunt ervoor kiezen om persoonlijk (of met enkele mede expeditieleden) een extra HAP in dienst te nemen die je bijstaat op de berg (bespreek dit in NL met ons). Op de berg deel je een tent met een van je expeditiegenoten en zorgt 'iedere tent' zelf voor zijn (vriesdroog) maaltijd en drinken. Indien het terrein door gletsjerspleten en dus de veiligheid dat vereist, lopen we aan touw. Dit zal met name boven kamp 1 het geval zijn.

Na afloop (met hopelijk een top!) breken we de kampen weer af en brengen alles terug naar het basiskamp waar de dragers ons weer komen ophalen voor de trek terug naar Arando. Hier wachten de jeeps ons op om ons naar Skardu te vervoeren. Vanuit Skardu vliegen we, indien de weersomstandigheden dit toelaten, terug naar Islamabad. Mocht dit niet het geval zijn, dan rijden we over de KKH terug naar het zuiden.

Klik [hier](#) voor het klimprofiel.

Lees voor je deze reis boekt het [reisadvies](#) van Buitenlandse Zaken.

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

Het gaat hier om een expeditie. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan zich genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 Vlucht Amsterdam - Islamabad

Vertrek vanaf Amsterdam.

dag 2 Aankomst Islamabad (530 meter)

We komen 's ochtends vroeg aan op het vliegveld van Islamabad waar we worden opgewacht door onze gids die ons naar ons hotel brengt. Islamabad is de nieuwe, ruim opgezette hoofdstad van Pakistan, waar de regering huist. We overnachten in een airconditioned hotel, want het is er heet in de zomer (42°C).

We hebben de rest van de dag om bij te komen van de vlucht, inkopen te doen en de diverse bezienswaardigheden van Islamabad (zoals de Shah Faisal Moskee) te bekijken. We kunnen ook een uitstapje maken naar Rawalpindi dat direct aan Islamabad grenst. Rawalpindi (Pindi in de volksmond) is een bruisende stad, met kleurrijke, drukke markten. Het oude gedeelte, Rajjah Bazar, is met z'n vele straatverkoop, winkeltjes en smalle steegjes een lust voor het oog.

dag 3 Islamabad briefing & voorbereiding

Vandaag gaan we naar de `Alpine club` voor de briefing over de expeditie en doen de laatste voorbereidingen voor ons vertrek naar de bergen morgen.

dag 4 vlucht Islamabad - Skardu of busrit KKH Islamabad – Chilas (1100 meter)

Als de weergoden ons gunstig gezind zijn dan vliegen we in ongeveer 1 uur naar Skardu. Direct na het opstijgen zien we de groene vlakte beneden ons overgaan in groene heuvels. Al vrij snel maken die plaats voor hogere bergen en dan komt de Nanga Parbat (8126m), de meest westelijke Himalaya 8000-er in beeld. Daarna worden de bergen kaal en de hoeveelheid gletsjers neemt toe. Het vliegveld van Skardu ligt in een desolate kale woestijn even buiten de stad.

Binnenlandse vluchten worden (vanwege het weer) veelvuldig geannuleerd. Indien dat bij onze vlucht het geval is, dan rijden we met de bus over de befaamde Karakoram Highway (KKH) naar Skardu. Deze 1200 kilometer lange weg loopt, langs de oude zijde route, van Islamabad in Pakistan naar Kashgar in China. Zij werd, in een symbolische samenwerking tussen Pakistan en China, in de zeventiger jaren met explosieven en bulldozers aangelegd en is een verbazingwekkend technisch hoogstandje. De KKH loopt door een ongenaakbaar landschap met woeste rivieren, diepe ravijnen en hoge toppen. Het is een lange, vermoeiende, maar prachtige rit die twee dagen in beslag neemt.

Na ons vertrek uit Islamabad komen we eerst op de Grand Trunk Road, steken we een aantal lagere passen over en komen op de KKH die dan langs de Indus loopt. Zij is hier niet meer dan een smalle strook asfalt die al kronkelend de wildstromende rivier stroomopwaarts volgt. Onderweg overnachten we in een hotel in Chilas. In de loop van de avond van dag 4 komen we dan aan in Skardu.

dag 5 Skardu reservedag of busrit KKH Chilas - Skardu

Als we vanuit Islamabad naar Skardu gevlogen zijn, dan is vandaag een reservedag in Skardu.

Anders rijden we vandaag van Chilas naar Skardu. 's Ochtends volgen we de KKH noordwaarts tot Raikot bridge, de brug over de Indus en de afslag naar de Fairy Meadows. Met enig geluk hebben we uitzicht op de Nanga Parbat. Verder naar het noorden komen we langs het kruispunt waar de drie hoogste bergketens in de wereld samen komen: de Karakoram, Himalaya en Hindu Kush. Voor Gilgit slaan we af en verlaten we de KKH richting Skardu.

Skardu is de hoofdstad van Baltistan en ligt in een enorm brede en prachtige vallei. Het is een groene oase in een woestijnachtige omgeving. In de nabijheid liggen zandheuvels. Bij Skardu staan we aan de rand van de Karakoram, 150 kilometer bergen met 100 pieken van boven de 7000 meter met als toppers 4 van de 5 achtduizenders die Pakistan telt. Skardu is de uitvalsbasis voor alle expedities naar deze 8000-ers: K2, Gasherbrum I en II en Broad Peak. De mensen hier spreken klassiek Tibetaans, de enige erfenis uit de tijd dat men hier boeddhistisch was. De bevolking is een mix van Tibetanen, Mongolen en Darden. Het zijn Shia Moslims. We overnachten in een voor Pakistaanse begrippen luxe hotel.

dag 6 Skardu (2340 meter)

Skardu is een overzichtelijk stadje met een levendige markt (bazar). Als je dit in Islamabad nog niet hebt gedaan, dan kan je hier je snacks voor de trektocht en beklimming inkopen. Je kan ook omhoog lopen naar het Karpochu fort, een bezoek brengen aan het K2 museum of een taxi nemen naar het Satpara meer. De rest van de tijd gebruiken we om onze bagage op te splitsen in pakketten van 25 kilo voor onze dragers.

Vandaag ontmoeten we ook onze gids, sirdar, kok, keukenjongens en Liaison Officer. Bij het 'Tourist Department Office' halen we onze klimpermit op en krijgen we onze expeditie briefing.

dag 7 Skardu – Arando (2770 meter); 7u rijden

s' Morgens vertrekken we met jeeps door het desolate landschap richting Arando. Onderweg lunchen we in Tissar. In Arando zetten we ons kamp op en slapen we voor het eerst (deze expeditie) in tenten.

dag 8 Arando – Chogobrangsa (3300 meter); 5 tot 6u lopen

Vandaag is onze eerste loopdag! 's Ochtends worden alle lasten verdeeld onder de dragers wat altijd een mooi schouwspel is. Daarna lopen we eerst door het pitoreske Arando om even later voor het eerst de overweldigende Chogolugma gletsjer over te steken. Het pad voert ons langs de begroeide zijmorene van de gletsjer. Aan de Noordkant van de Chogolugma gletsjer slaan we tenslotte ons kamp op in Chogobrangsa.

dag 9 Chogobrangsa – Bolocho (3800 meter); 6 tot 7u lopen

Een langere loopdag. We gaan verder langs de noordelijke kant van de Chogolugma gletsjer, steken twee zijgletsjers over en bereiken tenslotte onze kampeerplek op 3800 meter hoogte.

dag 10 Bolocho – Spantik Basiskamp (4300 meter); 6 tot 7u lopen

Vanaf vandaag lopen we over de langzaam stijgende met puin bedekte gletsjer. Spantik ligt steeds voor ons in beeld. We zetten ons basiskamp op aan de voet van de acht kilometer lange zuid oost graad.

dag 11 Spantik Basiskamp (4300 meter); rustdag

We blijven vandaag in basiskamp om te acclimatiseren. We zijn boven de 4000 meter en het is verstandig om je lichaam de tijd te geven zich aan te passen aan de lagere zuurstofdruk. Onze tenten blijven gedurende de hele expeditie in basiskamp staan (voor de hogere kampen hebben we andere tenten bij ons). Het goed egaliseren van je tentplateau (we staan op ijs en gletsjerpuin) is dus een waardevolle tijdsinvestering. Daarnaast ben je bezig met het sorteren van het materiaal en eten dat je mee wilt nemen naar boven.

dag 12 – 29 Beklimming Spantik (7027 meter)

We hebben 18 dagen (als je de rustdag niet meetelt) om (met behulp van de HAP's) de route met vaste touwen af te zekeren, onze kampen op te zetten, ze te bevoorraden en de top te beklimmen. Dit geeft ons voldoende tijd om goed te acclimatiseren. Het geeft ons ook genoeg reservedagen voor het geval het een aantal dagen slecht weer is (het weer in Pakistan is wisselvalliger dan in bijvoorbeeld Nepal).

Het uitgangspunt is dat we vanuit het basiskamp drie hoogtekampen inrichten (op 5100m, 5500m en 6200m). In het klimschema wordt rekening gehouden met twee klimrondes waarbij je tussendoor terugkeert naar het basiskamp om bij te komen van de hoogte en de inspanningen. Een 'definitief' klimschema kunnen we echter pas maken als we in basiskamp zijn en weten hoe iedereen zich voelt en wat de weersvooruitzichten zijn. Ook dit klimschema zal echter gedurende de klim naar gelang de omstandigheden aangepast worden. Daarom is het volstrekt voorbarig om hier een uitspraak te doen over het te volgen klimschema. Tijdens de voorbespreking zullen we de verschillende scenario's echter uitgebreid de revue laten passeren.

Vanuit het basiskamp volgt de route naar kamp 1 een flauwe helling die eerst nog bestaat uit gras en puin om daarna steiler te worden en over te gaan in een rotsgraat met stukken los puin. Kamp 1 (5100m) bevindt zich op een rotsplateau dat (meestal) net onder de sneeuwgrens ligt. Van basiskamp naar kamp 1 is ongeveer 3 tot 5 uur klimmen.

Na kamp 1 volgen we de golvende sneeuwgraat tot een vlak stuk sneeuw waar we kamp 2 (5500m) opzetten. Het terrein tussen kamp 1 en 2 is spletenrijk, dit gedeelte lopen we dan ook in touwgroepen. In de loop van de dag kan het snel warm worden hetgeen de sneeuwbruggen verzwakt, een vroege start is hier dan ook noodzakelijk. Van kamp 1 naar kamp 2 is ongeveer 5 uur klimmen.

Boven kamp 2 wordt de graat steiler. Er zijn twee stukken waar de hellingshoek toeneemt tot respectievelijk 35 en 40 graden. Hier leggen we vaste touwen aan zodat we veilig omhoog en naar beneden kunnen. Kamp 3 (6200m) ligt op een brede sneeuwrand. We doen er ongeveer 5 uur over om kamp 3 te bereiken.

Hoewel de route naar de top niet moeilijk is, is de topdag een zware dag. Vanaf kamp 3 stijgen we geleidelijk naar 6550 meter. Daar wordt de helling steiler (tot gemiddeld 30 graden) om dan 100 meter onder de top weer af te zwakken. Indien nodig leggen we weer vaste touwen aan om een veilige afdaling te garanderen. De top is een bol sneeuwplateau. Met mooi weer heb je zicht op de Rakaposhi, de Diran, Malubiting, de Ultars, de Battura groep, Haramosh en zelfs de K2, Broad Peak en Gasherbrum II. Vanaf de top dalen we weer af naar kamp 3. Afhankelijk van het weer en onze conditie zullen we in totaal tussen de 9 en de 12 uur onderweg zijn.

Na een (hopelijk geslaagde) toppoging breken we onze kampen af en dalen met zware rugzakken af naar basiskamp waar onze keukenploeg ons hartelijk ontvangt.

dag 30 – 32 Spantik BC – Arando – jeep Skardu

In twee dagen lopen we via dezelfde route terug naar Arando vanwaar jeeps ons naar Skardu brengen. Na vijfentwintig dagen in tenten geslapen te hebben wacht ons hier een echt bed en een warme douche!

dag 33 Skardu vlucht naar Islamabad of bus Skardu – Besham/Naran

We vliegen naar Islamabad waar we worden opgehaald op het vliegveld en naar ons hotel worden gebracht.

Binnenlandse vluchten in Pakistan, met name in de bergen, zijn echter onzeker. Door slecht weer kunnen vluchten worden geannuleerd. Mochten we vandaag niet kunnen vliegen dan nemen we de bus naar Rawalpindi over de Karakoram Highway. We overnachten dan in Besham en komen in de loop van de volgende dag aan. We kunnen er ook voor kiezen om de alternatieve route over de Babusar pas te nemen, in dat geval overnachten we in Naran.

dag 34 Islamabad reservedag of Besham/Naran – Islamabad

Reservedag voor het geval we per bus over de Karakoram Highway naar Islamabad komen.

dag 35 Islamabad

Laatste dag om souvenirs te kopen en de stad te bezichtigen.

dag 36 Terugvlucht naar Amsterdam

In een dag vliegen we weer terug naar Schiphol.

Voordat je deze reis boekt word je geacht de informatie van het [ministerie van buitenlandse zaken](#) te hebben gelezen. We gaan er vanuit dat je eventuele bijbehorende risico's van deze reis accepteert.

Bij de prijs inbegrepen

- * lokaal vervoer
- * luchthaven transfer Islamabad (indien vliegticket via ons geboekt is)
- * binnenlandse vlucht Islamabad - Skardu v.v.
- * jeep van Skardu - Arandu v.v.
- * Nederlandse expeditieleider/ster
- * hotelovernachtingen in Islamabad en Skardu in tweepersoonskamer op basis van vol pension
- * voorbereidingsbijeenkomst
- op trek:
- * Engelssprekende Pakistani gids
- * kok, keukenhulp en porters voor de groepsbagage
- * high altitude porters
- * gebruik tweepersoonstenten
- * groepstent en keukentent
- * keukenuitrusting
- * 3 maaltijden per dag
- * het laten dragen van 25 kg persoonlijke bagage
- * klimpermit
- * medicijn- / EHBO-kit

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam – Islamabad (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
- * luchthaven transfer Islamabad (indien vliegticket niet via ons geboekt is)
- * visum (kosten ± € 72,--)
- * reserveringskosten € 25,-- per factuur
- * bijdrage garantie fonds € 5,-- per persoon
- * wijzigingskosten € 35,--
- * vaccinaties
- * reis- en annuleringsverzekering
- * persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- * eventuele onvoorziene kosten m.b.t. vervoer en dragers voor zover nodig in geval van oponthoud door aardverschuivingen.
- * vervoer naar en van Schiphol
- * entreegelden voor musea, monumenten of archeologische bezienswaardigheden

Groepsgrootte

Minimaal 6 reizigers

Maximaal 9 reizigers

Tijdsverschil

Het tijdsverschil tussen Pakistan en Nederland bedraagt 4 uur. Het is in Pakistan later dan in Nederland.

Geld

Het bedrag, dat wij als "extra kosten buitenland" hebben aangegeven voor onze Pakistan reizen, betreft eventueel bijzondere excursies en andere persoonlijke uitgaven. Je hebt globaal genomen aan € 300,-- genoeg voor alle kosten (denk bijvoorbeeld aan fooien), maar je moet eigenlijk ook voor onvoorziene omstandigheden wat extra meenemen, laten we zeggen eenzelfde bedrag.

Het is aan te bevelen om cash euro's mee te nemen om niet van banken afhankelijk te zijn (de koers op de zwarte markt is overigens niet veel beter dan de gewone bankkoersen). Pinnen is alleen mogelijk in Islamabad, zorg echter dat je hiervan niet uitsluitend afhankelijk bent aangezien ze niet altijd werken.

Vergeet niet om voor de trektocht wat rupies in kleine coupures op te nemen. Op afgelegen plaatsen kan men vaak niet wisselen. Laat je geen erg oude of beschadigde bankbiljetten in handen stoppen. Die wil naderhand niemand meer hebben.

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

Visum

Vanaf 2019 is het nu ook mogelijk je visum online aan te vragen. Na boeking van de reis ontvang je hier meer informatie over.

Je kunt je visum ook in Den Haag aanvragen. Je krijgt van Nunatak een visumaanvraagformulier toegestuurd plus een begeleidende brief van ons. De visumkosten bedragen € 108,- .

De ervaring heeft geleerd dat een per post opgestuurde visumaanvraag nogal eens blijft liggen of helemaal niet wordt behandeld. Het is verstandig de aanvraag van het paspoort zelf langs te brengen. Dit kan op werkdagen van 09.30 tot 12.00 uur. Er kan alleen worden betaald met pinpas, cash wordt niet geaccepteerd. De aanvraag duurt ongeveer 4 werkdagen.

Voor het ophalen van het visum is de ambassade geopend van 12.00 tot 13.00 uur. (Op vrijdag tot 12.30 uur.) Vergeet niet, dat je paspoort bij binnenkomst in Pakistan nog 6 maanden geldig moet zijn.

Wanneer je zelf niet in de gelegenheid bent om naar de ambassade kunt gaan, kun je je visumaanvraag ook regelen via bijvoorbeeld de Visumdienst (www.visumdienst.nl) . Naast de visumkosten betaal je dan bemiddelingskosten (voor toeristische reizen bedragen de kosten rond de € 30,00 per visumafhandeling binnen Nederland, exclusief BTW, consulaire kosten en porti).

Het adres van de ambassade is:

Amaliastraat 8
2514 JC Den Haag
070-3648948

Onze ervaring is dat het visumbedrag nog al eens aan wijzigingen onderhevig is. Daarnaast wijzigt de visumprocedure van tijd tot tijd (soms is het visum dezelfde dag nog op te halen, andere ervaringen leren dat er minstens een week tussen moet zitten voor het visum opgehaald kan worden, etc.). Het is derhalve raadzaam om je tijdig en rechtstreeks bij de ambassade van Pakistan te informeren.

Procedure van vertrek

Je wordt uiterlijk 3 uur voor vertrek op Schiphol verwacht bij de op de balie corresponderend met het vluchtnummer. De reisleader van de groep heeft de tickets bij zich.

Omdat er vanuit Nederland onder andere tenten, vriesdroogmaaltijden en een medicijnton meegaan naar Pakistan, vragen we onze deelnemers om niet meer dan 25 kg aan ruimbagage mee te nemen (dit is exclusief handbagage). De overige 5 kilo's kunnen dan gebruikt worden voor de groepsbagage. De 30 kg geldt alleen voor vluchten met Emirates.

Zorg ervoor dat je bagage goed is ingepakt en beschermd (ook voor het vervoer in Pakistan). Een stevige plunjebaal is hiervoor zeer geschikt. Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten.

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).

* Dit is een gecombineerde inenting tegen difterie, tetanus en polio. Ben je ouder dan 40 jaar dan zijn wellicht 2 inentingën nodig met een maand tussenruimte (dit is afhankelijk van je inentingsgeschiedenis)

N.B. Geen enkele vaccinatie is meer verplicht. Toch raden we aan bovenstaande inentingën allemaal te nemen. Pakistan 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 medicijnlijst

- ~ Ciproxine 1 antibiotica kuur
- ~ Augmentin, amoxyciline of azitromicine 1 antibiotica kuur
- ~ Azitromicine (diamox); 30 tabletten van 250 mg
- ~ Optioneel Diamox (acetazolamide) tbv acclimatisatie
- ~ Azaron, lidocaïne-zalf - bij insectenbeten
- ~ Betadine-jodium - wondontsmetting
- ~ Compeed/2nd skin - blaarpreventie
- ~ Paracetamol - pijnstiller
- ~ Insectenafweermiddel (facultatief)
- ~ Sporttape (breed)
- ~ Pleisters
- ~ Rekverband - bij knieproblemen
- ~ Arnica of SRL - bij spierpijn, kneuzingen
- ~ Loperamide/ Immodium - bij diarree
- ~ ORS - tegen uitdroging bij diarree
- ~ Strepsils - bij keelpijn
- ~ Reddingsdeken

De antibiotica kuren en Diamox zijn op recept via je huisarts te verkrijgen.

Wij zorgen daarnaast voor een uitgebreide medicijnkit voor ernstige gevallen. De kans dat we die nodig hebben is klein, maar aanwezig.

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. Het menu houdt hier rekening mee.

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. 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.

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 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 elke 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 meter kunnen de symptomen soms geheel verdwijnen. Dan kan men na enkele dagen rust opnieuw proberen te stijgen, maar uiterst behoedzaam. Bedenk dat de ernstige symptomen van hoogteziekte binnen enkele uren fataal kunnen zijn.

Door ervaring kunnen onze reisbegeleiders de symptomen goed onderkennen en de nodige maatregelen nemen. Zo nodig 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

Voor de trek en zelfs tot kamp 1 volstaan goede wandelschoenen (B/C) met een stevige profielzool (bijvoorbeeld Vibram). Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om 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.

Boven kamp 1 heb je op zijn minst kunststof schoenen met een uitneembare binnenschoen en goede gamashen nodig. 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. Nog beter is een paar expeditieschoenen (zoals de La Sportiva Olympus Mons of de Millet Everest Boots) met uitneembare binnenschoen en vaste gamashen. Deze zijn nog warmer en gemakkelijker aan en uit te trekken wat op hoogte een adembenemende klus kan zijn waar je ook nog eens koude vingers van krijgt. Als je dus toch nieuwe schoenen moet kopen of huren, koop of huur dan expeditieschoenen.

Expeditie schoenen zijn idealiter 2 maten groter dan je werkelijke maat. Op hoogte zetten je voeten uit en je draagt ze vaak met twee paar (lange) sokken waarvan 1 paar erg dik is.

Leren schoenen en schoenen zonder uitneembare binnenschoen zijn boven kamp 1 volstrekt uit den boze! Na een aantal dagen in de sneeuw lopen zijn ze nat en worden ze niet meer droog. Je kan ze 's nachts niet in je slaapzak warm houden waardoor je de volgende dag in ijskoude schoenen gaat met alle gevolgen van dien.

Stijgijzers

Je stijgijzers moeten goed op je expeditieschoenen passen. Check dit van tevoren in Nederland. Omdat deze schoenen zo groot zijn heb je namelijk vaak een nieuwe, langere tussenstang nodig en langere bandjes.

Rugzak

Je moet op de berg je eigen slaapzak, matje, kleding en eten dragen. Over het algemeen volstaat een rugzak van 45 – 50 liter hiervoor. Zorg voor pakbanden zodat je spullen (zoals je matje) aan de buitenkant van je rugzak kan bevestigen. Als je een nieuwe rugzak moet kopen, let dan naast het draagcomfort ook op het gewicht. Crux en Lowe Alpine hebben bijvoorbeeld mooie lichte rugzakken van 1200gram.

Slaapzak

Voor deze expeditie heb je een goede expeditieslaapzak nodig die bestand is tegen zeer lage temperaturen. Afhankelijk van het merk of type worden die aangeduid met 4 seizoenen, expeditie, extreme of wordt een bepaalde minimum temperatuur aan gegeven. Om je een richtlijn te geven: een goede expeditie slaapzak is eigenlijk altijd van dons en weegt rond de 2 kilo en gaat tot -30 graden. Als je al een redelijk goede slaapzak hebt (bijvoorbeeld een 3 seizoenen slaapzak) en je wilt er niet nog een dure bijkopen, dan kan je de isolatiewaarde van je huidige slaapzak opwaarderen door gebruik te maken van een dunne binnenslaapzak van bijvoorbeeld Primaloft.

Slaapmatje

Tijdens de trek en in basiskamp is het prettig om een goed matje te hebben (bijvoorbeeld een luchtmatje). Overigens zorgt Nunatak voor een extra (ongeveer 5cm dik) matje voor de trek en basiskamp. Op de berg zijn luchtmatjes minder handig, ze zijn kwetsbaarder, zwaarder en je hebt geen lucht om ze op te blazen. Op de berg raden we daarom gewone foammatjes aan zoals een Thermarest Ridgerest of Z-lite.

Donsjas en donsbroek

Je hebt een goede expeditie donsjas met donscapuchon nodig. Om je een idee te geven: een geschikte jas heeft een vulcapaciteit van rond de 800, vulgewicht rond de 400gr en totaal gewicht rond de 1100gr. Voor deze expeditie heb je in principe geen grote dikke expeditie donsbroek nodig. Voor de topdag is deze natuurlijk lekker warm. Waarschijnlijk is dat echter de enige keer dat je hem zal gebruiken. Het is dus een persoonlijke keuze of je deze meeneemt naar boven (wat weer een kilo extra in de rugzak is). Handiger is het werken met laagjes waarbij je op de topdag over je lange thermobroek een dunne donsbroek, primalofbroek of een dikke fleece of polartec broek aantrekt met daaroverheen je wind en waterdichte, ademende broek (drie-laags GoreTex of soortgelijk materiaal).

Donswanten en handschoenen

Een paar goede dikke expeditie donswanten (dus geen handschoenen!) die geschikt zijn voor de meest koude omstandigheden is voor de topdag en de koude dagen absoluut noodzakelijk. De Himalaya en Extreme range dus. En liefst nog een paar reservewanten voor het geval je er een verliest. Voor de andere dagen volstaan een paar goede handschoenen. Dunne (bijvoorbeeld polartec) onderhandschoenen zijn noodzakelijk omdat je daarmee nog handelingen kan verrichten zoals tent opzetten en schoenen en stijgijzers vast maken. Je draagt ze onder je donswanten zodat je handen altijd tegen de kou beschermd zijn als je deze even uit moet doen.

Drinkflessen

Voor de beklimming zijn drinksystemen (zoals een Camelback) volstrekt ongeschikt. Het slangetje bevriest namelijk, ook als deze geïsoleerd is. Zorg dat je flessen hebt met een wijde opening (bijvoorbeeld Nalgene) zodat je gemakkelijk, zonder al te veel morsen, het water vanuit een pannetje in de fles kan gieten. Een thermosfles is natuurlijk fijn maar is ook weer zwaarder dus dat is een persoonlijke afweging.

Paklijst

Kleding

- ~ Ondergoed (thermo)
- ~ Dunne, lange ondersokken
- ~ Dikke, lange sokken (2 paar)
- ~ Thermo lange onderbroek (dik)
- ~ Fleece of polartec broek /dunne donsbroek
- ~ Gore-tex/wind en waterdichte, ademende broek
- ~ Thermo shirts lange mouw (1 dunne en 1 dikkere)
- ~ Sweater / Primaloft jasje / dunne fleecetruï
- ~ Windstopper (dit is geen vervanging van een Gore-tex jas!) *
- ~ Gore-tex/wind en waterdichte, ademende jas
- ~ Dikke expeditie dons jas met donscapuchon
- ~ Buff/col/hoofdband/sjaal
- ~ Muts (over de oren)
- ~ Bivakmuts
- ~ Gezichtsmasker *
- ~ Onderhandschoenen
- ~ Dikke donswanten
- ~ Overhandschoenen
- ~ Wandelsokken
- ~ Trekkingbroek
- ~ Thermo T-shirts
- ~ Hoofddoek (vrouwen)
- ~ Zonnepetje

Slaapspullen

- ~ Slaapmat je (Therma-rest)
- ~ Foammatje tbv beklimming (Thermarest Ridgerest of Z-lite)*
- ~ Expeditie slaapzak (tot -30 graden)
- ~ Waterdichte slaapzakhoes
- ~ Lakenzak (zijde en/of fleece) *
- ~ Opblaaskussentje *

Materiaal

- ~ Wandelschoenen (B/C met stevige profielzool)
- ~ Gamachen *
- ~ Lichte gymschoenen of sandalen (voor in de stad en basiskamp) *
- ~ Gletsjer bril (+ neusbeschermer*)
- ~ Reserve gletsjer bril *
- ~ Sneeuwbril (100% UV)
- ~ Wandelstokken (telescoop, met sneeuwteller)

Persoonlijk klimmateriaal

- ~ Expeditieschoenen of Kunststofschoenen met gamachen
- ~ Stijgijzers
- ~ Pickel
- ~ Klimgordel
- ~ 1 safety (autolock) carabiner (met handschoenen aan te bedienen)
- ~ 1 schroefcarabiner

- ~ 3 Karabiners
- ~ 2 Prusiktuwtjes (6mm dik, 1,5m en 3m lang)
- ~ 1 Slinge (120 cm)
- ~ Stijgklem/Jumar *
- ~ Acht *
- ~ T-block *

Diversen

- ~ Stevige Plunjebaal met slotje
- ~ Rugzak (45 – 50 liter)
- ~ Pakbanden
- ~ Regenhoes rugzak *
- ~ Plastic (vuilnis)zakken
- ~ Plastic zakjes (zip-lock)
- ~ Waterfles met wijde opening (Nalgene) 2 x 1 liter (of 1 x 1 liter + 2 x halve liter)
- ~ Plastic lepel
- ~ Thermosfles *
- ~ Plasfles
- ~ Zakmes/multitool
- ~ Hoofdlamp
- ~ Reserve batterijen (voor de toptag zijn Lithium batterijen een aanrader; lichter en gaan in de kou veel langer mee)
- ~ Reparatiekit (tyraps, ducttape, lijm, naaispullen) voor alles wat kapot kan (luchtmatje, stijgijsers)
- ~ Reserve veters
- ~ Dagboek/schrift+ pennen*
- ~ Leesboek/e-reader*
- ~ Wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- ~ Wasknijpers (4 of 5)
- ~ Zitmatje
- ~ Ipod/MP3/muziek*
- ~ Camera/memorycards/batterijen fototoestel

Toiletartikelen

- ~ Spiegeltje
- ~ Oordoppen
- ~ Ooglapje
- ~ Zeep
- ~ Shampoo
- ~ Tandenborstel
- ~ Tandpasta
- ~ Lipcare
- ~ Uierzalf, Vaseline o.i.d.
- ~ Zonnebrandcrème (zonneblock; factor 50!)
- ~ Lippenbescherming/zinkzalf (zonneblock; factor 50!)
- ~ Koortslipcrème
- ~ Kam/borstel
- ~ Reservebril en/of lenzen
- ~ Toiletpapier, wetties
- ~ Handdoek (sneldrogend)

Reisbescheiden

- ~ Moneybelt of halstasje voor bescheiden:

- ~ Paspoort + Visum (vanaf moment dat je terugreist nog 6 maanden geldig)
- ~ Vliegticket(s)
- ~ Geld
- ~ Pinpas/Credit card
- ~ Inentingsboekje *
- ~ Verzekeringsbewijs bergsportverzekering + alarmnummer
- ~ Kopie van paspoort, visum en verzekering
- ~ 2 pasfoto's
- ~ Desinfecterende gel

* = niet altijd noodzakelijk

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

Verzekering

Nunatak stelt 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 afsluiten. 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 snel handelen.

Categorie trekking 4 à 5, categorie rugzak 1 en categorie expeditie 2

De Spantik is een prima berg voor een eerste expeditie. Objectief gezien is zij veilig en technisch is zij relatief gemakkelijk. Desondanks heeft een beklimming van de Spantik alle aspecten van een grote Himalaya expeditie in zich.

Het mag echter duidelijk zijn dat het beklimmen van een 7000-er veel wilskracht en enig ervaring vergt. Daarnaast wordt je verdraagzaamheid op de proef gesteld, je conditie moet in orde zijn en je moet geluk hebben met het weer. Conditie is een randvoorwaarde maar de top haal je voor 80% op mentale kracht! Dit tezamen maakt dat het expeditie klimmen van een totaal andere orde is dan de trekkings die Nunatak organiseert. Het feit dat je als deelnemer/ster meegaat op een georganiseerde expeditie biedt geen garantie dat je de top zult halen.

Conditie

Ofschoon de Spantik gezien wordt als een van de makkelijkere 7000-ers, moet zij niet onderschat worden. Hoe beter je conditie, hoe groter de kans op een succesvolle expeditie en hoe meer je ervan kan genieten. Voor de trekking moet je 6 tot 7 uur met dagrugzak kunnen lopen (en niet uit het veld geslagen zijn als het een uurtje meer is). Voor de beklimming moet je in staat zijn minimaal 5 uur per dag te klimmen over sneeuw en ijshellingen tot 40 graden met een rugzak tot 20 kilo. Daarna moet je nog genoeg over hebben om eventueel te helpen met het maken van tentplatforms, het opzetten van tenten en het smelten van voldoende sneeuw voor je eten en drinken. Als we de volgende dag direct doorgaan naar een hoger kamp betekent dat dat je binnen 8 tot 12 uur voldoende hersteld moet zijn om weer een dag van minimaal 5 uur (met rugzak) te klimmen. Als alles tegenzit, dan moet je fysiek en mentaal in staat zijn om dat ene uurtje extra aan te kunnen.

Alpiene vaardigheden

Voor het beklimmen van de Spantik hoef je geen super ervaren alpinist te zijn. Wel moet je vertrouwd zijn met het gebruik van een pickel, het lopen op stijgieters en het zelfstandig lopen in een touwgroep. Je moet zelfstandig en veilig in mixed terrein (rotsblokken, sneeuw en ijs) kunnen lopen. Je schrikt niet van sneeuw en ijshellingen van 35 tot 40 graden. De steilere gedeelten zullen met vast touw gezekeerd worden maar tot 35 graden moet je je zeker en veilig kunnen bewegen. Aangezien we ons deels in (gletsjer)spletenrijk terrein zullen bevinden is enige kennis van spletenredding wel wenselijk. Ervaring met winterkamperen is fijn maar niet noodzakelijk.

Hoogte

We raden je af om zonder enige hoogte ervaring meteen voor een 7000-er te gaan. Het is namelijk prettig om enigszins te weten hoe je lichaam op hoogte reageert. Dat geeft je niet alleen een richtlijn voor mogelijke keuzes in je acclimatisatieschema maar het geeft je ook houvast indien je negatieve gevolgen van de hoogte ondervindt. Je kan dan namelijk beter het onderscheid maken tussen een lichte vorm van hoogte ziekte – die helaas vaak bij het expeditieklimmen hoort en niet verder gaat dan wat hoofdpijn en misselijkheid die gelukkig ook weer over gaat – en acute hoogteziekte (AMS) die levensbedreigend is.

Ondersteuning

In tegenstelling tot een beklimming in bijvoorbeeld Nepal is dit een expeditie waarbij je van de HAPs alleen basale ondersteuning geniet. In het basiskamp is er een kok die het eten verzorgt maar daarboven moet je in staat zijn om voor jezelf te zorgen. Dat betekent, sneeuw verzamelen en dit smelten voor je drinken en je maaltijd, op hoogte kost dit energie en tijd. We huren de HAPs in om de route af te zekeren en de gemeenschappelijke spullen te dragen (vaste touwen, zekermateriaal, tenten, branders en gas). Al het overige moet je echter zelf omhoog tillen. Dat zal soms op 20 kilo (of meer) aankomen. In de Alpen is dat redelijk te doen maar boven de 5000m is dat een zware rugzak! In principe zetten de HAPs de hoogte kampen op, als de situatie dat echter vereist, zal je hulp hierin gevraagd worden. Het bouwen van rotsplatforms (kamp 1), het uitgraven van sneeuwplatforms (kamp 2 en 3) en het verankeren van de tenten in soms zware omstandigheden (wind en sneeuw) is een klus die op hoogte veel energie vraagt.

Het is belangrijk om je te realiseren dat – hoewel al onze HAPs de Spantik al eerder beklommen hebben en haar dus goed kennen – de HAPs geen gidsen zijn. Het is dus ook niet vanzelfsprekend dat zij een touwgroep zullen leiden.

Teamgeest

Bij een expeditie als deze is een zekere mate van teamgeest belangrijk. Tot basiskamp kan je kiezen voor een eenpersoons tent. Boven basiskamp deel je echter een tent met een van je expeditiegenoten. Dit zal om enige kameraadschap en verdraagzaamheid vragen. Het kan zijn dat je tentmaatje zich slecht voelt en dan zorg jij voor hem/haar. De volgende dag kan het echter zomaar andersom zijn. Bij slecht weer is het soms moeizaam communiceren tussen de verschillende tenten. Je bent dan geheel op elkaar aangewezen.

Delen van de beklimming (in ieder geval tussen kamp 1 en kamp 2) leggen we af in touwgroepen, dit betekent dat je je soms zal moeten aanpassen aan het (lagere) tempo van de ander. In deze stukken is het dus ook niet mogelijk om in je eentje te opereren, je zal je moeten aanpassen aan het schema van de groep.

Veiligheid, risico en eigen verantwoordelijkheid

Nunatak wijst erop dat het beklimmen van bergen een risicovolle bezigheid is. Ondanks alle veiligheidsmaatregelen (uitgebreide medicijnton, medicinaal zuurstof, PAC of ook wel hogedrukkzak, satelliettelefoon en radio's) en kennis van de HAPs 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. Op de berg dient een ieder zijn eigen grenzen te bewaken en hiernaar te handelen.

Verzekering

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