



Pakistan Basecamp K2

Diep verscholen in de Karakoram op de grens tussen Pakistan en China ligt de tweede hoogste berg van de wereld, de K2 (8611 meter). Temidden van een viertal achtduizenders, die uittorenen boven talloze andere pieken van 7000 meter is dit het terrein voor de hooggebergte fans. Lopend over de gigantische Baltoro-gletsjer tussen de naakte rotswanden van de Trango Towers op weg naar het basiskamp van de K2 raak je als bergliefhebber in vervoering.

- de mooiste bergen ter wereld
- dagen lang kamperen op de gletsjer
- 4 x 8000 meter + bergen bij elkaar
- via de Gondogoro La bergpas

Fairy Meadows en Karakoram Highway (KKH)

Na een overnachting in Islamabad rijden we naar Chilas over de beroemde en beruchte Karakoram Highway. De volgende dag rijden we met de jeeps over een spectaculaire trail richting Fairy Meadows aan de voet van de Nanga Parbat en acclimatiseren al wat voor onze K2 trekking. Vervolgens rijden we naar Skardu en verder per jeep tot vlak voor het dorp Askole. Vanaf hier gaan we te voet verder. Op een hoogte van 3700 meter stuiten we op de Baltoro-gletsjer.

Concordia, basecamp K2 en Gondogoro La.

Langs de gletsjer staan beroemde en beruchte bergen, zoals de Trango Towers, gigantisch hoge granieten naalden waar de crème de la crème van de rotsklimwereld hun geluk beproeven. Vanaf Concordia, een kruispunt van in elkaar vloeiende gletsjers trekken we in de richting van het basecamp van de Broad Peak en de K2. De volgende dag lopen we terug naar Concordia en uiteindelijk over de spectaculaire Gondogoro La pas naar Hushe waar we in de jeep stappen naar Skardu. Vanaf Skardu vliegen we terug naar Islamabad.

Mocht de vlucht naar Islamabad om wat voor een reden dan ook geannuleerd worden dan rijden we in 2 dagen over de Babusar pas naar Islamabad.

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



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 - Islamabad 530 m

Vertrek uit Amsterdam naar Islamabad, waar we de volgende dag aankomen. Na aankomst op het vliegveld van Islamabad, de moderne hoofdstad van het land waar ook de regering zetelt, nemen we onze intrek in een hotel in Islamabad. We overnachten in een 3-sterren airconditioned hotel, want het is heet in de zomer in Pakistan (42°C).

Vandaag of morgen halen we de trekkingvergunning op die het Pakistaanse Ministerie van Toerisme verstrekt (het kan ook zijn dat we deze vergunning ophalen in Skardu).

's Middags gaan we op excursie naar de op een na grootste moskee ter wereld en maken we een rit door de ruim opgezette hoofdstad van Pakistan, met imposante monumenten, regeringsgebouwen, winkelcentra en ambassades.

dag 3 Islamabad – Chilas 1200 m

Vroeg in de ochtend stappen we in de minibus en rijden in ongeveer 13 uur over de ruim 4100 meter hoge Babusar pas (of Karakoram Highway - KKH) naar Chilas, een vervallen en bloedhete nederzetting aan de rivier. De laatste jaren wordt nauwelijks geïnvesteerd in onderhoud; er zijn vage plannen om een stuwdam in het Indusdal te bouwen en Chilas zal dan onder water verdwijnen.

Het is een spectaculaire (maar lange) rit langs en door steden en later door oase achtige dorpjes, je bent hier echt in Centraal Azië.

Overnachting in hotel.

dag 4 Chilas – Fairy Meadows 3250 m

Nadat we naar Raikot bridge zijn gereden stroomopwaarts aan de Indus stappen we over in jeeps voor een van de meest spectaculaire bergritten die er bestaan; de jeeptrail naar de Fairy Meadows. In Tato (2600 m) eindigt de weg, de weides zijn (gelukkig) niet met de auto te bereiken, het laatste stuk (2 tot 3 uur, circa 6,5km en ongeveer 600 hoogtemeters) lopen we en klimmen we over een prachtig pad.

Vanaf Fairy Meadows, waar een soort kleine 2 persoonshutjes met balkon zijn gebouwd, heb je een magnifiek zicht op de Nanga Parbat.

dag 5 verblijf Fairy Meadows 3250 m

Vandaag kunnen we acclimatiseren met zicht op de berg. Natuurlijk kun je kiezen om een prachtige acclimatisatie wandeling (circa 15km) te maken naar ongeveer 4000 meter hoogte met lunch in Bihal.

dag 6 Fairy Meadows - Skardu 2300 m

We dalen in ongeveer 1,5 uur lopen weer af naar Tato. Na de net zo spectaculaire jeeprit naar beneden stappen we bij Raikot bridge weer in de minibus. Net voor Gilgit slaan we af en verlaten we de KKH richting Skardu, de weg wordt nu nog smaller en kronkelt mee met de rivier. Skardu is een verrassing, de stad ligt in een enorm brede en prachtige vallei groot genoeg voor een vliegveld.

We overnachten in een voor Pakistaanse begrippen `luke`hotel, Skardu is als toegangspoort tot de K2 één van de meest toeristische plekken van het land.

dag 7 Skardu naar Jhola 3140 m

Per jeep rijden we de Shigar vallei in, een rit van ongeveer 6 uur. We passeren via een smalle weg een tiental dorpen. Nabij Apaligon wringt de door slijk grijze Braldu rivier zich door een nauwe kloof. De omgeving is wederom spectaculair en de weg soms steil. Onlangs is de weg naar Askole (het laatste dorp in de vallei) verlengd en kunnen we nu tot Jhola rijden. Vanaf nu overnachten we in onze tenten in plaats van in hotelkamers.

dag 8 Jhola naar Paiju 3450 m

We verdelen de babage over dragers en lastdieren en starten onze wandeling via een vrij makkelijk zanderig pad op en neer langs de rivier. Na de lunch stijgen we geleidelijk verder naar een uitzichtspunt op de Baltoro; en in de verte de `Cathedral Towers`. Misschien zien we vandaag wel "pika", kleine (fluit)hazen met muizenootjes of sporen van ibex en vossen. De wandeling is ongeveer 21km; circa 6 uur lopen en vaak warm en stoffig. Paiju is relatief makkelijk bereikbaar en de kampeerplaats daarom vaak druk.

dag 9 rustdag in Paiju 3450 m

Vanaf Paiju zien we voor het eerst de Baltoro gletsjer. Boven de gletsjer torenen groepen rotsige pieken uit. Deze rotsformaties zijn zo steil dat er nauwelijks sneeuw op blijft liggen. Wie wil kan in de ochtend een 3-4 uur durende acclimatisatiewandeling maken naar 4000 meter met zicht op de Broad Peak. De wandeling is relatief kort - 5,5km - en gaat over een steil pad. Het is een mooie gelegenheid om je vaardigheid te trainen en te wennen aan de hoogte.

dag 10 Paiju naar Khobursai 3930 m

Op het moment dat we de gletsjer bereikt hebben, stoppen de dragers en bidden tot Allah voor een veilige en behouden tocht. We steken de gletsjer eerst dwars over en zien naar het noordoosten voor het eerst de imponerende Nameless Towers, een loodrechte monoliet van 6617 meter en één van de legendarische Trango Towers. Het pad gaat veel op en neer over de met keien bezaaide morene (heuvels) van de gletsjer. Het is een erg mooie etappe van circa 14km met 700m stijgen, 300m dalen in circa 6 uur lopen.

dag 11 Khobursai naar Urdukas 4050 m

Vandaag een korte tocht naar Urdukas, een geweldige kampeerplek die hoog naast de gletsjer ligt. We bereiken Urdukas rond lunchtijd, na circa 3,5 uur lopen over 6,5 km en 350m stijgen en 150m dalen. Vanaf deze natuurlijke weide hebben we zicht op de al eerdere genoemde rotsformaties en naar het oosten op de Broad Peak (8060 meter).

dag 12 Urdukas naar Goro II 4250 m

Vanavond slapen we op de gletsjer! We steken weer dwars de gletsjer over in noordelijke richting en we zien naar het zuiden de Masherbrum (7821 meter). Het terrein is soms moeilijk, met name aan het begin van de dag. Richting Goro II zien we de Gasherbrum IV (7929 meter) met ernaast en halfverscholen Gasherbrum I (Hidden Peak, 8068 meter). De looptijd varieert van jaar tot jaar, afhankelijk van de conditie van de gletsjer en de groep; 4 - 5 uur lopen, 11,5km en ongeveer 500m omhoog en 250m omlaag.

dag 13 Goro II naar Concordia 4650 m

Onder de Gasherbrum IV bereiken we uiteindelijk Concordia, dit is de plek waar vijf gletsjers bijeenkomen. Het is als een grote zee van ijs, grotendeels bedekt met gruis en stenen. Het is eind vorige eeuw door een Brit vernoemd naar de Place de La Concorde in Parijs. Ongetwijfeld zullen we hier kampementen aantreffen van bergbeklimmers. De lange linten van hun dragers en lastdieren, in ganzenpas op de gletsjer hebben tot dan voor een mooie voorgrond voor het uitzicht gezorgd. Van Concordia gaan de expedities ieder hun weg naar één van de toppen. Bij goed weer heb je de imposante K2 vol in beeld.

De etappe van vandaag is relatief eenvoudig: 13km, 500m stijgen en 200m dalen in ongeveer 5 tot 5,5 uur.

Vandaag of één van de komende dagen zullen we oefenen in het lopen met stijgijsers en met touwen, omdat we die ervaring later nodig zullen hebben bij het oversteken van de Gondogoro La.

dag 14 Concordia naar Broad Peak Base Camp 4850 m

Nadat we op een van de mooiste plekken ter wereld zijn ontwaakt, verlaten we de Baltoro gletsjer en gaan we de Godwin Austen gletsjer op. Na een uur of 4 bereiken we het basiskamp van een andere 8000er, de Broad Peak. Het begin van de route is wat moeilijker, later lopen we weer over makkelijker terrein; circa 10 km met 375m stijgen en 150m dalen. Wellicht ontmoeten we leden van Broad Peak expedities.

Afhankelijk van onze acclimatisatie is het denkbaar om deze dag om te wisselen met dag 16.

dag 15 Broad Peak Base Camp naar K2 Memorial of K2 Base Camp 5135 m en terug naar Concordia

We lopen deze dag over de gletsjer verder noordwaarts, hier heb je een heel mooi uitzicht op de K2. We raken steeds meer doordrongen van het besef hoe hoog de K2 piramide nog boven de andere giganten uitsteekt. De gletsjer is nu een afwisseling van gruisgedeeltes en blanke ijs- richels: een onherbergzaam en tegelijk feeëriek landschap. Terugkijkend zien we de Vigne gletsjer, waarover we een paar dagen later richting Gondogoro La lopen.

Dat deze beklimming niet zonder gevaar is, bewijst het K2 memorial, ter nagedachtenis aan overleden klimmers. Hebben we tijd en energie dan kunnen we doorlopen naar het K2 Base Camp van de expeditie teams. Na de lunch in het Broad Peak Base Camp lopen we terug naar Concordia.

De wandeling naar het K2 memorial (3 uur) en K2 Base Camp (1 uur extra) zijn optioneel. Van Broad Peak BC naar Concordia is het circa 3 uur lopen. Totaal tot K2 BC is 16km; 320m stijgen en 550m dalen; looptijd ongeveer 6 uur (8 tot 10 uur onderweg).

dag 16 Concordia 4650 m

Op Concordia rusten we een dag uit. Het is een plek die z'n weerga op de aarde niet kent. Boven het kamp zien we de "hoge" scherpe pieken als Mitre (6025 meter), Marble Peak (6256 meter); naar 't noorden domineert de K2. Broad Peak is zo dichtbij en zo hoog dat het steeds maar weer opkijken je een stijve nek zal bezorgen. Zuidoostwaarts domineert de Baltoro Kangri (7312 meter), een berg in de vorm van een leunstoel, compleet met de armleuningen.

dag 17 Concordia - Ali camp 5050 m

Vanaf Concordia lopen we over de Vigne gletsjer richting het Munir camp op 5050 meter. Dit is het basecamp voor de oversteek van de Gondogoro La. Het is een korte etappe, zodat we energie over hebben voor morgen. Circa 11km, met 450m stijgen en 100m dalen in 4 tot 5 uur. Na aankomst rusten we wat en maken ons klaar voor het vertrek midden in de nacht naar de pas.

dag 18 Ali camp - Gondororo La 5610 m - Huespan 4680 m

's Nachts gaan we op pad om zo te profiteren van de harde sneeuwlaag en de kans voor steenslag tijdens de afdaling van de pas te verkleinen.

De stijging is eerst geleidelijk maar neemt sterk toe naarmate we de Gondogoro La naderen. Net voor zonsopkomst (na 4 tot 5 uur lopen) staan we op de pas waar je met goede weersomstandigheden één van de top panorama's ter wereld hebt; de K2, Broad Peak en alle Gasherbrum toppen vullen de horizon!

De afdaling gaat aan vaste touwen die door de Pakistani zelf ook gebruikt worden. Het is bijna 1000 meter dalen in circa 3 - 4 uur. In totaal zijn we ongeveer 10 uur onderweg en leggen we 11km af.

We bereiken Huespan aan het eind van de ochtend; hier zijn weer groene bergweides, een welkome afwisseling met de dagen op het ijs.

dag 19 Huespan - Shaicho 3330 m

Ook vandaag is het een topdag! We lopen de helft van de dag over de gletsjers, daarna langs de gletsjer tussen het groen. We kamperen vanavond weer tussen de bomen, wederom een prachtige dag. Ongeveer 19km, met circa 120m stijgen en 1350m dalen in 6 uur looptijd.

dag 20 Shaicho - Hushe 3050 m

Hushe is het eerste echte dorp in de vallei, ongetwijfeld zullen enkele van onze dragers hier zelf wonen. We volgen het makkelijke pad langs de rivier en door de velden omlaag. Ongeveer 11km lopen met 100m stijgen en 300m dalen in circa 3 uur.

dag 21 Hushe - jeep naar Skardu

Nadat we afscheid hebben genomen van onze Pakistaanse ploeg dragers, de keukenploeg en de gidsen, stappen we in de jeeps voor de spectaculaire rit terug naar Skardu.

dag 22 Skardu vlucht naar Islamabad

Binnenlandse vluchten in Pakistan, met name in de bergen zijn onzeker. Door slecht weer, overboekingen e.d. kunnen vluchten worden geannuleerd. Mochten we vandaag niet kunnen vliegen dan rijden over de Karakoram Highway en de Babusar pas en overnachten in Chillas. We komen in dit geval in de loop van de volgende dag aan in Islamabad.

dag 23 Islamabad verblijf

Als alles naar wens is verlopen dan hebben we nu wat tijd over. Verschillende mogelijkheden staan tot onze beschikking; bijvoorbeeld shoppen of chillen aan het zwembad.

dag 24 Islamabad naar Amsterdam.

In een dag vliegen we weer terug naar Schiphol.

Route indien de Gondogora La niet begaanbaar is

dag 17 Concordia - Gasherbrum basecamp

dag 18 Gasherbrum - Goro I

dag 19 Goro I - Paiju

dag 20 Paiju - Jhola

dag 21 Jhola - Askole, jeep naar Skardu

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

- * Nederlandse reisbegeleiding
- * lokaal vervoer per bus en 4x4 jeep
- * luchthaven transfers Islamabad (indien vliegticket via ons geboekt is)
- * binnenlandse vlucht Skardu - Islamabad
- * overnachtingen in hotels in Islamabad/Rawalpindi, Chilas en Skardu, Fairy Meadows in hutten in tweepersoonskamer op basis van logies en ontbijt
- * sightseeing Islamabad inclusief vervoer en Engelsprekende gids
- * entreegelden voor musea, monumenten, archeologische bezienswaardigheden volgens programma
- * uitnodigingsbrief voor visum aanvraag
- * (online) informatiebijeenkomst voorafgaand aan de reis
- op trek:
 - * Engelssprekende Pakistaanse gids(en),
 - * kok, keukenhulp en dragers voor de groepsbagage
 - * verzekering voor het hele locale begeleidingsteam
 - * permitkosten
 - * gebruik tweepersoonstenten
 - * groepstent en keukentent
 - * 3 maaltijden per dag
 - * het laten dragen van 12 kg persoonlijke bagage
 - * kampeergelden
 - * medicijn- / EHBO-kit
 - * reserveringskosten
 - * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

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 ± US\$ 35,--) + eventuele bemiddelingskosten
- * toeslag éénpersoonstent € 80,--
- * inleg fooienpot € 120,--
- * wijzigingskosten € 35,--
- * maaltijden wanneer niet op trek (± € 12,-- per dag)
- * persoonlijke uitgaven (souvenirs, frisdrank, alcoholica)
- * vaccinaties
- * verplichte reisverzekering, inclusief werelddekking met bergsportclausule
- * annuleringsverzekering (raden we sterk aan)
- * alle onvoorziene kosten in geval van eventuele noodzakelijke programma aanpassingen door bv extreem weer en calamiteiten
- * vervoer naar en van Schiphol
- * excursies wanneer niet vermeld in de dag-tot-dag beschrijving of aangegeven als facultatief
- * entreegelden voor musea, monumenten, archeologische bezienswaardigheden
- * persoonlijke klimuitrusting (stijgijzers en gordel te huur via Nunatak € 25,--)

Groepsgrootte

Minimaal 10 reizigers

Maximaal 15 reizigers

Ook bij minder dan 10 reizigers kan de reis doorgaan.

Bij 9 reizigers geldt een toeslag van € 275,-- euro p.p.

Bij 8 reizigers geldt een toeslag van € 350,-- euro p.p.

Bij 7 reizigers geldt een toeslag van € 500,-- euro p.p.

Bij 6 reizigers geldt een toeslag van € 675,-- euro p.p.

De reis wordt uitgevoerd met Nederlandse reisbegeleiding.

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: een aantal lunches en diners buiten de trekking(s), eventueel bijzondere excursies en andere persoonlijke uitgaven. Je hebt globaal genomen aan € 300,-- genoeg voor alle kosten (denk bijvoorbeeld aan fooien, zie onder).

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, doch z gezegd, zorg dat je hiervan niet uitsluitend afhankelijk bent.

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 deblokken voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

Reken voor de fooienpot op € 100,-- per persoon te verdelen over;

- porters 50 per dag / 1000 voor twee weken
- hulpkok en portergids 150 per dag / 2000 voor 2 weken
- kok en gids 200 per dag / 3000 voor twee weken

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.

Koers 1 Euro = 120 Pakistaanse rupie, 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 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.

Omdat er vanuit Nederland (soms) tenten en een medicijnton meegaan naar Pakistan, vragen we onze deelnemers om niet meer dan 15 kg aan ruimbagage mee te nemen (dit is exclusief handbagage). De overige kilo's kunnen dan gebruikt worden voor de groepsbagage.

Om alles goed verpakt mee te nemen, kun je bijvoorbeeld gebruik maken van een plunjebaal van sterk materiaal. 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

- * 1 azomytricine of ciproxine antibiotica kuur
- * 1 augmentin of amoxycyline antibiotica kuur
- * diamox (1 strip = 25 tabletten van 250 mg)*
- * azaron, lidocaïne-zalf - bij insectenbeten
- * betadine-iodium - wondontsmetting
- * leukoplast/2nd skin - blaarpreventie
- * paracetamol/coffeïne - pijnstiller
- * insectenafweermiddel
- * sporttape
- * zonnebrandolie/crème - min. factor 10
- * lippenbescherming - zinkzalf, lipbalsem
- * isostar o.i.d. - door transpiratie en inspanning verlies je veel zouten, door isostar toe te voegen aan je drinkwater herstel je het evenwicht.
- * een rekverband - bij knieproblemen
- * Arnica of SRL - bij spierpijn, kneuzingen
- * immodium - bij diarree
- * ORS - tegen uitdroging bij diarree
- * strepsils - bij keelpijn

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

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

Over de uitrusting

Schoenen:

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 ze 1/2 tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat. (Pas ze met een extra paar sokken). Je voeten hebben namelijk de neiging op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel moet komen te zitten. Loop de schoenen goed in.

Verder is van belang: een redelijke mate van waterdichtheid (sneeuw, modder en nattigheid) en een goede profielzool (Vibram) voor grip op steile paden. Het kan voorkomen dat je hier en daar wel eens door een rivier moet. Om je bergschoenen niet te hoeven doorweken, zijn een extra paar lichte schoenen of stevige sandalen aan te bevelen. Bovendien prettig voor 's avonds.

Rugzak:

Je kunt je privé-spullen tot 12 kg tijdens de trek laten dragen. Voor het overige voldoet een flinke dagrugzak meestal uitstekend: voor je veldfles, camera, wat extra kleren en snoeperij. Minimaal 30 liter inhoud.

Slaapzak:

Voor alle tochten is een goede slaapzak onontbeerlijk. Dons is het duurst, maar tegenwoordig zijn er ook kunststof slaapzakken, die je bij temperaturen beneden de 0° Celsius goed warm kunnen houden.

Kleding:

Voor zeer warm (30° C) tot koud (-5° C). Een donsjack is comfortabel, maar veel extra laagjes kunnen ook volstaan. Het is niet echt nodig speciale kleding aan te schaffen. Aangenaam is wel het thermo-ondergoed en fleece-kleding: licht, goed isolerend en gemakkelijk te wassen.

Paklijst

- ~ berg(wandel)schoenen (half stijgijzervast)
- ~ slaapzak (min. temp juni/aug. ca. -5° C)
- ~ slaapmat
- ~ persoonlijke klimuitrusting (stijgijzers en gordel te huur via Nunatak € 25,--)
- ~ handschoenen/wanten
- ~ leren handschoenen voor afdaling Gondogoro La
- ~ eventueel donswanten ([voorbeeld](#))
- ~ donsjas ([voorbeeld](#))
- ~ regenkleding
- ~ paraplu (evt. ter plaatse te koop en ook handig tegen de zon)
- ~ lange broek
- ~ korte broek (alleen onderweg tijdens de trekking zelf)
- ~ lange broek
- ~ warme trui, met (rits)col of anders sjaal
- ~ blouses, overhemden, T-shirts
- ~ ondergoed
- ~ sokken, afgestemd op de bergschoenen
- ~ maillot, pyjamabroek, of lange onderbroek
- ~ extra schoeisel voor 's avonds of rivieroversteken
- gamaschen
- ~ handdoek
- ~ toiletartikelen
- ~ veldfles (1 1/2 liter)
- ~ zakmes
- ~ hoofdlamp
- ~ wasmiddel
- ~ petje, muts of hoed (tegen de zon, denk aan je oren!)
- ~ gletsjerzonnebril
- ~ plastic (vuilniszakken, o.a. om inhoud rugzak in te verpakken i.g.v. regen of een rivieroversteek)
- ~ reiswekker
- ~ dagrugzakje
- ~ plunjebaal
- ~ hangslotje om eventueel plunjezak of een hoteldeur af te sluiten.
- ~ medicijnen (als hierboven omschreven)
- ~ moneybelt of halstasje voor reisbescheiden:
- paspoort
- gescande pasfoto voor permit in Pakistan
- inentingsboekje
- geld
- kopie verzekeringsbewijs

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. e 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 (expedities boven de 6000 meter) nemen we doorgaans een

hogedrukszak (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 hogedrukszak 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.

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/gids.

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.

Beide soorten verzekeringen kun je via ons 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 4

Deze trek naar het basiskamp van de K2 is een pittige tocht. De paden zijn niet in geweldige conditie en de tocht komt ook ruim boven de 5000 m. De Baltoro gletsjer is 65 kilometer lang en wij lopen over het oppervlak van die ijsmassa. Het lopen wordt vergemakkelijkt door het gruis en puin dat op het ijs ligt. Dit geeft bij het lopen grip. Een gletsjer is echter ook voortdurend in beweging en per jaar verschillen delen van de route. Het pad voor zover aanwezig is dan ook vaak lastig, keilig en steil. Het is gemakkelijk voor te stellen dat een traject in deze omgeving af en toe fikse inspanning vraagt.

Voor de oversteek van de Gondogoro La gebruiken we stijgijsers. Dit is een pittige klim over steile sneeuwvelden met daarna een steile, steenslaggevoelige afdaling.

's Zomers kunnen de temperaturen enorm variëren. Van plus 42 graden overdag in Rawalpindi tot een sneeuwbus bij -10 graden op Concordia.

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