

shapshap
avontuurlijke reizen

Jacob van den Eyndestraat 61
2274 XA, Voorburg
Nederland

Tel: (0031) 70 888 9519
www.shapshapreizen.nl
E- mail: info@shapshapreizen.nl

BTW # NL8190.38.799.B01
ING Bank: 2932875



Mount Everest Base Camp Trektocht- Nepal

Deze uitdagende 14 daagse trek brengt u recht in het hart van het Everest trekking gebied welke gesitueerd is in het oostelijk gedeelte van Nepal. De trekking route voert door een aantal vriendelijke Sherpa dorpjes en langs oude Boeddhistenkloosters terwijl u wordt omgeven door de spectaculaire met sneeuw bedekte pieken van de Himalaya. Dit avontuur van uw leven is inclusief een bezoek aan het wereldberoemde **Mount Everest Base Camp (5,357 meter)** en een wandeling naar het beste uitzichtpunt op Mount Everest bij **Kala Patthar (5,545 meter)**.

Nepal ligt tussen India en China en **heeft acht van de tien hoogste bergen ter wereldwaaronder Mt. Everest!** Nepal is ook de geboorteplaats van de Boeddha en al lange tijd een favoriete bestemming voor klimmers en wandelaars van over de gehele wereld. Beschermd door de Himalaya's, kunt u hier etnische culturen vinden die nog niet beïnvloed zijn door het moderne leven, grote stukken maagdelijk woud en een schat aan biodiversiteit die men nergens anders ter wereld vindt...

Het gebied rondom Everest is beschermd door het Sagarmatha National Park, opgericht in 1976 met een grootte van 1,148 vierkante kilometers. Het park bestaat grotendeels uit woest terrein en ravijnen van de hoge Himalaya's. De hoogte verschilt van 2,845 meter tot de top van de wereld- Mt. Everest op 8,848 meter boven zeeniveau! Mount Everest is in Nepal bekend als "Sagarmatha"- de godinmoeder van de wereld. Het is al lange tijd de grootste attractie van Nepal voor zowel natuurliefhebbers als voor wandelaars.

Korte feiten over de trip

Hoe lang: 14 dagen
Accommodatie: 2 nachten budget hotel in Kathmandu (inclusief ontbijt)
11 nachten lodges/ tea houses tijdens de trekking (O, L, D)
Groepsgrootte: 2- 10 personen (Groepen van meer dan 20 personen kan ook geregeld worden)
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld tot avontuurlijk (*zie het veelgestelde vragen gedeelte*)
Wat is inclusief: Zie hieronder om te zien wat inclusief is en wat niet

Trip introductie

Onze 14 daagse **Everest Base Camp Trek** (ook wel **EBC** genoemd) is een geweldige introductie trektocht voor reizigers die Mount Everest Base Camp in een korte tijd willen bezoeken. Iedereen kan zich inschrijven voor deze 2 weken lange trektocht als u maar gezond en fit bent en bij voorkeur ervaring heeft met trekktochten in hoge bergachtige gebieden. Houd in gedachten dat het hoogste punt dat u tijdens deze trektocht zult bereiken 5,545 meter boven zeeniveau zal zijn, dus er is een risico op hoogteziekte. We bevelen aan dat iedereen een dokter bezoekt en hem of haar informeert over de trektocht en om een akkoord te krijgen om in te schrijven voor de trektocht.

Nadat we de tempels, altaren, bazaars en restaurants van Kathmandu hebben bekeken maken we een fantastische vlucht over de bergen naar Lukla en vervolgens wandelen we omhoog de Dudh Kosi Vallei in, omgeven door de hoge pieken van Thamserku en Kusum Kanguru. Het is een steile klim naar Namche Bazaar, hoofdstad van de Kumbu Sherpa's, waar we weer worden verwelkomd door spectaculaire uitzichten op de bergen. Een rustdag hier is goed voor de acclimatisatie en er zijn geweldige optionele wandelingen te maken in deze omgeving. We volgen het pad naar het bekende Tengboche, hoog gesitueerd op een klif waar een magnifiek 360 graden panoramisch uitzicht op ons wacht. De uitzichten op Everest, de Lhotse-Nuptse, Ama Dablam en Kantega domineren deze vreedzame en spirituele locatie- beslist een van de rustigste en meest inspirerende plaatsen ter wereld.

Op deze prachtige trektocht bezoekt u Mount Everest Base Camp (5,357 meter) en Kala Patthar (5,545 meter)- een uitzichtpunt beschouwd als de beste plek om Mount Everest te zien- het voornaamste doel voor vele avontuurlijke klimmers in de Himalaya's. Nadat we naar EBC en Kala Patthar zijn geweest keren we op een aangenaam tempo terug naar Namche en Lukla voor onze retourvlucht over de Himalaya naar Kathmandu.

Dag tot dag beschrijving

Dag 1. Kathmandu/ laatste voorbereidingen op de trip - 1,350 meter

De hele groep ontmoet een van onze lokale vertegenwoordigers om het reisprogramma door te nemen en om u meer tips en adviezen te geven over de trektocht. Er is afhankelijk van uw aankomst voldoende tijd om nog de laatste inkopen te doen, indien noodzakelijk.

Dag 2. Vlucht naar Lukla, trektocht naar Phakding (3- 4 uur wandelen)-2,652m

Na een vroege ochtendvlucht naar Lukla (2,800 meter) en de laatste voorbereidingen, begint de trektocht. Vanaf Lukla passeert u het dorpje Chaurikharka en dalen we af naar Dudhkosi Ghat (2,530 meter). Het pad volgt de oevers van de Dudhkosi Rivier totdat het kamp bij Phakding is bereikt. U heeft tijd om dit Sherpa dorp te verkennen en vervolgens overnacht u in een lodge.

Dag 3. Trekking naar Namche (5 tot 6 uur wandelen) - 3,440 meter

Het pad kruist de Dudhkoshi Rivier over een lange brug en vervolgens leidt het u langs de rivier naar Hillary's Suspension Bridge (genoemd naar Sir Edmund Hillary). Het pad klimt verder omhoog vanaf hier naar Namche Bazaar.

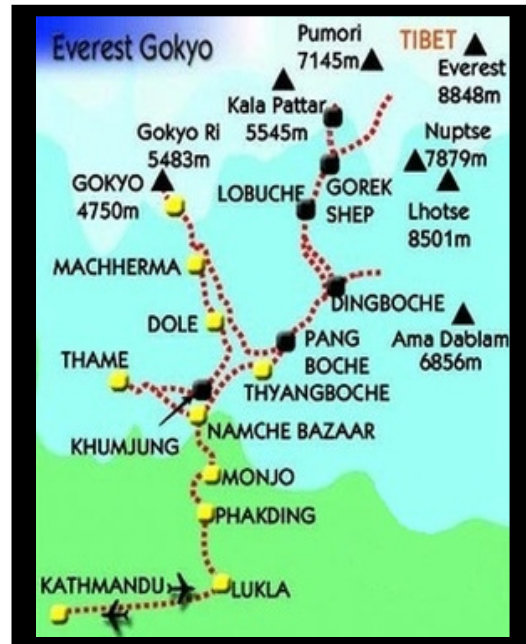
**Sir Edmund Hillary en Tenzing Norgay worden beschouwd als de eerste twee mannen die de top van Mount Everest hebben behaald. Dit gebeurde op 2 mei 1953.*

Dag 4. Acclimatisatie-dag - 3,440 meter

Dit is de ingeplande 'acclimatisatie-dag'. U kunt een dagwandeling naar Thame maken, Khunde bezoeken of ontspannen en Namche Bazaar zelf verkennen. Dit is het belangrijkste centrum van de Khumbu regio en heeft winkels, restaurants, een bakkerij en elke zaterdag een kleurrijke markt. Overnachting in een lodge in Namche.

Dag 5. Trektocht naar Tyangboche (5 tot 6 uur wandelen) - 3,870 meter

Na het ontbijt in Namche starten we onze trekking naar Tengboche. De trekking heeft een aantal stijgingen en afdalingen met prachtige uitzichten op de grote Himalaya's. We genieten van de wandeling totdat we stoppen voor de lunch. Na de lunch starten we weer met de wandeling door dennewoud voor de volgende twee uur totdat we Tyangboche bereiken. Tyangboche is een geweldige plek met goede uitzichten op Ama-Dablam welke het grootste Boeddhisten klooster in de Khumbu regio heeft. Overnachting in Tyangboche.



Dag 6. Trektocht van Tyangboche naar Dingboche (5- 6 uur wandelen)- 4,100m

Na het ontbijt dalen we een half uur lang af naar de rivier door het bos, steken we de rivier over en maken we een geleidelijke wandeling omhoog om Pangboche te bereiken. De rest van de wandeling zal omhoog gaan naar Dingboche. Overnachting in Dingboche.

Dag 7. Trektocht naar Thukla (2 tot 3 uur wandelen)- 4600 meter

Vandaag wandelen we naar Thukla. Thukla is beneden aan de heuvel en heeft goede uitzichten op de pieken Cholaste en Lobuche. De rest van de dag kan gependeed worden aan het verkennen van het dorp. We overnachten in een berglodge. Dit is een korte wandeldag en geeft u meer tijd om te acclimatiseren.

Dag 8. Thukla naar Lobuche (3 tot 4 uur wandelen)- 4,930 meter

Na het ontbijt wandelen we verder over de rotsachtige paden naar Lobuche voor onze overnachting.

Dag 9. Trektocht naar Gorekshep (3 uur wandelen)- 5,160 meter & wandeling naar Everest Base Camp (3-4 uur wandelen) - 5,357 meter

Vandaag wandelen we langzaam 3 uur lang omhoog naar een droog en steenachtige heuvel om Gorekshep te bereiken. Na de lunch wandelen we verder naar **Everest Base Camp!!!** via een rotsachtig en ijzig pad. EBC is het belangrijkste kamp waar klimmers van over de gehele wereld elkaar ontmoeten en hun laatste voorbereidingen treffen voordat ze een poging naar de top van Mt. Everest ondernemen. We wandelen terug naar Gorekshep voor onze overnachting in een lodge.

Dag 10. Vroege wandeling naar Kala Patthar (2-3 uur wandelen) - 5,545 meter & wandeling terug naar Pangboche (6 tot 7 uur wandelen) - 3,860 meter

We wandelen vroeg in de ochtend omhoog naar Kala Patthar (Zwarte Rots). Het duurt een paar uur om naar het **beroemde uitzichtpunt van Kala Patthar** te klimmen- bij zonsopgang biedt deze kleine piek de beste plek om Mt. Everest, Pumori en Ama Dablam te zien. Daarna wandelen we terug naar beneden naar Gorekshep, waar we ontbijten en daarna verder afdalen naar Pangboche.



Dag 11. Trektocht naar Namche (6 tot 7 uur wandelen) - 3,440 meter

Vandaag wandelen we helemaal naar beneden. We lopen over een hangbrug en wandelen door het bos om Tyangboche te bereiken. Vanaf Tyangboche daalt het pad af naar de rivier. We steken de rivier over en wandelen een grote heuvel op (2 uur) en vanaf hier is het een aangename wandeling naar Namche. Overnachting in Namche.

Dag 12. Trektocht terug naar Lukla (6 tot 7 uur wandelen) -2,800 meter

Vandaag daalt het pad steil af naar Hillary Suspension Bridge en vervolgens gaat het verder op een makkelijk pad. Bij aankomst in Lukla is er tijd om te ontspannen, de zere benen te strekken en te vieren dat de trektocht beëindigd is. Hier herbevestigt uw gids de vlucht terug naar Kathmandu. Overnachting in een lodge in Lukla.

Dag 13. Vlucht over de Himalaya naar Kathmandu

Na een vroege ochtendvlucht terug naar Kathmandu (1,350 meter), gaat u naar uw hotel. Vandaag is een welverdiende dag om te rusten en te ontspannen en weer te genieten van alle faciliteiten van het moderne leven. U kunt ook de laatste inkopen doen of dingen bezoeken die u op de eerste dag niet heeft kunnen doen. We eindigen het avontuur van ons leven en vieren onze prestaties met een diner in een restaurant in Kathmandu.

Dag 14. Vertrek vanuit Nepal of de start van uw volgende avontuur

Vandaag eindigt uw reis. We zorgen voor airport transfers voor de mensen die Nepal verlaten. Wanneer u meer tijd in Nepal wilt spenderen, neemt u dan alstublieft contact op met **ShapShap** via info@shapshapreizen.nl om meer te weten te komen over andere spannende reiseideën.

*****Wees er alstublieft op voorbereid dat er mogelijk lange vertragingen zijn of zelfs annuleringen voor een dag of meer op vluchten naar en vanaf Lukla wegens slecht en onvoorspelbaar weer. We raden altijd aan tenminste twee extra nachten accommodatie in Kathmandu te boeken.**

U kunt de extra tijd gebruiken om te ontspannen, dingen te bekijken, te whitewater raften of u kunt een jungle safari doen...

Belangrijke info die u moet weten wanneer u deze trip voorbereid

Acclimatisatie

Deze reis is ontworpen waarbij in hoge mate rekening is gehouden met hoogteziekte oftewel **AMS** (Acute Mountain Sickness) en om ervoor te zorgen dat u een comfortabele en veilige avontuurlijke trekking heeft in de Himalaya's. De maximale hoogte van deze trekking is bij Kala Patthar op een hoogte van 5,545 meter en Everest Base Camp op 5,357 meter boven zeeniveau. Echter, aangezien het 10 dagen kost om deze hoogte te bereiken wordt het niet beschouwd als een grote risico-zone voor AMS. Wanneer u naar Kala Patthar of Everest Base Camp wandelt, zal het moeilijker worden omdat het zuurstofgehalte daalt en de vochtigheid toeneemt. Op deze hoogten is er circa 30% minder zuurstof dan op zeeniveau, dus uw lichaam dient zich aan te passen aan deze omstandigheden en het is absoluut noodzakelijk om voldoende tijd te hebben voor acclimatisatie. In deze reis is met bovenstaande rekening gehouden om het risico van AMS te verkleinen.

Bezoek uw dokter

Voordat u begint met de voorbereidingen is het verstandig om goedkeuring aan uw dokter te vragen. Leg uit dat u naar het basiskamp van Mt. Everest wilt klimmen en hoe u van plan bent om uw conditie te gaan verbeteren. U kunt ook de effecten van het verblijven op grote hoogte bespreken en welke maatregelen u kunt nemen om slechte effecten te voorkomen of te verminderen. Laat ons alstublieft weten of u bepaalde medische condities heeft wanneer u deze trip boekt. Er is een discussie over het nemen van medicijnen, acetazolamide (Diamox), om je te helpen acclimatiseren. Praat alstublieft met uw dokter over de voordelen, risico's en bijwerkingen voordat u een beslissing maakt.

Trektocht leiders en staf

ShapShap en haar partners trainen en stellen alleen Nepalesen ten werk om trektocht leiders, gidsen en assistenten te worden. Door lokale mensen ten werk te stellen en op te leiden steunen we de lokale gemeenschap. Uw Everest Base Camp Trektocht leider is een vol getrainde en gekwalificeerde Trektocht Leider en alle gidsen zijn goed getraind en volgen de volgende cursussen:

- Intensieve Wildernis Eerste Hulp- **KEEP** (Kathmandu Environmental Educational Project)
- Trekking Guide Training- Nepal Overheid Ministerie van Toerisme & Burgerluchtvaart afdeling van Hotel Management & Toerisme Training Centrum van Nepal
- Eco Trekking Workshop & Adventure Meet- (Trekking Agents Association Of Nepal)
- Engels- (houdt u er alstublieft rekening mee dat Engels niet hun moedertaal is)
- Conservatie & Biodiversiteit- KEEP
- Rots & IJsklimmen & Bergsport (optioneel)- Nepal Mountaineering Association

Uw veiligheid is onze belangrijkste zorg

Op elke wandeling is een Trektocht leider, minstens een assistent leider en Sherpa's/porters om alle tassen te dragen en om de trektocht leiders te assisteren. Dit is om ervoor te zorgen dat wanneer iemand ziek of gewond raakt, er voor hen gezorgd wordt en de rest van de groep door kan gaan met hun trektocht.

De porters beschermen

Elke klimmer is het toegestaan om slechts 1 tas mee te brengen met een maximum gewicht van 15 kg, welke gedragen zal worden door een porter, en 1 dagrugzakje, welke u zelf draagt.

ShapShap Reizen en haar partners steunen en beschermen de rechten van porters en we staan dan ook geen enkele vorm van misbruik van onze staf toe.

Onze partners werken ook nauw samen en worden gemonitord door de **IPPG** (International Porters Progress Group).

Verantwoordelijk toerisme

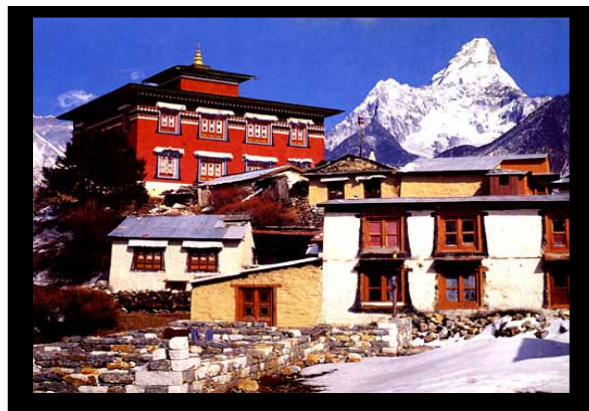
We willen het trektochtgebied van Everest behouden en beschermen voor toekomstige generaties zodat zij er net zo van kunnen genieten als wij nu. We respecteren de natuur en de mensen die van dit land leven en we doen ons best om zo min mogelijk de omgeving te beïnvloeden. We streven ernaar om slechts voetstappen achter te laten en om alleen foto's te maken en herinneringen mee te nemen van dit geweldige wildernis wonderland.

Briefing voordat de trektocht start

U ontmoet uw gidsen in uw hotel in Kathmandu tijdens het ontbijt en zij zullen u alles vertellen dat u moet weten voor de komende trektocht. Dit geeft u ook de mogelijkheid om nog eventuele vragen te stellen en u ervan te vergewissen dat u alles heeft wat nodig is voor de trektocht. Wanneer u in een groep klimt, zult u waarschijnlijk ook de rest van de groep hier voor het eerst ontmoeten.

Accommodatie

Zoals we eerder genoemd hebben, is de accommodatie inclusief in de prijs. We hebben zorgvuldig de verschillende accommodatie-opties geselecteerd, gebaseerd op de volgende criteria: schoon, service-standaard, locatie, kwaliteit van het eten en waarde voor geld. Gedurende de trektocht overnacht u in Tea houses of Lodges. U zult merken wanneer we hoger gaan dat er minder faciliteiten zullen zijn, maar we doen ons best om ervoor te zorgen dat alles zo comfortabel mogelijk gaat.



Gedurende de Everest Base Camp Trektocht spendeert u 2 nachten in een budget hotel in Kathmandu en 11 nachten in de best beschikbare tea houses/ lodges onderweg.

Let op: Alle accommodatie is gebaseerd op twee personen in een kamer, maar als u uw eigen kamer wilt, kunt u om een eenpersoonstoeslag vragen- dit kost circa U\$ 200 extra.

U zult blij zijn te weten dat een percentage van onze winsten van de trektocht naar het basiskamp van Everest naar het HECAC kindertehuis in Kathmandu gaan. Voor meer informatie over dit kindertehuis kunt u de website www.hecac.org bezoeken.

WORD FIT... adviezen en suggesties

Ga wandelen! Naar het basiskamp van Mt. Everest is een wandeling, dus de beste voorbereiding is om te gaan wandelen, zelfs als het in de sportschool is. Rennen draagt bij aan uw uithoudingsvermogen maar het bereid uw spieren niet geheel voor op een uitputtende 14 daagse wandeling.

Ga wandelen. Met vrienden, met uw klimteam en gebruik de kameraadschap om uw verwachtingen en plezier te verhogen. Het wordt aangeraden om regelmatig te wandelen waarbij u zowel opwaarts en neerwaarts dient te gaan. Neem uw dagrugzak mee en draag minstens drie liter water of drie kilo in uw rugzak. Hiermee simuleert u de condities die u op de berg tegen zult komen.

Ga naar de sportschool

Vraag uw sportinstructeur om een sportprogramma voor u op te stellen dat bestaat uit progressieve weerstandoefeningen. Een ervaren instructeur zal in staat zijn om een veilig oefenschema te maken gebaseerd op uw leeftijd, conditie en kracht. Werk met een schema waarin de weerstand en gewichten steeds zwaarder worden terwijl uw conditie verbetert. U dient altijd uw spieren op te warmen voordat u gaat sporten/ bewegen. Dit betekent dat u uw lichaam strekt om op te warmen. Strekoefeningen zullen uw pezen, gewrichten en spieren versterken. Strekoefeningen zijn belangrijk en de beste manier om u voor te bereiden op een work-out vrij van blessures. Als weercondities het niet toestaan dat u buiten kunt wandelen, ga dan naar de sportschool en gebruik de loopband. Goede sportmachines kunnen opwaartse en neerwaartse wandelingen simuleren.

Knieproblemen voorkomen

Klimmers krijgen soms knieblessures door een slecht conditieniveau en een slechte wandeltechniek. Neerwaarts gaan is slechter voor de knieën dan opwaarts gaan. Vermoeidheid kan er voor zorgen dat klimmers met een recht been neerwaarts gaan waardoor de kniegewrichten een schok krijgen. Om de knieën te beschermen moeten klimmers zich bewust zijn van hun techniek en proberen om altijd neerwaarts te gaan met een licht gebogen knie. De spieren en pezen van de dij kunnen dan de herhaalde impact absorberen. Het is zwaar dit een lange tijd te doen als u niet fit bent. Wandelstokken kunnen behulpzaam zijn. Zelfs 100 stappen op een lage stoel of hoge trap zal belangrijke dijspieren versterken.

Rust voordat je klimt

Stop met uw oefeningen minstens vier dagen voordat u begint met klimmen zodat uw lichaam kan rusten als voorbereiding op de trektocht.

Tijdens de trektocht

De gidsen zijn getraind om uw niveau van welzijn te beoordelen. Als u zich niet goed voelt gedurende de trektocht, of u merkt dat een van uw medeklimmers zich niet goed voelt, licht dan uw gids in. U of zij hebben misschien alleen maar steun nodig en motivatie, maar medische assistentie en/ of noodevacuatie kan noodzakelijk zijn. De beste behandeling tegen hoogteziekte is om af te dalen.

Hoogte

Hoogteziekte betekent dat er geen balans is in het bloed en de lichaamsvloten welke klimmers zullen raken. Hoe ook uw conditie is, het zal niet uw kansen op het krijgen van een of andere vorm van hoogteziekte voorkomen omdat bijna iedereen hier last van krijgt – milde hoofdpijn, misselijkheid, moeheid, vermindering van eetlust. Wanneer u van te voren succesvol heeft geklommen op grote hoogte kan dit een voordeel zijn bij deze trektocht, maar dit is geen garantie.

Voor uw veiligheid

U dient beslist niet op hoogte te klimmen tegen uw dokters advies in. U dient ook niet op hoogte te klimmen boven 3500 meter als u zwanger bent, ademhalingsproblemen heeft, een zere keel, verkouden bent, als u hoest, bij een verhoogde temperatuur, of wanneer uw neus bloedt. Mensen die een laser operatie hebben gehad wegens slechte ogen kunnen hun zicht zien veranderen boven de 4500 meter.

- Voor uw welzijn tijdens de trektocht, dient u genoeg water te drinken (3 tot 4 liter per dag), regelmatig energierijke maaltijden te eten (welke onze bergkok zal bereiden) en energiesnacks.
- De gidsen zijn er aan gewend om hoogteziekte te herkennen, wat het belangrijkste probleem is wat klimmers meemaken (voorbeelden van symptomen zijn een tekort aan zuurstof, misselijkheid, lichthoofdig, slapeloosheid, afgenomen mentale helderheid en uitputting). De enige echte manier om hoogteziekte tegen te gaan is om zo snel mogelijk af te dalen naar 3000 meter. Dit kan gebeuren door hulp van de teamleden of als het nodig is door een bergreddingsteam. Klimmers herstellen in het algemeen zeer snel wanneer ze zijn afgedaald.
- Communicatie naar de basis en naar de parkopzichters gaat via mobiele telefoons.
- Gidsen dragen een basis eerste hulp kit.
- Een dagelijkse briefing zal u informatie geven over de condities op de berg en de dagelijkse planning.
- U dient een persoonlijke reisverzekering af te sluiten en u dient er voor te zorgen dat klimactiviteiten en repatriatie gedekt zijn.

Aangezien het een wildernis bestemming is, is de medische infrastructuur in grote steden ver van de locaties die wij bezoeken. Daarom is een dekking voor medische evacuatie noodzakelijk in het geval van een medisch noodgeval. Dit is vooral relevant voor degenen die naar het basiskamp van Mt. Everest klimmen.

Veelgestelde vragen over deze trekking

Antwoorden op een aantal van de meest gestelde vragen met betrekking tot de Everest Base Camp Trektocht kunt u hieronder vinden. Wanneer u echter niet vindt waar u naar zoekt, neemt u dan contact met ons op via info@shapshapreizen.nl

Hebben de tea houses/ lodges elektriciteit? Kan ik mijn batterijen opladen?

De meeste Lodges/ Tea houses hebben elektriciteit. U kunt uw iPod of camera batterijen hier opladen tijdens de trektocht. Houdt u er alstublieft rekening mee dat de Lodges/ Tea houses hier een toeslag van U\$ 1 - U\$ 3 per uur voor rekenen.

Wie draagt alle tassen?

Een Sherpa draagt uw tas (1 tas- maximum 15 kg) en u draagt uw eigen dagrugzakje.

Wanneer is de beste tijd voor de Everest Base Camp Trektocht?

Nepal heeft in feite twee goede seizoenen voor de trektocht:

1. Herfst: half september, oktober en november- uitstekende paden en heldere luchten
2. Lente: maart, april, mei- Rhododendron's in volle bloei- uitstekende paden en heldere Luchten

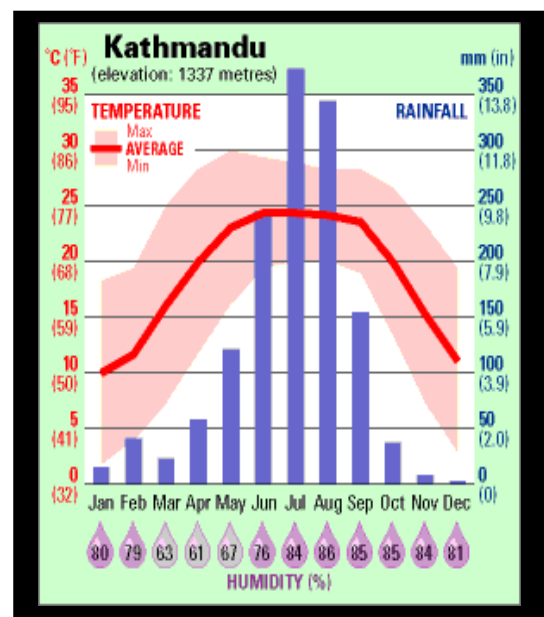
De wintermaanden (december, januari en februari) zijn ook goed, maar het is dan natuurlijk kouder. Zomer = Monsoon, dus regen en slechte zichtbaarheid zijn dan aan de orde (juni, juli en augustus).

Wat voor weer kunnen we tijdens de trektocht verwachten?

Hoe koud wordt het?

De weersomstandigheden in de bergen zijn moeilijk te voorspellen. Gedurende de dag kan het warm zijn en de nachten zijn in het algemeen altijd kouder. Gedurende de winter (januari en februari) is het natuurlijk kouder maar de dagen kunnen wel mooi zijn en warm wanneer de zon schijnt. U kunt wat sneeuw verwachten in de maanden januari, februari en december.

Het is altijd belangrijk dat u zichzelf warm en droog kunt houden in wat voor weersomstandigheden dan ook op de berg en het beste advies is dan ook: verwacht het onverwachte!



Kijk voor actuele weersomstandigheden hier:

<http://weather.yahoo.com/Kathmandu-Nepal/NPXX0002/forecast.html?unit=c>

Kunnen we bellen en internetten tijdens de trektocht?

Mobiele telefoons kunnen in de meeste gebieden in Nepal gebruikt worden. Veel dorpjes die we passeren tijdens de trektocht hebben ook vaste lijnen en satelliet telefoons waarvandaan u makkelijk internationale oproepen kunt maken. Dit gebied heeft internet faciliteiten in bepaalde plaatsen waar bijna altijd gebruik van kan worden gemaakt.

Wat zijn de bronnen van drinkwater gedurende de Base Camp Trektocht?

Gedurende de EBC Trektocht, serveren de lodges gekookt en gefilterd water. We raden echter aan dat u zelf waterzuiveringstabletten meeneemt. Mineraal water in flessen is ook overal beschikbaar (op eigen kosten- rond de U\$1- U\$3 per 1 liter fles).

Wat voor kleding/uitrusting is nodig voor de trektocht in het Everest gebied?

Wanneer u hoger gaat daalt de temperatuur en wordt het kouder. U kunt korte broeken en t- shirts dragen gedurende de dag, maar vroeg in de ochtend, in de middag en s' avonds zult u warme kleding nodig hebben en jassen. U dient ook slippers, zonnebrandcrème en eventuele medicijnen mee te nemen etc. (zie de paklijst voor meer informatie).

Wat voor maaltijden krijgen we?

U kunt echt goede maaltijden verwachten. Een variëteit aan lokale maaltijden wordt geserveerd inclusief gerechten als Tibetaans gebakken brood, verschillende soorten soep, momo's (gestoomde dumplings), daal- bhat (groente en rijst), tarkari (gestoomde, gebakken of gekruide groenten), aardappelen, pasta's en zelfs een afgeleide van een pizza! Vlees wordt zelden gegeten hoewel tonijn uit blik of sardientjes en zelfs de gebruikelijke yak stoofschotel ook geserveerd kunnen worden. Het ontbijt bestaat in het algemeen uit eieren, hete pap, muesli, toast, pindakaas en honing.

Wat voor type accommodatie gebruiken we tijdens de trektocht?

Tijdens de EBC Trektocht overnacht u in zogenaamde Tea houses of Lodges. De Tea houses zijn eigendom van en worden beheerd door lokale mensen. Het is een geweldige manier om meer over hun cultuur te leren en om natuurlijk de lokale bevolking te steunen. Maaltijden worden verschaft zoals aangegeven en goed bijgehouden slaapkamers worden zo veel mogelijk door twee personen gedeeld. Een aantal Tea houses heeft warme douches en in de meeste Tea houses kunt u een pot warm water kopen om uzelf te wassen voor een klein bedrag van circa U\$2- U\$8.



Kunnen we warme kleren voor de trektocht kopen in Kathmandu?

Ja, u kunt alle noodzakelijke warme kleding in Kathmandu kopen. Er zijn vele lokale winkels om uit te kiezen en er zijn bekende merk winkels zoals The North Face. Onze staf zal u helpen en begeleiden wanneer u dit wenst bij het kopen of huren van enige uitrusting.

Wat is de leeftijdsgrens voor de Everest Base Camp Trektocht?

Er is geen leeftijdsgrens voor deze trektocht zolang u maar fit en gezond bent. Er wordt van u verwacht dat u een positieve houding heeft en de energie om de benodigde uren per dag te wandelen om de volgende bestemming te bereiken. Een passie voor wandelen en het buitenleven is ook een groot voordeel om te genieten van dit avontuur. We raden echter aan dat u met uw dokter uw plannen bespreekt en een akkoord van hem/ haar krijgt voor deze trektocht- ongeacht uw leeftijd.

Let op: Wandelaars onder de 18 jaar kunnen mogelijk meer last ondervinden van de effecten van grote hoogtes.

Zijn alle gidsen en staf goed getraind, toegerust en verzekerd?

Ja. Onze gidsen en porters zijn volledig getraind, toegerust en er wordt zeer goed voor hen gezorgd. Onze lokale operator werkt ook samen met de Himalayan Explorers Connections (Porters Assistance Project). Dit project is opgezet om warme kleren te verschaffen, laarzen en andere noodzakelijkheden voor porters gedurende de trektocht.

Wat is hoogteziekte en wat zijn de symptomen?

Gedurende de trektocht is het waarschijnlijk dat alle klimmers in ieder geval een of andere vorm van hoogteziekte zullen ervaren. Dit wordt veroorzaakt doordat het lichaam niet snel genoeg zich kan aanpassen aan het verminderde niveau van zuurstof in de lucht op een toegenomen hoogte. Er zijn veel verschillende symptomen maar de meest gebruikelijke zijn hoofdpijn, lichthoofdigheid, misselijkheid, verminderde eetlust, prikkelend gevoel in de tenen en vingers, en een lichte zwelling van enkels en vingers. Deze milde vormen zijn niet serieus en verdwijnen normaal gesproken weer binnen 48 uur. Bezoek alstublieft uw huisarts voor medicatie wat u hiertegen kan helpen.

Dienen we een fooi te geven aan de staf?

Ja, alstublieft. Wandelaars geven in het algemeen aan de staf een fooi tussen 10% - 15% van de totale kosten van de trektocht. Dit is slechts een indicatie en niet een aanbeveling en u kunt zelf kiezen of u meer of minder fooi wilt geven. De trektocht en expeditie-industrie in Nepal is gebouwd op de rugen van hardwerkende lokale porters. Het is te danken aan hun onvermoeibare inspanningen om voorraden, uitrustingen en bagage te dragen dat uw reis naar deze afgelegen gebieden überhaupt mogelijk is.

Wat voor tas heb ik nodig voor de trektocht?

Een reistas of rugzak dient normaal gesproken voldoende te zijn voor al uw extra kleding en andere noodzakelijkheden. Het is u toegestaan om slechts 1 tas mee te nemen met een maximum van 15 kg voor de porter om te dragen en een klein dagrugzakje welke u zelf draagt. Wanneer u geen rugzak of reistas heeft, zorgen wij hiervoor tijdens de trekking.

Hoeveel geld dien ik mee te nemen?

Dit hangt natuurlijk af van uw persoonlijke uitgaven. Volpension betekent dat u lunch, diner, ontbijt en accommodatie krijgt, dus u hoeft alleen nog te betalen voor zaken als fooien, drankjes, mineraal water, teiltjes met warm water/ douches, batterijen die opgeladen worden, souvenirs en andere zaken van persoonlijke aard etc. (Hete douches zijn gratis in Lukla en Namche).

Zijn er enige veiligheidszorgen waar we aan moeten denken?

Nepalesen geloven dat "gasten God zijn". Nepal is een van de veiligste, meest gastvrije en mooiste landen ter wereld en we vertrouwen erop dat u vriendelijk benaderd zult worden. Zoals elk land ter wereld raden we echter aan dat u navraag doet omtrent uw veiligheid voordat u naar Nepal vertrekt.

Wat betekent een "gemiddelde" moeilijkheidsgraad?

De Everest Base Camp Trektocht is geschikt voor mensen die gemiddeld fit zijn. Gemiddelde trektochten vereisen minstens 5- 6 uur wandelen per dag, waarbij u 4,000 meter boven zeeniveau passeert, en lange en vermoeiende wandelingen over vaak woeste paden en rotsen. Daarom dient u fysiek en mentaal fit te zijn, een positieve houding te hebben en voorgaande wandel- of kampeerervaring wordt aanbevolen. U dient voorbereid te zijn om op grote hoogte te wandelen.

Wat voor type adapter heb ik nodig om elektrische apparaten te gebruiken?

Nepal gebruikt 220 Volt. Elektrische pluggen hebben twee of drie ronde uiteinden- niet de platte uiteinden zoals in de VS of andere landen gebruikt wordt. Wanneer uw elektrische apparaten 110 Volt gebruiken, dan heeft u een voltage omwisselaar nodig.

Hoe ziet een dag tijdens de trektocht er uit?

Onze staf maakt u om 6 uur in de ochtend wakker. Dit betekent dat u dient op te staan en indien mogelijk kunt u zichzelf wassen met (warm) water. Het ontbijt wordt gehouden en na het ontbijt begint u aan de wandeling door bossen, heuvels, bergen en dorpjes. Na 3- 4 uur, stopt u voor een korte pauze en een warme lunch.



U gaat verder met uw wandeling voor nog 3- 4 uur voordat u de lodge bereikt waar u overnacht. Er is tijd om uzelf te wassen en te ontspannen met thee of koffie en wat lichte snacks. U kunt de omgeving verkennen of ontspannen totdat het diner wordt geserveerd in de warme eetkamer met een variëteit aan eten. Uiteindelijk gaat u naar bed voor een welverdiende nachtrust. Een aantal lodges heeft zelfs warme kruiken om u s' nachts extra warm te houden!

Kan ik mijn extra bagage achterlaten in Kathmandu tijdens de trektocht?

Ja, u kunt uw overige spullen veilig achterlaten bij het hotel totdat u terugkeert.

Heb ik een verzekering nodig voor de Everest Base Camp Trektocht?

Ja. Zorgt u er alstublieft voor om zowel een medische als een evacuatieverzekering af te sluiten voordat u naar Nepal komt voor uw Everest Base Camp Trektocht. Sommige verzekeringspolissen maken uitzonderingen voor avontuurlijke reizen, dus zorgt u er zeker voor dat dit inclusief is in uw verzekering. Daarnaast is het extra belangrijk dat u er zeker van bent dat evacuatie door een helikopter ook gedekt is door uw verzekering. Wij raden zelf de speciale verzekering aan van de NKBV op www.nkbv.nl

Wat is inclusief in de medische kit?

- Verband voor spierblessures
- Pleisters/ Verband
- Iodine of waterfilter
- Tweede huid pleister- voor blaren
- Jodium
- Anti- bacteriële keel strepsils
- Aspirine/ paracetamol- algemene pijnkillers
- Orale zouten om weer vocht binnen te krijgen
- Breed scala aan antibiotica (norfloxacin of ciprofloxin)
- Diarree stopper (Imodium - optioneel)
- Antibiotica voor Giardia of gelijkwaardig microbe of bacterie
- Diamox (pillen tegen hoogtesiektes- te koop in Kathmandu)



Onze eigen ervaringen/ zaken om in gedachten te houden:

Kathmandu:

Houd er rekening mee dat Nepal een ontwikkelingsland is en het waarschijnlijk erg anders dan bij u thuis is. Hotel standaarden zijn in het algemeen lager dan in ontwikkelde landen en het lijkt wel of er altijd iets is wat niet werkt of ontbreekt in elke

hotelkamer. De meeste hotelkamers hebben een TV, maar deze werken zelden- wees niet verrast als er niet eens een kabel aan bevestigd is! Hete douches zijn zeldzaam- er is een grote kans dat op een bepaald moment tijdens uw verblijf het water koud zal zijn of dat er zelfs helemaal geen water is...

Nepal heeft veel problemen met haar energielevering, wat betekent dat de electriciteit in uw kamer (of zelfs in de hele stad) op een bepaald moment kan uitvallen. Dit kan een aantal seconden duren, maar ook een paar uur in de zomer (wanneer air conditioning juist belangrijk is).

De beruchte vlucht naar Lukla:

De weersomstandigheden in de Himalaya's zijn zeer moeilijk te voorspellen en veranderen constant, wat betekent dat vluchtvertragingen "normaal" zijn en annuleringen gebruikelijk. Toen wij er waren (Team ShapShap), was onze vlucht eerst ook vertraagd van 7 uur in de ochtend tot ongeveer 16 uur in de middag en vervolgens werd de vlucht geannuleerd. Wanneer dit gebeurt dienen cliënten zelf te betalen voor de extra nacht accommodatie in Kathmandu voordat ze de volgende dag weer terug keren naar het vliegveld om weer een vlucht naar Lukla proberen te halen. Daarom is het belangrijk dat iedereen tenminste twee dagen extra heeft na de officiële einddatum van de trektocht. Onze groep besloot om niet voor een paar dagen langer te wachten op het vliegveld, dus we hebben drie helicopters geregeld om ons naar Lukla te vliegen. Dit was op eigen kosten van iedere cliënt... na de teruggave van geld voor de vlucht die we niet gemaakt hebben, diende een ieder nog ongeveer U\$ 375 (de groep bestond uit 10 personen) te betalen. Het is duur, maar het was elke cent waard- een prachtige vlucht langs de Himalaya's en geen verdere vertragingen meer!

Tijdens de trektocht:

Tea houses/ lodges zijn in het algemeen zeer simpel- normaal gesproken is er een grote sociale-/ zit-/ eetruimte en een aantal kamers. De kamers zijn ook zeer simpel- twee bedden, een raam en een licht. Hoe hoger je in de bergen komt, des te simpeler wordt het. De muren zijn zeer dun en het is een goed idee om te investeren in een paar goede oordopjes...

Er zijn een aantal "normale" toiletten tijdens de trektocht, maar het type waarbij je moet hurken boven een gat in de grond zie je vaker... zorg ervoor dat u uw eigen toiletpapier bij u hebt...

Zoals ook elders in dit document genoemd- het eten tijdens de trektocht is goed... maar het kan een beetje saai worden na een tijdje... alle tea houses serveren dezelfde maaltijden en het lijkt erop dat ze allemaal hetzelfde menu hebben... aan het eind van de trektocht kent u het hele bergmenu uit uw hoofd.

In Kathmandu kunt u voor slechts 10 eurocent een fles water kopen... deze prijs wordt echter hoger, tot zelfs U\$ 3 aan het eind van uw trektocht hoog in de bergen!

Belangrijke informatie/ Optionele activiteiten:

Uw veiligheid is zeer belangrijk terwijl u met **ShapShap** en haar partners reist. Houdt u er rekening mee dat uw Trektocht leider de bevoegdheid heeft om enig deel van de reis te wijzigen of te annuleren wanneer dit noodzakelijk mocht zijn vanwege veiligheidsredenen. Elke poging zal worden ondernomen om de bovenstaande reis te verzorgen, maar houdt u er alstublieft rekening mee dat dit een avontuurlijke wandeling is in een afgelegen bergachtig gebied!

Weersomstandigheden of zelfs de gezondheid van een groepslid kunnen bijdragen aan veranderingen aan de reis. De Trektocht leider zal zijn uiterste best doen om ervoor te zorgen dat de reis volgens plan verloopt, maar wees u alstublieft erop voorbereid dat er mogelijk veranderingen kunnen plaatsvinden en wees alstublieft flexibel indien noodzakelijk. Uw Trektocht leider zal u begeleiden bij alle geplande activiteiten.

Gedurende uw trip heeft u vrije tijd om invulling te geven aan uw eigen interesses. Uw Trektocht leider helpt u met informatie over de verschillende mogelijkheden maar houdt u alstublieft in gedachten dat andere additionele activiteiten waaraan u deelneemt geen deel zijn van de reis en dat **ShapShap**, noch haar partners, verantwoordelijk zijn voor enige verwonding of schade tengevolge hiervan. Gebruikt u alstublieft uw gezond verstand wanneer u optionele activiteiten in uw eigen vrije tijd kiest.

Wat is inclusief in de prijs

ShapShap probeert om zoveel mogelijk inclusief te maken in de prijs van de trektocht, zodat u van tevoren weet wat de totale kosten van uw avontuur zullen zijn.

- Alle binnenlandse vluchten, hotel/ airport transfers zoals aangegeven
- 2 nachten in een budget hotel in Kathmandu (gebaseerd op 2 personen)
- 11 nachten accommodatie in lodges/ tea houses gedurende de trektocht (gebaseerd op 2 personen)
- Alle transport op de grond in comfortabele voertuigen
- Drie maaltijden per dag gedurende de trektocht, ontbijt in Kathmandu
- Dikke jas tijdens de trektocht (u kunt ook natuurlijk uw eigen jas meenemen)
- Vierseizoenen slaapzak gedurende de trektocht (of u kunt uw eigen slaapzak meenemen)
- Afscheidsdiner
- Alle Sherpa/ porter kosten
- Alle kosten met betrekking tot de gids tijdens de trektocht (Engels sprekend, Eerste Hulp gekwalificeerd en Eco- getraind), Sherpa's, een Sherpa assistent.
- Alle noodzakelijke papierwerk en vergunningen voor de trektocht
- Reis- en reddings arrangementen
- Exclusieve Medische Hulp Kit (*zie veelgestelde vragen voor meer informatie*)
- Alle overheids- en lokale belastingen indien noodzakelijk
- Tas voor uw bagage gedurende de trektocht

Wat is NIET inclusief in de prijs

- Visa benodigd voor de reis (we raden aan om minstens een 30 dagen visum aan te schaffen- kost rond de U\$ 40)
- Internationale retourvlucht vanaf en naar het land waar u woont
- Overbagage toeslagen
- Lunch & avondmaaltijden in Kathmandu
- Reis- en reddingsverzekering
- Persoonlijke uitgaven, zoals bijvoorbeeld telefoonkosten, wasserette, drankjes etc.
- Fooien (*zie veelgestelde vragen voor meer informatie*)
- Optionele trips en sightseeing in Kathmandu
- Zaken van persoonlijke aard, zoals bijvoorbeeld souvenirs etc.

Paklijst voor de Everest Base Camp Trektocht (suggesties)

- Voor uw hoofd: Petje of sjaal
- Lichte balaclava of warme fleece hoed
- Zonnebril met UV bescherming
- Lippenbalsem
- Bovenlichaam: T- shirts (2)
- Licht thermisch ondergoed
- Fleece jas of pullover
- Fleece Wind-Stopper jas (optioneel)
- Waterproof (bij voorkeur ademend) (regen) jas
- Gevoerde vest en/ of jas
- Handsen: Lichtgewicht binnenhandschoenen
- Handschoenen/ wanten met een waterproof buitenlaag
- Onderlichaam: Ondergoed (4)
- Wandelbroeken kort (2)
- Lichtgewicht katoenen lange broeken
- Licht thermisch ondergoed
- Fleece of wollen broek
- Waterproof (bij voorkeur ademend) (regen)broek
- Voeten: Dunne, lichtgewicht binnensokken (4)
- Dikke, warme wollen wandelsokken (4)
- Wandelschoenen met extra veters
- Schoenen voor in het kamp (sneakers en/ of sandalen)
- Gaiters
- Accessoires: Slaapzak voor 0 graden Celsius
- Oordopjes
- Hoofdlampje met extra lampjes en batterijen
- Klein slot of combinatieslot
- Standaard Eerste Hulp Kit
- Dagrugzakje (u draagt uw eigen dagrugzakje)
- Waterflessen (2)
- Wandelstokken
- Kleine handdoek
- Verrekijker
- Leesboek
- Routemap/ reisgids
- Dagboek en pen
- iPod
- Toilet tas: Zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta etc.
- Extra 's: Camera met extra batterijen en rolletjes of SD-kaarten
- Grote plastic tassen- om zaken droog te houden in uw tas



Reis met een open mind en geniet van het avontuur van uw leven!