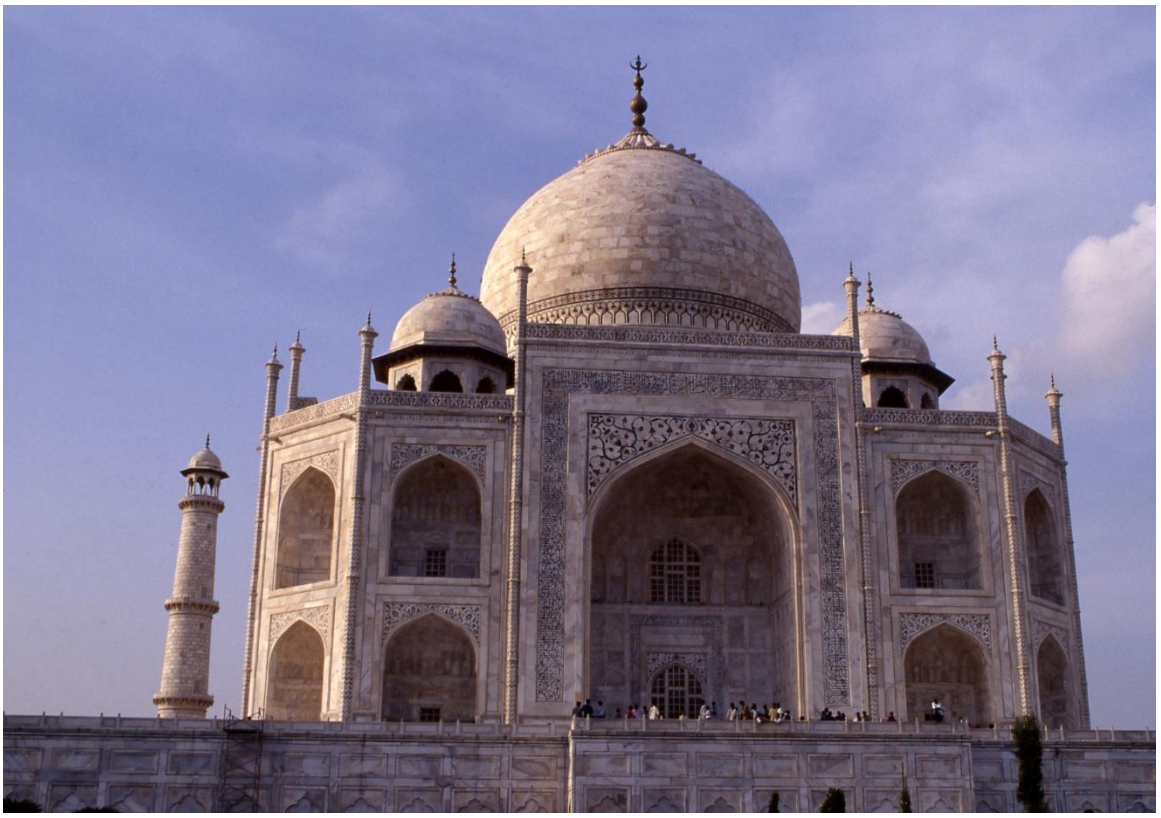
SNOWLEOPARD ADVENTURES

Paklijst



INDIA



Onderstaande overzichten vormen een richtlijn. Je bepaalt uiteindelijk zelf wat je meeneemt.
We hebben de paklijst opgedeeld voor verschillende type reizen: cultuur- en/of rondreizen, trektochten (afh van hoogte) en alpiene klimtochten.

Projecteer deze lijsten op je eigen ervaring en gevoel (heb ik het snel koud, of juist niet?), want het onmogelijk te voorspellen hoe het weer is onderweg en hoe deelnemers de omstandigheden ervaren.



Paklijst algemeen

We hebben de paklijst in een schema gegoten, zodat je ook wat meer onderscheid kan zien tussen de verschillende soorten tochten.

Kleding	**alleen cultuur of rondreis**	**trektocht tot 2000m**	**trektocht tot 3500m**	**trektocht tot 4500m**	**trektocht tot 5500m**	**klimtocht alpiene**
sokken/kousen	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ondergoed	✓	✓	✓	✓	✓	✓
thermo ondergoed evt (ook) met lange mouwen/pijpen	✗	✗	?	?	✓▲	✓▲
T-shirts	✓	✓	✓	✓	✓	✓
fleece trui	✓	✓	✓▲	✓▲	✓▲	✓▲
body warmer	✗	✗	?	?	?	?
korte broek	✓	✓	✓	✓	✓	✓
trekking broek	?	✓	✓	✓	✓	✓
dunne donsjack	?	✓	✓	✓	?	?
dikke donsjas	✗	✗	?	?	✓	✓▲
regen/windjack (ademend, wind- en waterdicht, bijv. Gore-Tex)	✓	✓▲	✓▲	✓▲	✓▲	✓▲
regenbroek	✓	✓▲	✓▲	✓▲	✓▲	✓▲
handschoenen/wanten/muts	✗	?	?	✓	✓▲	✓▲
bergwandelschoenen hoogsluitend	✗	✓▲ Cat B	✓▲ Cat B, B/C	✓▲ Cat B/C	✓▲ Cat B/C	✓▲ Cat D of E
sandalen/gympen	✓	✓	✓	✓	✓	✓
pet/hoed/shawl/buff (tegen de zon en/of stof)	✓	✓	✓	✓▲	✓▲	✓▲
zwembroek/badpak	?	?	✓	✓	✓	✓
gamaschen	✗	✗	?	?	?	✓▲
ondersokken	✗	✗	?	?	?	✓
onderhandschoenen	✗	✗	?	?	?	✓

Slapen	**alleen cultuur of rondreis**	**trektocht tot 2000m**	**trektocht tot 3500m**	**trektocht tot 4500m**	**trektocht tot 5500m**	**klimtocht alpiene**
slaapzak	?	✓ tot +5gr	✓ tot 0gr	✓▲ tot -7gr	✓▲ tot -10gr	✓▲ tot -15gr
lakenzak	✗	?	✓	✓	✓	✓
fleece lakenzak / liner	✗	✗	?	?	?	✓
opblaaskussentje	✗	?	?	?	?	?
waterdichte slaapzakhoes of een gewone vuilniszak	✗	✓	✓	✓	✓	✓
eventueel een extra slaapmatje (Therm-a-Rest o.i.d)	✗	?	?	?	?	?

ALG uitrusting	alleen cultuur of rondreis	trektocht tot 2000m	trektocht tot 3500m	trektocht tot 4500m	trektocht tot 5500m	klimtocht alpiene
dagrugzak (minimaal 35 liter) met regenhoes	?	✓	✓	✓	✓	✓
zakmes	?	?	✓	✓	✓	✓
dagboek	?	?	?	?	?	?
leesboek, e-reader	?	?	?	?	?	?
reserve veters	✗	✓	✓	✓	✓	✓
naaispullen	✗	?	?	?	✓	✓
zaklamp (op zonne-energie), of een LED-hoofdlamp met reserve batterijen	✗	✓	✓	✓	✓	✓⚠
plastic (vuilnis)zakken (waszak, opbergen kleding in regen, op zitten)	✗	✓	✓	✓	✓	✓
smartphone en/of fototoestel en/of videocamera	?	?	?	?	?	?
extra accu('s) voor je camera	?	?	?	?	?	?
oplader telefoon/camera (alleen onderweg te gebruiken bij lodge trektochten)	?	?	?	?	?	?
veldfles (1 - 2 liter, afhankelijk van behoefte, soort trek en seizoen)	?	✓	✓	✓	✓	✓
zonnebril	✓	✓	✓	✓	✓	✓
gletsjer- (of evt sneeuw) bril (UV-factor 4 minimaal)	✗	✗	✗	?	? ✓	✓⚠
wereldstekker	✓	✓	✓	✓	✓	✓
sporttape (bijv reparaties van tent, kleding, schoenen)	?	✓	✓	✓	✓	✓
draad / rolletje touw (kan ook als waslijn worden gebruikt), wasknijpers	✗	?	?	?	✓	✓
een paar grote (veiligheid) spelden	✗	?	?	?	✓	✓
waterafstotende grote sporttas, rugzak, of plunjebaal voor je bagage	✗	✓	✓	✓	✓	✓
reservebril en/of lenzen (indien van toepassing)	?	?	?	?	?	?
telescopische loopstokken	?	?	?	? ✓	? ✓	✓⚠
(met name voor afgelegen, gebieden zonder paden, bij rivieroversteken of bij lange afdalingen en minder sterke knieën)						
tussendoortjes tijdens lopen (pinda's, gedroogd fruit, chocolade, drop,	✗	?	?	?	?	?
mueslirepen, etc.) Niet noodzakelijk, wel lekker.					?	

✗	niet nodig
?	optioneel
✓	meenemen
✓⚠	BELANGRIJK

Over de uitrusting

Schoeisel

Wij raden gemiddeld hoogsluitende (i.v.m. mogelijk schaafwonden langs rotspunten o.i.d.) bergwandelschoenen B/C aan. Laat je adviseren door een deskundige in een buitensportzaak. Het is belangrijk dat je schoenen goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen.

Wanneer je nieuwe schoenen gaat kopen, verdient het aanbeveling om tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat (pas ze met een paar extra sokken).

Je voeten hebben de neiging om op te zetten als je wat langer op een dag loopt. Daar komt nog bij dat je, bij een wat ruimer zittende schoen, bergaf niet met je tenen in de knel komt.

Als je nieuwe schoenen koopt, loop ze dan goed in.

Op sommige tochten moet je door kleine beekjes waden, over modderige paden of door sneeuw lopen, dus een redelijke mate aan waterdichtheid is aan te bevelen.

Een goede profielzool geeft je beter grip op steilere paden.

LET OP BIJ OUDE SCHOENEN! Heb je schoenen ouder dan 8 jaar dan geeft dit een ernstig verhoogd risico dat de zolen loslaten i.v.m. uitgedroogde, verharde lijm. Dit moet je echt zien te voorkomen omdat de schoen niet reparabel zijn op trek.

C-schoenen zijn stijgijzer vriendelijk. Dit betekent dat deze relatief onprettig (stug) zijn om te dienen als echte trekking schoen. Bij klimtochten (niveau 5) is ons advies om naast een B/C wandelschoen een D of E klimschoen mee te nemen.

(Dag)rugzak

Je kunt je bagage laten dragen tot 14 kg (klimtochten tot 17kg). Je kunt deze bagage in een plunjezak of grote rugzak of tas doen. Voor de spullen die je tijdens het lopen nodig hebt volstaat een dagrugzak. We adviseren een dagrugzak met een inhoud van ± 35 liter (of meer).

Slaapzak

Voor alle tochten (ook lodge tochten!) heb je een goede slaapzak (bij voorkeur dons) nodig. Het hangt een beetje af van het seizoen, de tocht zelf en hoeveel last je hebt van kou hoe dik je slaapzak moet zijn. Je kunt het isolatievermogen van je slaapzak verhogen door een fleece lakenzak te gebruiken eventueel (tijdens zeer koude nachten) aangevuld met een warme kruik. Donzen slaapzakken zijn in Nederland best duur in aanschaf, maar je kan ze ook huren (zie huurmaterialen).



Toiletartikelen

shampoo, biologisch afbreekbaar
zeep, biologisch afbreekbaar
tandenborstel
tandpasta
lippencrème
zonnebrand
kam/borstel
dunne handdoek (sneldrogend)
tampons/maandverband
(papieren) zakdoeken (niet weggooien langs de paden)
rol wc-papier (voor overdag) en/of wetties
reisapotheek / medicijnen (zie verder bij punt 6)

Reisbescheiden

waterdichte plastic hoes voor belangrijke reisdocumenten en geld
paspoort (moet bij aankomst in Nepal nog een half jaar geldig zijn)
vliegticket(s)
geld/bankpas/credit card
inentingsboekje
verzekeringsbewijs + alarmnummer

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



Klimtochten

Voor deelnemers die een hoge top of bergpas gaan beklimmen (niveau 5) geldt aanvullend:

gletsjerbril met UV-beschermingsfactor minimaal 4.
sunblock crème
stijgijzervaste D/E bergschoenen (voor de topbeklimmingen type E kunststof i.v.m. losse binnenschoen en aanmerkelijk minder risico op bevriezing)
aluminium reddingsdeken

aanbevolen:

bivakmuts
bivakzak

© Snow Leopard Adventures - HT Wandelreizen

Klimmateriaal

klimmateriaal	stijgijzers	D/E schoen	pickel	helm	gamaschen	klimgordel	jumar	abseil 8	karabiner	ijsschroef	prusik
Peak											
Mera Peak	✓⚠	✓⚠	✓	✗	✓⚠	✓⚠	✓	✓	2x	✗	✗
Mera Peak + Island Peak	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓	✓⚠	✓⚠	✓	✓	2x	1x	2x
Makalu Everest Traverse met Mera Peak	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓	✓⚠	✓⚠	✓	✓	2x	1x	2x
Naya Kanga Tilman's Pass	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓	✓⚠	✓⚠	✓	✓	2x	1x	2x
Saribung	✓⚠	✓⚠	✗	✗	✓⚠	✓⚠	✗	✗	2x	1x	2x
Klimmen in Khumbu	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓⚠	2x	1x	2x
Rolwaling Challenge	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓	✓⚠	✓⚠	✓	✓⚠	2x	1x	2x
Chulu Far East	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓	✓⚠	✓⚠	✓	✓	2x	1x	2x
Mardi Himal	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✗	✗	1x	✗	✗
Langdak	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓⚠	✓⚠	2x	1x	2x

niet alle klimtochten worden jaarlijks georganiseerd

✗	niet nodig
✓	aanbevolen
✓⚠	BELANGRIJK

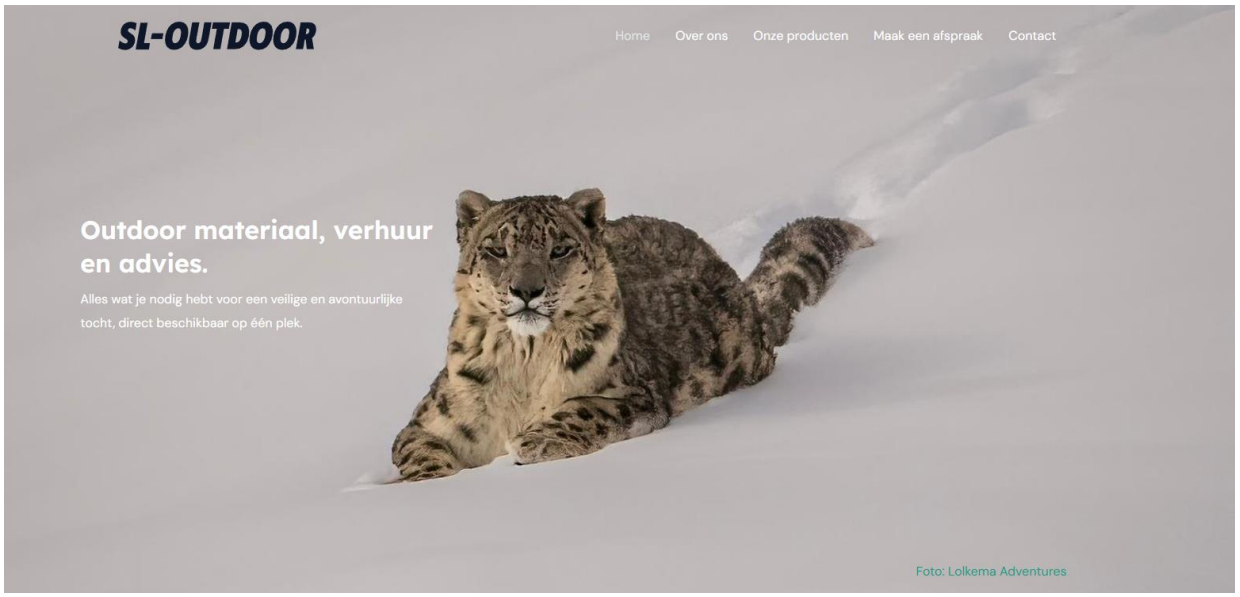
Bagage

Tijdens de trek mag 14 kg p.p. aan persoonlijke bagage worden afgegeven (bij klimtochten 17kg). Spullen die niet nodig zijn tijdens de trek kunnen desgewenst worden achtergelaten in het hotel in Kathmandu.
Omdat er vanuit Nederland in een enkel uitzonderlijk geval tenten, voedsel, EHBO/medicijnkitten meegaan naar Nepal, vragen we onze deelnemers om in dat geval op vrijwillige basis niet meer dan 18 kg aan ruimbagage mee te nemen (dit is exclusief handbagage). De overige kilo's kunnen dan gebruikt worden voor de groepsbagage. Je zult ruim van tevoren hierom worden verzocht.



Huurmaterialen

Materialen TE HUUR bij ons
Bij SL outdoor , onderdeel van Snowleopard Adventures, kun je terecht om bv slaapzakken, donsjassen en/of klimschoenen te huren.



Laan van Waalhaven 251 2497 GL Den Haag
(070) 388 28 67
info@sl-outdoor.nl