SNOWLEOPARD ADVENTURES

BHUTAN



Inhoudsopgave

Reisinformatie

Voor de reis

Moeilijkheidsgraad

Goede fysieke voorbereiding: trainen om maximaal te genieten!

Sportkeuring of Sportmedisch onderzoek

Hoogte

Reizigersbijeenkomst

Experimenten

Tijdsverschil

Reisdocumenten en geld

Paspoort en Visum

Geld mee naar Bhutan

Overige reispapieren

Verzekering

Paklijst | Wat mee te nemen

Paklijst algemeen

Over de uitrusting

Toiletartikelen

Reisbescheiden

Klimtochten

Klimmateriaal

Bagage

Huurmaterialen

Ziekte en het voorkomen hiervan

Vaccinaties

Hoe werkt het?

Enige nuttige wenken en tips m.b.t. de gezondheid:

Hoogteziekte

Oorzaken van hoogteziekte

Preventieve maatregelen

Lichte symptomen van hoogteziekte

Ernstige symptomen van hoogteziekte

Reisapotheek

Ziekte of ongeval

Noodgeval

De vliegreis

Welke luchtvaartmaatschappij?

Bagage

Binnenlandse vluchten

Briefing trektocht

De trektocht

Algemeen

Een dag op trek ziet er globaal als volgt uit

Slapen tijdens de trektocht

Kampeertrektocht

Eten en drinken

Beloning begeleidingsploeg (fooien)

Temperatuur

Trekking permits en andere noodzakelijke vergunningen

Informatie over Himalaya-landen

Milieu-aspecten

Batterijen

Souvenirs van bedreigde dieren en planten

Vertrouwd op reis!

Onze gegevens

INFORMATIE VOOR REIZIGERS NAAR Bhutan

Met dit informatiebulletin vol praktijktips en –adviezen kun je goed voorbereid naar Bhutan afreizen, waardoor je nog meer zult genieten van een ongetwijfeld bijzondere reis. Wij hopen dat deze informatie jouw belangrijkste vragen beantwoordt, maar pretenderen niet met de hierna volgende informatie elke vraag te beantwoorden die je kunt bedenken. Uiteraard beantwoorden wij jouw vragen graag telefonisch of per e-mail. Het is ook zeer aan te bevelen om de deelnemersbijeenkomst bij te wonen, waar je je laatste vragen kunt stellen en bovendien kennis kunt maken met je tochtgenoten. Wij wensen je alvast een fijne voorbereiding toe.





Reisinformatie

Voor de reis

De combinatie van de dikwijls drukke dagen voor vertrek, de vermoeiende reis, de vele indrukken bij aankomst in Bhutan en een trektocht in de bergen vergen veel van je conditie.
Het is belangrijk van tevoren te beseffen dat een trektocht in de bergen de nodige inspanning en doorzettingsvermogen vraagt. Tijdens de vaak wekenlange trektocht moet alle westerse luxe en comfort worden achtergelaten. In overleg met ons heb je zorgvuldig een trektocht gekozen van een bepaalde moeilijkheidsgraad. De moeilijkheidsgraad geeft aan wat er van je wordt verwacht. Het is heel wat prettiger om op stap te gaan met krachtreserves dan om na enkele dagen te merken dat je te hoog hebt gegrepen. Bereid je daarom goed voor; dit kan voorkomen dat de vakantie uitloopt op een teleurstelling.



Moeilijkheidsgraad

We hebben alle reizen voorzien van een duiding v.w.b. de moeilijkheidsgraad. De lengte van een tocht, alsmede de hoogte spelen daarin een duidelijke rol. Hierbij gaan wij uit van 'normale' omstandigheden. Elke reis kan een beduidend ander karakter krijgen wanneer je te maken krijgt met bijv. slechte weersomstandigheden of wanneer je je niet lekker voelt.

Niet elke tocht die we bijvoorbeeld als 'zwaar' typeren heeft per definitie dezelfde accenten die voor die zwaarteduiding zorgen, dat kan per tocht gebaseerd zijn op verschillende facetten. De zwaarte van een reis, zie hiervoor de website, geeft een indicatie, maar vraag ons gerust naar de (nuance) verschillen tussen de diverse reizen.
Zo kan een onbelopen gebied zwaar zijn omdat er geen (duidelijk) pad is, terwijl een tocht over goed begaanbaar pad zwaar is vanwege de hoge passen en/of bijvoorbeeld lang verblijf op hoogte.

De belangrijkste factoren op grond waarvan we een indeling maken, zijn de volgende:

- het totaal aantal trekking dagen
- het aantal passen

- de hoogte en steilte van de passen
- de hoogte van de overnachtingplaatsen
- hoogteverschillen op één dag
- te verwachten klimatologische omstandigheden (bijvoorbeeld hitte, kou, kans op neerslag, droogte, wind)
- toestand van de paden (mooi geplaveid of met grove stenen)
- het terrein (modder, gras, zand, pollen, ijs, etc)
- rivierdoorwadingen (hoge of lage waterstand)
- gemiddelde etappelengte



De meest zware tochten zijn bij uitstek de alpiene klimtochten en expedities.
Kennis van alpiene technieken en een goede conditie zijn eisen die daarvoor worden gesteld. Mentaliteit en doorzettingsvermogen kunnen desalniettemin onder slechte omstandigheden minstens net zo belangrijk zijn.

Zwaarte van de reis?

Lees alsjeblieft deze pagina op onze website goed door om er zeker van te zijn dat je een tocht boekt die echt bij je past!

https://www.snowleopard.nl/zwaarte-reizen-deskundig-advies/

Goede fysieke voorbereiding: trainen om maximaal te genieten!

Alle trektochten die wij organiseren gaan veelal lang en hoog door de Himalaya! Hier beleef je optimaal plezier aan als je fit bent en niet teveel 'in het rood' hoeft te gaan. Fitheid is een rekbaar begrip, maar voor ons betekent fitheid voor trektochten iets anders dan regelmatig de sportschool bezoeken. In de bergen ben je constant blootgesteld aan de elementen en daarnaast is duurconditie van groot belang.
Om een gevoel te krijgen dat je klaar bent (voor een 2 tot 3-weekse trektocht door het hooggebergte) zou je ***door heuvelachtig / geaccidenteerd terrein 6-7 uur moeten kunnen lopen met een gevulde dagrugzak van 10kg*** (ook in slecht weer, ook in kou, ook in hitte).

Nog geen ervaren wandelaar? Geen probleem! Begin dan rustig en tijdig met trainen. Start bijvoorbeeld een half jaar voor de reis één of twee uur te wandelen per week. Na een maand voer je de intensiteit per week op: voeg een wandeling van 3 uur en een rugzak van 10kg toe. Meer simuleren dat je in Nepal bent? Loop dan onverhard en/of door heuvelachtig terrein. Uiteindelijk wil je ook je uithoudingsvermogen testen door een lange wandeling de volgende dag te herhalen. Als dat comfortabel gaat, ben je klaar voor de Nepal trektocht. Dan nog zal je merken dat je in Nepal anders loopt (iedere stap ongelijk) wat de eerste dagen altijd wat spierpijn kan veroorzaken. Toch ook al regelmatig in de sportschool aanwezig? Vraag je instructeur naar waar jij kan verbeteren. Een tip: vergeet niet de bovenbenen te trainen (voor het afdalen) door 'lunges, squats en step-ups'.

Sportkeuring of Sportmedisch onderzoek

We adviseren deelnemers op Alpiene trektochten en expedities (naast bovenstaande fitheid) een sportkeuring of sportmedisch onderzoek te laten doen. Dit advies geldt ook voor mensen die een uitdagende trektocht gaan ondernemen en geen eerdere ervaring hebben met lange en zware trektochten.
Doe dit alsjeblieft tijdig, want het geeft rust als alles OK is. Mocht er ruimte voor verbetering zijn, dan heb je daar ook nog voldoende tijd voor.

Hoogte

Bij deze tochten is een verblijf op hoogtes boven de 3000 meter geen uitzondering. Van tevoren is niet te bepalen wie moeite zal hebben met de hoogte. Leeftijd en conditie schijnen hierop geen invloed te hebben. Het allerbelangrijkste is de aandacht die je besteedt aan acclimatiseren. Er is dan ook, waar nodig, voldoende ruimte in het programma ingebouwd om aan de hoogte te kunnen wennen.

De staff en/of reisleiding is op dit terrein alert en deskundig, maar tegelijkertijd is het primair de verantwoordelijkheid van iedere reiziger om proactief te handelen en duidelijk aan te geven wanneer iemand last heeft van mogelijke symptomen. Zowel vooraf als tijdens de tocht, zorgen wij voor gedegen informatie.

Vergeet niet dat hoogte (zeker boven de 5000m) per definitie ook al betekent dat je met kou te maken krijgt, mogelijk vermoeidheid en grillig terrein en (mogelijk) extreme omstandigheden. Echt een cocktail om serieus te nemen.



Reizigersbijeenkomst

Ongeveer 6-8 weken voor de start van het van het trekkings seizoen organiseren we een bijeenkomst voor de deelnemers aan de groepsreizen. Je kunt dan vragen stellen en je groepsgenoten ontmoeten, altijd handig voor wat betreft opzetten app-groepen of uitwisselen andere gegevens. Vanuit privacy overwegingen en door wetgeving kunnen/mogen wij steeds minder op dat vlak.

Iedereen ontvangt van ons een uitnodiging met plaats, tijd en locatie. Deze bijeenkomst plannen we in een weekend. Ga je voor het eerst met ons mee, dan is het zeer wenselijk om hierbij aanwezig te zijn.

Experimenten

Om ons reisaanbod te vergroten maken we elk jaar reizen naar voor ons onbekende streken. We stellen mensen in de gelegenheid met deze reizen mee te gaan. Deze reizen zijn vaak heel bijzonder en met een maximaal gevoel nog ontdekkingsreiziger te zijn, zelfs in deze tijd. De schaduwzijde is dat het soms niet goed mogelijk is precieze inschattingen te maken, over het aantal loopuren, of een route eigenlijk wel of niet mogelijk is en of de lokale staf wel voldoende weet over logistieke zaken. Voor deze reizen is een groot incasserings- en relativeringsvermogen absolute noodzaak. Vooral het vaak niet weten waar je aan toe bent is voor sommige mensen erg belastend. Aan de andere kant kom je soms als eerste westerling in een bepaald dorp of gebied wat onuitwisbare indrukken achterlaat.



Tijdsverschil

Het tijdsverschil tussen Bhutan en Nederland bedraagt in onze wintertijd 4:30 uur en in onze zomertijd 3:30 uur. Het is in Bhutan later dan in Nederland.

Bereikbaarheid

Het hangt van de provider af of een mobiele telefoon van Nederlandse herkomst in Bhutan (in de grote steden en in mindere mate daarbuiten) werkt. Vanuit alle grote plaatsen en vanuit veel dorpjes in de bergen kun je tegenwoordig met Nederland bellen. Ook wifi is tegenwoordig schaars aanwezig..

Soms zijn er generators op de trek, in 2023 waren ze ineens verboden. Wie een zonnepaneel heeft om zijn telefoon/camera op te laden adviseren wij deze mee te nemen.

Reisdocumenten en geld

Paspoort en Visum
Alle informatie over het visum kunt u ook hier downloaden.
Je paspoort moet vanaf het moment dat je terugreist nog minimaal 6 maanden geldig zijn.
Voor een bezoek aan Bhutan heb je een visum nodig. Snow Leopard Adventures regelt een officiële uitnodiging – de zogenaamde visumautorisatie – , waarvoor we je (tijdens de reis geldige) paspoortgegevens nodig hebben. Deze visumautorisatie is een document waarmee je het visum bij binnenkomst in Bhutan kunt verkrijgen. Dit document wordt je voor de reis toegestuurd per e-mail. De visumkosten voor Bhutan zijn bij de reissom inbegrepen.
Voor het regelen van het visum voor Bhutan zijn de volgende zaken van belang:
1. Voor de visumaanvraag voor Bhutan hebben wij je juiste paspoortgegevens nodig, die zo spoedig mogelijk en uiterlijk 6 weken voor vertrek bij ons binnen dienen te zijn (graag kopie opsturen of mailen). Krijg je een nieuwe paspoort, zorg dan dat deze 6 weken voor vertrek in je bezit is en geef ons de nieuwe gegevens door.
2. Er moet een visumformulier ingevuld worden. T.z.t. ontvang je van ons het juiste formulier, deze moet ingevuld en met een pasfoto opgestuurd worden naar ons kantoor.
3. Neem voor de zekerheid ook nog 2 pasfoto´s mee op reis, regels wijzigen soms. Het kan zijn dat er bij aankomst ook nog om een pasfoto gevraagd wordt.

Geld mee naar Bhutan



Voor Bhutan kun je gewoon euro's meenemen, dat wil zeggen het bedrag dat je denkt uit te geven aan drankjes, snacks, souvenirs, fooien. Neem in elk geval ongeveer € 200,– mee in verschillende coupures. De Bhutanese Ngultrum is gekoppeld aan de Indiase Rupie en evenveel waard. In de meeste hotels kun je wisselen.
Ook in Bhutan staat de tijd niet stil en kan er waarschijnlijk op sommige plekken gepind worden. Ga er echter niet vanuit dat het overal werkt en kan, neem dus ook contant geld mee.
Voor de actuele wisselkoers klik hier. (Oanda.com)
Aan het eind van een trek wordt meestal de fooi verzameld voor de staf die is mee geweest. Je geeft fooi als je dat wilt en als je tevreden bent over de prestaties van de "crew". In Bhutan wordt de bagage altijd vervoerd door lastdieren, paarden of yaks. Fooien zijn dus voor: de paarden- of yakmannen, kok en koksmaatjes en de gids(en). Normaal gesproken ligt het bedrag dat een deelnemer kwijt is voor dit doel rond de € 30,– . Richtbedragen zijn: voor de gids € 30,–, voor de kok € 20,– voor de paardenmannen elk € 15,– voor de chauffeur: € 20,–. Je betaalt in Ngultrum en je kunt de bedragen dan naar boven afronden.
. Voor de actuele wisselkoers klik hier. (Oanda.com).

Overige reispapieren

Reizigers ontvangen normaliter 2 weken voor vertrek de volgende reispapieren per e-mail:

- E-ticket(s).
- Paklijst
- Betalingsbewijzen/vouchers met contact- en adresgegevens hotels/agenten, die bij aankomst in een hotel en/of aan de lokale agent dienen te worden afgeven.
- Contactgegevens en mobiel noodnummer.

N.B.: Indien je één week voor de vertrekdatum niet alle documenten in huis hebt, dien je direct contact op te nemen met ons kantoor.

Verzekering

Reisverzekering verplicht
Wij stellen een adequate reisverzekering verplicht. Daarbij is het belangrijk voldoende dekking te hebben voor eventuele SOS-kosten zoals bijvoorbeeld voor een evacuatie met een helikopter. 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.

Wij werken met centraalbeheer. Bij Allianz Global Assistance ben je voor het verzekeren van je vakantie of reis aan het juiste adres. Waar je ook naar toe reist, voor vakantie, werk of studie, voor elk reisdoel heeft Centraal beheer een passende verzekering.
Na boeking ontvang je van ons een e-mail waarin je ook de link naar het afsluiten van de reis- en/of annuleringsverzekering vindt. Je kunt **online** eenvoudig in een paar stappen een reis- en/of annuleringsverzekering afsluiten, kortlopend of doorlopend. Je ontvangt je polis direct in je mailbox.

Indien je je reisverzekering elders (eventueel doorlopend) hebt afgesloten dan willen we graag voor vertrek de volgende gegevens van je ontvangen: verzekeringsmaatschappij, polisnummer en alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen wij (kantoor/de lokale partner/reisleider) snel handelen.

Kijk of vraag in elk geval goed na of en in hoeverre reddingskosten zijn meeverzekerd. Soms vallen reddingskosten (medisch noodzakelijk vervoer) onder de medische kosten.
Voor het geval je medische kosten laat dekken door je eigen ziektekostenverzekering, ga dan s.v.p. na of voor deze medische kosten werelddekking geldt.

Annuleringsverzekering: optioneel, maar wel sterk aanbevolen.
Deze verzekering dekt annulering, vertraging en/of reisonderbreking. Deze verzekering kost ongeveer 5-6% van de reissom en dient binnen 1wk na ontvangst van de boekingsbevestiging/factuur te worden afgesloten.
Heb je een doorlopende annuleringsverzekering? Check dan alsjeblieft goed of de maximale dekking per reis voldoende is voor de reissom van jouw geboekte reis. Het verschil kan je apart (kortlopend) bijverzekeren.

Onze annuleringsvoorwaarden tref je op de website aan.
Steeds meer airlines rekenen 100% kosten bij annulering, dus dit kan hoge kosten betekenen.



Bergsportverzekering NKBV
Voor beklimmingen die de gebaande paden verlaten (niveau 5), adviseren wij je dringend om een bergsport-verzekering (via de Nederlands Klim- en Bergsportvereniging of andere verzekeraar) af te sluiten:
https://nkbv.nl/verzekeringen/reisverzekering/

Paklijst | Wat mee te nemen



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.

© Snow Leopard Adventures - HT Wandelreizen

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 aan voor trektochten. C Schoenen zijn noodzakelijk voor klimtochten. Laat je adviseren door een deskundige in een buitensportzaak. En kom eens bij ons langs, bij SL outdoor hebben we uitrusting voor de verhuur. 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

6000 meter of hoger? Goed isolerende D of E schoenen

Ga je met ons een Alpiene trektocht maken waarbij je boven de 6000 meter komt? Dan heb je goed isolerende schoenen nodig!
Helaas zijn lang niet alle D-schoenen warm genoeg voor de lage temperaturen die je boven 6000 meter kan tegenkomen. In de bijlage "stijgijzervaste schoenen categorie D of E " tref je enkele modellen aan die ruim voldoende isoleren voor een 6000er.

Mocht je in de toekomst vaker 6000ers, of zelfs een 7000er willen gaan beklimmen, dan raden wij je sterk aan een categorie E-schoen aan te schaffen (kunststof schoen met binnenschoen).

Indien je nog geen stijgijzervaste schoenen hebt en je toekomstige Alpiene plannen nog onduidelijk zijn, dan adviseren wij je om kunststof schoenen via ons te huren. Zie daarvoor de bijlage "verhuur klimmateriaal".

© Snow Leopard Adventures - HT Wandelreizen

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 Islamabad.



Huurmaterialen

Materialen TE HUUR bij SL outdoor: Slaapzak en/of donsjas

Reserveren kan uitsluitend voorafgaand aan de reis: telefonisch of via e-mail.

Klimmaterialen:
klimschoenen, klimgordel, helm, pickel, stijgijzers, stijgklem zijn ook te huur.
Vraag ons naar volledige overzicht.

Materialen TE HUUR in Nederland

Wil je in Nederland spullen huren, dan bevelen wij SL Outdoor, het oude Basecamp aan.

Ziekte en het voorkomen hiervan

Vaccinaties

Voor Bhutan geldt geen vaccinatieplicht, maar het wordt aangeraden om je toch tegen de volgende ziektes te laten vaccineren:

- Tyfus (3 jaar geldig)
- DTP (10 jaar geldig)
- Hepatitis A (3 jaar geldig). Na een herhalingsprik binnen anderhalf jaar → 30/40 jaar geldig.
- Aanbeveling: Hepatitis B (bestaat uit 3 vaccinaties waarna levenslange bescherming).

Voor de meest actuele informatie over verplichte / aanbevolen (herhalings-) inentingen per ziekte en per land raden we je aan contact op te nemen met je huisarts, "De Reisdokter", lokale GGD of Thuisvaccinatie.nl. Het is belangrijk dat je tijdig een afspraak maakt, in elk geval 4 tot 6 weken voor vertrek.

Thuisvaccinatie.nl is een landelijk opererend vaccinatiecentrum dat je de mogelijkheid biedt dat een arts bij jou thuis reisvaccinaties komt zetten op een dag en tijdstip dat het jou uitkomt. Dat kan zelfs in de avonduren of in het weekend zijn. De tarieven zijn gelijk of soms lager dan die van de GGD of huisarts en je betaalt geen extra kosten voor de service aan huis. Vergoeding van de ziektekostenverzekering is meestal (deels of geheel) mogelijk.

Hoe werkt het?

Je plaatst een aanmelding bij Thuisvaccinatie.nl. Daarna vul je jouw gegevens, reisbestemming en vaccinatiehistorie in. Bij het laatste stapje plan je meteen de afspraak in op een datum en tijdstip wanneer het jou uitkomt. Met die gegevens stelt het medisch team het vaccinatieadvies op dat je binnen drie werkdagen ontvangt.
De reisvaccinatie wordt gegeven door een erkend arts.

Om een indicatie te krijgen van de vaccinatie en/of andere noodzakelijke gezondheidsmaatregelen ga je eerst naar Thuisvaccinatie waarna je doorklikt voor het maken van een afspraak.

Ben je woonachtig in België? Dan raden we je aan voor de meest actuele stand van zaken de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde te raadplegen.



Enige nuttige wenken en tips m.b.t. de gezondheid:

- drink geen ongekookt of ongefilterd water (wel flessen mineraalwater en op trekking gekookt water), eet alleen zelf geschild fruit en geen ijs. Thee is vrijwel altijd veilig.
- drink veel op grote hoogte. Vooral bij veel transpireren moet daarop goed gelet worden (ca. 1 liter per dag per 1000 m hoogte).
- blijf alert op de eerste symptomen van hoogteziekte: hoofdpijn, misselijkheid, gebrek aan eetlust en slapeloosheid
- in gebieden waar veel muggen zijn, zo mogelijk een klamboe gebruiken en 's avonds armen en benen bedekken. Onbedekte lichaamsdelen insmeren met een goed muggenwerend middel met het ingrediënt DEET.
- houd bij routes boven de 3500m een rustig tempo aan, laat het lichaam zich aanpassen aan de omstandigheden en hoogte, zie volgende hoofdstuk.

Malaria komt niet voor in de bergen boven de 2500 meter. Het aanbevelenswaardig om malariaprofylaxe in te nemen wanneer je gedurende de moessonperiode (zomer) en/of de warme periode ervoor en erna de bezoekt.

Bloedzuigers komen in Bhutan voornamelijk voor tussen de 2000 en de 3000 meter hoogte tijdens de moessontijd en vlak daarna. Trek een bloedzuiger nooit los!!! Onvolledige verwijdering kan namelijk infectie veroorzaken. Ze laten los door ze met zout te bestrooien of ze aan te raken met een heet voorwerp (of sigaret). De schoenen met Dettol besproeien werkt preventief! Bloedzuigers dragen, in tegenstelling tot bijv. teken, geen ziektes met zich mee.



© Snow Leopard Adventures

Hoogteziekte

Hoogteziekte is een aandoening die zelfs dodelijk kan zijn. Toch is het geen echte 'ziekte'. De symptomen (zoals hoofdpijn en misselijkheid) zijn aanpassingsstoringen van het lichaam, dat enkele dagen tot weken nodig heeft om aan een bepaalde hoogte te wennen.

De meeste mensen, die niet gewend zijn zich naar grote hoogte te begeven en zich hier erg inspannen, krijgen wel in enigerlei mate last van de hoogte.

Last van hoogte geeft in eerste instantie (meestal 's nachts) de volgende symptomen: hoofdpijn, misselijkheid, gebrek aan eetlust en slapeloosheid of juist het tegendeel: slaperigheid. Deze symptomen zijn vervelend, maar hoeven niet altijd tot ernstige hoogteziekte te leiden.
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.



Tijdens elke trektocht op hoogte wordt een aantal dagen ingelast om aan de hoogte te wennen. ***Korte dagen of zelfs rustdagen binnen een trektocht zijn dan ook vangroot belang!*** Elk menselijk lichaam heeft zo de mogelijkheid zich aan te passen aan de hoogte. Niet alleen wordt het medisch risico daarmee beperkt, maar ook kan een beter geacclimatiseerd mens meer genieten van de trektocht.

Bij braken of aanhoudende/toenemende hoofdpijn is het tweede stadium van hoogteziekte bereikt. Afdalen is nodig om een ernstige vorm van AMS (Acute Mountain Sickness) te voorkomen. Deze ernstige vorm van hoogteziekte treedt meestal op bij die tochten, die zich snel naar grote hoogte (>4500m) begeven en tijdens expedities.

Tijdens het derde (acute) stadium van hoogteziekte zijn er meestal al voortekens genegeerd en had al moeten zijn afgedaald. Vochtophopingen in de hersenen (HACE) en longen (HAPE) kunnen binnen enkele uren dodelijk zijn doordat hersenfuncties uitvallen of de persoon in kwestie verdrinkt in eigen lichaamsvocht. Dat klinkt erg alarmerend, maar als je de juiste voorzorgsmaatregelen neemt en onderweg goed oplet dan is het risico klein.

© Snow Leopard Adventures



Oorzaken van hoogteziekte:

- geringere aanwezigheid van zuurstof en
- geringere luchtdruk

Hieraan past het lichaam zich moeilijk of onvoldoende aan, veelal door te snelle stijging.
De directe aanleiding voor hoogteziekte-oedemen is een gebrek aan zuurstof in het bloed waardoor de membraanstructuur in longen en/of hersenen wordt aangetast. Daardoor kan vocht uittreden naar plekken waar het levensbedreigend kan zijn.

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.

Preventieve maatregelen:

1. Langzame en gefaseerde stijging, het zgn. "acclimatiseren". Als ideaal geldt om 5 dagen uit te trekken tot 3500 m, daarna maximaal 300 m stijging per dag en per 1000 m minimaal 1 dag extra. In de praktijk blijkt echter wel een hoger stijgtempo mogelijk, waarbij rond de 3000 m. een dag rust wordt ingelast en daarboven per 1000 m. stijgen 1 dag.
Vanaf geringe hoogte helemaal "inlopen" levert meestal nauwelijks problemen 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. Drinkwater, thee, soep en bouillon, maar geen alcohol.

4. De juiste voeding.
Zorg dat je voldoende calorierijk eet, met name veel zetmeel. Eet niet te zout.

5. Bewust diep en volledig ademhalen (wel oppassen voor hyperventilatie).

6. Diamox (acetazolamide), een diureticum, kan helpen bij hoogteaanpassing. Doordat dit middel ingrijpt op het zuur-base evenwicht in het bloed heeft het ook een effect op de ademhaling.
Met name tijdens de slaap zul je dan regelmatiger en dieper ademhalen zodat de kans op een tekort aan zuurstof in het bloed wordt verkleind. Onderzoek heeft inmiddels onomstotelijk aangetoond dat het preventief slikken van diamox symptomen van hoogteziekte met 50% doet afnemen. Bovendien herstel je sneller.

In tegenstelling tot wat veel mensen veronderstellen maskeert diamox de hoogteziekte niet, maar helpt het je tijdens het acclimatisatieproces je zuurstofniveau in het bloed op peil te houden. Bij Snowleopard en HT raden we dan ook het preventief gebruik van diamox aan op slaaphoogtes boven de 3000 meter. Dosis: 2 maal per dag 125 mg (= ½ tablet) voor de duur van het verblijf op grote hoogte. Een bijwerking van diamox is dat je wat meer moet plassen. Wanneer je Diamox slikt zul je dus ook meer moeten drinken. In uitzonderlijke gevallen kan blijken dat iemand allergisch is voor Diamox, wat zich kan uiten in een jeukerige huiduitslag. In dat geval moet je meteen stoppen met het innemen van dit medicijn.
Gebruik je ook andere medicijnen? Overleg dan alsjeblieft met je (huis-)arts over eventuele schadelijke interactie tussen die medicijnen en diamox.

7. Bij tochten met een verhoogd risico (vliegen naar Lhasa, expedities boven de 6000 meter) nemen we doorgaans een hogedrukzak (Gamow Bag of PAC) mee zodat we, in geval van nood, een afdaling van ongeveer 2000 meter binnen 5 minuten kunnen simuleren. Het gebruik van deze hogedrukzak is ook effectief gebleken.

Lichte symptomen van hoogteziekte:

- enigszins slap, loom gevoel
- kortademigheid bij inspanning
- hoofdpijn
- misselijkheid
- gebrek aan eetlust
- spijsverteringsstoring: obstipatie / diarree, winderigheid
- snel een lichte duizeligheid
- slecht slapen
- onregelmatige ademhaling tijdens het slapen
- lichte zwelling van handen, voeten, gezicht (perifeer oedeem)

Bij uitsluitend deze symptomen hoef je niet meteen af te zien van verder stijgen. Je moet het wel kalm aan doen en voldoende (nacht)rust inlassen. Blijf e.e.a. en elkaar wel goed in de gaten houden, want de lichte symptomen zouden ernstigere problemen kunnen aankondigen. Blijf bij elkaar en laat elkaar niet alleen!

Ernstige symptomen van hoogteziekte:

(houden 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 alle 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

Iemand met deze problemen moet onder begeleiding omlaag, zo mogelijk gedragen worden, omdat inspanning een en ander kan verergeren.
Na een betrekkelijk geringe daling van 500 tot 1000 m kunnen de symptomen soms geheel verdwijnen. Dan zou je na enkele dagen rust opnieuw kunnen proberen te stijgen, maar uiterst behoedzaam. Bedenk dat 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.

Zodra zich ook maar één van deze symptomen voordoet, staat er (naast zo mogelijk zuurstof toedienen) maar één weg open: ONMIDDELLIJK OMLAAG !!!

Als je bij jezelf of een andere deelnemer symptomen van hoogteziekte waarneemt, vertel dit dan zo spoedig mogelijk aan de reisbegeleider/sirdar, blijf echter niet alleen en laat ook een ander niet alleen.



Reisapotheek

Deelnemers dienen zelf een persoonlijke medicijnen- en EHBO-set mee te nemen. Hieronder volgt een totaal advies voor de inhoud van je reisapotheek.
Neem niet zomaar alles mee, selecteer alleen wat voor jou waarschijnlijk van toepassing is.

Een aantal medicijnen in deze set, moet door een (huis-)arts worden voorgeschreven.
Deze arts blijft voor de verstrekking en het gebruik van de medicijnen verantwoordelijk.



Inhoud reisapotheek:
Verbandmiddelen
snelverband (12 * 12 cm) voor grote bloedende wonden
steriele gazen (5 * 5 cm) voor het afdekken van wondjes
Hansaplast pleisters
Hansaplast sporttape (5 cm), voor het vastplakken van verband, het afplakken van blaren, eventueel aanleggen van een enkelsteunverband etc.
hydrofiel elastische zwachtel (5 cm)
ideaalzwachtel (8 cm) voor verstuikingen
mitella voor luxaties of breuken arm/schouder
verbandwatten
schaartje
pincet
veiligheidsspelden
tekentang
betadine jodiumoplossing ter desinfectie van snij- en schaafwonden

Eventueel:
pakje steri-strips voor dichtplakken van kleine wonden
Steripen (www.steripen.com) waterzuiveringspen (omdat al het drinkwater grondig wordt doorgekookt, is een dergelijke pen geen noodzaak)
unitule of betadine-jodiumgazen (10*10cm, apart verpakt) voor brand- en schaafwonden, hecht niet aan de wond
Spenco second skin (of vergelijkbaar) voor blaren







Medicijnen (zonder doktersrecept verkrijgbaar)
pijnstillers (algehele malaise)Paracetamol/coffeïne of Aspirine, Brufen, Ibuprofen 400mg (maximaal 4 x daags 1 tablet)

jeuk-insectenbeet	Azaron
diarree	ORS (Oral Rehydration Salt)
	Norit, Diacure (of Imodium)
	Tannalbumine tabletten: 1 tablet om de 2 uur tot de diarree stopt
verkoudheid:	Otrivin neusspray
bij koortslip:	Zovirax
bij knieproblemen:	knieband of rekverband
bij spierpijn, kneuzingen:	Arnica of SRL
bij keelpijn:	strepsils of strepfen

N.B.: Goede zonnebrandcrème en lippenstift met hoge beschermingsfactor niet vergeten

Vitamines

Omdat je in Nepal toch anders eet dan thuis, adviseren we om vitamine C en/of een multivitamine mee te nemen.

© Snow Leopard Adventures

Medicijnen (alleen op doktersrecept verkrijgbaar)

sterkere pijnstillers: Diclofenac, 50mg (3 x daags 1 tablet), bij 50-plussers wordt Omeprazol daarbij aanbevolen als maagwandbeschermer, zeer belangrijk vooral bij ouderen.

diarree: Reizigersdiarree wordt meestal veroorzaakt door een E.-Coli bacterie en kan enkele dagen aanhouden. Je kunt imodium capsules innemen (2 capsules in één keer, daarna om de twee uur 1 capsule tot de diarree stopt), maar dit is niet strikt noodzakelijk. Ernstige diarree met koorts of langer durend dan 48 uur, of diarree gepaard gaande met bloed en slijm kan behandeld worden met antibiotica: azytromycine, 500mg, 1 x daags 1 tablet gedurende 3 dagen

NB 1: Breïige diarree, die pas na enige (> 3) weken optreedt is meestal het gevolg van een Giardia infectie (geur van rotte eieren) of een amoebendysenterie (+vage pijnen in de onderbuik). Aanbevolen kuur: Flagyl (Metronidazol) 3 x daags 1 tablet van 500mg gedurende 5 dagen.

NB 2: Bij ernstige problemen altijd z.s.m. een arts raadplegen!

neusbijholte-ontsteking: Amoxicilline (Clamoxyl), 4 x daags 500mg of 3 x daags 750mg gedurende 7 dagen.

blaasontsteking: Amoxicilline of Cotrimoxazol

hoogteziekte: Preventief slikken van diamox is aanbevelenswaardig. Beginnen op de dag dat je naar 3000 meter of hoger gaat, 2 x 125 mg per dag. Je kunt de dosis eventueel verhogen of verlagen al naar gelang het resultaat of de bijwerkingen.

lidocaïnezalf bij insectenbeten



© Snow Leopard Adventures

Ziekte of ongeval

Natuurlijk gaan we er vanuit dat er tijdens de reis niets ernstig gebeurt. Het is echter nooit uit te sluiten. Er kunnen oorzaken zijn die leiden tot het afbreken van een reis. Deze oorzaken kunnen de deelnemer zelf betreffen, maar kunnen ook te maken hebben met omstandigheden thuis. Indien een deelnemer tijdens een trektocht iets overkomt, of noodzakelijkerwijs naar huis terug moet keren, zal er alles aan gedaan worden de persoon in kwestie zo snel mogelijk vanuit de bergen te evacueren en indien nodig te repatriëren. Aan evacuaties (bijvoorbeeld per helikopter) en repatriëringen zijn hoge kosten verbonden. Daarom stellen we - om problemen te voorkomen - een afdoende reisverzekering die de kosten voor evacuaties en repatriëringen vergoedt, verplicht.

Alle kosten zullen in eerste instantie worden voorgeschoten door de agent ter plekke. Hoewel het in zo'n vervelende situatie wat onaardig overkomt, wordt echter iedere deelnemer die uit de bergen is geëvacueerd gevraagd om een document te ondertekenen waarop staat dat de deelnemer zelf alle door de agent ter plekke gemaakte kosten zal vergoeden. Voordat je het land verlaat dien je deze kosten aan onze agent terug te betalen (cash/creditcard). Je kunt de gemaakte kosten uiteraard later verhalen op je reisverzekering in Nederland.

Neem in een dergelijk onfortuinlijk geval in ieder geval contact op met de reisverzekeraar. Uiteindelijk zullen zij veel zaken bekostigen, dus willen zij begrijpelijkerwijze ook zicht hebben op noodzakelijke maatregelen en kosten! Neem aub ook contact op met onze lokale agent in Kathmandu en/of Nederland. Dan weten de belangrijkste organisaties in ieder geval van de situatie af en kan – daar waar nodig en gewenst – bezien worden hoe er bijgesprongen kan worden.

Noodgeval

In een noodgeval (bijvoorbeeld bij het overlijden van een familielid) adviseren we achterblijvers contact op te nemen met ons kantoor. Wij kunnen in overleg met de alarmcentrale en onze lokale uitvoerende partner de mogelijkheden bezien om iemand zo spoedig mogelijk terug naar Nederland te krijgen.

Ons mobiele noodnummer is
0031-(0)6-30331028 (bellen/sms/WhatsApp)

Bij een noodgeval tijdens de reis adviseren we (indien mogelijk) om zo spoedig mogelijk de alarmcentrale van de verzekering in te lichten, alsmede onze lokale partner. Wij hebben vaak uitsluitend een ondersteunende en eventueel adviserende rol, zijn afhankelijk van doorgespeelde lokale informatie en hebben veelal geen invloed/expertise ten aanzien van medische aspecten/besluiten die genomen moeten worden.

De (soms aanzienlijke) kosten voor repatriëring worden gedekt door de reisverzekeraar, die betaalt en heeft dus ook (naast medische kennis van artsen die voor de verzekeraars werken) een bepalende rol in welke actie er genomen wordt. Bij een acuut probleem wordt er vanzelfsprekend direct gehandeld, zelfs wanneer een verzekeraar niet ingelicht is (of kan worden).

© Snow Leopard Adventures

De vliegreis

Welke luchtvaartmaatschappij?

Wij kunnen iedere luchtvaartmaatschappij die naar Bhutan vliegt voor je boeken. Onze voorkeur gaat uit naar KLM/Etihad en Qatar, dat zijn de meest betrouwbare airlines. Goedkope opties als Air India (soms erg korte of erg lange wachttijd in New Delhi) en Turkish Airlines (heel veel last minute vluchtwijzigingen) kunnen we boeken maar kan gedoe opleveren. Wil je zelf de vlucht boeken, doe dit dan pas nadat jouw reis een gegarandeerd vertrek heeft. Let er dan ook op dat bij steeds meer airlines geen ruimbagage inbegrepen is bij de laagste tarieven.

Bagage

Handbagage en in te checken bagage
De bagage die je voor de intercontinentale reis incheckt, mag maximaal 20-30kg wegen, afhankelijk van de gekozen luchtvaartmaatschappij. Controleer bij je luchtvaartmaatschappij van te voren hoeveel je mee mag nemen en evt. hoeveel stuks bagage.

Verder is altijd één stuk handbagage toegestaan (7kg, 55x38x20cm).

Het is handig, zowel tijdens de reis als tijdens de trektocht , om je spullen in een plunjezak of grote sporttas te vervoeren. Of neem een koffer mee op reis met daarin de plunjezak/sporttas. De koffer (met wat schone kleren) kan je tijdens de trektocht achterlaten in de storage room van het hotel.

Neem waardevolle spullen als camera's, geld, reispapieren en eventuele medicijnen altijd mee in je handbagage. Een zakmes, andere 'steekwapens', batterijen etc. mogen niet mee in de handbagage. Deze worden bij de 'security-check' in beslag genomen.
Daarnaast is het verstandig om je bergschoenen aan te trekken tijdens de reis. Mocht er iets met de ingecheckte bagage gebeuren, dan heb je in ieder geval je ingelopen bergschoenen. De rest kan veelal ter plekke worden gekocht.



Overstap altijd nodig.
Er zijn geen directe vluchten naar Bhutan, wat betekent dat je altijd moet overstappen, zowel op de heen- als de terugreis. We proberen een optimale aansluiting te vinden, maar om te voorkomen dat je zelf (en/of jouw bagage) de aansluiting mist, geven wij de voorkeur aan veilige overstaptijden.

Inchecken en wijzigingen
Bij de vertrekinformatie ontvang je een link naar de website van de airline waar je online kan inchecken. Inchecken kan uiteraard ook altijd op de luchthaven op de dag van vertrek.

LET OP: Je bent als reiziger zelf verantwoordelijk om te controleren (24 uur voor vertrek) of er nog wijzigingen zijn doorgevoerd in het vluchtschema. Dat kan via de website van de (uitvoerende) airline.

© Snow Leopard Adventures

Binnenlandse vluchten

Voor en aantal klim- en trektochten maken we gebruik van binnenlandse vluchten. Voor deze vluchten gelden afwijkende bepalingen voor wat betreft bagagegewicht. Op dergelijke vluchten mag vaak slechts 15kg in totaal aan bagage per persoon worden meegenomen (gewicht: check-in + handbagage!).

Reizigers mogen 14kg (trektocht) of 17kg (klimtocht) meenemen.

De meest voorkomende vliegtuigtypen zijn: Twin Otter en Dornier (16-persoons). Aan binnenlandse vluchten in Bhutan kleeft altijd enige onzekerheid. In verband met weersomstandigheden, de toestand van de start- en landingsbanen (soms gras, soms gravel, soms verharde aarde) en het uitvallen van vliegtuigen kunnen we soms moeilijk wegkomen van een bergvliegveldje. Tot nu toe hebben we deze problemen altijd goed kunnen oplossen. Eventuele extra kosten moeten door de deelnemers worden betaald. Zoals bijvoorbeeld als we een helikopter moeten charteren in plaats van te vliegen met een "fixed-wing" vliegtuig.

© Snow Leopard Adventures

Aankomst, het hotel, de dagen voor de trekking

Voor iedere reiziger die de intercontinentale vliegtickets en/of hotel via ons heeft geboekt geldt dat de airport transfers voor je verzorgd worden. Dit betekent dat je bij aankomst wordt opgewacht door iemand van de agent ter plaatse. Deze persoon zal je opwachten met een bord met daarop de naam van de agent os Snowleopard en brengt je naar het hotel.

Kleding
Tijdens de dagen in grote is het dragen van vrijetijdskleding geschikt, waarbij je dringend wordt verzocht rekening te houden met de plaatselijke normen en waarden.

Briefing trektocht

De dag voor de start van de trektocht is er nog een briefing, georganiseerd door onze lokale agent, veelal in het hotel. De plaats en tijd ontvangen je bij de vertrekinformatie. Tijdens deze briefing wordt de trektocht doorgenomen, ontmoet je vaak de gids en kan je de laatste vragen stellen.

© Snow Leopard Adventures

De trektocht

Algemeen

De (trek)tocht begint en eindigt altijd met een busreis of een lokale vlucht per vliegtuig of helikopter. Tijdens de trektocht kun je je bagage tot een gewicht van maximaal 14kg (17kg voor Alpiene trektochten) aan een drager afgeven. Bagage die je niet meeneemt tijdens de trektocht kun je achterlaten in het bagagedepot van het hotel. Het is handig om je spullen in een waterafstotende sporttas of plunjezak te laten vervoeren. Gebruik hiervoor liever geen rugzak met een hard frame, want de dragers binden de spullen stevig bij elkaar, waardoor een rugzak kapot zou kunnen gaan.

Bij het beginpunt van de trek worden naast jouw persoonlijke bagage, alle lasten verdeeld over de dragers. Zelf draag je een dagrugzak voor je veldfles met (gekookt) water, zonnebrandcrème, een warme trui, een wind- en waterdicht jack, wc-papier, een fotocamera en natuurlijk je waardepapieren.
Goed ingelopen schoenen zijn heel belangrijk; goede sokken (zonder naden) vergroten het loopcomfort nog meer. Eventueel kun je onder je wandelsokken dunne (stretch) nylon sokjes dragen. Om het beste persoonlijke loopcomfort te bereiken adviseren wij voorafgaand aan de reis uit te proberen wat voor jou het beste werkt.

Een dag op trek ziet er globaal als volgt uit:

Rustig wakker worden met thee of koffie
Een gevarieerd ontbijt.
Rustig aan op pad.
Warme lunch vergezeld van thee.
Weer op pad.
Meestal bereiken we tussen 3 en 4 uur ‘s middags de overnachtingsplaats.
Avondeten.
Meestal vroeg naar bed na een lange dag in de buitenlucht.



© Snow Leopard Adventures



Groepstempo

In principe loopt iedereen daar waar mogelijk in zijn/haar eigen tempo.

Maar speciaal in sommige afgelegen gebieden is het wenselijk/veilig/overzichtelijk dat de groep niet te ver uit elkaar loopt. Loop dan niet alleen en loop ook niet voor de voorste gids uit. Iedere deelnemer dient op zo'n moment de aanwijzingen van de gidsen en/of reisleider te volgen. De gidsen/reisleider dragen de verantwoordelijkheid en kunnen de veiligheids- en aansprakelijkheidsoverwegingen het beste inschatten.



© Snow Leopard Adventures

Het merendeel van onze reizen zijn avontuurlijke tochten in afgelegen gebieden, waar gebeurtenissen minder voorspelbaar zijn dan in onze westerse wereld. Ondanks het feit dat wij zoveel mogelijk het onverwachte trachten te verwachten, kunnen wij de kans niet volledig uitsluiten dat er een keer iets anders loopt dan gepland, hoe goed de reis ook is voorbereid. Binnenlandse vluchten kunnen worden geannuleerd, wegen zijn soms geblokkeerd , tijdens de trek overmacht je soms in een andere plaats dan in het schema staat en hotels halen niet altijd de westerse standaard. Een flexibele houding en een goed inlevingsvermogen zullen ertoe bijdragen dat je jouw vakantie met plezier zult beleven.

Deze onvoorspelbaarheid betekent ook dat de routes die we hebben samengesteld voor elk van onze tochten gezien moeten worden als de 'voorgenomen' route. De routes kunnen we niet garanderen om de simpele reden dat onberekenbare factoren (o.a. het weer, transportproblemen en uitzonderlijke terreingesteldheden) ervoor kunnen zorgen dat het noodzakelijk is de route aan te passen. De eindbeslissing ligt bij de begeleidende staf, waarbij de mening van de groep zo goed mogelijk wordt meegewogen. Wij zullen er binnen onze mogelijkheden alles aan doen om de gevolgen van de veranderingen zo beperkt mogelijk te houden en de kwaliteit van de reis zoveel mogelijk te waarborgen.

Slapen tijdens de trektocht

Kampeertrektocht

Tijdens een kampeer trektocht wordt gezorgd voor tenten en slaapmatjes. Indien je extra isolatie en slaapcomfort wenst, is het verstandig een eigen slaapmatje mee te nemen (bijvoorbeeld Therm-a-Rest).

Je moet zelf voor een slaapzak zorgen (eventueel bij ons te huur; graag op voorhand reserveren). De benodigde kwaliteit van de slaapzak hangt af van de hoogte die de tocht bereikt. Tijdens 'hoge' trektochten is een warme slaapzak uiteraard belangrijk (-15°). Een (fleece)-lakenzak in de slaapzak geeft extra isolatie als het koud is, het houdt je slaapzak schoon en kan separaat gebruikt worden als het in de lagere dalen nog te warm is voor je slaapzak. Een tricotpyjama of joggingpak is lekker warm 's nachts en kan indien nodig overdag als onderkleding worden gebruikt.



© Snow Leopard Adventures

Eten en drinken

Drink voldoende!
De eerste dagen van een trek zijn vaak behoorlijk warm (je zit dan over het algemeen nog laag.) Het drinken van 5 tot 6 liter water, thee of frisdrank is zeker niet ongewoon.
Ook op grote hoogte is veel drinken belangrijk i.v.m. het risico op hoogteziekte. Laat je echter nooit verleiden tot het drinken van ongezuiverd water; niet uit de kraan, niet uit de dorpspomp, maar ook niet uit een helder bergstroompje!!! Zorg altijd voor een goed gevulde veldfles.
De keukenploeg zorgt voor gekookt water/thee voor in de veldflessen.



© Snow Leopard Adventures

Beloning begeleidingsploeg (fooien)

Net zoals je in een goed restaurant na een fijne maaltijd graag iets extra's betaalt, is het na een trektocht gebruikelijk de begeleidingsgroep en de dragers iets extra's te geven. Dit kan in de vorm van kleding die je niet meer mee naar huis terug wilt nemen en/of in financiële zin door het geven van geld.
Het is erg moeilijk om exacte normen te geven voor wat betreft de hoogte van fooien. De hierna volgende bedragen zijn dan ook bedoeld als richtlijn en dienen naar eigen financiële draagkracht en gevoel te worden bijgesteld. De hoogte van een fooi hangt in belangrijke mate af van de door de begeleiding geleverde service, alsmede van het aantal deelnemers en de lengte van een trektocht.

U kunt ervoor kiezen om een fooi te geven van ongeveer €18 tot €28 per dag per groep (voor groepen tot maximaal 5 personen). Voor grotere groepen wordt doorgaans een iets hogere bijdrage verwacht, afhankelijk van uw interesses en tevredenheid. Uiteraard is het geven van een fooi geheel vrijblijvend—voel u dus niet verplicht.
Voorbeeld:
Een 10-daagse rondreis door Bhutan:
€28 x 10 dagen = €280 per groep
Bij een groep van 5 personen komt dit neer op €56 per persoon.
De fooien worden doorgaans als volgt verdeeld onder de trekkingmedewerkers:

- Trekkingkok: 45%
- Trekkinghelper/ober: 30%
- Paardrijder: 25%

Belangrijke tips voor trektochten
Groepsfooi: Bij georganiseerde groepen is het gebruikelijk om een “fooienpot” te maken die door de groepsleider op de laatste dag wordt ingezameld. Deze wordt vervolgens verdeeld onder al het personeel.
Wanneer fooi geven: Geef de fooi bij voorkeur op de laatste dag, vlak voordat je de bergen verlaat of in het laatste basiskamp.
Betaalmethode: Contant geld in kleine coupures (₹100, ₹200, ₹500 biljetten) heeft de voorkeur.
Alternatief geven: In plaats van geld geven sommige trekkers uitrusting (zoals wandelstokken of jassen) aan lokale medewerkers, maar een fooi in contanten wordt over het algemeen verkozen.



Temperatuur

Temperaturen tijdens een trektocht zijn moeilijk aan te geven. Deze hangen sterk af van het seizoen waarin en de hoogte waarop de trektocht plaats vindt. De seizoenen in de Himalaya lopen parallel aan die van Europa; lente en herfst zijn overigens de beste perioden voor het maken van een trektocht. Overdag heerst vaak een aangename temperatuur, maar houd altijd een trui en/of jack bij de hand. Wanneer de zon ondergaat zal het vooral in hogere regionen koud worden. Boven de 3500 meter vriest het 's nachts. Onderschat niet wat (soms extreme) kou op hoogte met je kan doen!

Een donsjack is tijdens 'hoge' trektochten zeker geen overbodige luxe, ook 's nachts kan het extra warmte bieden. Tijdens perioden dat de trektocht zich op grote hoogte afspeelt is het natuurlijk verstandig om naast een trui, jack en overbroek, ook handschoenen, gamaschen en een muts in de dagrugzak mee te dragen.

Lodges zijn niet wezenlijk veel warmer dan tenten, met dien verstande dat een lodge veelal (niet altijd!!) beschikt over een gezamenlijke (verwarmde) ruimte. In de (soms tochtige) slaapkamers is het gewoonlijk koud.



© Snow Leopard Adventures

Informatie over Himalaya-landen

Er zijn inmiddels veel reis- , foto- en informatieboeken verschenen met betrekking tot Himalayalanden. Thuis in Nederland draagt het lezen van boeken bij aan een goede voorbereiding op verre reizen naar andere culturen. En wie nog twijfelt over een reis, bij ons langs komen voor een gesprek mag uiteraard altijd!!

Alle uitgevers van reisgidsen Lonely Planet, Insight guides, hebben wel een of meerdere Bhutan -gidsen in hun collectie. Een korte internetspeurtocht levert veel op.

Wellicht is het handige en handzame boekje ‘Hoe blijf ik gezond in de hoogte' van Han Willems nog ergens verkrijgbaar.



© Snow Leopard Adventures

Milieu-aspecten

Bezorgdheid om het milieu wordt in Bhutan vooralsnog overvleugeld door meer onmiddellijke problemen van de bevolking om in het bestaan te voorzien. Afvalverwerking, ontbossing en watervoorziening zijn punten die geen of nog te weinig aandacht krijgen. Ook de toeristenstroom heeft tot op heden de milieuproblematiek genegeerd en er in feite onnodig aan bijgedragen.

Ons doel is vele mensen op verantwoorde wijze van de wonderschone natuur en cultuur in de Himalaya te laten genieten. Een eerste uitgangspunt daarbij is dat het milieu zo min mogelijk schade wordt aangedaan. In de drukke trekkinggebieden, waar de toeristen in lodges slapen en waar het eten vaak op houtvuur wordt bereid, zijn de gevolgen van de ontbossing zeer ernstig. We hebben met agenten de volgende afspraken gemaakt met betrekking tot het verantwoord uitvoeren van trektochten:

Er wordt geen hout gekapt om jouw maaltijden op houtvuur te bereiden. Het eten en water wordt gekookt op kerosinebranders.

De deelnemer kan ook zelf een milieu-steentje bijdragen door:
Op trektocht de vegetatie ongemoeid te laten.
Alle afval te verzamelen en mee te nemen/geven tot het eind van de tocht.
Je behoefte te doen op veilige afstand van bronnen en rivieren.
wc-papier te verbranden of begraven. Te beseffen dat voor warm watergebruik in bergdorpen meestal hout verstookt wordt. Liever geen pennen, ballonnen e.d. uit te delen.
Batterijen mee terug te nemen naar Nederland.



© Snow Leopard Adventures

Batterijen

In veel derdewereldlanden functioneert het afval ophaal- en verwerkingssysteem niet of nauwelijks; zeker niet naar onze maatstaven van duurzaamheid. Het weggooien van giftige batterijen is een groot probleem voor de drinkwatervoorziening. We willen graag een steentje bijdragen aan het voorkomen van veel ellende op lange termijn; neem daarom batterijen mee terug naar Nederland.

Souvenirs van bedreigde dieren en planten

Het Wereld Natuur Fonds voert campagne over souvenirs van wilde dieren en planten. In de campagne roept het Wereld Natuur Fonds op dit soort souvenirs niet te kopen en de natuur op vakantiebestemmingen te laten zoals die is, zodat we over 10 jaar nog steeds kunnen genieten van die prachtige en onmisbare natuur. Wat veel mensen niet weten is dat zij een fikse boete riskeren bij de douane; want souvenirs van beschermde dieren en planten mogen helemaal niet, of alleen met de juiste vergunningen, worden ingevoerd: https://www.wnf.nl/doe-mee/leef-natuurbewust/foute-souvenirs.htm

Kijk op onze websites voor meer informatie over onze duurzame reizen en onze milieubeleidsverklaring.

© Snow Leopard Adventures

Vertrouwd op reis!

ANVR

Belangenbehartiger voor ondernemers in reizen

verklaart dat

Snow Leopard Adventures

lid is van de ANVR sinds 20-07-2001.

Snow Leopard Adventures mag het ANVR-logo én het certificaat voeren. Certificering vindt jaarlijks plaats. Je kunt dus zorgeloos boeken bij Snow Leopard Adventures.

Frank Oostdam, voorzitter ANVR

Judith Tersteeg, Stichting Certificering ANVR

Dit bedrijf bestaat écht; zo bereik je ze:

Vestigingsadres:	Laan van Waalhaven 251 , 2497 GL 'S-GRAVENHAGE
Postadres:	Architect Margadanterf 54 , 2552 ZT 'S-GRAVENHAGE
ANVR-nummer:	4016
Telefoonnummer:	070-388 28 67
Website:	www.snowleopard.nl
Garantiedekking:	SGR

CERTIFICAAT

Snow Leopard Adventures biedt jou in ieder geval deze 6 zekerheden:

1. Eerlijke voorwaarden voor jou.

Onze 'kleine lettertjes' van de ANVR-Reizigersvoorwaarden zijn afgesproken met de Consumentenbond. En een ANVR-reisonderneming houdt zich netjes aan de Reclamecode Reisaanbiedingen en regels van de Autoriteit Consument en Markt. Dan kun jij er zeker van zijn dat het er eerlijk aan toe gaat.

2. Jouw geld in goede handen.

Een ANVR-reisonderneming is ook aangesloten bij garantiefonds SGR of biedt een gelijkwaardige garantie. Dat geef jou zekerheid dat je reissom volgens de voorwaarden wordt vergoed bij faillissement van een ANVRonderneming.

3. Jouw reis veilig & gezond.

Reizen is avontuur! Daarom is een ANVR-reisorganisatie aangesloten bij Stichting Calamiteitenfonds Reizen (SCR). Dan weet je dat jij je kosten bij een calamiteit krijgt vergoed. Bij busreizen van een ANVR-organisatie werken wij alleen met touringcarbedrijven die houder zijn van een ISO-9001-certificaat, aangevuld met het ANVR-Veiligheidsdocument of daaraan gelijkstaand. Da's pas veilig. Voor jouw veiligheid houdt een ANVR-reisonderneming zich ook aan strakke regels van het Ministerie van Volksgezondheid om risico's met legionella te vermijden.

4. Je gaat verantwoord op reis.

Met goed opgeleid personeel weet je dat jouw vakantie in goede en deskundige handen is. Maar om jou ook in de toekomst te laten genieten van prachtige bestemmingen neemt een ANVR-reisonderneming praktische maatregelen om extra rekening te houden met milieu, mensen, natuur en cultuur. En dat kan alleen als we samenwerken met jou als reiziger!

5. Jouw gegevens veilig.

Een ANVR-reisonderneming heeft een helder privacy- en cookiebeleid en informeert jou over hoe zij omgaat met persoonsgegevens. Want je hebt het recht om jouw gegevens in te zien, te wijzigen of te verwijderen. Zo weet je dat je veilig kunt boeken én betalen.

6. Zekerheid voor jou bij klachten.

De ANVR-reisonderneming helpt je graag bij vragen en klachten. Zij respecteert alle uitspraken van de onafhankelijke Geschillencommissie Reizen en heeft ook een goede aansprakelijkheidsverzekering. Dat geef jou vertrouwen!

© Snow Leopard Adventures

Onze gegevens

Snow Leopard Adventures
Laan van Waalhaven 251
2497 GL Den Haag
Tel: 00 - 31 - 70 - 388 28 67
info@snowleopard.nl
www.snowleopard.nl

Noodnummer: 0031-(0)6-30331028





We wensen je een prachtige reis toe en hopelijk tot ziens!