

Climb for climate Mera Peak expeditie



| | |
|--|--|
| Mera Peak expeditie | Kosten: 1795 euro |
| 16 oktober 2013 – 9 november 2013 | Groepsgootte: 5 tot 12 deelnemers |
| Expeditleider: Erik Ravenstijn | Nepal, oostelijke Himalaya |

Index

| | |
|------------------------------------|----|
| Introductie | 3 |
| Over Mera Peak | 4 |
| Onze Mera Peak expeditie | 5 |
| Klimroute | 8 |
| Inbegrepen in de kosten | 10 |
| Reisschema | 11 |
| Vereiste ervaring | 12 |
| Leiderschap | 13 |
| Gezondheid | 14 |
| Benodigde persoonlijke uitrusting | 15 |
| Boeking | 16 |
| Meer informatie, vragen en contact | 16 |

Introductie

Mera Peak is de hoogste van de toegestane 'trekking peaks' in Nepal, 'trekking peaks' zijn bergen welke redelijk makkelijk zijn te beklimmen. De tocht naar de top van Mera Peak begint met een vlucht naar het dorp Lukla, gelegen in het hart van het oostelijke Himalaya gebergte. Vanaf Lukla zullen we gestaag omhoog wandelen door afgelegen valleien en uiteindelijk de top van de Mera Peak bereiken.



Top van de Mera Peak

Climb for climate organiseert een expeditie naar Mera Peak met overwegend overnachtingen in tenten. Bijna alles is inbegrepen vanaf het moment dat u uit het vliegtuig stapt in Kathmandu, Nepal:

- Al het benodigde voedsel en drinken tijdens het verblijf in de bergen.
- Al het benodigde transport in Nepal van Kathmandu naar Lukla.
- Alle benodigde groepsuitrusting. Alle benodigde permits voor de Mera Peak.
- Draggers, welke een groot deel van uw persoonlijke uitrusting dragen.
- Nederlandse gids (Mount Everest beklimmer) als expeditieleider, deze gids is ook getraind in medische noodsituaties.
- Alle accommodatie in de bergen en 4 nachten in een 3-sterren hotel in Kathmandu.

Over Mera Peak

Mera Peak is de hoogste van de toegestane 'trekking peaks' in Nepal. 'Trekking peaks' zijn bergen in Nepal welke relatief makkelijk te beklimmen zijn. Het is een 6476 meter hoge berg in de Khumbu regio, in de oostelijke Himalaya. Vanaf de top van de Mera Peak kan men 5 van de 6 hoogste bergen ter wereld zien: Everest, Kangchenjunga, Lhotse, Makalu, en Cho Oyu.

Britse expeditie waren in de vroege jaren vijftig de eersten die de valleien rondom de Mera Peak verkenden. Edmund Hillary, Eric Shipton en George Lowe waren enkele leden van deze expeditie. Mera Peak werd als eerste beklommen door Sen Tenzing en Jimmy Roberts op 20 mei 1953.

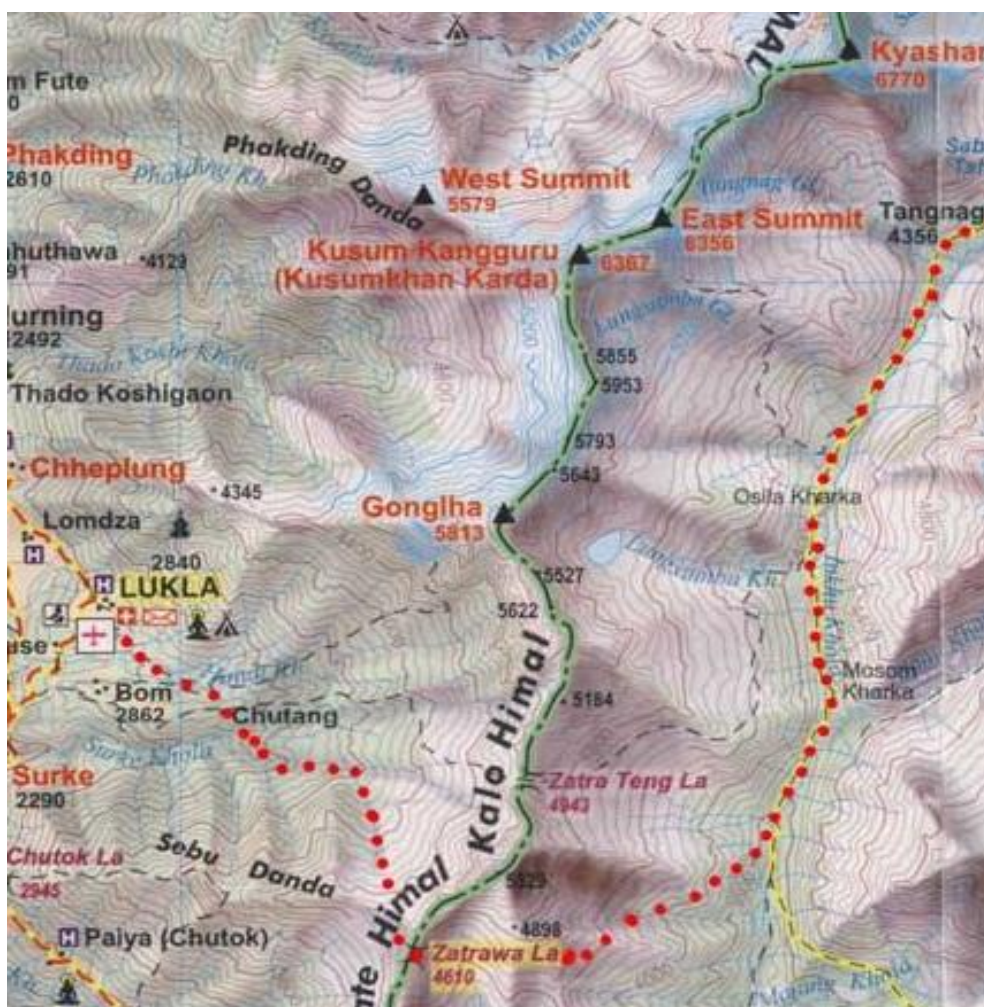
De normale route vanuit het noorden is niet moeilijker dan een gletsjerwandeling, met slechts 30 meter steile sneeuw vlak voor de top (deze 30 meter is beveiligd met touwen). Goed weer is, natuurlijk, nog steeds noodzakelijk voor succes. Technische routes kan men aan de zuidkant en de zuidwestkant van de Mera Peak vinden.

Onze Mera Peak expeditie

Onze expeditie begint op 1 maart in Kathmandu, Nepal, waar het Climb for climate team u ophaalt van het internationale vliegveld.

We zullen de eerste nacht spenderen in een 3-sterren hotel in Kathmandu. Na een dag in Kathmandu om uit te rusten van u vlucht en nog een nacht in het 3-sterren hotel, zullen we de volgende ochtend het vliegtuig nemen naar Lukla (2800 meter boven zeeniveau). Lukla is een klein dorp in de Khumbu regio, dit is de Himalaya regio waar de Mera Peak zich in bevindt.

Vanuit Lukla zal ons team in de richting van de Mera Peak lopen. Alle groepsuitrusting (tenten, keukengerei, gas, klimuitrusting, voedsel voor op de berg met uitzondering van persoonlijke snacks), slaapzakken, slaapmatjes en persoonlijke klimuitrusting zullen gedragen worden door dragers. U hoeft alleen uw eigen kleren, waterfles, zonnebrand en dergelijke te dragen. Dit is erg belangrijk, omdat op grote hoogte zware rugtassen u erg moe kunnen maken. Met onze benadering is de kans om de top te bereiken groot.





Kaarten welke de route tonen van Lukla naar de Mera Peak

In ongeveer 8 dagen zullen we van Lukla op 2800 meter naar de voet van de Mera Peak op 4900 meter lopen. Tijdens onze wandeling naar de voet van de Mera Peak zullen we in simpele lodges en tenten verblijven. Dit is een trekking in één van de mooiste omgevingen van onze planeet. U zult in een arena van witte en steile Himalaya pieken lopen. Naast de overweldigende natuur zal de prachtige Boeddhistische cultuur deze reis tot een onvergetelijke levenservaring maken.



Kamp op de Mera Peak, op ongeveer 5700 meter hoogte

Nadat we aangekomen zijn bij de voet van Mera Peak op 4900 meter, zullen we eerst twee dagen nemen om te acclimatiseren. Na deze twee dagen klimmen we naar de top van Mera Peak in drie dagen, met een overnachting op 5400 meter en een overnachting op 5700 meter. Tijdens deze nachten slapen we in tenten. Vanuit technisch oogpunt is de klim niet heel moeilijk, hoewel er een kort gedeelte is met steile sneeuw. Alle mogelijke gevaarlijke delen zullen met touw worden gezekerd.

Nadat we op de top van de Mera Peak zijn geweest (of een niet geslaagde poging hebben gedaan), zullen we in een paar dagen terug naar Lukla lopen, waar we het vliegtuig terug naar Kathmandu nemen. In Kathmandu zullen we één of twee nachten in een 3-sterren hotel verblijven, voordat we terug naar huis gaan. In het schema zijn 5 reservedagen opgenomen voor slecht weer.



De top van de Mera Peak, met uitzicht op de Mount Everest

Vanaf het moment dat u aankomt op het internationale vliegveld van Kathmandu is bijna alles inbegrepen: nachten in een hotel in Kathmandu, al het benodigde vervoer in Nepal van Kathmandu naar Lukla (behalve vervoer wat nodig is voor persoonlijke tours naar bezienswaardigheden), alle benodigde vergunningen voor het beklimmen van de Mera Peak, alle groepsuitrusting (tenten, keukengerei, klimuitrusting, gas, alle nodige medische voorzieningen), dragers, Nederlandse gids, 3 maaltijden per dag in de bergen en drinken in de bergen.

Klimroute

We beklimmen we de noordflank van de berg, dit is de normaalroute.

Om aan de voet van de noordflank van de Mera Peak te komen, wandelen we eerst langs een aantal adembenemende Himalaya pieken. Vanaf ongeveer 5000 meter op de noordflank begint het klimmen over sneeuw en ijs. Dit gaat door tot de top. Vanaf ongeveer 5000 meter beginnen wij dan ook gebruik te maken van stijgijsers. De hellingen zijn niet erg steil, maar door de hoogte kan het toch een stevige klim worden.



De toppen van de Mera Peak

De klim naar de top is niet erg moeilijk en is vooral een gletsjerwandeling op hoogte, met uitzondering van de laatste 30 meter steile sneeuw naar de top, welke zal worden voorzien van touwen. Hoewel de gletsjer niet moeilijk is, zijn er wel gletsjerspleten die voor gevaar kunnen zorgen. We zullen daarom voorzichtig moeten zijn en ons overal op de gletsjer aanbinden aan touw.

De afdaling volgt dezelfde route als de beklimming.



Gigantische gletsjerspleet op de Mera Peak

Inbegrepen in de kosten

| Inbegrepen | Niet inbegrepen |
|---|--|
| Alle benodigde vergunningen voor het beklimmen van de Mera Peak. | Persoonlijke uitrusting (kleding, slaapzak, slaapmatje, persoonlijke klimuitrusting, etc.). |
| 3 maaltijden per dag in de bergen (die voor je worden bereid). Al het drinken in de bergen. | Maaltijden in Kathmandu. |
| Nederlandse gids (Mount Everest beklimmer) als expeditieleider, met een gids:deelnemer ratio van ongeveer 1:6. | Persoonlijke kostenposten zoals drankjes, souvenirs, telefoongesprekken etcetera. |
| Dragers. De dragers zullen alle touwen, tenten, keukengerei, gas, branders, voedsel (behalve eigen snacks), medische benodigdheden, slaapzakken van deelnemers, slaapmatjes van deelnemers en de persoonlijke klimuitrusting van deelnemers dragen. | Persoonlijke verzekeringen. |
| Kok. | Vliegticket naar Kathmandu. |
| Noodzuurstof, hogedrukkamer (gamow bag) en alle verdere medische benodigdheden. | Persoonlijke medicijnen (als u specifieke persoonlijke medicijnen heeft). |
| Goed werkende walkie talkies voor iedereen. Satellietelefoon voor communicatie en noodgevallen. | Visum voor Nepal (rond \$50-75). |
| Alle benodigde expeditietenten en branders. | Hotel in Kathmandu na de 4 inbegrepen nachten. |
| Al het benodigde keukengerei en gas. | Transport van persoonlijke uitrusting van thuis naar Kathmandu en van Kathmandu terug naar huis. |
| Vervoer van alle uitrusting van Kathmandu naar de Mera Peak en terug naar Kathmandu (u kunt maximaal 15 kilo persoonlijke uitrusting meenemen). Vervoer voor onze groep van Kathmandu naar Lukla en van Lukla naar Kathmandu. | Vaccinaties. |
| Alle benodigde touwen, sneeuwankers, rotsverankeringen, ijsschroeven, bandschlinges, prusiks en karabiners. | |
| Ophalen van en afzetten bij het internationale vliegveld van Kathmandu. | |
| Alle verzekeringen, lonen en bonussen voor het personeel. | |
| Weerbericht van Meteo Exploration. | |
| 4 nachten in een 3-sterren hotel in Kathmandu, 2 nachten voor en 2 nachten na de expeditie. | |
| Alle accommodatie in de bergen. | |

Reisschema

| <i>Dag</i> | <i>Activiteit</i> |
|------------|---|
| 1 | We halen u op van het vliegveld in Kathmandu en rijden met een taxi naar een 3-sterren hotel, waar we zullen overnachten. |
| 2 | Dag in Kathmandu om uit te rusten van de vlucht en om de stad te bekijken. |
| 3 | We vliegen van Kathmandu naar Lukla. Overnachting in Lukla, in een lodge. |
| 4 | Lukla – Chutanga (3400 meter). Overnachting in Chutanga, in een tent. |
| 5 | Rustdag in Chutanga. Overnachting in een tent. |
| 6 | Chutanga - Zatra La (4500 meter) - Khote (3600 meter). Overnachting in Khote, in een lodge. |
| 7 | Khote - Thagnag (4300 meter). Overnachting in Thagnag, in een tent. |
| 8 | Rustdag in Thagnag. Overnachting in een tent. |
| 9 | Rustdag in Thagnag. Overnachting in een tent. |
| 10 | Thagnag - Khare (4900 meter). Overnachting in Khare, in een tent. |
| 11 | Rustdag in Khare. Overnachting in een tent. |
| 12 | Rustdag in Khare. Overnachting in een tent. |
| 13 | Khare - Mera La (5400 meter). Overnachting op Mera La, in een tent. |
| 14 | Mera La - Mera Peak high camp (5700 meter). Overnigh in Mera Peak high camp, in een tent. |
| 15 | Mera Peak high camp - Mera Peak summit (6476 meter) - Khare (4900 meter). Overnachting in Khare, in een tent. |
| 16 | Khare - Khote (3600 meter). Overnachting in Khote, in een lodge. |
| 17 | Khote - Thuli Kharka (4300 meter). Overnachting in Thuli Kharka, in een tent. |
| 18 | Thuli Kharka - Lukla (2800 meter). Overnachting in Lukla, in een lodge. |
| 19 | Lukla - Kathmandu per vliegtuig. Overnachting in een 3-sterren hotel in Kathmandu. |
| 20 | Extra dag voor eventueel slecht weer. |
| 21 | Extra dag voor eventueel slecht weer. |
| 22 | Extra dag voor eventueel slecht weer. |
| 23 | Extra dag voor eventueel slecht weer. |
| 24 | Extra dag voor eventueel slecht weer. |
| 25 | Vertrek vanuit Kathmandu naar huis. |

Vereiste ervaring

U heeft een goede fysieke conditie nodig voor deze berg. Wat voor training benodigd is voor deze goede fysieke conditie, kan erg persoonlijk zijn. Belangrijk is dat uw lichaam in staat is om lange dagen te kunnen maken met een hoge hartslag. Als maatstaf kunt u nemen, dat u elke week in staat moet zijn om 2 dagen achter elkaar 80 kilometer per dag te fietsen in een hoog tempo (ongeveer 25 tot 30 kilometer per uur), zonder heel erg moe te worden. Houdt u niet van fietsen, dan kunt u bijvoorbeeld gaan hardlopen, zwemmen, roeien, etcetera. Voor hardlopen geldt dat het uitlopen van 15 kilometer in een goede tijd (een goede tijd is een tijd onder de anderhalf uur) een maatstaf is. Indien u vragen heeft over de benodigde training bij beoefening van andere sporten, neem dan gerust contact met ons op.

Het terrein naar de top van de Mera Peak is niet erg technisch, maar u zult wel een goede stijgijsertechniek nodig hebben voor sneeuw -en ijshellingen tot 30 graden. Ook is het belangrijk dat u een goede remtechniek heeft voor sneeuw -en ijshellingen, mocht u uitglijden. Ten slotte is het benodigd dat u alle belangrijke touwreddingstechnieken voor klimmen op sneeuw -en ijs kunt toepassen.

Leiderschap

De expeditieleider is een Nederlandse gids en heeft een minimum van 10 jaar ervaring met het organiseren van expedities en alpine beklimmingen. De expeditieleider heeft vele hoge bergen beklommen, waaronder de Mount Everest en is getraind in medische noodsituaties.

De expeditieleider is intensief getraind in noodsituaties, zoals:

- reanimatie
- onderkoeling
- oververhitting
- levensbedreigende open wonden
- vergiftiging
- brandwonden
- kneuzingen en botbreuken
- beroerte
- beroerte
- verstikking, per ongeluk doorslikken van object
- hoogteziekte

De expeditieleider van de Mera Peak expeditie 2013 is Erik Ravenstijn.

Naast de Nederlandse gids, zullen er ook dragers aanwezig zijn om veel van onze uitrusting te dragen.

We assisteren u niet alleen op de berg, we geven u ook graag advies bij uw training benodigd voor deze expeditie. Als u dit advies niet nodig heeft, is dat voor ons ook prima.

Gezondheid

We nemen een uitgebreide hoeveelheid medicijnen en medische apparatuur mee op onze expeditie. Wat betreft medische voorzieningen hoeft u alleen uw persoonlijke medicijnen mee te brengen, als u die heeft.

We nemen altijd een satelliet telefoon en walkie talkies mee, voor communicatie en noodgevallen.

Als u interesse heeft in deze expeditie, maar u heeft twijfels over uw gezondheid of uw fysieke conditie, neem dan gerust contact op met ons team om de zaak te bespreken.

Iedereen die zich inschrijft voor deze expeditie, moet een verklaring ondertekenen waar zijn of haar medische achtergrond in staat beschreven. Als het Climb for climate team de medische situatie van een deelnemer als mogelijk gevaarlijk beoordeelt, zal het Climb for climate team zo snel mogelijk contact opnemen met deze deelnemer om de situatie te bespreken.

Benodigde persoonlijke uitrusting

- Stijgijzervaste bergschoenen voor -20 graden celcius (merken als Millet, La Sportiva maken deze).
- Donsjas met gevoerde capuchon voor -20 graden celcius (merken als The North Face, Mountain Hardwear, Mountain Equipment, maken deze).
- Waterdichte handschoenen voor -20 graden celcius.
- Warme slaapzak, voor -20 graden celcius.
- Plasfles (minstens 1 liter!!!).
- Dunne thermo handschoenen voor onder de grote handschoenen (icebreaker is hier een goed merk voor).
- Thermisch ondergoed.
- Hoofdlamp welke werkt op lithium batterijen.
- Fleece trui.
- Winddichte en ademende klimbroek.
- Waterdicht en ademend jack met capuchon.
- Waterdichte en ademende regenbroek.
- Dunne, winddichte handschoenen.
- Bivakmuts of gewone muts.
- Sokken: neem er genoeg mee (drie paar ongeveer) van je favoriete merk (falke, smartwool, x-socks etc.), want de expeditie duurt drie weken.
- Rugzak van 40 liter.
- Sterke tassen voor transport van je persoonlijke uitrusting, van Kathmandu naar het hoogste kamp van de Mera Peak en terug (zorg ervoor dat deze tassen waterdicht zijn).
- Twee 0,5 liter nalgene flessen voor in je donsjas (de 1 liter fles past waarschijnlijk niet).
- Twee 1 liter thermoflessen van een merk dat echt werkt (zoals Shira, Sigg).
- Producten voor persoonlijke hygiëne.
- Slaapmatje.
- Snoepjes waarop je kunt zuigen, voor je keel (dit helpt tegen hoesten).
- Energierepen, energiegels etcetera voor de klim.
- Eventueel: 1 paar wandelschoenen voor de trekking naar de voet van de Mera Peak.
- Zonnebril die niet beslaat.
- Zonnebrand.
- Lippenbalsem welke goed tegen de zon beschermt.
- Persoonlijke medicijnen (als u die nodig heeft).
- Stijgijzers - technische stijgijzers zijn niet nodig - het type 'Grivel G12' is voldoende.
- Pickel.
- Klimgordel.
- Jumar, gecombineerd met prusiktouwtjes of bandschlinges.
- 2 karabiners.
- Een 120cm bandschlinge.
- Een 40cm bandschlinge.

Boeking

U kunt deze reis boeken door het boekingsformulier van www.climbforclimate.com te downloaden, in te vullen en op te sturen. U kunt ons ook een e-mail sturen of ons opbellen, dan sturen wij het boekingsformulier naar u toe.

Meer informatie, vragen en contact

Voor meer informatie, vragen en contact kunt u ons e-mailen:
info@climbforclimate.com

Of u kunt naar één van onze kantoren bellen:

Telefoonnummer van ons kantoor in Nederland: 0031 – 6 - 44181032
Telefoonnummer van ons kantoor in Kathmandu, Nepal: 00977 - 9851022394