



## PRAKTISCHE INFORMATIE

### Vertrekdata en prijs

Van	Tot	Beschikbaarheid	Prijs
24.07.23	18.08.23	Beschikbaar	4595€

### Inclusief

- Internationale vlucht Brussel – Islamabad
- Binnenlandse vlucht Skardu - Islamabad
- Hotelovernachtingen Islamabad, Skardu
- Tentovernachtingen tijdens de trekking
- Alle maaltijden (behalve Islamabad)
- Alle verplaatsingen met privé vervoer
- Porter service tijdens trekking
- Gebruik van klimmateriaal Ghondogoro pas
- Nederlandstalige begeleiding
- Engelstalige lokale gids
- Permits
- Inkom Nationale Parken
- Luchthaventaksen

### Exclusief

- **Verplichte Verzekering** (inclusief helikopterdekking)
- Persoonlijke uitgaven (drank, souvenirs)
- Maaltijden Islamabad
- Fooien (± 100€)
- Visumkosten (± 35€)

### Aantal deelnemers

Min. 5 deelnemers/ Max. 12 deelnemers

## Reisdocumenten

Voor Pakistan heb je een paspoort nodig dat nog minstens 6 maanden geldig is na vertrek uit Pakistan. Je moet minimum 2 lege blz. naast elkaar in je paspoort hebben.

Je hebt ook een visum nodig om Pakistan te bezoeken.

Je visumaanvraag kan online gebeuren, hiervoor vraag je een Trekking Visa aan.

Om een Trekking Visa aan te vragen heb je een uitnodiging nodig, Offtrack voorziet dit.

Ten laatste 3 maanden voor vertrek ontvang je de uitnodiging.

Klik [hier](#) om je Trekking Visa aan te vragen

## Transport

Bij een reis naar Pakistan heb je een flexibele instelling nodig, infrastructuur is hier beperkt.

Aangezien het vluchtschema voor de binnenlandse vlucht een invloed kan hebben op het programma is een wijziging hierdoor mogelijk.

### Internationale vlucht

Internationale vlucht Brussel – Islamabad via Doha

Er wordt met Qatar Airlines gevlogen

Een maand voor vertrek ontvangt iedereen het E-Ticket.

### Binnenlandse vlucht

Als het weer het toelaat wordt er vanuit Skardu teruggevlogen naar Islamabad.

Deze vluchten worden frequent geannuleerd.

In dit geval zijn we genoodzaakt om over land terug te keren.

### Privévervoer

Voor alle verplaatsingen ter plekke maken we gebruik van eigen vervoer met chauffeur.

## Overnachtingen

### Comfortabele hotels

In Islamabad en Skardu overnachten we in degelijke, centraal gelegen hotels.

### Tenten

Tijdens de trekking slapen we in comfortabele tenten op basis van 2 personen.

Deelnemers die individueel inschrijven delen de kamer met een andere deelnemer (van hetzelfde geslacht).

*Toeslag individuele kamer/tent 395€*

*Toeslag individuele tent 175€*

## Maaltijden

We gaan 's avonds steeds op restaurant in Islamabad en Skardu, of onderweg in de Baltoro regio.

Lunch bestaat uit een lichte maaltijd.

Tijdens de trekking gaat er een kok met ons mee die een gevarieerd menu brengt, met specifieke aandacht voor vegetariërs.

De keuken in Pakistan kent veel regionale specialiteiten. De Indische en Iraanse keuken hebben een sterke invloed op de Pakistaanse keuken.

Typische rijstgerechten zoals Biryani zijn overal verkrijgbaar.

Alcoholische dranken zijn nergens beschikbaar.

Er wordt tijdens de trekking drinkbaar water voorzien.

## Tijdsverschil

Het is in Pakistan tijdens de zomer 3 uur later dan in België.

## Taal

De officiële taal in Pakistan is Urdu, Engels wordt eveneens als officiële taal erkend. Er worden heel wat regionale dialecten gesproken zoals Punjabi of Kashmiri.

## Klimaat

De zomer is de beste periode om het Karakorum gebergte te bezoeken. De temperaturen zijn milder met geregeld zonnige periodes. Het blijft echter een onstabiele regio, neerslag, boven 3500m sneeuw, is nooit uitgesloten.

Gemiddelde temperatuur overdag in juli:

*Islamabad 32°C / 34°C*

*Skardu 20°C / 22°C*

*K2 BC 2°C / 4°C*

Klik [hier](#) voor up-to-date weerinformatie.

## Verzekering

Bij Offtrack kan je een annulatieverzekering en/of bijstandsverzekering afsluiten in samenwerking met Allianz Global Assistance.

Een bijstandsverzekering is voor deze reis verplicht.

Een annulatieverzekering is geen verplichting, maar wordt sterk aanbevolen.

Deze verzekering blijft ook geldig tijdens de reis, d.w.z. dat wanneer je de reis moet onderbreken, je op basis van de annulatieverzekering een vergoeding kan ontvangen voor de niet gebruikte reisdagen.

Je kan opteren voor een tijdelijke polis, indien je meerdere reizen (ook korte) per jaar maakt kan een jaarpolis interessanter zijn.

Meer informatie over Allianz reisverzekeringen en premies vind je [hier](#) terug.

## Fysiek niveau

Tijdens de trekking wordt er gemiddeld 5 – 7 u per dag gestapt.

De trekking is goed opgebouwd naar acclimatisatie om de kans op hoogteziekte te beperken.

De hoogteverschillen bedragen doorgaans niet meer dan 600m per dag.

De eerste dagen gaan we door een vallei waar het terrein overwegend over een oneffen rotsachtig pad gaat. Het grootste deel van de trekking gaan we over de Baltoro gletsjer, 63 km lang. Het terrein is hier lastig, met veel rots puin en ijsbrokken, het gaat gevarieerd op en neer.

De route verandert voortdurend, iedere gletsjer, Baltoro is geen uitzondering, is steeds in beweging.

Verschillende nachten slapen we rechtsreeks op de gletjser, o.a. op Concordia kampplaats.

De Ghondogoro-pas is van een hoger niveau, het gaat om een groter hoogteverschil, en er komt klimmateriaal aan te pas.

De verplaatsingen van/naar de trekking gaan gedeeltelijk over zeer slechte wegen.

Door de lengte van de trekking, die fysiek veeleisend is, uitdagend terrein en gebrek aan comfort, is dit een reis waaraan je met een degelijke conditie moet beginnen, enige voorbereiding is een vereiste.

Niveau 4

Klik [hier](#) voor meer informatie over wandelniveau.

## Ghondogoro pas

De Ghondogoro-pas ligt op 5600m, wat het hoogste punt van de trekking zal zijn. Aan beide kanten van de pas zijn vaste touwen bevestigd die worden gebruikt om het comfort, en vooral, de veiligheid te verhogen. Onder begeleiding van een ervaren berggids gaan we de pas over. Er wordt voor de veiligheid een helm gedragen voor steenval. Aangezien we 's nachts en in de vroege ochtend naar boven gaan, is de sneeuw nog grotendeels bevroren, wat de kans op lawines aanzienlijk verkleint. Er wordt de dag voor de oversteek aan

iedereen duidelijk uitgelegd welke technieken van belang zijn om de pas vlot over te steken. Stijgijzers worden ter beschikking gesteld.

### Hoogteziekte

Vanaf 2500m is het mogelijk dat er zich verschijnselen van hoogteziekte voordoen. Niet iedereen reageert hetzelfde op de verlaagde zuurstof op hoogte.

Fysieke paraatheid of herhaalde keren op hoogte zijn geweest heeft geen invloed op hoe je lichaam reageert op hoogte.

De meeste mensen hebben slechts lichte symptomen, die verminderen of verdwijnen doorgaans wanneer je lichaam zich aan de hoogte beter aanpast.

### Symptomen van hoogteziekte:

#### Lichte symptomen:

Duizeligheid, slapeloosheid, verminderde eetlust, lichte hoofdpijn, misselijkheid, kortademig, lichte zwelling van handen en voeten.

Je kan bij lichte symptomen verder stijgen, met de nodige aandacht voor voldoende rustpauzes.

#### Ernstige symptomen: (die mogelijks leiden tot een long- en hersenoedeem)

Zware hoofdpijn (die niet weggaat bij het nemen van pijnstillers), vermindering van coördinatie, hallucinaties, abnormale oververmoeidheid, blauw worden van lippen en gezicht, braken, kortademigheid, versnelde ademhaling, hoge hartslag, hevige aanhoudende hoestbuien, wazig zien, verwardheid.

Bij ernstige symptomen is de enige remedie aan hoogte verliezen. Op grote hoogte kunnen ernstige symptomen van hoogteziekte op korte tijd fataal zijn. Het is dan ook van groot belang alle symptomen snel waar te nemen zowel bij jezelf als andere deelnemers en de gids hiervan meteen op de hoogte stellen.

De lokale Pakistaanse gids is goed op de hoogte van gevaarlijke symptomen en zal, indien nodig, maatregelen treffen om het slachtoffer zo snel mogelijk naar lagere hoogte te laten brengen.

### Preventieve maatregelen:

Acclimatiseren, hiermee wordt bedoeld langzaam stijgen en het maximumaantal hoogtemeters per dag beperken. De eerste dagen zijn cruciaal, wordt er dan te snel gestegen, kan dit leiden tot een verstoorde acclimatisatie van de gehele periode op hoogte.

Rustig tempo, veel drinken (3 liter per dag), aandacht besteden aan correcte voeding, diep ademen.

Diamox kan helpen bij acclimatiseren, dit moet preventief genomen worden.

### Begeleiding

Nederlandstalige begeleiding. Klik [hier](#) voor meer informatie over je begeleider.

Pakistaanse, Engelstalige gids + ondersteuningsteam die zeer vertrouwd zijn met de regio.

### Bijeenkomst

Er wordt vóór de reis een bijeenkomst georganiseerd om samen het programma te bespreken en je medereizigers te ontmoeten.

### Elektriciteit

In Pakistan worden andere stopcontacten gebruikt dan in Europa.

Je neemt best een universele adapter mee.

Tijdens de trekking zal er geen elektriciteit beschikbaar zijn.

### Financiën - Budget

De lokale munt in Pakistan is Pakistaanse Roepi.

Klik [hier](#) voor de huidige wisselkoers.

In Islamabad zijn geldautomaten aanwezig, de meeste aanvaarden buitenlandse kaarten. Controleer bij je bank dat je debetkaart geactiveerd is voor gebruik buiten de EU- zone. Neem voor alle zekerheid ook een kredietkaart mee.

Om op veilig te spelen neem je best wat cash mee, USD of €.  
Reken op zo'n 200€ plaatselijke uitgaven voor drank en foien.

## **EHBO**

Medische voorzieningen zijn primitief in Noord-Pakistan.

Voor wondverzorging wordt gezorgd, voor het overige sta je zelf in.

Aanbevolen persoonlijke medicatie:

Pijnstillend en koortswerend product, product voor maag- en darmklachten, product tegen insectenbeten- en huidirritaties, zalf voor ontstekingen, kneuzingen, ontsmettende zalf, verbanden.

## **Gezondheid**

Offtrack heeft geen medische bevoegdheid.

Voor medisch advies kan je bij je huisarts of het Tropisch Instituut (itg) terecht.

Voor deze reis zijn geen specifieke inentingen vereist.

Inentingen voor Hepatitis A, B, tetanus en difterie zijn steeds aanbevolen. Voor de meest actuele informatie rond aanbevolen/verplichte inentingen en voorzorgsmaatregelen per land kan je [hier](#) terecht.

## **Uitrusting**

### **Reistas**

Er is voldoende plaats voorzien in de voertuigen voor bagage.

Dit kan een koffer zijn (geen harde), of een soepele reistas.

Tijdens de trekking wordt de bagage door porters gedragen.

Er worden tassen voorzien, deze bieden echter geen volledige waterdichtheid. Om die reden voorzie je zelf een grote waterdichte zak, min 50l. waar essentieel materiaal in kan.

Tijdens de trekking beperk je je bagage tot 15 kg.

Bagage die je niet nodig hebt kan in het hotel van Skardu achtergelaten worden.

Van Offtrack krijg je een bagagelabel om aan je reistas te bevestigen.

Zet hierop je naam, Gsm (+32), en emailadres.

### **Dagrugzak**

Tijdens de dagwandelingen draag je enkel een dagrugzak, min 35l. Bij hevige regen is een regenhoes onvoldoende. Voorzie steeds een waterdichte zak (camera, smartphone, paspoort).

Voor deze reis is het belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan de uitrusting, het gaat om een lange trekking in een afgelegen gebied waar weersomstandigheden extreem kunnen zijn.

Houdt er rekening mee dat er verschillende nachten rechtsreeks op de gletsjer wordt overnacht.

Een degelijk slaapmatje is van belang.

Je krijgt een slaapmatje van de lokale organisatie, maar dit volstaat niet.

- Wandelschoenen geschikt voor zwaar en bergachtig terrein, cat B/C(enkel-omsluitend en geschikt om stijgieters op te bevestigen). Neem geen nieuwe schoenen mee, loop ze voor de reis in
- Lichte wandelschoenen/sportschoenen om te dragen aan de kampplaats
- Wandelkousen (min. 3 paar)
- Linerkousen (min. 3 paar)
- Slaapzak (comfortzone -8°C)
- Lakenzak (wol of fleece materiaal voor meer warmte en slaapcomfort)

- Slaapmatje (type thermarest om het slaapcomfort te verhogen)
- Opblaaskussentje (optioneel)
- Waterdichte jas/broek
- Fleece/Windstopper
- Donsjas/donzen bodywarmer
- Thermisch ondergoed
- Wandelbroek (min. 2, waarvan één extra warme)
- Handdoek
- Short
- Handschoenen (GoreTex)
- Lichte liner handschoenen
- Muts (liefst thermisch materiaal)
- Buff
- T-shirts/hemd(en)
- EHBO-kit (persoonlijke medicatie)
- Lippencrème met hoge UV filter
- Zonnebril
- Zonnecrème (min. factor 30)/aftersun
- Hoofdlamp (+ extra batterijen)
- Pet of hoed
- Thermische drankfles, min. 1l. (kan ook voor warme drank dienen)
- Wandelstokken (persoonlijke keuze)
- Stijgijzers (voor Ghondogoro pas) worden voorzien, wie er zelf heeft mag deze zeker meenemen
- 3 pasfoto's voor trekking permit die in Skardu moet verwerkt worden.

Minder essentieel, maar handig om mee te nemen

- Reserve veters
- Zakmes
- Wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- Wastouw
- Iets om te lezen
- Spiegeltje
- Reserve batterijen camera
- Extra memory card
- Ontsmettende handgel
- Vochtige doekjes

Tip: scan je paspoort + bankkaarten in en mail ze naar jezelf

Pakistan is een moslimland waar een andere dresscode geldt dan in westerse landen.

Om problemen te vermijden moet die dan ook opgevolgd worden.

Voor mannen betekent dit geen short of mouwloze T-shirts. Voorzie daarom niet enkel een jeans, maar ook een lichte broek voor in stedelijke gebieden (het kan er warm worden).

Voor vrouwen betekent dit geen ontblote armen of schouders, geen korte rokken en het haar steeds bedekt met een sjaal.

Tijdens de trekking wordt de dresscode niet strikt opgevolgd en kan je 'gewone' outdoor kledij dragen.

In Islamabad hoeft het haar op bepaalde plekken niet bedekt te worden.

### Programmawijziging

Onvoorziene omstandigheden, wijzigingen in vluchtschema's, of andere oorzaken kunnen, indien noodzakelijk, tot een wijziging van dagindeling, of programma leiden.

### Literatuur

#### [K2: Life and death on the world's most dangerous mountain](#)

Boeiende kroniek van beklimmingen van de moeilijkste en meest onvoorspelbare berg ter wereld.

Auteur: Ed Viestuurs

#### **Voor kaartmateriaal kan je terecht bij:**

[Altavia](#): Antwerpen

[Atlas & Zanzibar](#): Gent

[De Reyghere](#): Brugge

[Anticyclone des Açores](#): Brussel

### Korting aankoop outdoormateriaal

Op vertoon van je bestelbon van een Offtrack reis krijg je bij een aantal outdoor winkels 10% korting op alle artikelen. Klik [hier](#) om te bekijken waar dit mogelijk is.

### Vlaamse Solidariteit Reisgelden

Offtrack is lid van het VVR en Vlaamse Solidariteit Reisgelden.

In geval van financieel onvermogen worden alle gestorte bedragen integraal terugbetaald.

Indien u een reis boekt via Offtrack gebeurt dit onder de Belgische wetgeving en onder de bescherming van de reisvoorwaarden van de Geschillencommissie Reizen.

### Verlengingen

Alle programma's werden zorgvuldig voorbereid, het gaat om bestemmingen die zeer goed gekend zijn door Offtrack. Wil je een reis verlengen of aanpassen? Neem gerust contact op, dan bespreken we de verschillende mogelijkheden.