

20-10-2010



# Lower Dolpo

*Van Juphal naar Jumla*



Wegwijzer verslag trektocht Lower Dolpo -  
Jurn Verschraegen

# Lower Dolpo

*Van Juphal naar Jumla*

## Vrij verslag

Op 20 oktober hebben we nog steeds geen regering na het afschieten van het voorstel van de Koninklijk Verduidelijker. We rijden met de wagen naar Oostduinkerke om er de nacht in de jeugdherberg door te brengen. Het regent en waait en in het nieuws zit het Laatste Oordeel over Els Clottemans. De jury oordeelt levenslang. Dat is het gesternte waaronder onze trip naar Nepal plaatsvindt. Na de trekking rond Manaslu (Sharing is Loving, 2003 - verslag Wegwijzer NEP198) en Kangchenjunga (2006) waar we volledig de mist ingingen en meer dan twintig dagen regen trotseerden, is dit de derde keer Nepal. We krijgen maar niet genoeg van dit prachtige land en zijn mensen.

Ook op politiek vlak is er intussen veel veranderd. Het koninkrijk werd een republiek en het koninklijk paleis herbergt nu een museum dat je kan bezoeken (NPR 500 - open van 11 tot 15 uur, gesloten op dinsdag en woensdag). De maoïsten traden in 2008 tot de regering toe en verlieten deze alweer in 2009 na een hevige discussie over de benoeming en de rol van de legerchef.

### **Nepal, een land in transitie**

Dat het land veranderd is, zullen we in al onze vezels voelen, niet in het minst omdat de relatief gespannen sfeer onder de bevolking die we konden ervaren tijdens onze twee voorafgaande bezoeken, heeft plaatsgemaakt voor een kabbelend, misschien wel eerder onverschillig bestaan van velen, zeker in de hoofdstad. Daarbuiten, op het platteland, bleef alles nagenoeg bij het oude, met uitzondering van hier en daar een zonnepaneel of een schotelantenne op het dak. Merkwaardig is wel dat ook de GSM is doorgedrongen in ver afgelegen valleien. We vroegen ons af of de zendkracht in Nepal aan andere normen (lees: wellicht geen) is onderworpen. Onze gids kon meermaals in de diepste vallei zijn toestel gebruiken, soms tot vervelens toe en gelukkig niet overal - en vooral daar niet waar het landschap nog zeer ongerept was. Wanneer er geen ontvangst was, diende de gsm soms als mobiele radio met schreeuwerige Nepali-muzak. Een wildgroei aan gsm-providers inclusief antennes is het gevolg,

hoewel men in staat is ze erg goed te verbergen zodat ze al erg goed moet gaan zoeken waar ze staan, als je ze dan al ziet met het blote oog.

Het toerisme 'boomt', zeker nu Nepal zich voorbereidt op een toeristisch jaar 2011 waarbij men nu al serieuze reducties aankondigt op het vlak van de kosten voor een permit. Dure gebieden zouden dan wel eens meer toegankelijker kunnen worden. Rijst de vraag of dit wel een zegen is voor de plaatselijke bevolking en het fragiele ecologische evenwicht ... Ook stellen we ons vragen bij het invliegen van 'personeel' uit Kathmandu naar de hooggelegen airstrips, een praktijk die meer en meer voorkomt en de plaatselijke bevolking beperkt in zijn ontplooiingsmogelijkheden. De Nederlandse ontwikkelingsorganisatie SNV<sup>1</sup> zet inmiddels alle zeilen bij om de plaatselijke bevolking in Juphal te informeren welke de behoeften zijn van de (overwegend Westerse) toerist en hoe zij de stijgende vraag naar gidsen en dragers zouden kunnen beantwoorden. We waren getuige van een kookcursus én van elementaire woordjes Engels om de toerist een warm onthaal te bieden. Opvallend was dat de groep uit vrouwen bestond. Wij zullen tijdens onze trekking kiezen voor plaatselijke muirdieren en ezeldrijvers en doen op die manier beroep op de plaatselijke bevolking.

## Prelude

Voorafgaand aan onze trekking vliegen we met Yeti Airlines naar Nepalgunj om nadien door te reizen naar het Bardi National Park. We rijden ernaar toe met een gammele jeep waarvan de chauffeur regelmatig de staat van zijn banden schijnt te moeten controleren.

- *Overnachting in de Rhino Lodge, temidden van het 968 km<sup>2</sup> grote reservaat. Lekker maaltijd en goede logies met strak gedekte bedden en harde matrassen. Internet: [www.rhinolodgebardia.com](http://www.rhinolodgebardia.com). Prijzen zijn ons niet bekend aangezien we dit als extraatje kregen van ons trekkingsbureau Himalaya Glacier Trekking<sup>2</sup> (HGT) omwille van het uitstel met één dag van het totale programma. Men rijdt met jou met een nog gammeler jeep doorheen de jungle maar door het lawaai van de motor vluchten nogal wat dieren weg of blijven ze verborgen. Uit het gastenboek blijkt dat ook anderen niet veel wild zagen. Een ritje met een olifant is wel mogelijk, maar daar pasten we voor. Er is wel een interessante kweekplek voor alligators, neushoorns, schildpadden, enz. Ondanks alles een boeiende uitstap met overnachting en nog zeer weinig beloop.*

We keren na ons avontuur in Bardia terug naar Nepalgunj. Het stadje ligt vlakbij de Indische grens en dat merk je. Riksja-rijders proberen je met man en macht in hun fiets, hoe gammel ook, te krijgen en de weg ligt er stoffig bij. Gezien de geringe hoogte (110 meter) is het er bijzonder heet en wil je er eigenlijk zo snel mogelijk weg. We lieten ons toch verleiden tot een riksja-rit, met als bestemming de Indische grens. Volgens onze gids lag die slechts vier kilometer verwijderd van de luchthaven. Drie van

---

<sup>1</sup> <http://www.snvworld.org/en/countries/nepal/Pages/default.aspx>

<sup>2</sup> <http://www.himalayanglacier.com/>

de vier riksja's zouden nooit de grens bereiken wegens te lastig rijden en te ver, één ervan slaagde erin zelfs met twee van onze medereizigers in India binnen te komen. Na wat gediscussieer heen en weer - onze paspoorten lagen in de kluis van het trekkingsbureau in Kathmandu, legitimatie was dus onmogelijk - werden ze teruggestuurd naar Nepal. Het was een spannende ervaring, zeker omdat er geen vrij verkeer mogelijk is voor Europeanen en je voor India een visum behoeft. De riksjarijder arriveerde in het pikdonker, zo'n anderhalf uur na ons in het Mankamana hotel, een etablissement om gauw te vergeten gezien de meer dan primitieve staat waarin gebouw en sanitair zich momenteel bevinden. Douchen is mogelijk maar eerder niet aangewezen en je krijgt gegarandeerd nachtelijk bezoek van muggen. Volgens sommige internetsites is er zelfs sprake van enige vorm van sekstoerisme in dit hotel ... maar buiten de escapades van de muggen hebben wij daar die nacht niets van gemerkt. Op ons kamer stond een ongelofelijk grote airco die de ruimte in feite eerder opwarmde dan afkoelde. Het hotel is wel geschikt omdat je op een steenworp van de airstrip verblijft en je slechts na 4.30 uur moet opstaan om de incheck tijdig te overleven. Tussen haakjes: je zou in ons land eens een vlucht moeten nemen zonder identiteitskaart met enkel een 'trekking permit' op zak ...

- *Tip: Je mag slechts 15 kg bagage meenemen voor de binnenvlucht naar Juphal. Bagage achterlaten in Nepalgunj lijkt ons geen goede optie. Handbagage wordt op de luchthaven redelijk ruim geïnterpreteerd. Mijn rugzak woog minstens 5 kilogram en is van het grote type. Aan te bevelen is dus je rugzak goed te vullen en toch relatief 'klein' te doen lijken. Hou deze op je schoot tijdens de vlucht. Zo kan je enkele kilogrammen 'smokkelen'. Een optie om al je kleren aan te trekken was niet zo aantrekkelijk gezien de hitte. De vlucht met de Twin Otter van Tara Air naar Juphal duurt ongeveer 40 minuten, die zijn zo om, want er is veel te zien, vooral het moment dat je rakelings langs tussen de bergen vliegt. Het vliegtuig is relatief gammal maar bezorgde ons geen slecht gevoel in de maag omdat er zo vroeg in de ochtend nog geen turbulentie was.*

Maandag 25/10/2010: Juphal - Dunai (2.440 - 2.090 m.)

### **De eerste stappen**

Een klop op de deur en een schreeuw van onze gids Dendi Sherpa<sup>3</sup> doet ons ontwaken. Hoewel het pas 4.45 uur is, ontwaken de burens van het smoezelige hotel samen met ons mee en stallen ze hun waren, die recht vanop het veld komen, uit voor potentiële kopers. De kitchen boys versassen onze bagage naar de luchthaven, hierbij bijgestaan door onze bereidwillige groep. Alle pakken worden gewogen en we merken dat de weegschaal aan herijking toe is. Een verschil van 8 kilogram doet ons even blozen, maar al gauw blijkt men het te kunnen 'regelen' met wat fooi. De veiligheidscontrole heeft niet veel om het lijf. Zo ontdekte Jan (Van Vooren) dat zijn zakmes sedert het vertrek uit Kathmandu, in zijn voortasje zat. Het touw waaraan Johan (Van Hassel) zijn was wou ophangen, werd echter al in London Heathrow door een overijverige bewakingsagent geconfisceerd. Twee maten en twee gewichten? Ooit

---

<sup>3</sup> <http://www.everestjournal.com/dendi-sherpa-to-conquer-mount-everest-for-the-second-time/>

maakten we mee dat reservebatterijen een probleem waren. We hadden ze deze keer in de 'grote' bagage gestopt.

De air hostess, in sjofele trainingsbroek, heette ik al snel 'Tara' en ze vertelde me dat ze nog vijf vluchten voor de boeg had. De watten die ze uitdeelde, kwamen zeker van pas in het zeer lawaaijerige toestel. Op het hoogste punt registreerde mijn hoogtemeter 3.500 meter. De druk in de cabine wordt duidelijk niet op druk gehouden, getuige het gat in de nooddeur waaraan ik zit en waardoor koude wind waait.

De landing gebeurt feilloos en op een relatief steile helling waar een knik in zit, ideaal om af te remmen. We staan meer dan 2.000 meter hoger dan een goed half uur geleden. Tijd om de zakken te reorganiseren en ons voor te bereiden op de trekking. We krijgen nog een uitgebreid ontbijt - in Nepalgunj was dat niet meer mogelijk - en horen dat onze bagage zal vervoerd worden door middel van 15 kloeke muil dieren. Vanwege HGT kreeg elk van ons een water- en stofdichte zak mee waarin we ons gerief probleemloos kwijt konden. We maken onze pakken op een binnenplaats van een lodge waar rapen en spinazie in de volle zon liggen te drogen. Ik probeer met een grote dikke stok de rapen te pletten en merk hierbij dat dit geen sinecure is.

De eerste stappen zetten we richting Dunai en na enkele honderden meter struikelt Kathleen (De Rycke) over een steen waardoor we al onmiddellijk het EHBO-materiaal aanspreken en alles efficiënt verzorgen, tot grote verbazing van Dendi. Even verder nemen we water van een bron en vullen er onze flessen mee. In elke fles gaat een pilletje Micropur Forte omdat dit ook de giardia amoëbe doodt. De tocht gaat langs de Thuli Beri Khola en aan de Blue Sheep Inn pootte men onze tenten neer. We boffen: het zijn zeer ruime en voldoende lange tweepersoonstenten. Het is een hele geruststelling, zeker als je weet dat je er minstens 17 nachten dient in door te brengen. Na het late middagmaal verkennen we de omgeving, steken de rivier over en klimmen naar de hoger gelegen gompa waar we een puja meemaken. We krijgen er onmiddellijk thee aangeboden en verlaten na de puja de gompa na het geven van een kleine donatie.

Dinsdag 26/10/2010: Dunai - Tarakot (2.090 - 2.500 m.)

### **Chillen met chili**

Bij het ontwaken onderhouden we ons met Linda Bezemer van SNV die de lodge-eigenaars tracht warm te maken voor het onthaal van toeristen. 'When do you want your breakfast' staat er nog in haar handschrift te lezen op het bord in het lokaal waar we eten. De volgende dagen kregen wij zelf nooit deze vraag, het uur stond steeds vast en zou bepaald worden door onze conditie of het af te leggen traject ...

De weg brengt ons tot een splitsing met aanduiding van 1,5 uur stappen naar een voor ons eerder veraf gelegen dorp. We gaan er de brug over en gaan op de rechteroever van de rivier verder (dat is hier aan de linkerkant). Af en toe ontmoeten we een herder die onderweg is met zijn geiten en we komen in een vallei die zich oostwaarts uitstrekt en ons hier en daar het zonlicht onzegt. Hier en daar zien we nomadententen: de trek is bijna begonnen naar het warmer gelegen laagland van Dunai. Picknicken doen we op het dak van één van de weinige huisjes langs het parcours. Ongchhu Sherpa (Pasang) misstapt zich en komt onvrijwillig met een doffe plof twee meter lager terecht. Gelukkig is hij ongedeerd. De zon brandt ongenadig en dat is een zegen voor de duizenden chilipepers die op het dak te drogen liggen. We chillen er wat na de maaltijd en krijgen bezoek van de kinderen die bedelen om een balpen, een ballon en me vragen om op mijn noodfluitje te mogen blazen.

De vallei blijft prachtig en aan de einder openbaren zich de Puth Himal (7.246 m.) en de Dogari Himal (6.536 m.), twee witte toppen die deel uitmaken van de Dhaulagiriketen. In Tarakot overnachten we op een veld waar ook een minerale bron is: het water is lauw en heeft een lichte ijzersmaak. Ideaal om ons even te wassen en de eerste kleine klerenwas te organiseren. 's Avonds na de maaltijd zijn we getuige van een schitterende sterrenhemel en doen een wens voor een voorspoedige trekking bij het zien van een vallende ster.

Woensdag 27/10/2010: Tarakot - Lahini (2.500 - 3.200 m.)

### **Gehakte rotsen**

's Nachts vonden de lastdieren het nodig om haasje over te springen over de tenttouwen en moeten we bij het uitstappen van onze tent oppassen voor menige drol. We starten de tocht met een geleidelijke klim langs velden waar de maïs werd geoogst en onze gids koopt even verderop een uit de kluiten gewassen biopompoen voor de volgende dagen. Hier en daar wordt het steil en hebben we uitzicht over de diep ingesneden rivier, dit keer aan onze linkerhand aangezien we gisteren, vlak voor Tarakot, via een hangbrug de oversteek deden. Regelmatig passeren we mani's die we, zoals het hoort, telkens aan onze rechterkant houden. Een hangbrug brengt ons aan de samenvloeiing van Thuli Beri en Tarap Khola aan de andere oever. We lunchen aan een chautara<sup>4</sup> in Lapsiscape (2.625 m.), rusten er uit onder juniperus. Vanaf die plek stijgt de weg fel en langdurig. SNV heeft meegewerkt aan het toegankelijk maken van het pad en hier en daar zijn er treden in de rotsen uitgehakt. Op 3.200 meter vinden we onze kampeerplek, Lahini geheten. Er staan zowaar toeristen: een groepje Spanjaarden en een koppel Oostenrijkse geneeskundestudenten die even een time out nemen op studievak. In Nick Meynens verslag lezen we dat er een mooie kampeerplek is mét douche van een waterval. Helaas voor de douche. Het wordt zodanig koud dat er enkel tijd en plaats is voor een kattenwasje.

Donderdag 28/10/2010: Lahini - Odar (3.200 - 3.500 m.)

### **Oordopjes gewenst**

De nacht was ijskoud, getuige de ijsvorming op het nabij gelegen water. We starten opnieuw met een steile klim van ongeveer een uur en toeren op die manier hoog uit boven de bulderende rivier. We bereiken zo snel een hoogte van 3.600 meter. We lopen vaak langs bomen van juniperus en zien aan de overzijde heel wat berken die met hun witte stam het geheel iets mysterieus geven. Hier en daar ligt het pad er slecht bij en op enkele plaatsen is het voorzichtig zijn, zeker bij overhangende plaatsen. Toch is het nergens erg gevaarlijk. Wat verderop komen we een tweetal nederzettingen tegen waarvan de tweede er verlaten bij ligt. Enkel een stapel hout verradt enige activiteit. De plaatsen worden

---

<sup>4</sup> Een chautara is in Nepal een plaats om tot rust te komen, om te pauzeren op je lange weg. Het bestaat uit een rond of rechthoekig stenen platform rond een grote schaduwrijke boom. Draggers kunnen er in de schaduw van een grote boom hun manden makkelijk even op neerzetten. Hij is gebouwd om lasten van je af te kunnen zetten

gebruikt als tussenstop voor nomaden vanuit Dho Tarap. Als we via een zoveelste brug de overkant van de rivier hebben bereikt, zien we onze mooie overnachtingsplek liggen vlak naast de rivier. Oordopjes meenemen helpt zeker, de rivier buldert hier zo hard dat je anders continu wakker wordt of aan water moet denken. Wat je zeker zo weinig mogelijk wil, is hier je tent uit moeten om te gaan plassen. Maar geen nood, als de bulderende rivier het niet doet, dan zorgt het geneesmiddel Diamox daar wel voor. We nemen dit middel preventief tegen hoogteziekte. De nacht is opnieuw bitter koud en we halen onze donzen vest boven.

Vrijdag 29/10/2010: Odar - Dho Tarap (3.200 - 3.960 m.)

### **Tibetaanse vallei**

Het ontbijt nemen we in open lucht bij een wind die door merg en been snijdt. De gevoelstemperatuur is ongeveer - 10°C. Pannekoeke en gebakken ei gaan er als zoete broodjes in. Vandaag gaat het gestaag omhoog, hoewel het eerste stuk vrij vlak is. Op die manier schieten we goed op, we steken twee bruggetjes over om dan fel te stijgen naar een chörten<sup>5</sup> in een landschap dat wat aan Cappadocië doet gelijken. Vlak na de afdaling komen we in een kleine vallei waar de kookploeg ons met lekker eten opwacht. Na de maaltijd moeten we weer omhoog. De hoogtemeter wijst 3.720 meter aan. De klim is echter van korte duur. We stappen stilaan, licht stijgend richting Dho. De omgeving is hier veel kaler en bomen vind je hier niet meer. Dho openbaart zich langzaam en de hoogte weegt op de ademhaling. Stilaan merken we de schoonheid van deze Tibetaans aandoende vallei. 's Nachts vriest het er 15 graden en onze waterzak bevroest.

Zaterdag 30/10/2010: Dho Tarap, rustdag (3.960 m.)

### **Rust roest**

Vandaag moeten we eens niet al onze spullen tijdig opruimen en klaarleggen en zo krijgen de lastdieren en wij een snipperdag. We trekken erop uit naar de prachtige gompa die het dorp rijk is. Ze verkopen er een gids, uitgegeven door SNV, voor de prijs van NPR 10.000 waarmee je de restauratie van alle gompa's in de regio<sup>6</sup> steunt. We stappen tot op een hoogte van 4.200 meter en kijken uit op een schijnbaar verlaten vallei. Het panorama is gewoonweg fantastisch en de trip een aanrader.

- *Tip: Loop naar de top boven de gompa. Daar staat een vlaggenmast met Tibetaanse vlaggetjes en van daaruit kan je naar een volgende top. Daar heb je het prachtige uitzicht over minstens drie valleien. Blijf daar een uurtje i.v.m. je acclimatisatie. Beslist een aanrader.*

---

<sup>5</sup> <http://nl.wikipedia.org/wiki/Chörten>

<sup>6</sup> <http://blogger.xs4all.nl/kvissers/>

Bij terugkomst laten we ons thee welgevallen in een van de weinige winkeltjes. Je kan er je batterijen opladen vanaf NPR 150 (kleine batterijen) tot NPR 200 (grote batterijen). Na het middagmaal stappen we even in noordwestelijke richting. Een goed half uur later komen we aan de Crystal Mountain School<sup>7</sup> die gesteund wordt door Action Dolpo<sup>8</sup> en waar de bedrijvigheden in volle gang zijn voor de verdere ontwikkeling van de site. Op die manier krijgen kinderen uit de vallei gratis onderwijs en kan geneeskunde toegankelijk worden gelet op de bouw van een dispensarium. Vlakbij de site, aan de overkant van de school staat een schotelantenne waar je voor NPR 50 per minuut kan bellen naar België op voorwaarde dat er voldoende zon staat. Ge niet na 16 uur of op een bewolkte dag, want dan lukt de verbinding niet. Vlak naast de telefooncentrale is een deur waarachter een heleboel medicinale kruiden zijn opgeslagen. Het ruikt er ongelooflijk sterk en goed. Men wil ondanks alle ontwikkeling de bevolking blijven in kennis houden rond de medicinale aspecten van deze kruiden die de streek rijk is. Dat doktershulp veraf is merken we wanneer we terug in ons kampement komen. Een man reed te snel te paard en is ten val gekomen met als resultaat een enorme snede boven het ooglid. Een dorpeling vertaalt zijn noden en vraagt om dringende verzorging. Ik haal alles wat ik aan verpleegkundige accessoires bij mij heb ondersteboven en probeer de wonde, die zo diep is dat ze eigenlijk gehecht moet worden, met de steristrips aaneen te maken na serieuze ontsmetting en het advies voor een tetanusinenting. Voor de lokale bevolking blijkt Dunai de kortste weg te zijn, maar tegen dan is het kwaad wellicht al meer geschied. Meer nog, de bevolking is erg arm en heeft geen middelen voor geneeskunde. De man bekomt stilaan en gaat verzorgd en goed steriel ingepakt weg. We geven nog wat zorginstructies mee. 's Anderendaags zullen we vernemen dat zijn toestand bevredigend is.

Zondag 31/10/2010: Dho Tarap - Numa La Phedi (3.960 - 4.410 m.)

### **Basecamp bereikt!**

We ontwaken in een bewolkt Dho Tarap en de vallei presenteert zich enigszins anders dan gisteren. Hoewel voor het overige niemand last heeft van diarree ben ik genoodzaakt mijn toevlucht te nemen tot Imodium en actieve kool. Op die hoogte verzwakt dit jou heel erg. Gelukkig is het vandaag maar een goede 3,5 uur stappen naar het basiskamp onder de Numa La, onze eerste pas. We bevinden ons op het parcours van de zware Himal Race 2010 en ontmoetten er zowaar Wouter Hamelink<sup>9</sup>, een Merelbekenaar die elke dag zo'n 40 kilometer loopt. Er kan een praatje af en van hem vernemen we dat de pas goed begaanbaar is, weliswaar met de nodige sneeuw. Hij ziet er ongelooflijk getraind uit en in optima forma, iets wat op dit moment van mij niet kan gezegd worden. Christine (Naegels) kent hem als 'Petit Yeti' en bewonderde zijn moed om de 850 kilometer in drie weken tijd op grote hoogte af te leggen<sup>10</sup>.

---

<sup>7</sup> [http://www.dailymotion.com/video/xfv8jd\\_crystal-mountain-school-children\\_travel](http://www.dailymotion.com/video/xfv8jd_crystal-mountain-school-children_travel)

<sup>8</sup> <http://action.dolpo.net/>

<sup>9</sup> <http://trailrunningnepal.org/2010/11/23/himal-race-2010-final-result-and-images/>

<sup>10</sup> <http://blog.ptityeti.be/node/130>

Het basiskamp bereikten we zonder kleerscheuren en mits de nodige hulp van medicatie geraakte ik er stilaan bovenop. Nog een foto nemen van het prachtig kleurenpalet van de ondergaande zon - die was tot onze verbazing toch nog aan de hemel verschenen - en dan meteen onder de wol. Een goede nachtrust zou soelaas brengen en de vrieskou voelden we binnen niet echt. Alles went.

Maandag 1/11/2010: Numa La Phedi - Numa La - Baga La Phedi (4.410 - 5.200 - 4.375 m.)

### **Hoogste punt is ook hoogtepunt**

De ochtendthee aan de tent krijgen we al om 6 uur. De nacht was goed maar buiten staat er een bijtende koude inclusief wind. We schatten - 15°C met een nog lagere gevoelstemperatuur. Ijskristallen parelen op het tentzeil, ook aan de binnenkant ervan. We stappen meteen de halfbevroren rivier over en vandaar begint de steile klim naar de pas. De helling is bijzonder zwaar en de weg gaat soms over stukken van 25% en meer. De hoogtemeter wijst 5.200 meter aan als we zuchtend boven komen en zelfs dan nog zijn we niet voldoende bevredigd en zoeken we het nog ietwat hoger op het hoogste punt naast de pas. We zien in de verte Dhaulagiri I en de hele bergketen. De superlatieven ontbreken niet. Dendi gooit papieren gebeds'vlaggetjes' in de wind en smeekt hierbij 'good luck' af.

Na de pas dalen we zo'n 2,5 uur en dan begint het weer te stijgen terwijl we parallel aan een bergwand verder gaan. Het loont de moeite om af en toe even achterom te kijken. Wat verder ontmoeten we een Parijse geologe die op geologisch vlak lyrisch doet over deze regio. We bereiden ons voor op een nieuwe intense koude nacht ...

Dinsdag 2/11/2010: Baga La Phedi - Baga La - Yak Kharka (4.410 - 5.090 - 3.900 m.)

### **Mooi mooier mooist**

Om 6.30 uur beseffen we dat dit de koudste nacht tot nog toe is geweest. Drie keer de tent uit moeten om naar het toilet te gaan is wat van het goede teveel maar aan de ritsbewegingen van de andere tenten te horen was het ook bij hen vaak hoogwater. We hebben niet veel tijd om er lang over na te denken en starten meteen de klim naar de Baga La. De klim is vaak erg steil en gaat in zigzag. Het zuurstofgebrek doet zich gevoelen en we kruipen bijna als marsmannetjes in onze dikke donzen vesten naar boven. Na goed 3,5 uur stappen komen we aan op de pas. De ezeldrijvers begroeten ons joelend en we feliciteren elkaar met onze prestatie en komen genietend van de mooie omgeving op adem. De fototoestellen doen overuren.

We vatten de afdaling aan en na goed twee uur stappen komen we aan in Yak Kharka, een groene weide met enkele bouwsels waar onderaan normaal gezien dieren gehuisvest worden. De warmte van de dieren stijgt en verwarmt op die manier op natuurlijke wijze de woning erboven. De bouwsels

dienen vooral voor de yarsagumba<sup>11</sup> pluk, een potentieverhogende paddestoel-insect. 's Avonds maken onze begeleiders tijd voor een zalig knetterend en prima geurend (jeneverbes) kampvuur. De nacht is relatief warm in vergelijking tot de vorige kampplaatsen.

Woensdag 3/11/2010: Yak Kharka - Ringmo, Phoksumdo Lake (3.900 - 3.550 m.)

### **Himalaya by Eric Valli**

We starten onze tocht langs een pad dat hoog boven de rivier loopt. Eerst daalt het nog wat, maar na verloop van tijd stijgt het opnieuw en zelfs voor de muilieren zitten er lastige stukken in. Het is soms opletten geblazen. Eens je boven bent, kom je op een grasvlakte waarbij je meteen aan je linkerhand de hoogste waterval van Nepal kan bewonderen. Het water stort hier meer dan 200 meter dieper. De zon tovert twee regenbogen boven elkaar en dat geeft het geheel een feeëriek uitzicht. We dalen verder af naar Ringmo, gelegen aan het heilige Phoksumdo meer met turkoois water. We doen er onze was en verkennen het dorp. Zelf loop ik nog even langs de weg die links langs het meer stijgt. Ik ben benieuwd naar de plek waar Eric Valli zijn Himalayabeelden maakte voor de gelijknamige film over het leven van de Dolpa pa. Het is de weg die naar Inner Dolpo gaat en waarvoor je een speciale, dure permit nodig hebt. De weg is effectief erg steil en niet echt geschikt voor iemand met hoogtevrees zoals ik. Ik grijp me vast aan elke rots en besef hoe gevaarlijk het hier is, zeker met Teva's onder de voeten.

In het dorp maken we kennis met de Zwitserse Marietta Kind van Tapriza<sup>12</sup> die hier met haar dochter tijdelijk woont en een doctoraat afwerkt in het kader van een antropologisch onderzoek. Ze spreekt Nepalees, Tibetaans en begrijpt als geen ander de lokale Dolpotalen. Indrukwekkend als je ziet wat men hier heeft opgebouwd, specifiek dan de school waar we 's anderendaags zouden passeren. 'Doe de groeten aan de Lama van de gompa van Hurikot', geeft ze ons nog mee. We zullen het onthouden en beloven in Amchi de school te bezoeken.

Gedurende de nacht valt het omgevingslawaai op deze mooie plek wat tegen: een groep Duitsers toont graag hoe zij gewoon zijn bier te hijsen en de Nepalese begeleiders doen graag mee, met alle gevolgen van dien als ook bij hen het aantal decibel recht evenredig stijgt met het promille in het bloed. Het is pas rustig om 4 uur, zo'n 2,5 uur voor we echt weer ontwaken.

Donderdag 4/11/2010: Phoksumdo Lake - Pugma Valley (3.550 - 3.300 m.)

### **Het spoor bijster**

---

<sup>11</sup> <http://www.amglobalyarsagumba.com/yarsha-nl.html>

<sup>12</sup> <http://www.tapriza.org>

We stellen vast dat onze keukenmannen ook zwaar hebben meegevierd. De tenten worden gaan iets moeilijker in de zakken dan anders en lijken plots zo groot. Er komt ook geen brood op tafel, enkel rijstpap, gemengd met cashew noten en rozijnen. Toch best lekker, ondanks alles. We stoppen wat meer mondvoorraad in onze kleine rugzak. De tocht verloopt nu over een erg stoffig pad, steil naar beneden, om dan weer te klimmen naar een berkenbos. De Duitse toeristen hijgen zich een weg naar boven. Jammer dat ze vannacht niet zo stil waren als ze zich nu voordoen. Dendi laat via zijn gsm Nepalese muzak schallen, tot groot ongenoegen van de Duitsers die met een houten kop zijn opgestaan en ons nors voorbij lopen. 'Don't mention the war' fluisteren we elkaar toe, parafraserend op een hilarische scène uit Fawlty Towers. We komen ter hoogte van de hoogste waterval en voor de toeristen is er een soort van kiosk gebouwd om deze attractie beter te kunnen observeren. Intussen vliegen lammergieren klapwiekend rond onze oren en we proberen ze digitaal vast te leggen.

De weg gaat nog ruim een uur steil bergaf over een warm maar zeer stoffig en bijwijlen met rolkeien bezaaid bergpad. Beneden, vlakbij de rivier komen we in Alchi Hospital waar een puja aan de gang is en we kunnen picknicken. Even verder komen we aan het internaat en school waar Marietta Kind een stimulerende inbreng heeft. De schoolbanken staan allemaal buiten en de leerlingen zitten volop in hun examenperiode. De leraars spelen met elkaar en vinden het vreemd dat we van hen een foto willen.

Na een goed uur stappen passeren we een derde brug. Gevoelsmatig en met de kaart min of meer in gedachten vermoed ik dat we via die brug naar de Kagmara La moeten. Sherpa Pasang blijft hardnekkig en met vaste tred de linkeroever volgen richting Dunai, maar iets zegt me dat ik hem van zijn plan moet afhouden. De kaart en de zon bevestigen het vermoeden. Intussen loopt Pasang verder op zoek naar Dendi die, in tegenstelling tot wat Pasang dacht, een kortere weg heeft genomen. Pasang is dus op zoek naar iemand die zich nog niet bevindt waar hij gaat zoeken ... Hem nafluiten helpt niet, het gebulder van de rivier overstemt alles. Jan sprint hem achterna en een kwartier later komt hij met Pasang terug en samen lopen we naar de vorige brug terug. We kiezen meteen voor een kortere weg, vlak naast de rivier. We moeten een hindernis over: een halve boomstam gaat over de rivier en steunend aan de rotswand kruipen we verder. Twee yaks met een lading rijst zijn van de halve boomstam gesukkeld en trachten de overkant te bereiken. De rijst is onherroepelijk verloren en voor de yaks is hulp op weg. Even verder nemen we uiteindelijk de correcte brug en een goede anderhalf uur later passeren we een chorten en vinden we er onze kampplaats vlakbij de rivier.

Vrijdag 5/11/2010: Pugma Valley - Lasa Meadow (3.300 - 4.100 m.)

### **Adembenemend**

Het belooft opnieuw een prachtige dag te worden. Er staat een lichte bries en de lucht is loepzuiver blauw. We gaan meteen langs een dorp waar de bevolking zich stilaan voorbereidt om de yaks en geiten op de velden uit te laten. Op de platte daken ligt het vol met maïs en stro als een isolerend deken, de wintervoorraad. De weg stijgt verder door de velden en hier en daar gaat het flink omhoog. Na 2,5 uur stappen bereiken we reeds de middagpicknickplek: een zonovergoten oeverplaatsje met zicht op een grote wand vol met berken. Voor het eerst in al die dagen krijgen we vers fruit: appels, gekocht vlakbij de vorige overnachtingsplaats.

Wat vorige nacht nat geworden is droogt hier in een mum van tijd en dat komt ons goed van pas bij onze poging om over de Kagmara La te trekken. We willen niets aan het toeval overlaten, met het vooruitzicht van een ijsskoude nacht. Vanuit de verte ziet de pas er alleszins moeilijk traverseerbaar uit.

Onze sterke verrekijkers vonden alleszins geen recent begaan pad, maar de dorpsbewoners geven aan dat de doorsteek wel mogelijk moet zijn. Spannend.

Intussen zijn we natuurlijk wel goed gewoon aan de hoogte en zien we de overtocht met vertrouwen tegemoet. Zeker als er hout wordt meegenomen voor het hoogtekamp. Na het middagmaal draait de weg op het einde van het smalle dal naar het westen - naar links. We komen meteen in een kille winters aandoende vallei met zelfs enkele centimeter sneeuw. Bij één passage is het oppassen dat je niet uitglijdt, zoveel ijs ligt er. Tweehonderd hoogtemeter hoger heb je, als je je omdraait zicht op de Kanjiroba (6.883 m.). We bereiken onze kampplaats en zien blue sheep en even later is het enigszins onrustig bij de keukenmannen. Wat blijkt? Drie van onze muilieren hebben blijkbaar heimwee en profiteerden van enige onoplettendheid. Twee ervan worden snel teruggevonden, een derde blijft spoorloos. Mogelijk vond hij de dag vandaag te kort en is hij op weg naar de Kagmara La. Er komt voorlopig geen grote zoekactie en we genieten van het kampvuur dat de bijtende kou milder maakt.

Zaterdag 6/11/2010: Lasa Meadow - Tojum (4.100 - 5.115 - 2.910 m.)

### **Houston, we have a problem!**

We staan al op om 6 uur omdat het een lange stapdag belooft te worden met als kers op de taart de passage van de Kagmara La. De nacht was opnieuw ijskoud maar doenbaar. De eerste klimkilometers zijn koud en ook wel wat gevaarlijk omdat het pad vlak naast diepe afgronden loopt en erop verschillende plaatsen ijs ligt. Het is dus opletten. We passeren bevroren rivieren die gelijken op een verijsd Pamukkale. De steile klim naar de pas begint eigenlijk na die reeks watervalletjes. In haarspeldbochten gaat het zeer steil naar boven. Vandaag lukt het me perfect en als in een soort trance klim ik hoger en hoger. Louis (De Groot) en Jan volgen enkele meter lager en schijnen niet echt dichterbij te komen en plots is de pas voor mij helemaal alleen. Ik val er op mijn knieën uit dankbaarheid dat het me lukte en maak er de eerste foto's. De omgeving is werkelijk schitterend. Stilaan druppelen ook de andere stappers binnen. Een half uur later beginnen we aan de zeer lange afdaling. Er werd ons 1.000 meter dalen in het vooruitzicht gesteld. Regelmatig wordt er gepauzeerd maar we zijn nu zeer goed getraind en niets houdt ons nu nog tegen. Als we om 16 uur een eerste vlakke plek tegenkomen is het duidelijk dat hier gekampeerd kan worden. Van onze ezelmannen is er echter geen spoor. "Bij Kagmara Phedi ligt de kampeerplek om de hoek", geeft Dendi aan. Maar achter elke bocht ligt er een nieuwe en rond half zes begint het echt wel donker te worden. Te donker, zeker als blijkt dat we nog enkele heikele passages voor de voeten krijgen ... Steeds meer begint het ernaar uit te zien dat we nog wel wat zullen moeten dalen. Plots is het zo donker dat nog verder gaan erg gevaarlijk zou zijn. Pieter (Verstraelen) heeft zijn Petzl hoofdlamp bij zich en volgt muiliersherpa Prem Shai die van steen tot steen springt en zich soepel naar beneden stort. Intussen was Pasang al op zoek naar onze ezeldrijvers en al lang buiten ons bereik. We besluiten te stoppen en hulp af te wachten. Pieter is immers op de hoogte van onze moeilijkheden. We besluiten vuur te maken omdat het koud wordt. Liesbet (Valembois) haalt een aansteker boven en we plukken de velden om ons heen leeg: resten van maïs, verdorde wietplanten, enkele zeldzame takken met doornen, kruidige planten, allen konden ze dienen om het vuur brandend te houden. Na zo'n dag en omwille van de hoogte blijkt het verzamelen van plantaardig, snelbrandend gerief niet evident te zijn. Linda (Verschraegen-Van Schel) haalt een nooddeken boven en samen met de weinige donzen jassen die we meehebben kunnen we het nog wel even volhouden. We krijgen wel serieuze honger en de stem onze gids wordt ten gevolge van de zenuwen steeds heser. Dan hebben we eens een gids die al twee keer op de Mount Everest stond ...

Ons geduld wordt beloond. Een goed uur later komt Pasang tevoorschijn met een ketel vol met limonadedrank. Aan de kilte te oordelen moet hij van ver komen en gissen we dat de overnachtingsplaats nog veraf is. We vragen het voorzichtig en merken meteen enige zenuwachtigheid die niet tot veel optimisme noopt. We beginnen uiteindelijk toch te stappen, bijna hand in hand, zeker

over de moeilijker passages. De hoofdlampen worden doorgegeven zodat iedereen voldoende licht heeft om verder te gaan. Al gauw blijkt dat de ezeldrijvers op zoek geweest zijn naar hun verloren gelopen ezel en deze dan ook teruggevonden hebben. De ezel kende blijkbaar het parcours en is heel de nacht blijven doorgaan om dan uiteindelijk tien uur verder zich ergens neer te vleien en te wachten op de groep. Enkel, ezels verplaatsen zich wel wat sneller dan mensen. Rond middernacht, na drieënhalf uur stappen (in totaal was dit een dag van bijna 13 uur stappen), bereiken we uiteindelijk de kampplaats. Er is nog voor ons gekookt, maar niet iedereen ziet het nog zitten iets te eten. Rond 1 uur ligt iedereen eindelijk in de tent vlakbij de legerpost van Tojum. Het was alleszins een betere oplossing dan op bijna 4.000 meter en in de kou onder een nooddeken en de sterrenhemel met z'n zevenen proberen een oog dicht te doen ... Vandaag daalden we 2.200 meter!

Zondag 7/11/2010: Tojum - Kanigaon (2.910 - 2.540 m.)

### **Een paard in de gang?**

Na het avontuur van 6 november staat er slechts een korte staptocht op het programma. We dalen verder naar Hurikot (2.550 m.) waar een gompa staat. Helaas is de Lama niet aanwezig maar in een ander hogergelegen dorp. We zouden hem nog kruisen, één van de volgende dagen. Ook met deze gompa heeft Marietta Kind contacten. In het dorp krijg ik een baby in mijn handen geduwd: 'Voor jou, neem hem mee', zeggen de ouders. Opvallend in Hurikot is dat er nogal wat nieuwe huizen worden gebouwd, vaak met een mooie houten afwerking.

Een half uur later komen we aan in Kanigaon en plaatsen de tenten op de omwalde binnenkoer van de lokale school. Het is vandaag de laatste dag van het vijf dagen durende Tihar feest. Deze dag (Bhai Tika) wordt opgedragen aan de relatie tussen broer en zus. Tihar wordt niet alleen opgedragen aan de Hindoe-goden, maar ook aan plant en dier. De kinderen zijn in een zeer feestelijke outfit en hier en daar gokken ze al mee met volwassenen of kijken verbaasd naar de roepies die van hand tot hand gaan wanneer iemand een juiste gok waagde. Kanigaon oogt erg primitief en ook telefoneren via een vaste lijn naar het buitenland kan je hier niet. Eén enkele mobiele operator bedient het dorp, maar daarvoor heb je een speciale SIM-kaart nodig.

Vlakbij de brug over de rivier gluren we een huis binnen. Er staat een paard achterin de gang, zo lijkt het wel. We maken nogal wat lawaai en plotsklaps verschijnt Dendi, onze gids. Hij nodigt ons meteen uit voor een geestesverruimend drankje op basis van gierst en bereid door de gastvrouw. Sommige zaken zien beter het daglicht niet op zo'n feestdag ... De stoof houdt het brouwsel op temperatuur. Het loopt echt goed binnen, voor sommigen té goed, want de Nepalese gastvrijheid gebiedt dat je meteen opnieuw een volle kop krijgt. We hebben nog een boeiend gesprek met de directeur van de school die het drankje ook erg genegen is, over het West-Seti damproject dat in negatief daglicht staat omwille van de grote kosten voor het land en het respectloos behandelen van de Nepalese burgers die in het gebied van de aan te leggen dam wonen. Boeiend is ook iets meer te kunnen vernemen over het onderwijssysteem in Nepal en de lesinhouden.

Maandag 8/11/2010: Kanigaon - Chaurikot (2.540 - 3.010 m.)

Staptocht door een totaal ander landschap: we zien veel cannabisplantages en de vrouwen kloppen uit de geoogste stengels de cannabiszaadjes. Tien gram van het goedge kost maar liefst NPR 1.000, maar hier is het vaak voor eigen consumptie!

De streek die we nu doorkruisen is helemaal niet gewoon om veel toeristen over de vloer te krijgen, merken we aan de manier waarop men ons blijft aankijken. Intussen leert Kathleen de dorpsjeugd tellen, ze speelt met hen, maar in de maat dansen kunnen de kinderen als geen ander. We passeren opnieuw een kleine pas en meteen erna zien we Chaurikot liggen, mooi tegen de tegenoverliggende helling. Wanneer we de eerste huizen bereiken worden we begroet door massa's kinderen. We overnachten in een pas geoogst cannabisveld en ruiken de zoete geur van de enkele stengels die nog rechtop staan.

Dinsdag 9/11/2010: Chaurikot - Chori (3.010 - 3.040 m.)

Nak-joghurt proeven is een belevenis: ontzettend voedzaam en lekker. Je kan dat wanneer je kampeert tegenover een huis waar de plaatselijke bevolking woont. We hadden het geluk om in hun woonkamer te mogen eten. We trekken door nogal dicht bebost gebied met (uitgebloeide) rododendron en een soort van draadmossen op de steeneiken. De middagplek ligt aan een huisje getooid met gebedsvlaggen. De dochter des huizes, 15 jaar oud, loopt er met haar baby van anderhalve maand op de arm.

We verlaten de plek langs een pad dat nu erg fel klimt en na 45 minuten bereiken we een eerste col. Uiteindelijk bereiken we onze laatste pas van de trekking op de Mauri Lagna La (3.800 m.). Er is een schitterend uitzicht op de Dhaulagiriketen en op minder bekende delen van de Himalaya. Na de pas komen we in het district Jumla en dalen we zeer steil af, in het begin zelfs nog doorheen kleine sneeuwplekken of verijsde stukken weg. Op het einde van de steile afdaling staan we 400 hoogtemeters lager en komen we aan een rivier die we stroomafwaarts volgen. Anderhalf uur later kamperen we voor een huis van Tibetaanse vluchtelingen die in deze vallei in ballingschap leven. Het zijn duidelijk meer welgestelde mensen. Hun interieur is gelijkaardig aan de andere huizen waar we te gast waren: vloerkleed op de grond rond een kachel met kachelpijp en in de openkasten staan bekers en huisgerief.

Woensdag 10/11/2010: Chori - Goti Chaur (3.040 - 2.700 m.)

We dalen verder in de vallei, hoofdzakelijk langs de oevers van de Churta Khola en voelen de kou. De vallei ligt 's morgens hoofdzakelijk in de schaduw en dat zorgt ervoor dat we extra kleding aantrekken. Hier en daar staat stilstaand water waarin de bergen weerspiegelen. Het doet wat denken aan een Alpenvallei. Na 2,5 uur stappen komen we in Muni Sangu (2.780 m.), een plek die doet denken aan het Zwarte Woud omwille van de loof- en sparrenbossen tegen de hellingen aan. We gebruiken de zolder van een huis als indoor picknickplek omdat de wind hier een tandje harder waait. In de namiddag passeren we nog een op waterkracht aangedreven maalderij. Je kan ze goed herkennen doordat er langs de weg vaak een irrigatiekanaaltje loopt naar een klein huisje. Dat is de plek waar een molensteen wordt aangedreven en het graan of boekweit tot meel vermaalt. We gaan slapen in

Gotichaur aan een schapen- en yak onderzoekscentrum. Eerst was dat 'koninklijk' maar de sporen van maoïstisch geweld zijn er nog zichtbaar en met het installeren van de republiek is dit centrum van een wisse dood gered. Men legt er momenteel een weg aan met Indische gastarbeiders. Alleen is niet duidelijk waar deze weg naartoe gaat en vandaan komt ...

Op Wapenstilstand stappen we nog zo'n 5 uur naar Jumla. De Tila rivier is onze bondgenoot. We bereiken Jumla ruim na de middag en logeren er in het Snowland hotel<sup>13</sup>, zo'n kwartier van de luchthaven gelegen. We nemen er afscheid van ons personeel en van onze muildieren. Het is volbracht en het was onvergetelijk. De trekking door Lower Dolpo is meer dan een aanrader, zeker nu het toerisme nog niet goed is uitgebouwd en men nog authentiek bij mensen kan logeren. De terugvlucht naar Kathmandu heeft nog wel wat voeten in de aarde als blijkt dat er zo'n 200 Nepalezen wachten op een vlucht. Maar ook hier doet enig biljettengeritsel zijn werk en het feit dat buitenlanders het dubbele betalen voor een vlucht dan de Nepalezen heeft soms zijn voordelen. Alleen is dit erg jammer voor mensen die ziek zijn en dringende medische hulp in Nepalgunj nodig hebben. Hetzelfde vliegtuig dat ons in Juphal afzette, brengt ons weer tot in Nepalgunj. In het groezelige hotel dat we kennen van de overnachting, drinken we onze eerste 625 ml. frisse pint en bereiden ons voor op nog een dag shoppen in Thamel. Het thuisfront wacht (ook op cadeautjes) ...

## Tips

Als uitsmijter: nog enkele tips om je trekking zo comfortabel mogelijk te maken.

- *Kaartmateriaal: The Land of Bon Upper and Lower Dolpo, Dolpa Experience Circuit, schaal: 1:125.000, Nepa Maps, gekocht in Pilgrims Book House in Thamel, Kathmandu voor NPR 669. Jumla en omgeving ontbreekt op de kaart, maar kan ik elektronisch bezorgen.*
- *Kies voor een goed trekkingsbureau. Wij kozen, zoals eerder vermeld en na lang vooraf vergelijken voor Himalaya Glacier Trekking<sup>14</sup>.*
- *Hoogteziekte-tip: Wie voorheen hoogteziek was, loopt het risico daar opnieuw mee geconfronteerd te worden. Wij namen vanaf een hoogte van 2.000 meter al preventief een halve tablet Diamox, 250 mg 's morgens en 's avonds rond 17 uur (dus 250 mg. per dag). Als je later Diamox neemt moet je mogelijk 's nachts relatief vaak uit je tent om te plassen en bij temperaturen diep onder nul is dat niet echt een aanrader. Belangrijk is dat je veel extra vocht tot je neemt: 's avonds vijf borden soep vragen moet hierbij helpen en vooraf nog extra thee drinken ook. Bij hoofdpijn neem je, weliswaar met mate, een tablet Ibuprofen 600 mg.*

---

<sup>13</sup> <http://hotelsnowland.com.np/index1.php?page=about-snowland#>

<sup>14</sup> [http://www.tripadvisor.com/Attraction\\_Review-g293890-d1648964-Reviews-Himalayan\\_Glacier\\_Trekking\\_P\\_Ltd-Kathmandu.html](http://www.tripadvisor.com/Attraction_Review-g293890-d1648964-Reviews-Himalayan_Glacier_Trekking_P_Ltd-Kathmandu.html)

*Je kan bijvoorbeeld kiezen voor een Ibuprofen alvorens je een hoge pas doet, maar zorg er dan wel voor dat je lager slaapt na de pas want Ibuprofen kan hoogteziekte maskeren. Diamox maskeert dat niet!*

- *Slapen in de buurt van kerosinedampen verhindert een goede acclimatisatie!*
- *Breng een goede slaapzak (-20°C comforttemperatuur) mee en slaap met een warme muts die je oren beschermt. Bij HGT kan je donzen vesten maar ook goede slaapzakken vragen (in de prijs inbegrepen).*
- *Voorzie voldoende warme kleding: dag- en nachttemperaturen zijn enorm verschillend en ook tijdens de dag werken deze extreme klimaatomstandigheden erg door.*
- *Zweetvoeten kan je minder doen ruiken door in je kousen een snuifje boorzuurpoeder te doen. Doet wonderen ... Te koop bij de drogist of de apotheker.*
- *Neem voor je Dolpotocht literatuur mee over de streek. Het boek van Nick Meynen (zie: [http://www.epo.be/uitgeverij/boekinfo\\_boek.php?isbn=9789064455803](http://www.epo.be/uitgeverij/boekinfo_boek.php?isbn=9789064455803)) is een echte aanrader.*
- *Kleding kan je kleiner inpakken met (doorzichtige) vacuüm te trekken plasticzakken*

Meer info: Jurn Verschraegen ([jurn.verschraegen@gmail.com](mailto:jurn.verschraegen@gmail.com) of t 015 33 72 94).