

# Mongolië Altai

In het uiterste westen van Mongolië ligt het uitgestrekte bergmassief van de Altai. Hier in het grensgebied van Rusland, Kazachstan, Mongolië en China maak je een tweetal trekkings van 3 en 9 dagen. We hiken door brede valleien, over gletsjers en beklimmen enkele toppen.

- 3-daagse trekking Tsambagarav N.P.
- 9-daagse trekking Altai gebergte
- brede valleien, gletsjers en toppen
- maak kennis met de nomadische Tuva en Kazakken

## Altai

Je loopt door uitgestrekte valleien, omringd door besneeuwde bergtoppen en lariks- en cederbossen en komt langs verschillende pittoreske meren. Ook maak je een tweedaagse trekking naar een indrukwekkende gletsjer.

Er leven veel wilde dieren in de Altai, waaronder steenbokken, grijze wolven, het Argali schaap en het zeer zeldzame sneeuwluipaard. Zoals heel Mongolië is het gebied dun bevolkt. Je maakt kennis met de nomadische Tuva en de Kazakken en bent welkom in hun ger, de vilten tent. Deze mensen leven volgens de eeuwenoude tradities van het boeddhisme en het sjamanisme en zijn bijzonder vriendelijk en gastvrij. Hun leven is volledig verbonden met hun dieren, grote kuddes schapen, geiten, koeien, paarden, kamelen en yaks.

Vanwege het zeer afgelegen gebied, maak je in Mongolië gebruik van twee binnenlandse vluchten. Maar ook ben je een paar dagen op stap met stoere 4WD minibusjes, waarmee je door weidse steppe- en berglandschappen rijdt.

**Wacht niet te lang met boeken i.v.m. beperkte capaciteit op met name binnenlandse vluchten en aanzienlijk hogere kosten voor late reserveringen. Wij checken na je boeking meteen de beschikbaarheid.**

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).

*Het gaat hier om avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan zich echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.*

### **dag 1 en 2 Amsterdam-Ulaanbaatar**

Je komt in de ochtend van dag 2 aan in Ulaanbaatar, de hoofdstad van Mongolië. Vandaag kun je in je hotel of guesthouse bijkomen van de vlucht en rondkijken in Ulaanbaatar, wat rode held betekent. Het is leuk om zo maar wat rond te slenteren en een indruk te krijgen van de stad, waar nog veel herinnert aan de jaren van de Russische overheersing.

Naast de oude flats en de buizen van de stadsverwarming, verrijzen nu ook hele moderne gebouwen. Er zijn interessante musea te bezichtigen, zoals het Zanabazar Museum, het Natuur Historisch - en het Mongools Historisch Museum. Het winterpaleis van Bogd Khan is ook de moeite waard. Bij het Djengis Khan plein vindt je een groot beeld van Djengis Khan, die sinds de onafhankelijkheid van Mongolië als nationale held vereerd wordt. 's Avonds kun je naar een leuk traditioneel muziek- en dansoptreden gaan. Je overnacht in een hotel.

### **dag 3 Vlucht Ulaanbaatar – Ulgii 1710 meter**

Een binnenlandse vlucht brengt je in enkele uren naar het provinciestadje Ulgii, in West Mongolië. Je overnacht een paar kilometer buiten de stad in een gerkamp.

Indien niet op Ulgii gevlogen wordt, vliegen we naar Hovd. Op dag 3 direct transfer naar Tsambararav, overnachting in tent. Dag 4 wordt dan een volle wandeldag.

### **dag 4 Ulgii – Tsambagarav National Park**

In ongeveer 5 uur (120 km) rij je naar het Tsambagarav National Park. Het is een mooie route en je kunt de besneeuwde toppen zien van de berg Tsambagarav (4208 meter), die als heilig wordt beschouwd. 's Middags gaan we op pad naar onze eerste kampeerplek.

### **dag 5, 6 Trekking in het Tsambagarav National Park 2200-2600 meter**

We maken een mooie tocht door de valleien van het Tsambagarav NP.

### **dag 7 Tsambagarav N.P. – Ulgii 1710 meter**

Weer terug in de busjes, rij je naar Ulgii, waar je in hetzelfde gerkamp overnacht en kunt genieten van faciliteiten als een douche.

### **dag 8 Ulgii – start trekking Tsagaan Us vallei**

Het is goed om vandaag vroeg te vertrekken, want het is een lange reisdag (250 km), ongeveer 7 uur rijden. De route is mooi en voert je door een uitgestrekt en glooiend steppe landschap.

## **dag 9, 10 trekking Berenvallei**

De komende dagen ontdekken we de zogenaamde Berenvallei.

Ons voedsel voor het tweede gedeelte van de trekking wordt per kameel vervoerd. Bij de ger van Naraa ontmoeten we de kamelen en haar en haar gezin op dag 11.

## **dag 11 over de Takhilt pass naar de vallei van Khar Salaa**

Op weg naar de Takhilt pas van 3150 meter wordt het terrein ruiger door de oude gletsjer morenen. De pas zelf is een breed plateau dat je mooi uitzicht biedt over de Khar Salaa vallei. De afslag uit de vallei van ons kamp is makkelijk, gestaag stijgend omhoog. Omlaag gaan we via 2 'plateautjes' de vallei in, waar we vanaf (bijna) boven het Ger kamp van Naara al gezien hebben (2500 meter). 640 meter stijgen, 725 meter dalen, looptijd circa 5 uur over 15 km. De pas wordt door de lokale bevolking (en enkele toeristen groepen) met paarden en kamelen gedaan, een trail is goed zichtbaar. Lopend zijn wij vrijwel uniek!

## **dag 12 rustdag/dagwandeling Khar Salaa**

Verblijf Khar Salaa, rustdag of dagwandeling.

## **dag 13 Khar Salaa vallei naar de Tsagaan Gol vallei**

We lopen door de Khar Salaa vallei naar de voet van de heilige berg Shiveet. De Khar Salaa vallei is relatief makkelijk terrein, we leggen vandaag dus ook meer kilometers af. We nemen niet de kortste weg, zodat we onderweg nog de Petrogliefen (bronzen tijdperk) en 'Standing stones' (Turkse tijdperk) kunnen bezoeken aan de Oostzijde van de Shiveet.

## **dag 14 beklimming Shiveet 3345 meter**

De Shiveet is al eeuwenlang een heilige berg voor de lokale bevolking.

[Lees hier meer over de Shiveet.](#)

## **dag 15 trek naar de Potanin gletsjer**

De Potanin gletsjer is met zijn 14 kilometer lengte de langste gletsjer van Mongolië.

## **dag 16 beklimming Malchen 4050 meter**

Langs en misschien zelfs over de Potanin gletsjer lopen we naar de voet van de Malchen. Met een hoogte van 4050 meter behoort deze top tot de top 5 van Mongolië.

De beklimming loopt over een betrekkelijk eenvoudige route en is beklimbaar zonder speciale uitrusting.

## **dag 17 naar de rivier**

Vandaag dalen we af en komen bij de rivier waar de minibus ons oppikt voor de rit terug naar Ulgii.

**dag 18 naar Ulgii**

We rijden terug naar Ulgii en overnachten weer in het ger kamp.

**dag 19 vlucht Ulgii - UB**

Terugvlucht naar Ulaanbaatar.

Indien we vliegen op Hovd, transfser Ulgii naar Hovd en vlucht Hovd naar Ulaanbaatar.

**dag 20 verblijf UB****dag 21 UB - Amsterdam**

Terugvlucht naar Amsterdam.

## Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
23 jul 2025	12 aug 2025	€ 3145	€ 1760

[Boeken](#) [Optie](#)

## Bij de prijs inbegrepen

- \* alle overnachtingen op basis van tweepersoonskamers / -tenten
- \* ontbijt in Ulaan Bataar & Ulgii (of Hovd)
- \* alle maaltijden tijdens de trekkingdagen
- \* tenten en kampeeruitrusting voor de groep, kookgerei, bord en bestek
- \* bagagevervoer tijdens alle trekkingdagen (minivan op de eerste trek en kamelen tweede trek)
- \* alle groepsvervoer met 4wheeldrive Russische minivans
- \* binnenlandse retourvlucht Ulgii of Hovd
- \* luchthaventransfers
- \* entreegelden en permit nationaal park
- \* ontmoeting met de Eagle hunters tijdens het bezoek aan Tsambagarav Nationaal Park
- \* bezoek petroglieven
- \* back-up satelliettelefoon
- \* medicijnkit
- \* Nederlandse reisbegeleiding
- \* lokale Engelstalige gids
- \* kamelen en begeleiders
- \* on-line voorbereidingsbijeenkomst
- \* on-line fotoalbum
- \* bijdrage VZR garantiefonds
- \* reserveringskosten

## Niet bij de prijs inbegrepen

- \* retourvlucht Amsterdam – Ulaanbaatar (deze kan wel via ons geboekt worden)
- \* luchthaventransfers (indien je apart van de groep reist)
- \* visum circa € 60,--. In 2024 en 2025 geen visum nodig met Nederlands of Belgisch paspoort
- \* wijzigingskosten € 35,--
- \* vaccinaties, reis- en annuleringsverzekering
- \* overbagage binnenlandse vluchten
- \* vervoer naar en van Schiphol
- \* toeslag eenpersoonstent voor deze reis € 65,--
- \* toeslag eenpersoons gerkamp tent voor deze reis € 105,--
- \* toeslag eenpersoonskamer voor deze reis € 150,--
- \* uitgaven van persoonlijke aard, souvenirs, frisdranken en alcoholica
- \* fooien lokale staf (± € 60,--)
- \* maaltijden in Ulaan Bataar en Ulgii/Hovd (met uitzondering van ontbijt)
- \* excursies wanneer niet vermeld in de dag-tot-dag beschrijving of aangegeven als facultatief

## Groepsgrootte

Minimaal 7 reizigers

Maximaal 12 reizigers

Deze reis wordt begeleid door een Nederlandse Nunatak reisleader.

## Reisdocumenten

Tot en met 31 december 2025 hebben Nederlandse reizigers geen visum nodig om Mongolië in te reizen voor toeristische doeleinden bij maximaal verblijf van 30 dagen.

Je paspoort moet nog **minimaal een half jaar** geldig zijn na vertrek uit Mongolië.

## Procedure van vertrek

Uiterlijk 3 uur voor vertrek verzamelen we bij de incheckbalie die correspondeert met het vluchtnummer. Verdere informatie met betrekking tot het definitieve vluchtschema ontvang je tijdens de voorbereidingsbijeenkomst.

## Tijdsverschil

Het tijdsverschil met Mongolië is in onze zomertijd 6 uur. Het is in Mongolië later dan in Nederland.

## Geld

De Mongoolse munteenheid is de Tögrök (of Tugrik). Je kunt bij banken en wisselkantoren euro's wisselen in Ulaanbaatar. Daar kun je ook beperkt pinnen. De wisselkoers vind je [hier](#). Je hebt geld nodig voor 5-tal lunches en diners (overige maaltijden zijn inclusief), drankjes, andere persoonlijke uitgaven en fooien. Zorg voor kleine coupures bij het verlaten van Ulaan Bataar. Reis je buiten Europa, stel dan je bankpas in voor gebruik buiten Europa.

## Vaccinaties

Voor officiële adviezen kun je terecht bij de GGD of bij je huisarts. Er zijn geen vaccinaties verplicht. Aanbevolen worden: DTP, Havrix (tegen geelzucht = Hepatitis A). Eventueel Tekenencefalitis en buiktyfus (vaccinatieadvies is persoonsgebonden).

## Lijst van persoonlijke medicijnen

- \* 1 Azomitycine of ciproxine antibiotica kuur bij bacteriële darminfecties
- \* 1 Augmentin of amoxycyline antibiotica kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum
- \* azaron, lidocaïne-zalf bij insectenbeten
- \* sterilon/betadine-iodium voor wondontsmetting
- \* leukoplast 2nd skin bij blaarpreventie
- \* reddingsdeken
- \* sporttape
- \* hansaplast bij wondjes
- \* pijnstiller bv paracetamol of ibuprofen
- \* insectenafweermiddel
- \* zonnebrandolie/crème minimaal factor 30
- \* ORS tegen uitdroging bij diarree
- \* zovirax bij koortslip (optioneel)
- \* rekverband, knieband bij knieproblemen (optioneel)
- \* Arnica of SRL bij spierpijn, kneuzingen (optioneel)
- \* strepsils bij keelpijn (optioneel)

De antibioticakuren (ciproxin en augmentin) en lidocaïne-zalf zijn op recept via je huisarts te verkrijgen. Informeer bij je ziektekosten verzekeraar naar een eventuele vergoeding.



## Over de uitrusting

### *Schoenen*

Wij raden bergschoenen klasse B/C aan met een stevige profielzool. Het is belangrijk dat je schoenen erg goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen. Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om ½ tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat. (Pas ze met een paar extra sokken). Je voeten hebben namelijk de neiging om op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt nog bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel komt. Als je nieuwe schoenen moet kopen, loop ze dan goed in. Ook moet je soms door beekjes waden, loop je door nat gras, over modderige paden en soms door sneeuw, dus een redelijke mate van waterdichtheid is handig. Een goede profielzool geeft je beter grip op de wat steilere paden.

Daarnaast raden wij aan om bijvoorbeeld stevige sandalen mee te nemen (Crocs, Teva of snel drogende gympen) voor doorwadingen en voor 's avonds in het kamp.

### *Slaapzak*

Een goede slaapzak is onontbeerlijk. De nachttemperaturen in augustus liggen rond 5 graden, maar kunnen ook nog iets lager uitkomen.

### *Regenkleding*

Neem altijd goede waterdichte en ademende regenkleding mee.

### *Zitlap*

Er gaan tijdens deze trektocht geen tafels en stoelen mee. Neem dus zelf een goede zitlap mee voor pauzes onderweg en voor in de gezamenlijke tent!

### *Toiletartikelen*

Reis licht. Neem liever geen grote verpakkingen toiletartikelen mee. Er zijn plastic flesjes te koop waar je shampoo, zeep, zonnebrandcrème etc in kunt over doen. De ervaring leert dat je toch niet iedere dag je haar kunt wassen en zonnebrand crème heb je alleen nodig voor onbedekte huid.

## Paklijst

### *Slapen*

- ~ slaapzak
- ~ slaapmatje
- ~ lakenzak (optioneel, kan ook enkele graden warmte toevoegen aan je slaapzak)
- ~ waterdichte slaapzakhoes (om slaapzak droog in te vervoeren, vuiniszak kan ook)
- ~ opblaas kussentje (optioneel)

### *Kleding*

- ~ bergschoenen
- ~ sokken (3 paar)
- ~ stevige sandalen (bijvoorbeeld Crocs, Teva's of sneldrogende gympies)
- ~ gamaschen
- ~ regenjack of waterdichte jas
- ~ regenbroek
- ~ lange broek
- ~ korte broek (optioneel)
- ~ enkele T-shirts en/of overhemden
- ~ ondergoed
- ~ 1x dik fleece of softshell (warme buitenlaag)
- ~ maillot/lange onderbroek/thermobroek
- ~ zonnehoed of pet
- ~ sjaal/buff/muts
- ~ dunne handschoenen
- ~ lichte donsjas (synthetisch kan ook - optioneel)
- ~ zwembroek, badpak (optioneel)

### *Overigen*

- ~ dagrugzak 35 liter of meer
- ~ stevige (waterdichte) plunjebaal
- ~ (sneldrogende) handdoek en washandje
- ~ drinkfles(sen) of waterzak voor totaal 2 liter
- ~ bivakzak (verplicht, [klik voor voorbeeld](#))
- ~ persoonlijk waterfilter [klik voor voorbeeld](#))
- ~ zaklamp/ hoofdlamp
- ~ loopstokken
- ~ reserve bril- of lenzen
- ~ zonnebril met UV filter
- ~ wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- ~ plastic (vuilnis)zakken om spullen droog te houden in de plunjebaal
- ~ reserve veters
- ~ naaispullen (1 of enkele in de groep is voldoende)
- ~ plasticzakken / ziplocks
- ~ hangslotje
- ~ tussendoortjes (bv. mueslirepen, note, gedroogd fruit, sportrepen)
- ~ zitlap
- ~ fluitje (voor noodsignalen)
- ~ zakmes
- ~ batterijen of powerbank. Stop je powerbank altijd in je handbagage!
- ~ fototoestel / geheugenkaarten (optioneel)

- ~ (dag)boek / ebook / muziek (optioneel)
- ~ paraplu (optioneel)
- ~ kompas / gps (optioneel)

#### *Toiletartikelen in minimale hoeveelheden*

- ~ shampoo
- ~ zeep
- ~ wc papier + aansteker of afvalzakjes
- ~ tandenborstel
- ~ tandpasta
- ~ kam/ borstel

#### *reisbescheiden*

moneybelt/ halstasje voor:

- ~ paspoort
- ~ vliegticket(s)
- ~ geld
- ~ inentingsboekje\*
- ~ verzekeringsbewijs + alarmnummer

\* = optioneel

Maak van alle belangrijke papieren, zoals paspoort, tickets, noodnummers en bijvoorbeeld creditcards, kopieën, en bewaar deze gescheiden.

## **Verzekeringen**

Nunatak stelt een adequate reisverzekering met bergsportdekking verplicht. 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.

Beide soorten verzekeringen kun je via Nunatak afsluiten. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan willen we graag voor vertrek de volgende gegevens van je ontvangen:

verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak snel handelen.

## Categorie trekking 4

De dagtrajecten op de tocht hebben een gemiddelde lengte van 15 tot 20 km die je overbrugt in 5 tot 10 uur lopen. Er wordt in rustig tempo gelopen, zodat we de tijd hebben om te genieten van de indrukwekkende natuur om ons heen. Tevens zijn er enkele halve rustdagen. Vanuit het kampement kunnen we de omgeving nog wat verder verkennen. De stijging of daling per dag is - gerekend van kamp tot kamp - vaak niet meer dan enkele honderden meters, maar op enkele dagen kan dit oplopen tot 1000 meter stijging en/of daling per dag of zelfs iets meer. De hoogteverschillen zijn echter slechts voor een beperkt deel bepalend voor de zwaarte van de rugzaktocht. Het meest bepalend is de terreingesteldheid in combinatie met het rugzakgewicht en verder ook het weer.

De gehele route is crosscountry en loopt over puin, blokken velden, sneeuwvelden, moeraspollen, gletsjertongen en rotsplaten. Paden zijn er niet.

Het zwaarst is wellicht het lopen in gebieden, waar je moet springen van pol naar pol om vooruit te komen.

Onderweg doorwaden we een aantal ijskoude gletsjerrivieren. Meestal is de doorsteek kort en reikt het water niet meer dan kniehoog, een enkele keer tot middelhoogte.

Het kan zijn dat er op een paar plekken sprake zal zijn van eenvoudig klauterwerk met gebruik van handen en voeten (geen klimmen!).

Tijdens de trektocht wordt de bagage vervoerd. Op het eerste deel van de tocht is dat met een 4WD minibus, op het tweede deel met kamelen. Het kamp bouwen we zelf op en ook taken zoals water halen/filteren en (hulp bij) koken doet de groep zelf. We verwachten van de deelnemers een coöperatieve instelling. De tocht vraagt een uitstekende conditie en een flinke portie doorzettingsvermogen.

Naast de persoonlijke bagage die vervoerd wordt, komt er nog groepsbagage bij met de Nunatak-uitrusting (tenten en kookpullen) en lichtgewicht voedsel. Daarom vragen we om je persoonlijke uitrusting te beperken tot een maximum van 12 kg.