



Drømmen om Everest



Drømmen fødes



Er der mon noget
med højder i blodet?



Katastrofe på
Everest.

25. april 2015
jordskælv.

Styrke

7,9/Richterskala

7800 døde, 18 på BC

16.500 såret, 60 på BC

Værste katastrofe i
Everest's historie

ningsfolk og bjergbestigere i gang med at fragte folk væk fra basecamp. (Foto:
erto Schmidt © Scanpix)



Trekking på toppen af verden

Et trek til Mount Everest Base Camp er en rejse fuld af kontraster mellem naturligt og menneskeskabt, komfort og smerte, lykke og frygt. Tilsat udsigter, der bogstaveligt talt tager vejret fra én.

ASTRID SKOV ANDERSEN | Jyllands-Postens udsendte medarbejder | rejseredaktionen@jp.dk
FOTO: ASTRID SKOV ANDERSEN

et er nat, og jeg er lysvågen. Hjertet hamrer, og jeg bliver forpustet, når jeg vender mig i sengen. Hvert åndedræt er dybt og eråddet for at til-

Hvert åndedræt er dybt og

over pedaltoiletet for at tisse. Diamox-pillerne, som jeg tager for at forebygge højdesyge, øger tissetrangen, så det er allerede tissetur nummer to i nat.

Himalayas bjerge, hvor de mest dristige camperer og venter på godt vejr til at begive sig mod verdens top, mens vi andre almindelige motio-

Drømmen genopstår.

Jyllands-Posten
22. august 2015

Everest er åben igen.

Nu er det med at slå til



3 ugers oppakning

Rygsæk – max. 10 kg

Dagrygsæk – max. 5 kg

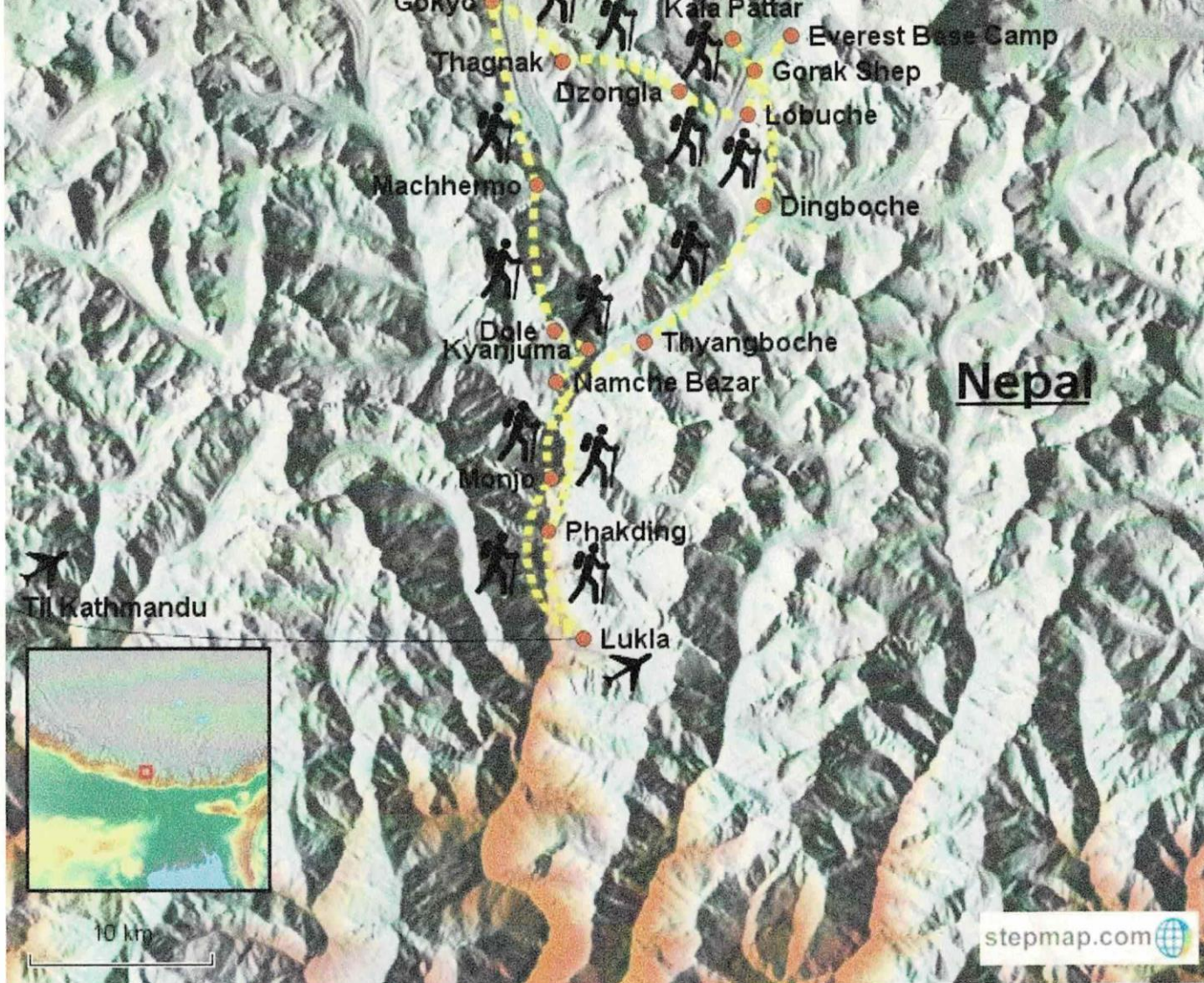
Støvler viktigst

Pakkeliste

Ekspeditionen begynder



1. april 2016
Aalborg – København
Istanbul – Kathmandu
Kathmandu - Lukla



Lukla – Base Camp

62 km i luftlinie

Over pas:

Thokla Pass - 4.800 m.

Lobuche Pass - 5.250 m.

Dag 1. Afrejse fra Danmark

Afrejse fra Danmark imod Nepals bjerge. Vi flyver i østlig retning, og får en kort nat i flyet.

Kathmandu

2. april – 3. april

Orientering om ekspeditionen

Kontrol af forsikringer

Eftersyn/kontrol/leje af udstyr

sightseeing



Kathmandu Hovedstad i Nepal

1. mio. Indb.
2. 1400 moh.
3. Larmende/beskidt
4. Biler overalt



Hvor er der en
elektriker?

Det er vist på Nordjysk
"Så lovlig som muligt"





Boligområde

Elendige forhold



Stupa Boubanath

Buddatempel
"Abetempel"



Bedeflag overalt
Også en hilsen til
bjergbestigerne.









På vej mod
templet top.



Pashupatinath Hindutempel

Indgangsport til
templet



Alderdomshjem

Brænde til bl.a
begravelsesritualet



Begravelses- ritual

Hoved og fødder vaskes
før kremering



Begravelses- ritual

Efter kremation fejes
asken i floden



3 "vise mænd"

Den røde markering i panden, bæres af præster, religiøse hindumænd og andre "kloge" mænd



4. april. Afgang til Lukla.

Plads til 18 personer

Ingen GPS

Visuel flyvning

turbulens





Ankomst Lukla

2800 m o.h.

Verdens farligste lufthavn.

Landingsbane 480 m.



What is that?

Jeg føler mig jo næsten helt hjemme.



Everest-området
Hovedkontor.

Ydmyg lokaler

Kan vi lære noget?



Første måltid
på bjerget
"The-hus" i Lukla

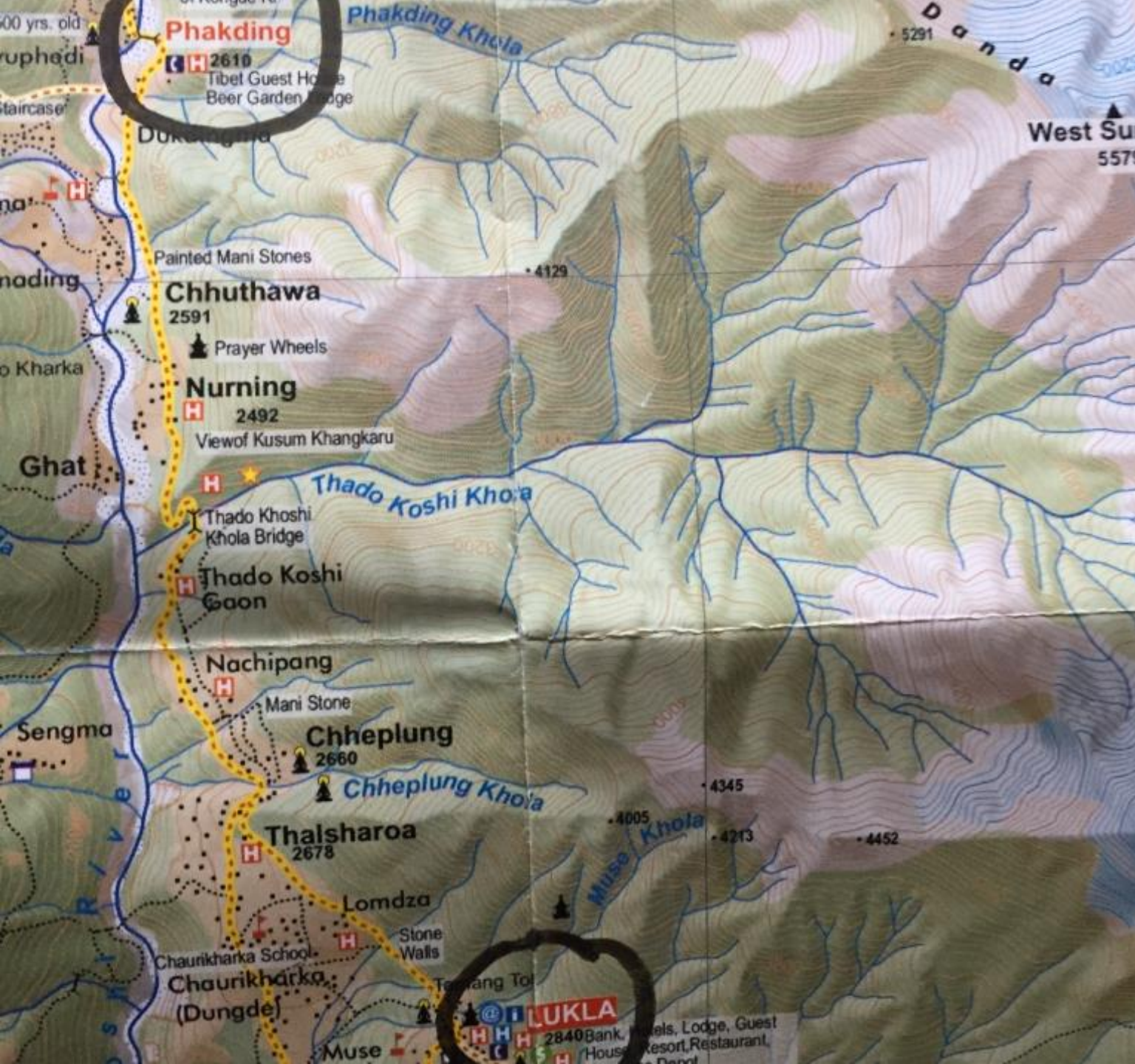


Dal Bhat

1. sherpa-regel:
No food – no mountain

“Nationalret” på
bjerget- lokale råvarer

For “rigtige”
bjergbestigere



5. april
Lukla
Phakding

2600 m. o.h.

5 timer – 14 km

Højdesyge – første tegn











6. april 2016 Phakding- Namche Bazaar

3400 m. o.h.

7 timer – 11 km



Ikke for folk med
højdeskræk
Dudh Kosi og
Bhote Kosi River

Gynger og virker ustabil

Mon den er repareret
efter jordskælv?



Transportmiddel

1. Yakokser –

kan tåle ned til -40 gr.

2. Portere –

bærer op til 40 kg.

Ubetinget vigepligt





Porten til Sagarmatha National Park

Mt. Everest

På vej til Namche Bazaar

TREKKER'S DETAILS



First Name: Andersson
 Middle Name: Finn
 Family Name: Oest
 Passport No.: 202664907
 Nationality: Danish
 Gender: M DoB: 11/9/51

Trekking Area: Everest
 Entry Date: 4-Apr-16 Exit Date: 16-Apr-16
 Route of Trekking: Everest Base Camp

- Contact to (in case of Emergency)
- 01-4700563 (Agency)
 - 01-44 43 003 (TAAN Kathmandu)
 - 01-42 25 709 (Crisis Hotline NTB)
 - 01-42 56 909 (NTB)
 - 061-46 30 33 (TAAN Pokhara)



Name & Company Stamp _____
 Issue Date 3-Apr-16 Authorized Signature [Signature]

VAT No. 500052569 **NTB (G)**



TIMS Regulatory Provision

Card cost NRs. 1000 including VAT

- Please keep this card with you during the trekking period.
- Please present this card to NTB/TAAN Officials, National Parks, Conservation Areas and Police Check Posts on request.
- Please keep a copy of passport along with you during your trek for verification.
- This card is non-transferable, non-endorsable and valid only for prescribed area and duration.

Blue Colour: Group Trekker/s (GT)

Trekker/s using local facilities/expertise such as Trekking Guide/Support Staff and all the pre-booked facilities.

Green Colour: Free Individual Trekker (FIT)

Trekker carrying own luggage and bearing all the liabilities and responsibilities individually.

Thank you for -

- ⊗ Respecting local people
- ⊗ Respecting local culture and traditions
- ⊗ Respecting nature and environment
- ⊗ Using local products and facilities

20472777

06 APR 2016



(This card is valid for single entry only.)

For reliable services, please make reservation through government registered trekking agencies.



Stemningsbillede

Floderne

Dudh Kosi og Bhote Kosi
passeres via hængebroer







Overvældende natur med de to ikoniske broer i baggrunden.

“fit for fight”

Højt humør og stadig overskud



Namche Bazaar

3440 moh

Hovedby i Regionen

Særdeles velholdte
huse – formuende ejere

Klare tegn på
højdesyge hos de første





“Hviledag” i Namche Bazaar

Bonustur – 500 højdemeter.
Shangbouche.

Akklimatisering/minimere risiko
for højdesyge.

“go high – sleep low”.

Forebyggelse – 4 ltr. væske pr. døgn

Årsag - Lavere lufttryk = mindre ilt i lungerne/hjernen – 6000 m lufttryk ca. 40% af trykket ved havoverfladen = ca. halvt så meget ilt til lungerne.

3. stadier:

Mild - dundrende hovedpine, kvalme/appetitløshed og opgivende.
- hvile og ikke højere op før symptomer er væk samt rigelig med fast føde og 4 ltr. vand pr. døgn.

Moderat- konstant hovedpine, opkastninger og permanent forpustet selv i hvile.
- hvile og ikke højere op samt tæt overvågning samt rigelig med fast føde og 4 ltr. vand pr. døgn.

Svær - manglende koordination og balance, mental forvirring, usammenhængende tale, boblende våd lyd fra lungerne med vedvarende hoste med lys rød slim/blod og blødning fra næse.
- livstruende, skal derfor straks bringes ned til lavest mulig højde – helikopter + ilt

Højdesyge
"Den største fjende"

Morten Spiegelhauer var som 22-årig ligeledes på Mt. Everest Base Camp og han husker fra dengang, citat:

Dengang var jeg i flere dage hårdt ramt af hovedpine og kvalme og overvejede seriøst om jeg skulle opgive.

I forbindelse med TV udsendelsen i 2019, hvor han følger Jacob Uhrts forsøg på bestigning af Mt. Everest uden ilt, følger vi også Morten Spiegelhauers tur op til Base Camp. Han udtaler i den forbindelse – citat:

”Jeg vidste, at jeg i et eller andet omfang skulle igennem den samme tømmermandslignende hovedpine og kvalme og tanken om, hvad der ventede mig var ved at få mig til at pisse i bukserne af skræk”.

Morten Spiegelhauer

TV2 journalist



Sherpaernes ultimative regler på bjerget:

- 1: "langsam - langsam"
 - 2: "go high - sleep low"
 - 3: "no food - no mountain"
- Steg/kogt/bagt.







På kanten til afgrunden

4000 moh. på toppen
af Shangbouche.



8. april
Namche Bazaar
Tengboche

3900 moh.
7 timer – 11 km



Endnu i skovgrænsen

”Lodret stigning”

Behov for mange pauser

Fokus på vejrtrækning og korte skridt

Langsam, langsom



Tengboche.

Højest beliggende
Budda Tempel.



Tengboche
kl. 06.00
Tidlig morgen i
Templet

Messe og velsignelse
inden det for alvor går
løs i højderne.



9. april
Tengboche-Dingboche

7 timer – 15 km
Ilt 65% - nu kniber det
Behov for mange pauser







10. april
Dingboche

Hviledag. Succesen gentages.
Bonus 500 højdemeter.
Er vist ved at blive fast rutine.
Begunstiget af godt vejr.
Pemba i højt humør



Storslået vue.

Tid til et af mange breaks.
Vigtigt at holde pulsen nede
og fylde depoterne.





Tæt på "verdens tag"

Udsigt til Lhotse.

8.500 moh.

Fjerdehøjeste bjerg.





Et vue man aldrig
bliver træt af

Fantastiske bjergmas-
siver i baggrunden.

Jeg føler mig meget lille.





11. april
Dingboche-Lobuche

Thokla Pass – 4.800 m.
Mont Blanc - 4.800 m.

4900 moh.
9 km – 7 timer

Langs Khumbu glacier og
stendyser



Thokla-Pass "de dødes land"

Eksempel på stendysse

Reminder – ikke ren
"skovtur"



Antallet af mindes-
mærker stiger i takt
med højden.

Mange bedeflag - ønske om
"good luck" for dem på
bjerget



23 DEC 1979 ⬡ 22 JUL 2000
TREVOR ERIC STOKOL
DALLAS TEXAS USA
MAY HIS SOUL BE JOINED
IN THE BOND OF ETERNAL LIFE
WE LOVE YOU AND WE MISS YOU





Bjergtinder

Cholatse – 6440 moh.





12.april
Lobuche -Gorak Shep-
Base Camp-Gorak Shep

Lobuche Pass – 5.250 m.

Festdag!!!

5400 moh.

15 km – 13 timer.

Itt ca. 60%





Langs Khumbu glacier.
Verdens største

Falsk smil.

Nu tænkes kun og alene på
næste vejrtrækning/skridt









Porten til Base Camp

Bedeflag for de vanderne på Everest







Khumbu Glacier

Særdeles vanskelig at
passerer –
sprækker/spalter







13. april
Gorak Shep
Kala Patthar
Pheriche

5800 moh.

Sunrise Everest

9 timer – kl. 03.00

Pande lamper

Koldt –20 – 25 gr.

Troede ikke det kunne
blive værre





Summit Kala Patthar

Hårdeste klatring –
"trækker tænder ud"

Ikke alle når toppen

Minus 20 – 25 gr.





Bevægende øjeblikke

Sammen med Pemba
og "løjtnant" Nurbo

Dyb respekt for
Shepaerne



I DID IT.

A dream came through


Hvis der er et sted man kan
se sit liv oppefra, må det
være i Himalaya.

En storslået rejse, såvel i bjergene,
som i mit indre, er næsten slut

Det var alle anstrengelserne værd.



Et sidste smukt og
vemodigt farvel til
Everest-8.847 m



14. – 16. april
Periche
Phortse
Namche Bazaar
Lukla

Meldinger om dårligt
vejr – forseret nedtur.
Hjem til Kirsten









Kathmandu 17. og 18. april

Efter 3 fantastiske uger
går turen hjem

Nu bliver det godt med
vand og sæbe.



Epilog

“You never leave
Nepal”

Jeg måtte afsted
igen.

2017 – okt./nov.
Mera Peak
6.500 moh.



Udsigt til "toppen".
Virker unægtelig
lidt skræmmende.



नेपाल पर्वतारोहण संघ Nepal Mountaineering Association

CLIMBING PERMIT

Nepal Mountaineering Association has granted permission to the undermentioned term to carry out climbing on the peak mentioned below for the following period.

Name of the Peak: Mera Peak
Height: 6470 m.
Climbing Period: *From* Oct 09, 2017 *To* Nov 08, 2017
Trekking Route: lukla tuli kharka tangnag mera la camp high camp mera summit

DETAILS OF THE TEAM LEADER:

Name: Mr. Martin Ploug
Country: Denmark
Passport No.: 208498739
Age: 43
Sex: Male

DETAILS OF THE TEAM MEMBER/CLIMBER:

Name: Mr. Finn Oest Andersson
Country: Denmark
Passport No.: 209791303
Age: 65
Sex: Male

Total numbers of climbers (in words): Ten
Name of Trekking Agency in Nepal: Explore Himalaya Travels & Adventure
Name of Sardar / Guide : Phurba Pasang Sherpa
Sardar / Guide NMA Registration No.: 262



M. Ploug

Officiel
klatretilladelse



Yakokseeskrementer.
Tørre på stengærde.
Viktig som brænde.











Ca. 5000 moh.

Storslået bjergterræn.

Man taber "næsten" luften
– i bogstaveligste forstand



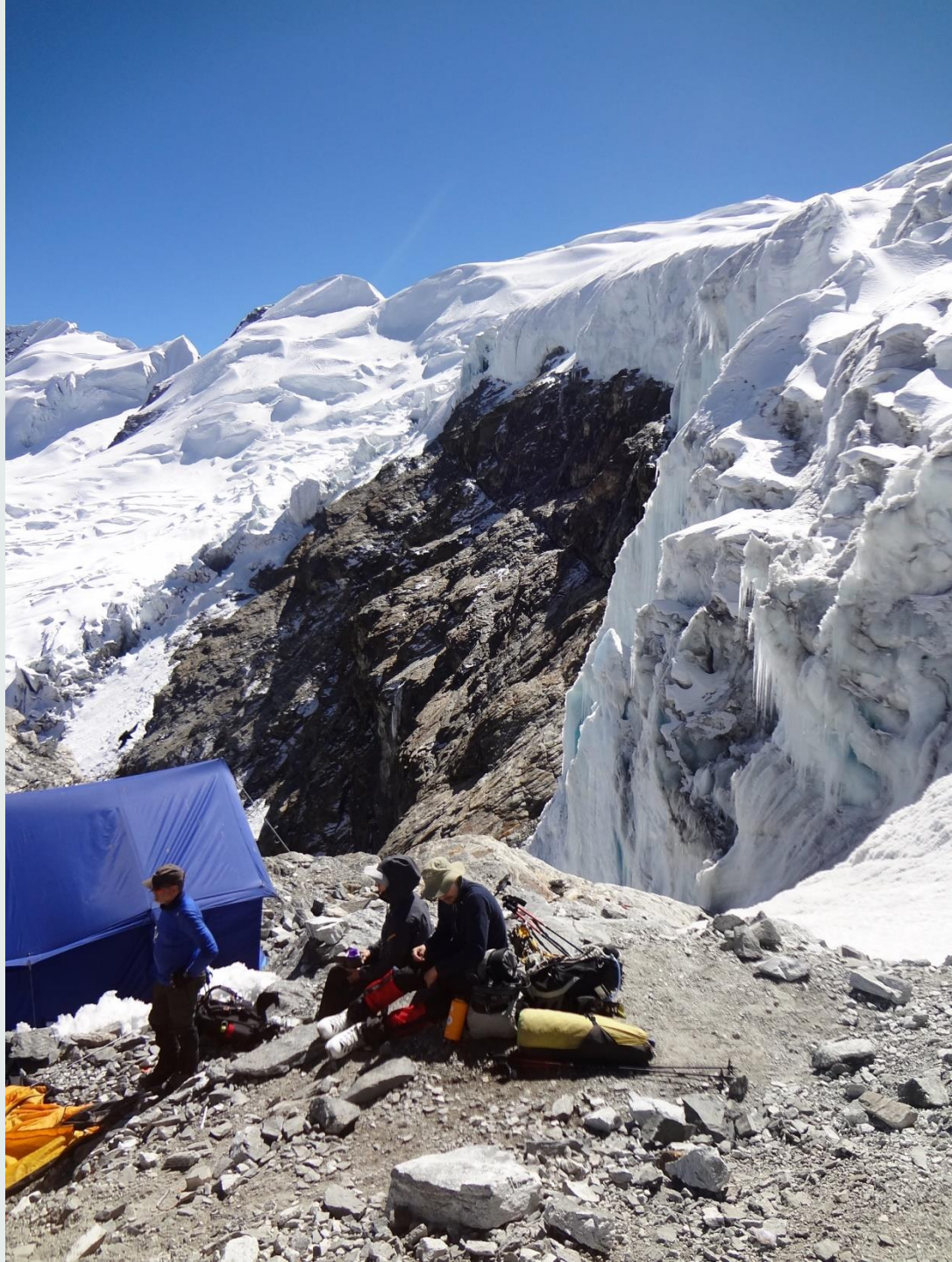


På vej mod High Camp
5800 moh.
Fuldt feltmæssigt:
Kraftige bjergstøvler,
steigeisen og
isøkse nødvendig.



High Camp på
klippeafsats.







Udsigt gennem telt-
åbning.



Afgang mod summit kl.
02.

700 hårde højdemeter
forude.

Toppen nås kl. 13

Retur i High Camp kl. 17
godt brugt.





Hvilken udsigt.



Det sidste skridt.



Efter 3 hårde men
spændende uger er jeg i
bogstaveligste forstand
"På toppen"
15 kg. lettere.





