

## FICHE TREKKING

Ook jouw reiservaring welkom op [www.hikingadvisor.be](http://www.hikingadvisor.be) en krijgt een plaatsje onder de 'wandengebieden'. Met deze fiche kan je je informatie wat structureren en eventueel verwijzen naar een reisverslag en/of fotoalbum op het net. Alvast dank voor jullie hulp!

Graag deze fiche met eventueel het verslag in bijlage op te sturen naar [hikingadvisor@gmail.com](mailto:hikingadvisor@gmail.com).

### Steekkaart

Gebied: Sierra Nevada, California

Land: USA

Route: John Muir Trail

Aantal wandeldagen: 14-21 dagen. De route is niet ingedeeld in 'dag-etappes'. Je kan overal wildkamperen, dus het aantal dagen hangt af van hoeveel km je per dag gemiddeld wil stappen. Wij deden dagelijks 20 à 28 km, waardoor we de tocht in 15,5 dagen hebben afgewerkt.

Reisperiode en condities: Eerste helft van september, 2015. 1 regendag, de rest zonnig. 's Nachts koelde het af tot onder het vriespunt. 1 enkele ochtend (de ochtend na de regendag) was onze tentstok 's morgens vastgevroren.

Korte beschrijving van de route (dagindeling + ev. afstand/hoogtemeters/wandeluren):

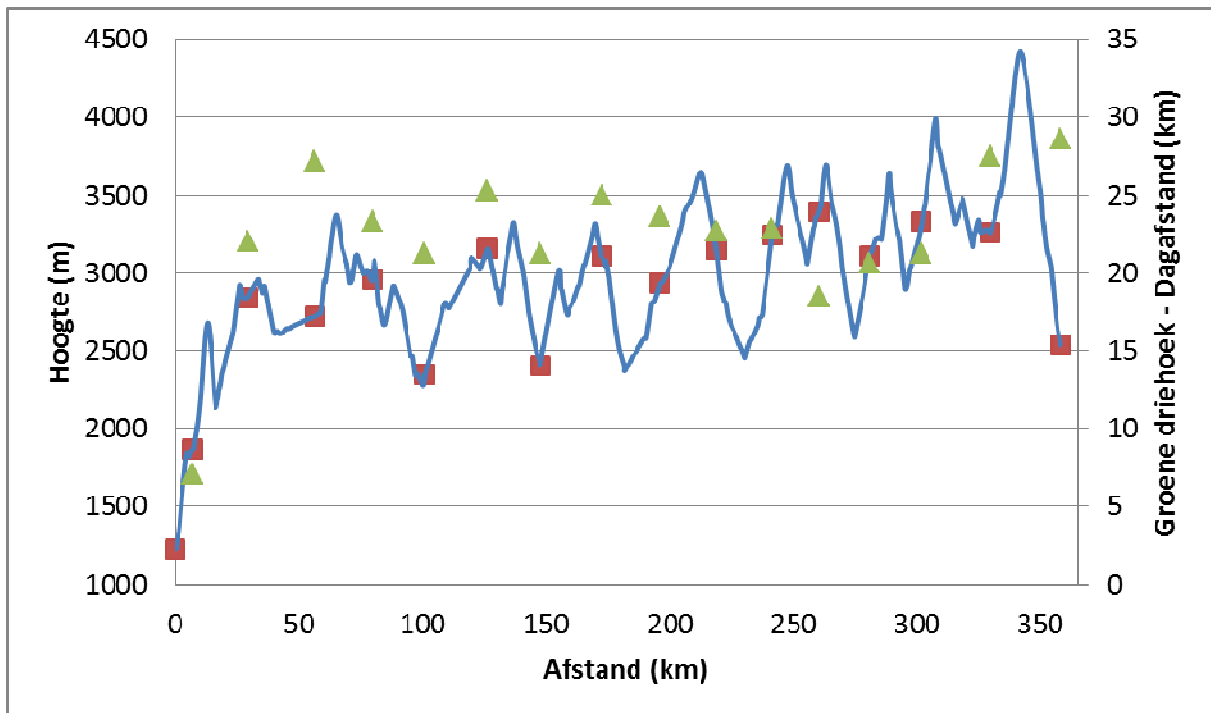
De John Muir Trail (JMT) is 340 km lang en loopt doorheen één van de mooiste berglandschappen van de USA: de Sierra Nevada in Californie. De route vertrekt in het noorden aan de Happy Isles Trailhead, in Yosemite National Park en eindigt 340 km zuidelijker op de top van Mount Whitney, de hoogste top van de verenigde staten uitgezonderd Alaska. Daarna volgt nog 20 km afdaling die officieel niet meer tot de JMT behoort. Wie niet de volledige tocht wil doen heeft veel mogelijkheden om later te starten, of vroeger te stoppen.

De tocht loopt door het hooggebergte van de Sierra, met toppen boven de 4000m. Je loopt van vallei naar vallei via een 10-tal passen.

Onze dagindeling zag er als volgt uit:

Dag	Eindpunt	Afstand (km)	Hoogte slaappleaats (m)	Stijgen (m)	Dalen (m)	Netto stijging (m)
1	Little Yosemite Valley Campground	7,1	1868	742	116	629
2	Sunrise (Inclusief beklimming Half Dome)	22,0	2841	1701	718	972
3	Voet van de Donahue Pass	27,2	2740	658	751	-101
4	Garnet Lake	22,5	2957	1057	802	216
5	Devils Postpile (Rainbow Falls)	22,0	2353	696	1335	-604
6	Lake Virginia	25,3	3155	1330	539	802
7	Lake Edison Junction	21,2	2408	621	1364	-747
8	Sallie Keyes Lakes	24,6	3109	1320	635	701
9	McClure Meadow	24,0	2935	680	847	-174
10	Starr Camp	22,7	3146	1024	826	210
11	Lower Palisade Lake	22,9	3240	1006	893	94
12	Lake Marjorie	18,5	3392	944	781	152
13	Dollar Lake	20,6	3109	897	1170	-283
14	Center Creek Crossing	21,2	3328	1120	964	219
15	Crabtree Ranger station Whitney Portal (Inclusief beklimming Mount Whitney)	27,5	3261	1349	1374	-67
16	Whitney)	28,6	2539	1564	2277	-722

Hoogteprofiel – Dagafstand:



## Praktische info

### Bereikbaarheid + nuttige links

---

Wij vlogen naar San Francisco international airport en namen van daar volgende openbaar vervoer strategie tot aan het beginpunt:

- Bay Area Rapid Transit ([BART](#)): Yellow line tot 19<sup>th</sup> street, Oakland > overstappen op Orange line > afstappen in North Berkely.
- 1 km te voet naar '[REI](#)' sportwinkel voor aankoop gas.
- BART: Orange Line: North Berkely > Richmond.
- Motel in Richmond op 3 km stappen van het station (Een half uurtje stappen, maar wat is 3 km als je van plan bent een tocht van 340 km te stappen...)
- [Amtrak](#) trein: Richmond > Merced.
- Yosemite Area Regional Transportation System ([YARTS](#)) Bus: Merced > Yosemite Valley, Wilderness Center
- Ophalen [permit](#).
- Yosemite Valley shuttle bus naar Happy Isles Trailhead (Door de drukte in de valley hadden we deze 3 mile beter te voet afgelegd, aangezien de bus regelmatig moest aanschuiven in de file)

Een populaire plaats voor de terugvlucht na de JMT is Los Angeles. Wij hadden echter een terugvlucht vanuit Las Vegas voorzien. We zijn naar daar geraakt op de volgende manier:

- Liften van Whitney Portal naar Lone Pine (10 mile ongeveer)
- In Lone Pine hebben we geslapen in de [Whitney Portel Hostel](#); andere goedkope motels zijn er ook.
- Eastern Sierra Transit ([ESTA](#)) bus: Lone Pine > Inyokern
- Huurauto AVIS: Inyo Kern Airport > Las Vegas \*

\* Opm 1: Let op, bij sommige verhuur maatschappijen wordt een dure 'one way rental fee' aangerekend, anderen doen dit niet.

\* Opm 2: Inyokern Airport is geen grote luchthaven. De verhuurbalie bleek onbemand en wordt eigenlijk beheerd vanuit het stadje Ridgecrest, een 15-tal minuten verder. Je kan beter je auto rechtstreeks daar oppikken.

### Gebruikte wandelgids en/of wandelkaart

---

- John Muir Trail, The essential guide to hiking America's most famous Trail; Elizatbeth Wenk; Wilderness Press: een absolute must zowel vòòr als tijdens de tocht. Het boek beschikt over een uitgebreide lijst met kampeerplekken langs de route. Zeer handig als je 's avonds niet te lang wil zoeken naar een geschikte plek.
- John Muir Trail Map-Pack, Tom Harrisons.

## Ervaren terrein- en weerscondities

---

Het terrein is zeer variërend: van een pad in de vallei, over zanderige bosgronden tot rotsige passen. Wanneer het steil wordt op de passen zijn er steeds zigzagjes voorzien waardoor de beklimmingen niet te lastig worden.

Op 1 dag na hebben we 2 weken lang mooi zonnig weer gehad. Standaard condities voor september, maar hou er rekening mee dat het evengoed een aantal dagen kan sneeuwen of regenen.

In de namiddag was het soms heel heet, waardoor we minder snel vooruit gingen. Daarom stonden we 's morgens vroeg op (5u30) zodat we in de voormiddag al een grote afstand konden afleggen. De 9<sup>e</sup> dag heeft het van ongeveer 10u tot 16u non-stop geregend. Dit zorgde er dan ook voor dat de rivieren veel hoger stonden en we niet zonder natte voeten de rivieroversteek hebben kunnen maken die dag. Alle andere rivieroversteken op de JMT waren geen probleem: bruggen, stenen of boomstammen zorgden ervoor dat we droog de overkant konden bereiken.

Door de hoge hoogte kan het 's nachts fel afkoelen: makkelijk tot onder het vriespunt.

Het eindpunt van de tocht is de top van de Mount Whitney (4400m). Het was er half bewolk en er stond een koude wind op de top, waardoor het niet aangenaam was om er lang te vertoeven. Warme kledij meenemen naar de top is zeker aan te raden.

## Bewegwijzering (aanwezigheid + kwaliteit)

---

De route is niet gemarkeerd zoals dat gebeurt voor bvb. GR paden, maar dat is niet nodig: doordat het pad zo vaak bewandeld wordt is het steeds zeer goed zichtbaar. Op plaatsen waar de JMT een ander pad kruist zijn er steeds pijltjes geplaatst die aanduiden waar de paden naartoe gaan. In combinatie met de kaarten kan je bijna niet verloren lopen.

## Bevoorrading (voeding en water)

---

Behalve in Tuolumne Meadows (waar je op dag 2 à 3 passeert) kom je gedurende de ganse route geen baan, dorp of andere vorm van bewoning tegen. Het is dus belangrijk om op voorhand goed na te denken hoe vaak en wanneer je wil bevoorraden. Bevoorrading gebeurt hoofdzakelijk door even van de route af te wijken. Op sommige plaatsen is een winkeltje aanwezig waar je eten kan kopen terwijl je op andere plaatsen aangewezen bent op een pakket met eten dat je vooraf naar jezelf verstuurd hebt. De meest populaire bevoorradingsplaatsen zijn:

- Tuolumne Meadows
- Reds Meadow
- Vermillion Valley Resort
- Muir Trail Ranch

Deze laatste bevindt zich net halverwege de tocht. Indien je hierna nog bevoorrading nodig hebt moet je ofwel een ganse dag stappen weg van het pad, richting de bewoonde wereld,

of je kan iemand met paard een pakket laten brengen op een afgesproken plaats en tijdstip (= heel duur).

Wij kozen ervoor om enkel gebruik te maken van de Muir Trail Ranch. Ondanks het feit dat dit een 'bevoorradingpunt' wordt genoemd kan je hier behalve gas en batterijen niets kopen. Voor bevoorrading van eten heb je 2 opties:

Optie 1. Voor aanvang van de tocht stuur je een pakket met al je eten naar de Ranch. Zij bewaren dit tot je aankomst. Kostprijs: 65 dollar.

Optie 2. Je maakt gebruik van de 'hikers buckets'. Dit zijn emmers die gevuld zijn met al het eten dat andere hikers niet hebben meegenomen uit hun bevoorradingspakket. Toen wij er waren puilden die emmers uit, en had je er makkelijk eten voor nog een week kunnen bijeen sprokkelen, maar soms zijn deze ook helemaal leeg. Deze optie houdt dus een risico in.

Drinkwater vinden vormt geen probleem: de route passeert dagelijks langs meerdere rivieren en meertjes. Wij gebruikten Micropur Forte tabletjes om het water te zuiveren.

Enkel op de 2<sup>e</sup> dag hebben we even een halve dag watertekort gehad omdat Sunrise Creek volledig droog stond. Informeer best vooraf aan het visitor center of er al dan niet water in dit beekje te vinden is.

#### Overnachting + nuttige links

---

Een tent/tarp om in te slapen is absoluut noodzakelijk. Op enkele plaatsen na, mag je overal wildkamperen.

Voor wie verlangt naar een bed is het mogelijk om een overnachting te boeken (op voorhand reserveren) op de hierboven vermelde bevoorradingplaatsen. Dit is echter niet goedkoop, waardoor wij besloten om hier geen gebruik van te maken.

#### Optioneel: Tips rond materiaal

---

- [Permit](#): Voor het wandelen van de John Muir Trail heb je een wilderness permit nodig. Hierop vermeld je je begin en eindpunt. Eindpunt = Whitney Portal. Populaire beginpunten zijn: Happy Isles to Little Yosemite Valley (LYV), Happy Isles to Sunrise/Merced Lake (pass-through) en Glacier Point to Little Yosemite Valley (LYV). Het aantal permits per dag is beperkt. Aanvragen kunnen ingediend worden vanaf exact 24 weken vòòr de startdatum. Eén dag langer wachten en alles zit mogelijks al volzet, vooral in Juli en Augustus. Je moet het aanvraagformulier faxen. Wij gebruikten hiervoor een gratis online fax-website. Door de stijgende populariteit van de JMT zijn er sinds 2015 "Donohue Pass exit quota" ingesteld, waardoor er dagelijks nog maximum 40 JMT permits worden uitgereikt. Dit maakt het een pak moeilijker om een permit te bemachtigen.
- Het is verplicht een bearcan mee te nemen om al je eten in op te bergen, zodat de beren er niet aan kunnen. Wij namen een Bearvault 500 per persoon mee. Hierin

konden we eten voor maximum 8 dagen stoppen. Opties voor de aanschaf/huur van zo'n bearcan vanuit België:

- Eéntje 2<sup>e</sup> hands aankopen
- Bestellen vanuit de VS (= dure optie)
- Reserveren in REI en ophalen als je ter plaatste bent
- Huren in Yosemite National Park en aan het eind van je tocht terug opsturen met de post.

Uiteindelijk hebben we geen beren gezien. Wel zijn we 2 maal 's nachts wakker geworden door het gehuil van Coyote's (één maal vlak naast onze tent), maar in normale omstandigheden zullen ze mensen niet aanvallen.

- Eten voor 8 dagen:
  - Onbijt: Havermout, muesli, droog fruit, melkpoeder, cécemel poeder.
  - Middagmaal: Knorr spaghetti (1 pakje per persoon)
  - Avondmaal: Minute soup, toerbrood (dit werd door tortilla's vervangen tijdens het 2<sup>e</sup> deel van de tocht), chocolade, Parmezaan, Summer sausage (Amerikaanse worst die je niet in de frigo moet bewaren), beef jerkey, thee
  - Tussendoortjes: snickers, muesli repen

Alles werd opnieuw verpakt in zip-lock zakjes om efficiënt in de bear box te 'proppen'.

Aangezien we alles vanuit België meenamen hebben we vooraf grondig gecontroleerd of alle voedingswaren Amerika binnen mochten. Over vlees twijfelden we, dus hebben we dit niet meegenomen: geen gedroogde worst en zelfs geen gehakt of kip in onze maaltijden en soepen. Uit voorzorg hadden we een gedetailleerde lijst gemaakt met alle ingrediënten in het Engels. Uiteindelijk heeft de douane niet moeilijk gedaan. Toen we zeiden dat we gingen 'hiken' en dat we 'hiking food' mee hadden mochten we gewoon binnen. We hebben het eten zelfs niet moeten tonen.

- Slaapzak: 's nachts koelde het af tot rond/net onder het vriespunt. Een slaapzak met comfort temperatuur lager dan 0°C is aan te raden. Wij gebruikten deze:
  - Cumulus Panyam 600, comfort -6°C: perfect tijdens de koudere nachten.
  - Alpkit Pipedream 400, comfort -1°C: was iets te fris. In combinatie met thermische baselayers, een donsjas en een thermolite reactor lakenzak was het net warm genoeg tijdens de koudste nachten.
- Bevoorrading: Muir Trail Ranch adviseert om je bevoorradingsemmer op te sturen 3 weken voordat je in de Ranch je pakketjes komt oppikken. Omdat we niet zoveel tijd hadden in de VS voor onze tocht, en omdat versturen vanuit België te duur is, hebben we beroep gedaan op een kennis die ter plaatse woont om ons pakket samen te stellen. Als je niemand kent die daar woont kan je proberen een oproep te doen via de JMT facebook groep (gesloten groep, maar iedereen wordt toegelaten die interesse heeft). Hier vind je zeker mede-hikers die bereid zijn (tegen een kleine kostprijs) boodschappen te doen voor jou en alles te versturen.

- Dagplanning voorbereiden: om een 'ideale' dagindeling op te stellen heb ik gebruik gemaakt van een excel pagina, beschikbaar via de JMT facebook groep. Door in te vullen waar je wil overnachten berekent de pagina de afstand, aantal km stijgen, aantal km dalen, ... In de praktijk hebben we ons niet aan dit schema gehouden, maar zo hadden we een idee hoe ver we ongeveer moesten geraken om binnen de vooropgestelde tijd het eindpunt te halen. Stuur me gerust een email (zie onderaan deze fiche) als je een kopie wil van de excel pagina.
- Muggen: in Juni zou het op de JMT stikken van de muggen, maar in September hebben wij daar geen last van gehad.

#### Conclusie: Wat vond je van de tocht?

Een super ervaring! De omgeving waardoor je wandelt (hoge toppen, idyllische meertjes, uitgestrekte valleien ) is gewoonweg prachtig. Je komt dagelijks mensen tegen, maar dit stoorde niet; integendeel, iedereen heeft hetzelfde doel, en soms speel je gedurende enkele dagen haasje over met dezelfde mensen, wat voor een aangename sfeer zorgt.

Het was onze langste en wellicht ook zwaarste trektocht tot nu toe: geen dorpen onderweg, veel hoogtemeters, lange dagafstanden, zware rugzak (in het begin, en vlak na de bevoorrading). Dit alles maakte het fysiek lastig maar zorgde er wel voor dat de voldoening des te groter was eens we de tocht volledig hadden afgewerkt. Zeker een aanrader!

#### Foto's

- Link naar online fotoalbum: <https://goo.gl/photos/U5GPkNe4rhFZhtjw8>
- Indien geen online fotoalbum, gelieve een selectie van max. 100 foto's te sturen via **wetransfer** naar [hikingadvisor@gmail.com](mailto:hikingadvisor@gmail.com) (op dit moment zijn we nog bezig met het organiseren/selecteren + stichten van panorama's. Ik probeer zo snel mogelijk een selectie door te sturen.)

#### Reisverslag

- Geen reisverslag beschikbaar
- Link naar online reisverslag:
- Indien geen eigen blog, gelieve je reisverslag samen met dit document op te sturen naar [hikingadvisor@gmail.com](mailto:hikingadvisor@gmail.com)

#### Contactgegevens

- Geïnteresseerden kunnen me rechtstreeks bereiken via [sarah.debaets@gmail.com](mailto:sarah.debaets@gmail.com) (*geef hier je emailadres in*)
- Geïnteresseerden kunnen een email sturen naar [hikingadvisor@gmail.com](mailto:hikingadvisor@gmail.com) die de vraag zal doorspelen aan de schrijver

Hoogteprofiel – Dagafstand:

