KILIMANJARO
Responsible Trekking Organization

TANZANIA SPECIALIST

*En del af **Africa Safari Trips***

AFRICA SAFARI TRIPS

TUPANDE MLIMA KILI!

Lad os bestige Kili!



Kort guide

Den bedste forberedelse til din Kilimanjaro-bestigning!

Indholdsfortegnelse

Introduktion **1**

Om landet **1**

Fakta om Tanzania 2

Bestigning af Mount Kilimanjaro **3**

Dit helbred på bjerget 3

Evakuering 4

Hvornår du ikke bør bestige Mount Kilimanjaro 5

Lægeerklæring 5

Forberedelse til bestigningen 7

Under bestigningen 7

Retningslinjer for drikkepenge 9

Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation 9

Nyttige forsikringer 9

Smart pakning til Kilimanjaro-bestigningen 11

Besvar Tanzanias natur med os! **12**

TILBAGE TIL INDHOLDSFORTEGNELSEN

Introduktion

Du er ved at tage på en fantastisk rejse til Tanzania for at bestige Mount Kilimanjaro. Tanzania er kendt for sin naturlige rigdom, og ud over at være hjemsted for Mount Kilimanjaro, er landet også hjem for to andre af Afrikas syv vidundere:

- Den store gnuvandring i Serengeti National Park
- Ngorongoro Crater

Ngorongoro Crater og Serengeti National Park er berømte for det store antal dyrearter, man kan finde her. Big Five, for eksempel (elefant, løve, leopard, bøffel og næsehorn), findes begge steder og også i nogle af de andre nationalparker. Derudover findes tropiske øer som Zanzibar, Mafia og Pemba ud for kysten, med koralrev og de mest fantastiske strande. Dykkere vil elske det her!

Men selvfølgelig er Kili (som mange kalder det kærligt) din første prioritet. I denne guide giver vi nogle oplysninger og tips, der vil hjælpe dig med at bestige dette ikon!

Om landet



Tanzania ligger i Østafrika mellem Det Indiske Ocean og nabolandene Kenya og Uganda mod nord, Rwanda, Burundi og DR Congo mod vest samt Zambia, Malawi og Mozambique mod syd. Navnet Tanzania blev givet til landet efter sammenslutningen af Zanzibar og Tanganyika i 1964. I dag har landet en befolkning på 62 millioner mennesker, fordelt på 120 forskellige stammer. De største stammer er Sukuma, Nyamwezi, Haya, Nyakyusa og Chagga, hver med over en million mennesker. De fleste stammer nedstammer fra Bantu-folket fra Vestafrika. Den mest kendte stamme, Maasai, er relativt lille.

Tanzania har to officielle sprog: engelsk og kiswahili. I de fleste dele af landet vil det dog være svært at føre en samtale på engelsk, da engelsk ikke er udbredt. Kiswahili er det foretrukne talesprog for de fleste mennesker, og det tales ikke kun i Tanzania, men også i Congo, Burundi, Rwanda og Kenya (blandt andre). Sproget stammer fra bantu og arabisk, men indeholder også enkelte engelske og tyske ord.

Byer

Dar es Salaam, med en befolkning på næsten 6 millioner, er den største by og tidligere hovedstad i

Tanzania. Byen er et vigtigt økonomisk centrum, en havneby og en af de hurtigst voksende byer i verden. Arusha er turistens hovedstad i den nordlige del af landet og den tredje største by. Den egentlige, men ret ukendte, hovedstad Dodoma ligger i midten af landet.

Fakta om Tanzania

- Hovedstad: Dodoma
- Valuta: Tanzania Shilling
- Befolkning: 62 millioner
- Sprog: Kiswahili og engelsk
- Areal: 945.000 km²
- Vandoverflade: 61.500 km²
- Nabolande: Kenya, Uganda, Rwanda, Burundi, DR Congo, Zambia, Malawi og Mozambique
- Højeste punkt: 5.895 meter (Mount Kilimanjaro)
- Tidsforskel: Om sommeren er Tanzania en time foran Danmark, om vinteren to timer.
- Mest populære destinationer: Serengeti National Park, Ngorongoro Crateret, Mount Kilimanjaro og Zanzibar



Bestigning af Mount Kilimanjaro

Med 5.895 meters højde er Kilimanjaro Afrikas højeste bjerg og verdens højeste fritstående bjerg. Bestigningen er et uforglemmeligt eventyr, hvor du oplever storslåede landskaber og fantastiske udsigter. Med hjælp fra erfarne guider kan du nå toppen og nyde solopgangen på Afrikas tag, mens de første solstråler rammer dit ansigt.



Dit helbred på bjerget

Det er vigtigt at være i god fysisk form, når du tager på en ekspedition som denne. De enkle lejre og faciliteter, højdeforskelle, ujævnt terræn og temperatursvingninger kan være krævende for kroppen. Hertil kommer de lange distancer, du skal tilbagelægge under disse forhold, og det bliver tydeligt, at du skal være i god form.

Krævende forhold indebærer naturligvis risici. Når du bestiger Kilimanjaro, skal du tage højde for risikoen for højdesyge eller fysiske skader kombineret med begrænsede evakueringsmuligheder. Vi beder vores gæster være opmærksomme på disse risici, inden de beslutter sig for at bestige bjerget. Vi kræver også, at vores klatrere udfylder en formular ved booking, hvor de bekræfter, at de er bekendt med risiciene, og informerer os om eventuelle eksisterende helbredsmæssige forhold.

Højdesyge

Højdesyge kan opstå, når kroppen ikke tilpasser sig korrekt til den ændrede højde og den lavere iltmængde på bjerget. Symptomer på højdesyge kan være søvnløshed, hoste, nedsat appetit, kvalme, opkast og muskelkramper. I alvorlige tilfælde kan langvarig højdesyge føre til lunge- eller hjerneødem.
Du kan reducere risikoen ved at vælge længere ruter (gradvis opstigning) eller ved at tilføje akklimatiseringsdage, før selve bestigningen starter. For klatrere uden tidligere erfaring anbefales det, at bestigningen af Mount Kilimanjaro varer syv dage eller mere.
Diamox er den anbefalede medicin til at modvirke højdesyge. Vær dog opmærksom på, at (samtidig) indtagelse af Diamox og malariapiller kan give bivirkninger, og vi anbefaler, at du rådfører dig med din læge, før du beslutter dig for at tage det ene eller det andet.

Fysiske skader

Selvom der ikke indgår egentlig klatring for at nå toppen af Mount Kilimanjaro, er der risiko for fysiske skader. Terrænet på bjerget er ujævnt og stenet, og i regnsæsonen er der øget risiko for at glide. Vandrestave anbefales for at forebygge fald, ligesom solide vandresko er vigtige. Se venligst pakkelisten på vores hjemmeside for anbefalet udstyr.

Evakuering

Vores klatre-pakker dækker evakuering over land med båre, assistance fra vores guider og nationalparkens redningskøretøjer. Afhængigt af redningsstedet kan dette tage op til 12 timer, da køretøjer kun kan komme op til 3.500 meter (11.480 fod). Ved evakuering fra højere højder er en lægehelikopter nødvendig. Som Tanzania Specialist er vi partnere med AMREF Flying Doctors, der opererer redningshelikoptere på Mount Kilimanjaro op til en vis højde. Se deres FAQ for at få oplysninger om maksimal højde pr. rute på bjerget, og læs mere om AMREF Flying Doctors i kapitlet om nyttige forsikringer.
Bemærk venligst, at helikopterevakuering skal være særskilt forsikret, kun anvendes i livstruende situationer og kan være begrænset af højde, dårligt vejr eller andre berettigede årsager. Hvis helikoptere af en eller anden grund ikke kan nå den tilskadekomne klatrer, foretages evakueringen over land med hjælp fra vores guider. En klatrer kan specifikt anmode om helikopter i en ikke-livstruende situation, men dette vil være for egen regning. For at opsummere:

- Foden af bjerget – 3.500 meter: redning til fods eller med bil.
- 3.500 – 4.700 meter: redning med helikopter i livstruende situationer og kun med forsikring. Hvis en klatrer ikke er forsikret, sker det for egen regning. Hvis situationen ikke er livstruende, foretages evakuering til fods med hjælp fra vores guider.
- 4.700 – 5.895 meter (Uhuru Peak): redning til fods, indtil helikopter eller bil kan overtage.

Vores guiders rolle

Vores bjergguider modtager hvert år (medicinsk) træning for at sikre, at de kan yde førstehjælp i nødsituationer, og at de ved, hvordan ulykker på bjerget kan forebygges. Det er vigtigt, at du kommunikerer godt med dine guider under bestigningen, følger deres råd og fortæller dem, hvis du føler dig utilpas eller utryg. De er også informeret om eventuelle eksisterende helbredsmæssige forhold via den formular, du udfylder ved booking.

Hovedguiden foretager regelmæssige tjek, når I når de højere dele af bjerget. Han vil blandt andet måle dit iltniveau samt vurdere dit følelsesmæssige og mentale velbefindende. På den måde reducerer vi risikoen under bestigningen og sikrer, at du enten når toppen sikkert og trygt – eller bliver guidet sikkert ned igen, hvis situationen kræver det. Hvis dette sker, kan der forekomme ekstra omkostninger, for eksempel hvis der er behov for ekstra overnatninger på hotel.

Hvornår du ikke bør bestige Mount Kilimanjaro

Der er flere forhold, som øger risikoen for ulykker på bjerget, og som kan være grund til at udskyde eller aflyse dine planer om at bestige bjerget:

Udskyd bestigningen, hvis du inden for de seneste seks måneder:

- Har gennemgået en operation eller en alvorlig medicinsk behandling og/eller er ved at komme dig efter en fysisk skade;
- Har oplevet blackout, krampeanfald, epileptiske anfald eller besvimelse;
- Har haft et hjerteanfald eller en blodprop;
- Har oplevet brystsmerter eller åndenød uden kendt årsag;
- Har brækket knogler eller pådraget dig alvorlige skader på arme eller ben og endnu ikke er fuldt helet.

Lægeerklæring

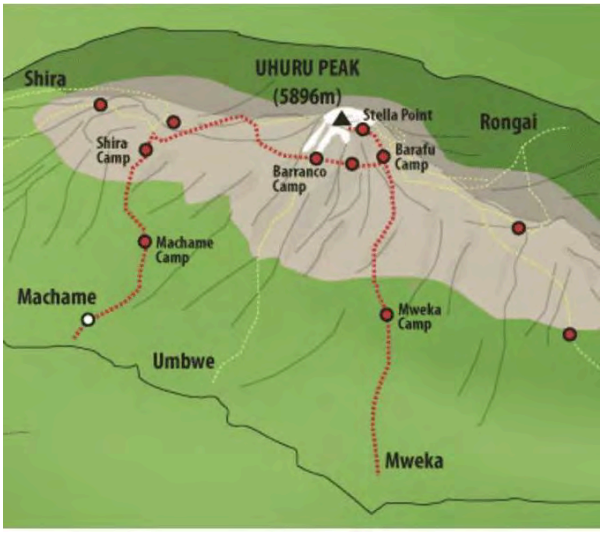
En lægeerklæring fra en autoriseret læge er påkrævet, hvis et eller flere af følgende gælder for dig:

- Du har hjerte-, neurologiske eller luftvejssygdomme
- Du har epilepsi
- Du oplever jævnligt svimmelhed, balancenedsættelse eller vertigo
- Du har betydelige syns- eller hørenedsættelser
- Du har søvnproblemer
- Du har diabetes
- Du er mindre end 20 uger gravid
- Du er over 70 år
- Du har forhøjet blodtryk eller tager blodfortyndende medicin

Når du får din lægeerklæring, skal du huske at informere din læge om detaljerne i dine planer, som angivet nedenfor. Dette giver lægen mulighed for at foretage en passende vurdering. Sørg for at nævne:

- Den samlede varighed af din bestigning, og at du forventer at vandre 4-9 timer dagligt gennem ujævnt og stenet terræn. Oplys hvilken højde du forventer at nå (Uhuru Peak ligger på 5.895 meter), og at du på toppe-natten skal vandre 7-11 timer i frostgrader, efterfulgt af en nedstigning på 6-8 timer til den lavere lejr om morgenen.
- At det meste af din bagage (maks. 18 kg) vil blive båret af bærere, hvilket gør vandringen lettere.
- At du vil blive udsat for ekstreme vejrforhold og skal kunne tåle stærk sol, hård vind, regn og sne. Temperaturforskellene kan være store; det kan være plus 20 grader Celsius om dagen og minus 20 grader Celsius om natten (især i lejren ved toppen).
- At du fysisk skal kunne gå og stå i længere perioder med begrænsede toiletforhold, skygge eller siddepladser. Selvom vi medbringer stole, borde og telte, vil din tid til at bruge disse faciliteter være begrænset.

Forberedelse til bestigningen



God forberedelse er vigtigt. Jo bedre form du er i, desto mere vil du nyde bestigningen! Vi anbefaler, at du i ugerne op til Kilimanjaro-bestigningen tager på vandreture med rygsække fyldt med bøger for at vænne dig til vægten på skuldrene og at gå lange distancer. Det kan også være en god idé at øve dig på stejle veje, eller hvis du bor i et fladt område, regelmæssigt gå op og ned ad nogle trapper.

Generelt kan man sige, at alle, der er meget aktive og har en sund livsstil, bør have gode muligheder for at nå toppen. Forudsat at de kan håndtere højdeforskelle, hvilket er noget, man næsten ikke kan forberede sig på. Afhængigt af erfaring og fysisk form kan man starte opstigningen fra fodpunktet af bjerget eller lidt højere oppe, for eksempel ved 3000 meters højde.

Under bestigningen

Alt er arrangeret, når du bestiger bjerget med os – indkvartering, mad, vand, bærere, guider og en kok er alle sørget for. På de fleste ruter sover du i rummelige telte, som bærerne bærer op ad bjerget for dig. På Marangu-ruten er der særlige hytter (sovesale) til rådighed.

Mad og vand

På bjerget tilbereder en professionel kok friske, gode og nærende måltider til dig og hele holdet.

- Morgenmad består af kogte æg, pølser, pandekager, havregrød og brød med pålæg såsom peanutbutter og marmelade.
- Frokost kan være varme måltider eller picnic-stil, afhængigt af hvor langt du vandrer den dag. Varme frokoster består typisk af suppe, en hovedret med pasta, ris og/eller kartofler, lidt kød eller fisk samt grøntsager, og dessert med frisk frugt. Picnic-frokoster ligner morgenmaden.
- Aftensmad er tung med ris, pasta og/eller kartofler, masser af grøntsager og lidt kød eller fisk for at hjælpe kroppen med at komme sig efter dagens vandring. Forret er som regel suppe (frisklavet, forskellige slags), og dessert består af frugt.
- Mellem måltiderne er snacks såsom æbler, jordnødder, chokolade og småkager. Om eftermiddagen er der pause med te, kaffe, varm chokolade eller mælk, serveres med popcorn, småkager, jordnødder eller cashewnødder.

Te, kaffe og vand serveres til hvert måltid, da bærerne henter frisk vand fra forskellige rene bjergfloder. Vandet filtreres derefter og renses med vandrensningstabletter. På den måde sikrer vi, at vandet er 100 % sikkert.

Toilet og bad

Kilimanjaro National Park stiller offentlige toiletter til rådighed ved de lejre, hvor du overnatter. I løbet af dagen kan du bruge et transportabelt toilet, som en af bærerne bærer op ad bjerget. Det er umuligt at tage et bad under hele bestigningen, men om morgenen og aftenen kan du friske dig op med noget opvarmet vand. Vådservietter, toiletpapir og håndsprit er gode at medbringe for at opretholde en vis standard for hygiejne i løbet af dagen.

Bagage og tøj

Selvfølgelig er pladsen til bagage begrænset under opstigningen. Bagage, som ikke er nødvendig under opstigningen, kan opbevares sikkert på lodgen. For at sikre, at vores bærere ikke bliver overbelastede med din bagage, har vi begrænset mængden af bagage per person på bjerget til 18 kg. Når det kommer til tøj, anbefaler vi at have flere lag på. Da vejret på bjerget er uforudsigeligt, og du går gennem forskellige klimazoner, giver det mening. Prøv også at undgå bomuld, da det kan blive vådt og svært at tørre på bjerget. I stedet for bomuld anbefales tøj lavet af polypro, merinould, silke eller fleece.

Vejret på bjerget



Vejret på bjerget er ret uforudsigeligt. Temperaturen kan variere fra 20 til 27 °C ved bjergets fod om dagen, til -2 til -30 °C om natten på Uhuru Peak, hvor du endda kan opleve sne.

Nætterne er som regel klare, men kolde. Om morgenen bliver det hurtigt varmt, så snart solen begynder at skinne. Behagelige temperaturer og klart vejr følger ofte resten af dagen, og vi anbefaler kraftigt, at du medbringer god UV-beskyttelse (selvom regn også af og til kan overraske). Så snart solen går ned, falder temperaturen igen drastisk til under nul grader. Natten, hvor du når toppen, kan være hård på grund af de lave temperaturer, højden og vejret generelt (tænk fx på kraftig vind). Sørg for at have passende tøj til natten på toppen, og generelt vær forberedt på de forskellige vejrforhold under hele opstigningen.

Retningslinjer for drikkepenge

Drikkepenge er en tradition i Tanzania og udgør en fin motivation for teamet. Det er en ekstra indtægt, som direkte viser din påskønnelse, da de er sammen med dig hele dagen og natten under bestigningen. Som en generel vejledning gives under Kilimanjaro-bestigninger typisk $15 pr. dag til hovedguiden, $10 pr. dag til medguiden, $10 pr. dag til kokken og $8 pr. dag pr. bæreren.

Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation

Tanzania Specialist er et KRTO-certificeret partnerfirma, og derfor garanterer vi:

- Socialt ansvarlig turisme på Kilimanjaro
- Fair og etisk behandling af bjergteamet
- Ingen udnyttelse eller dårlig behandling af bjergteamet

KILIMANJARO
Responsible Trekking Organisation

Praktisk betyder det, at vi sikrer, at vores bærere får en ordentlig løn, arbejder rimelige timer, har adgang til korrekt udstyr og kan deltage i kurser for at øge deres viden. Dette overvåges og gennemføres i samarbejde med KRTO og KPAP (Kilimanjaro Porter Assistance Project). For mere information om dette initiativ, besøg venligst KRTO's hjemmeside.

Nyttige forsikringer

Flying Doctors forsikring

AMREF Flying Doctors har udført medicinske evakueringer i Tanzania (inklusive Kilimanjaro), Zanzibar (inklusive Mafia og Pemba), Kenya, Uganda, Rwanda og Burundi siden 1950'erne.



Denne Flying Doctor-tjeneste er en flyvende ambulancetjeneste med læger og piloter på standby 24 timer i døgnet, hele året rundt. Flying Doctors-forsikringen supplerer din almindelige rejseforsikring og er ikke obligatorisk. Hvis du befinder dig i en livstruende situation på bjerget, kan Flying Doctors arrangere helikopterevakueringer og flyve dig til et hospital i Moshi. Bemærk, at den maksimale landingshøjde afhænger af vejr-, terrænforhold og omtrentlige vægtbegrænsninger. Mere information om dette kan findes i deres FAQs.

Tanzania Specialist er medlem af Flying Doctors, hvilket betyder, at vi kan arrangere dette for dig. Omkostningerne for Flying Doctors-forsikringen er 40 USD pr. person for 30 dage.

Bemærk: *Prisen dækker din rejse til ét eller flere af de ovennævnte lande. Tjenesten inkluderer ikke hospitalsudgifter, medicinsk behandling eller medicin, så det er stadig nødvendigt at have en tilstrækkelig rejseforsikring ud over Flying Doctors-forsikringen.*

Rejseforsikring

Vi kræver, at vores kunder har en gyldig rejseforsikring. Rejseforsikring dækker normalt medicinske udgifter samt skader på eller tab af bagage.

Smart pakning til Kilimanjaro-bestigningen

- Forskellige lag af vandrebukser og -trøjer – varme og vandtætte (ikke vandafvisende)
- Termotøj
- Poncho (valgfrit)
- Flere par tykke vandresokker
- Vandtætte vandrestøvler med ankelstøtte
- Gamacher til at trække over skoene for at holde dem tørre
- Hat, kasket, bandana og/eller buff
- Et par tynde og et par tykke handsker, vand- og vindtætte
- Rygsæk (bæres af bærerne)
- Lille dagsrygsæk
- Vandtæt overtræk til rygsæk og anden bagage
- Vandflaske eller CamelBak
- Vandrestave
- Pandelampe og ekstra batterier
- Kamera (plus ekstra batterier, da enheder ikke kan oplades på bjerget)
- Solcreme og solbriller
- Sovepose (op til -20° C)
- Liggeunderlag
- Lille håndklæde
- Toiletsager: toiletpapir, sæbe, tandbørste, vaskeklud, håndsprit
- Energibar (to pr. dag), kiks og snacks
- Diamox (mod højdesyge)

Bemærk, at nogle af de nævnte ting kan lejes hos os.

Besvar Tanzanias natur med os!

Tanzania Specialist investerer i og lever af den smukke natur, som Tanzania tilbyder. Derfor gør vi alt, hvad vi kan, for at bevare miljøet bedst muligt. Vi beder dig som vores gæst om ikke at efterlade affald på Kilimanjaro, på stranden eller i nationalparkerne. I stedet bedes du opbevare det, indtil du eller din guide kan bortskaffe det korrekt, når I er tilbage på hotellet. Det er kun en lille gestus, men det vil hjælpe fremtidige generationer med at nyde dette smukke land lige som vi gør!



Vi ønsker dig ***safari njema*** *(en god rejse) og*
byder dig hjerteligt velkommen: ***Karibu Tanzania!***

TANZANIA SPECIALIST B.V. Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk
TEL +31 174 788 108 E-MAIL danmark@tanzaniaspecialist.com
HANDELSKAMMER 65050401 MOMS NL 8559 61351 B.01
IBAN NL39RABO0308568478 SWIFT/BIC KODE RABONL2U

Denne aftale er omfattet af SGR-garantiordningen. Du kan finde betingelserne på www.sgr.nl/english/. SGR sender betingelserne på forespørgsel.
Særlig momsordning for rejsebureauer er gældende. Vores generelle betingelser gælder for vores faktura; du kan finde dem i detaljer på vores hjemmeside.