

Tupande Kili!

(La oss bestige Kili!)



Kort guide til å bestige Kilimanjaro

av Tanzania Specialist

Den beste forberedelsen til Kilimanjaro-bestigningen!

Innholdsfortegnelse

Introduksjon	2
Om landet	2
Fakta om Tanzania	3
Å bestige Kilimanjaro	4
Forberedelse til bestigningen	4
Under bestigningen	5
Retningslinjer for tips	7
Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation	7
Smart pakking til Kilimanjaro-bestigningen	8
Nyttige forsikringer	9
Ta vare på Tanzanias natur sammen med oss!	10

Introduksjon

Du skal snart ut på en fantastisk reise til Tanzania for å bestige Kilimanjaro. Tanzania er kjent for sin naturlige rikdom, og i tillegg til å være berømt for Kilimanjaro, er landet også kjent for to andre av de syv afrikanske underverkene:

- Gnuvandringen i Serengeti nasjonalpark.
- Ngorongoro-krateret

Ngorongoro-krateret og Serengeti nasjonalpark er berømte for sin store konsentrasjon av dyrearter. Big Five/De fem store (elefant, løve, leopard, bøffel og neshorn) finnes begge steder, og også i noen av de andre nasjonalparkene. Utenfor kysten ligger tropiske øyer som Zanzibar, Mafia og Pemba, med korallrev og helt fantastiske strender. Dette er et paradys for dykkere!

Men selvfølgelig er Kili (fjellets kjæleavn) førsteprioriteten. I denne guiden deler vi informasjon og tips som kan hjelpe deg med å erobre dette ikonet!

Om landet



Tanzania er en republikk i Øst-Afrika med en lang kyst mot Det indiske hav. Tanzania grenser til Mosambik, Malawi og Zambia i sør, DR Kongo, Burundi og Rwanda i vest, og Uganda og Kenya i nord. Navnet Tanzania er en kombinasjon av navnene på de to tidligere landene Tanganyika og Zanzibar som slo seg sammen i 1964. Tanzania har over 68 millioner innbyggere som tilhører 120 forskjellige stammer. De største stammene er Sukuma, Nyamwezi, Hya, Nyakyusa og Chagga, som alle er på over en million mennesker. De fleste stammene har røtter fra bantuene i Vest-Afrika. Masaierne er den mest kjente av disse stammene, men er relativt liten.

Tanzania har to offisielle språk: Engelsk og Swahili. Engelsk er likevel ikke utbredt, og det er derfor vanskelig å kommunisere på engelsk i store deler av landet. De aller fleste foretrekker Swahili, som ikke bare snakkes i Tanzania, men også Kongo, Burundi, Rwanda, og Kenya (blant annet). Det stammer fra Bantu og arabisk, med et par ord fra engelsk og tysk blandet inn.

Byer

Dar es Salaam, med nesten 6 millioner innbyggere, er den største byen og Tanzanias gamle hovedstad. Den er et viktig økonomisk senter, en havneby og en av verdens raskest voksende byer. Arusha er senteret for turisme nord i landet og den tredje største byen. Den faktiske, men noe ukjente hovedstaden Dodoma ligger midt i landet.

Fakta om Tanzania

- Hovedstad: Dodoma
- Valuta: Tanzania Shilling
- Innbyggertall: 62 millioner
- Språk: Swahili og Engelsk
- Totalareal: 945,000 km²
- Vannoverflate: 61,500 km²
- Naboland: Kenya, Uganda, Rwanda, Burundi, DR Kongo, Zambia, Malawi, og Mosambik
- Høyeste punkt: 5,895 meter (Kilimanjaro)
- Tidsforskjell: Tanzania er to timer foran Norge når vi har vintertid, og en time foran Norge, når vi har sommertid. Tidsforskjellen mellom Tanzania og USA er derimot 7-10 timer!
- De mest populære destinasjonene er Serengeti nasjonalpark, Ngorongoro-krateret, Kilimanjaro, og Zanzibar.



Å bestige Kilimanjaro

Med en høyde på 5895 meter er Kilimanjaro ikke bare det høyeste fjellet i Afrika, men også verdens høyeste frittstående fjell. Å bestige det er et uforglemmelig eventyr, hvor du får oppleve storslåtte landskap og fantastisk utsikt. Med hjelp fra erfarne guider kan du nå toppen og nyte soloppgangen på Afrikas tak mens de første solstrålene varmer ansiktet ditt!



Forberedelse til bestigningen

Det er viktig å være i god form når man drar på en ekspedisjon som denne. De enkle leirene og fasilitetene, høydeforskjellene, det ulendte terrenget og temperatursvingningene er belastende for kroppen. Når man i tillegg skal tilbakelegge lange avstander under disse forholdene, innser du raskt at dette krever en viss fysisk form.

God forberedelse er nøkkelen. Jo sprekere du er, desto mer vil du få ut av bestigningen! Vi anbefaler å gå turer med ryggsekken full av bøker i ukene før Kilimanjaro-bestigningen for å bli vant til vekten på skuldrene over lange avstander. Det kan også være lurt å gå slike turer opp bratte bakker, eller gå opp og ned trapper regelmessig hvis du bor i et flatt område. Generelt kan vi si at alle som har en aktiv livsstil burde klare å nå toppen – forutsatt at de kan håndtere høydeforskjeller, noe som er vanskelig å forberede seg på. Det er også mulig å starte oppstigningen ved foten av fjellet eller litt høyere opp på for eksempel 3000 meter, avhengig av erfaring og fysisk form.

Under bestigningen



Alt tas hånd om når du bestiger fjellet med oss – overnatting, mat, vann, bærere, guider og kokk. På de fleste rutene overnatter du i romslige telt som bærere frakter opp på fjellet for deg. På Marangu-ruten tilbys spesielle hytter (sovesaler).

Mat og drikke

På fjellet tilbereder en profesjonell kokk nylagete og solide måltider til deg og hele teamet.

- Frokost består av kokte egg, pølser, pannekaker, havregrøt og brød med pålegg som peanøttsmør og syltetøy.
- Lunsj kan enten være varmmat eller piknik, avhengig av turens lengde den dagen. Varme retter kan være suppe, pasta, ris og/eller poteter, kjøtt eller fisk og grønnsaker, samt en dessert bestående av frisk frukt så lenge det varer. Piknik-lunsj ligner på frokosten.
- Middagene kommer med mye ris, pasta og/eller poteter, rikelig med grønnsaker og litt kjøtt eller fisk for å hjelpe kroppen å komme seg etter tur. Forretten er som regel suppe (i forskjellige varianter og alltid nylaget!) og til dessert er det frukt.
- Mellom måltidene deler guidene ut snacks som epler, nøtter, sjokolade og kjeks. Om ettermiddagene er det planlagte pauser med te, kaffe, kakao eller melk, med popcorn, peanøtter, sjokolade og kjeks.

Det serveres te, kaffe og vann ved alle måltider. Bærerne henter friskt vann fra forskjellige rene fjellbekker, som igjen behandles med rensende tabletter. Slik forsikrer vi oss om at vannet er 100% trygt å drikke.

Toalett og dusj

Kilimanjaro nasjonalpark tilbyr offentlige toaletter til rådighet i leirene du overnatter. I løpet av dagen kan du bruke et bærbart toalett som en av bærerne frakter opp på fjellet.

Det er ikke mulig å dusje under klatringen, men om morgenen og kvelden kan du friske deg opp med litt oppvarmet vann. Våtservietter, toalettpapir og håndsprit er lurt å ta med for å opprettholde god hygiene i løpet av dagen.

Bagasje og klær

Det er begrenset plass til bagasje under oppstigningen. Bagasje som ikke er nødvendig under oppstigningen kan oppbevares trygt på lodgen. For å sikre at bærerene våre ikke blir overbelastet, har vi begrenset bagasjen per person på fjellet til 18 kg.

Når det gjelder klær, anbefaler vi å kle deg i lag. Dette er lurt siden været på fjellet er uforutsigbart, og du skal gjennom forskjellige klimasoner. Prøv også å unngå bomull, da den blir våt og er vanskelig å tørke på fjellet. I stedet for bomull, ta med klær laget av polypro, merinoull, silke eller fleece.

Været i fjellet

Været på fjellet kan være uforutsigbart. Temperaturene kan variere fra 20 til 27 °C ved foten av fjellet på dagtid, til -2 til -30 °C om natten på Uhuru Peak, hvor du til og med kan oppleve snø. Nettene er vanligvis klare, men kalde. Om morgenen blir det varmt så snart solen begynner å skinne. Det blir vanligvis behagelige temperaturer og skyfri himmel om dagen, og vi anbefaler på det sterkeste at du tar med god UV-beskyttelse (selv om det av og til kan dukke opp litt regn). Så snart solen går ned faller temperaturene igjen drastisk til under null grader. Natten hvor du når toppen kan være ekstra tøff på grunn av lav temperatur, høyden og værforholdene (slik som sterk vind). Sørg for at du har passende klær til natten ved toppen, og vær generelt forberedt på de forskjellige værforholdene under hele turen.



Sikkerhet under bestigningen

Din sikkerhet er vår førsteprioritet. Guidene våre får medisinsk opplæring hvert år for å sikre at de kan gi førstehjelp i nødstilfeller og vet hvordan man kan unngå ulykker på fjellet. Men å ferdes i fjellet innebærer alltid en viss risiko, og det er derfor viktig å alltid være forsiktig.

Det er også viktig å kommunisere med guidene dine under bestigningen; følg rådene deres, la dem vite det hvis du føler deg uvel eller utrygg, og informer dem om eventuelle eksisterende medisinske tilstander. Hovedguiden gjør regelmessige kontroller i de høyere delene av fjellet, slik som å sjekke oksygennivået ditt og den emosjonelle og mentale tilstanden din. Slik er vi sikre på at du kommer deg trygt til toppen, eller blir guidet trygt ned hvis nødvendig.

Ved nødstilfeller må man være oppmerksom på at de inkluderte redningsavgiftene kun dekker evakuering med bil opptil 3500 meter, da veiene ikke er fremkommelige etter dette punktet. Eventuelle evakueringer fra høyereliggende områder vil bli utført med et medisinsk helikopter (og kostnadene dekkes ikke).

Å gå ned tidligere enn forventet

Det kan hende du går ned fra fjellet tidligere enn forventet, av ulike årsaker. I så fall kan det oppstå ekstra kostnader. Du vil for eksempel trenge ekstra netter på hotell. Disse må du betale selv, da de ikke er reservert av oss på forhånd.

Retningslinjer for tips

Tipping er forventet i Tanzania og en utmerket motivasjon for teamet. Det er en ekstra inntekt som også viser din takknemlighet for teamet som er med deg under hele klatringen, dag og natt. Som en generell veiledning gir hver gruppe under Kilimanjaro-bestigningen 15 dollar per dag til hovedguiden, 10 dollar per dag til assistentguiden, 10 dollar per dag til kokken og 8 dollar per dag per bærer.

Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation

Tanzania Specialist er et KRTO-sertifisert partnerselskap, og garanterer derfor:

- Sosialt ansvarlig Kilimanjaro-fjellturisme
- Rettferdig og etisk behandling av fjellmannskapet
- Ingen utnyttelse eller mishandling av fjellmannskapet



I praksis betyr dette at vi sørger for at bærerne våre tjener en rettferdig lønn, arbeider rimelige timer, har adgang til riktig utstyr og kursene for å øke kunnskapen sin. Dette overvåkes av og gjøres i samarbeid med KRTO og KPAP (Kilimanjaro Porter Assistance Project). For mer informasjon om dette initiativet, besøk [nettstedet til KRTO](#).

Smart pakking til Kilimanjaro-bestigningen

- Forskjellige lag av turklær, både overdel og underdel - varme og vanntette (ikke vannavvisende)
- Superundertøy
- Regn-poncho (valgfritt)
- Flere par tykke sokker
- Vanntette fjellstøvler med god ankelstøtte
- Gamasjer til å trekke over støvlene for å holde dem tørre
- Hatt, caps, bandana og/eller buff
- Et par tynne og tykke par med hansker, vann- og vindtette
- Ryggsekk (fraktes av bærerne)
- Liten ryggsekk
- Vanntett trekk til ryggsekk og annen bagasje
- Vannflaske eller CamelBak
- Gåstaver
- Hodelykt med ekstra batterier
- Kamera (og ekstra batterier, ettersom ingenting kan lades på fjellet)
- Solkrem og solbriller
- Sovepose (som tåler opp til -20° C)
- Liggeunderlag
- Lite håndkle
- Toalettsaker: dopapir, såpe, tannbørste, kluter, håndsprit
- Energibarer (to per dag), kjeks & snacks
- Diamox (mot høydesyke)

Vær oppmerksom på at noen av tingene nevnt over kan leies hos oss.

Nyttige forsikringer

Flying Doctors Insurance

The [AMREF Flying Doctors](#) har drevet med medisinske evakueringsflyvninger i Tanzania (inkludert Kilimanjaro), Zanzibar (inkludert Mafia og Pemba), Kenya, Uganda, Rwanda og Burundi siden 1950-tallet. Flying Doctors er en flygende ambulansetjeneste med leger og piloter i beredskap 24 timer i døgnet, hver dag i året. Flying Doctors-forsikringen kommer i tillegg til din vanlige reiseforsikring og er ikke obligatorisk. Men i en nødsituasjon kan de umiddelbart evakuere deg fra avsidesliggende områder og fly deg til et sykehus i Nairobi/Kenya. Mer informasjon om dette finner du i deres [FAQs](#).



Tanzania Specialist er medlem av Flying Doctors, så vi kan eventuelt ordne dette for deg!

Prisen for Flying Doctors-forsikringen er 40 USD per person i 30 dager.

Vennligst merk: Prisen dekker reisen din til ett eller flere av landene nevnt ovenfor. Tjenesten inkluderer ikke sykehuskostnader, medisinsk behandling eller medisiner, så tilstrekkelig reiseforsikring er fortsatt nødvendig i tillegg til Flying Doctors-forsikringen. Fjellevakueringer dekkes heller ikke av AMREF Flying Doctors.

Reiseforsikring

Vi forplikter våre kunder til å ha skikkelig reiseforsikring. Reiseforsikring dekker vanligvis medisinske kostnader, samt skade på eller tap av bagasje.

Ta vare på Tanzanias natur sammen med oss!

Tanzania Specialist investerer i og lever av den vakre naturen Tanzania tilbyr. Derfor gjør vi alt vi kan for å bevare miljøet. Vi ber deg som vår gjest om ikke å legge igjen avfall på Kilimanjaro, på stranden eller i nasjonalparkene. Behold søppelet til du eller guiden din kan kvitte deg med det på riktig måte når dere kommer tilbake til hotellet. Det er bare en liten gest, men det vil gi fremtidige generasjoner muligheten til å nyte dette vakre landet, akkurat som vi gjør!



*Vi ønsker deg en safari njema (trygg reise) og tar deg varmt imot:
karibu Tanzania!*