

# Tupande Kili!

*(La oss bestige Kili!)*



Kort guide til å bestige Kilimanjaro

av Tanzania Specialist

*Den beste forberedelsen til Kilimanjaro-bestigningen!*

# Innholdsfortegnelse

<b>Introduksjon</b>	<b>2</b>
<b>Om landet</b>	<b>2</b>
Fakta om Tanzania	3
<b>Å bestige Kilimanjaro</b>	<b>4</b>
Din helse under bestigningen	4
Evakuering	5
Når bør du unngå å bestige Kilimanjaro?	6
Medisinsk forhåndsvurdering av en lege	6
Under bestigningen	8
Retningslinjer for tips	9
Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation	10
Nyttige forsikringer	10
Smart pakking til Kilimanjaro-bestigningen	11
<b>Ta vare på Tanzanias natur sammen med oss!</b>	<b>12</b>

## 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 bantuenene i Vest-Afrika. Masaiene 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 km<sup>2</sup>
- Vannoverflate: 61,500 km<sup>2</sup>
- 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!



## Din helse under 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.

De utfordrende forholdene kommer ikke uten risiko. Når du bestiger Kilimanjaro må du forberede deg på muligheten for høydesyke eller fysiske skader i kombinasjon med begrensede muligheter for evakuering. Derfor ber vi kundene våre om å overveie risikoene før de bestemmer seg for å bli med på fjelltur. Kundene våre er også nødt til å fylle inn et skjema ved bestilling av tur som viser at de er klar over risikoene, samt gjør oss oppmerksom på eventuelle helseproblemer eller tilstander.

### Høydesyke

Høydesyke kan forekomme når kroppen ikke klarer å tilpasse seg høydeforskjellen og tynnere luft på fjellet. Symptomer på høydesyke kan være søvnighet, hoste, dårlig appetitt, kvalme, oppkast og muskelkramper. I alvorlige tilfeller kan høydesyke over lengre tid føre til høydehjerneødem og høydelungeødem.

Du kan redusere risikoen for dette ved å velge lengre ruter (gradvis stigning) eller legge til akklimatiseringsdager før selve bestigningen. De uten tidligere erfaring anbefaler vi at turen til toppen av Kilimanjaro går over syv dager eller mer. Diamox er den anbefalte medisinen mot høydesyke. Vær oppmerksom på at det kan oppstå bivirkninger hvis Diamox og antimalariamidler inntas samtidig. Det er derfor lurt å snakke med legen din før du velger å ta i bruk disse medisinene.

### Fysiske skader

Selv om å nå toppen av Kilimanjaro ikke innebærer klatring, er det fortsatt mulig å skade seg. Terrenget i fjellet er ulendt, steinete og glatt når det regner. Vi anbefaler gåstaver og robuste fjellstøvler for å minimere risikoen for å falle. Vennligst sjekk utstyrslista på nettsiden vår for å sjekke anbefalt utstyr.

## Evakuering

Våre klatrepakker dekker evakuering over land med bærer, assistanse fra guidene våre og nasjonalparkens redningsbiler. Avhengig av redningsstedet kan dette ta opptil 12 timer, ettersom biler bare kan kjøre opptil 3500 meter. Evakueringer høyere opp skjer via et medisinsk helikopter. Som Tanzania Specialist er vi partnere med AMREF Flying Doctors, som opererer redningshelikoptre på Kilimanjaro opp til en viss høyde. Sjekk deres [FAQ](#) for å vite maksimal høyde per rute på fjellet, og les mer om AMREF Flying Doctors i kapittelet vårt om nyttige forsikringer.

Vær oppmerksom på at evakuering per helikopter krever en separat forsikring, kun gjelder i livstruende situasjoner og har begrensninger knyttet til høyde, dårlig vær eller andre berettigede årsaker. Når helikoptre av en eller annen grunn ikke kan nå den skadde deltageren, skjer evakuering over land med bistand fra guidene våre. En deltager kan spesifikt be om et helikopter i en ikke-livstruende situasjon, men dette vil være på egen bekostning. For å oppsummere:

- Foten av fjellet - 3500 meter: redning til fots/bil.
- 3500–4700 meter: redning med helikopter i livstruende situasjoner og kun med forsikring. Hvis en deltager ikke er forsikret, vil det skje på egen bekostning. Hvis en situasjon ikke er livstruende, utføres evakuering til fots med hjelp av guidene våre.
- 4700–5895 meter (Uhuru Peak): redning til fots inntil et helikopter/bil kan ta over.

### Guidens rolle

Våre fjellguider kurses hvert år for å forberede dem på medisinske nødstilfeller og kan gi førstehjelp og ta nødvendige grep for å unngå ulykker i fjellet. Det er ytterst viktig at du kommuniserer godt med dem under bestigningen: følg rådene deres og si ifra hvis du føler deg utrygg eller i dårlig form. De informeres også om eventuelle eksisterende helseplager du måtte ha via skjemaet du fyller ut ved bestilling.

Hovedguiden sjekker deg regelmessig når du når fjellets høyere soner. For eksempel oksygenivået ditt, samt hvordan det står til både fysisk og mentalt. Dette er for å redusere risikoene ved bestigningen og passe på at du når toppen i god form, eller eventuelt må hjelpes ned igjen på en trygg måte hvis situasjonen krever det. Hvis dette skulle skje, kan det hende at det kommer tilleggskostnader som for eksempel ekstra overnattinger.

## Når bør du unngå å bestige Kilimanjaro?

Det er flere ting som øker risikoen for ulykker på fjellet, og som tyder på at du bør å utsette eller avlyse bestigningen:

Utsett hvis du i de siste seks månedene har:

- hatt en omfattende operasjon eller medisinsk behandling og/eller rehabiliteres fra en fysisk skade;
- besvimt, opplevd et anfall eller svimmelhet;
- opplevd hjerteinfarkt eller slag;
- opplevd smerter i brystet eller kortpustethet uten en opplagt grunn;
- brukket bein eller fått en alvorlig fysisk skade du ikke har blitt friskmeldt fra.

## Medisinsk forhåndsvurdering av en lege

Hvis det følgende gjelder deg, er det nødvendig med en medisinsk forhåndsvurdering av en lege:

- Hjerte-, nevrologiske- eller lungesykdommer.
- Epilepsi.
- Du opplever svimmelhet (vertigo) eller å miste balansen.
- Betydelig nedsatt syn eller hørsel.
- Søvnforstyrrelser.
- Diabetes.
- Du er under 20 uker gravid.
- Du er over 70 år.
- Du har høyt blodtrykk eller tar blodfortynnende medisiner.

Når du får den medisinske forhåndsvurderingen din, må du informere legen din om detaljene i planene dine, som angitt nedenfor. Dette gjør det mulig for legen å foreta en passende vurdering. Sørg for å nevne:

- Turens totale lengde og at du kan forvente å gå i 4-9 timer daglig gjennom ulendt og steinete terreng. Nevn at du forventer å nå Uhuru Peak på 5 895 meter og at turen til toppen som foregår om natten tar omtrent 7-11 timer i minusgrader, etterfulgt av en 6-8 timer lang nedstigning til leiren lenger nede om morgenen.
- Mesteparten av bagasjen (maks 18 kg) fraktes av bærere, som gjør turen lettere.
- At du utsettes for hardt vær og må tåle å utsettes for sterk sol, kraftig vind, regn og snø. Temperaturforskjellene er også ekstreme; den kan variere fra 20 grader om dagen til 20 minusgrader om natten (spesielt ved den øverste leiren).
- Du må være fysisk i stand til å gå og stå over lengre perioder, med begrensede fasiliteter, skygge eller sitteplasser. Selv om vi bærer med oss stoler, bord og telt, brukes disse kun ved planlagte pauser.

## Forberedelse til bestigningen

God forberedelse er alfa omega. Jo sprekere du er, desto mer fornøyet blir turen! Vi anbefaler å gå



tur med sekken full av bøker i ukene før

Kilimanjaro-bestigningen for å bli vant til vekten på skuldrene og å gå lange avstander. Det kan også være lurt å øve i bratte bakker, eller, hvis du bor i et flatt område, regelmessig øve på å gå opp og ned i trapper. Generelt kan vi si at de som har en sunn og aktiv livsstil ikke burde kunne nå toppen. Forutsatt at de tåler høydeforskjeller, noe som er vanskelig å forberede seg på. Avhengig av erfaring og fysisk form kan du starte oppstigningen ved foten av fjellet eller litt høyere opp, for eksempel på 3000 meter.

## 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 resende 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 bærerne 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.



## Retningslinjer for tips

Tipsing 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 kurses 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](#).

## 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.

## 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.

## 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!*