

Praktiske oplysninger om Kilimanjaro

med dansk rejseleder



KIPLING
TRAVEL

www.kiplingtravel.dk • info@kiplingtravel.dk

Kære Kipling-rejsende

Tak for din bestilling af rejsen til Kilimanjaro med Kipling Travel. På de følgende sider finder du en hel del praktiske oplysninger om Kilimanjaro, som forhåbentlig kan hjælpe i forberedelsen af rejsen.

Det skrevne er vores egne erfaringer såvel som gode råd fra andre rejsende og er altså en erfaringsbase, som du hermed kan nyde godt af. Dermed ikke være sagt, at der kan være ændringer eller oplysninger, som måske skal præciseres. Du bedes derfor tage dette skriv som en velment hjælp, men ikke 100% fakta.

Indhold

Før afrejse	3
Helbredstips	5
Flyrejsen	6
Ankomst til Tanzania.....	7
Kutyme og skik	8
Klima på Kilimanjaro	9
Udstyr og beklædning	10
Trekkingrejser, fysisk form og måltider	13
Grupperejser og den danske rejseleder.....	17
Litteratur	18
Akut assistance på rejsen.....	18
Hjemkomst til Danmark	18
Egne noter.....	19

Før afrejse

Navne for deltagere – VIGTIGT!

Det er VIGTIGT, at du efter bestilling og inden betaling af depositum kontrollerer, at for- og efternavn for alle deltagere på den fremsendte faktura er korrekte jævnfør pas. Flybilletter udstedes efter modtagelse af depositum og kan herefter *ikke* ændres eller refunderes!

Pas og visum

Pas skal være gyldigt mindst 6 måneder fra hjemrejsedato - og have mindst to blanke sider. Børn skal have eget pas og visum.

Visum er ikke inkluderet i rejsens pris. Vi anbefaler, at man søger visum hjemmefra, men alternativt kan visum til Tanzania fås ved ankomst i lufthavnen eller grænseovergang. Visum koster ca. 50 US-dollars (husk at medbringe USD i kontanter).

Visum kan søges på www.immigration.go.tz, under E-services – Online Visa Application.

For at du kan søge online visum, skal du sørge for at have følgende klar inden du går i gang:

- En digital kopi af et pasbillede (maks. 300 kb) i jpeg- eller png-format,
- En digital kopi af dit pas (maks. 300 kb) i jpeg- eller png-format,
- En digital kopi af din rejseplan.

Bemærk, at man kun kan bruge internetbrowserne Edge eller Safari, da billed- og pasupload ellers kan give problemer. Beregn **op til to ugers** behandlingstid på visumansøgningen.

Ved ankomst til Tanzania skal der stadig udfyldes ankomst- og udrejseformularer, selvom du har ansøgt om visum på forhånd. Formularerne findes i lufthavnen.

Kiplings samarbejdspartner i Tanzania:

Zara Tours

Kontaktperson: Yosia

E-mail: sl@saratours.com

Telefon: +255 754 451 000

Adresse: P.O. Box 1990, Moshi, Tanzania

Check altid de aktuelle visumregler inden afrejse – visumregler kan ændres med kort varsel.

Find yderligere information på www.tanemb.se

Rejsedokumenter

Dine rejsedokumenter fremsendes på e-mail

Cirka 10-14 dage før afrejse fremsender vi alle dine afrejsedokumenter på e-mail. Her finder du den endelige rejseplan, e-flybilletter, vouchers med evt. hotelnavne og kontaktoplysninger på vore partnere samt evt. andre rejsedokumenter. Mødested/tid med gruppen og den danske rejseleder vil være oplyst og er typisk 2-3 timer før flyafgang afhængig af det enkelte luftfartsselskab. Det er vigtigt, at du har læst alle dine afrejsepapirer godt igennem, inden du rejser. Er du i tvivl, så ring endelig til os.

Rejseforsikring og afbestillingsforsikring

Rejse- og sygeforsikring er obligatorisk på Kipling Travels rejser. Du kan evt. tjekke Gouda Rejseforsikring, der dækker rejser over 4000 meter. Har du egen forsikring, skal det sikres, at den gælder til den pågældende rejse.

Årsrejseforsikring inkl. afbestillingsforsikring:

Det er muligt at tegne en kombineret årsrejseforsikring og afbestillingsforsikring, som dækker ferierejser i hele verden. Vær opmærksom på at forsikringen træder i kraft på bestillingsdatoen og ikke datoen for afrejse. Dækker ferierejser i hele verden dog max 30 dage pr. rejse og max. 30.000 på afbestillingsforsikringen.

Personlige ejendele kan tilkøbes: [Se produktinformation her:](#)

Afbestillingsforsikring:

Hvis afbestillingsforsikring ønskes, skal denne tegnes og betales senest samtidig med betaling af depositum.

[Se produktinformation her](#)

Årsrejseforsikring:

Vi tilbyder desuden en god årsrejseforsikring, som dækker ferierejser i hele verden i op til 30 dage pr. rejse.

Årsrejseforsikring kan købes til enkeltpersoner eller til hele husstanden. Personlige ejendele og ulykkesdækning kan tilkøbes: [Se produktinformation her](#)

Vaccinationer

Inden afrejse bør du sikre dig, at du har de nødvendige vaccinationer. En god start vil være et kig på seruminstitutets side www.vaccination.dk og Danske Lægers Vaccinations Service på www.sikkerrejse.dk

Som Kipling Travel kunde får du 10% rabat på vaccinationer hos Danske Lægers vaccinationscenter www.sikkerrejse.dk i Jylland, Sjælland og på Fyn samt hos Rejseklubben www.rejseklubben.dk.

Husk at medbringe dit vaccinationsbevis på rejsen. OBS! Hvis du kommer fra eller har været i et land med gul feber og skal videre til Tanzania el. Zanzibar kræves der dokumentation for gul feber vaccination.

Check evt. ambassadens anvisninger inden afrejse <https://www.se.tzembassy.go.tz/>

Helbredstips

De fleste kommer i utrolig god form på en trekkingtur og vil næppe tidligere have følt sig så godt tilpas. Men man kan blive udsat for maveproblemer el. lign. Vi prøver at tage alle mulige forholdsregler, så du kan forblive rask og i god form. Men hvis du følger nedenstående råd, vil det være en god hjælp.

- [] Brug Spritgel
- [] Drik aldrig vand, du ikke er sikker på har været kogt eller desinficeret. Drik mineralvand, hvor du er sikker på, at flasken ikke har været åbnet i forvejen.
- [] Du bør aldrig børste tænder i vand, der ikke har været kogt eller rensat
- [] Vær omhyggelig med at vaske hænder (desinficerede spritgel anbefales).
- [] Spis aldrig rå og ikke tilberedte grøntsager (oftest OK på gode restauranter) og skræl al frugt.
- [] Hvis du føler dig dårlig eller utilpas, så informer guiden eller hotellet med det samme.
- [] Slap af, tænk dig om, og nyd din ferie!

Rejseapotek

Du bør have et mindre rejseapotek og førstehjælpeudstyr med, i tilfælde af diarré eller skrammer.

Normalt får du ikke brug for alle de medbragte præparater, men det er en god sikkerhed at medbringe.

- [] Daglig medicin, hvis du bruger det. I så fald skal vi, inden afrejse, have besked på dette.
- [] Panodil eller andet smertestillende. Ibuprofen er godt til muskel- og ledsmerter.
- [] Anti-diarrémiddel (stopmiddel som f.eks. Imodium).
- [] Antibiotika. Ved evt. penicillin skal det være efter aftale med din læge. Evt. kombination rettet både mod maveproblemer og infektioner i hals/luftveje.
- [] Sugetabletter eller bolsjer. Ondt i halsen er ikke ualmindeligt i store højder med kold tør luft.
- [] Klorhexidin, jod, sårsalve eller anden sårdesinfektion.
- [] Hæfteplaster, tensoplast eller englehud/Compeed mod vabler.
- [] Lidt forbinding, gaze/støttebind, hvis man har et svagt led, kompresser eller bandage.
- [] Spritgel til desinficering.
- [] Myggespray
- [] Solcreme og læbepomade. Er begge meget vigtige. Solcremen bør have en faktor på 20 eller derover til de første mange dage samt til højderne. Ens læber slår nemt dybe revner i den tørre frostluft i højderne.
- [] Diamox kan hjælpe med at ”kickstarte din akklimatisering – måske sågar delvis forebygge højdesyge. Man tager typisk 125 mg morgen og aften, men hør din læge ad inden.
Vi kan ikke hverken anbefale eller fraråde Diamox – men det har en positiv virkning på langt det fleste som kan tåle sulfapræparat. Men det kan aldrig fjerne det faktum at akklimatiseringen bør være i orden (= dage nok).
- [] Malaria. På Kilimanajro er der ingen malariarisiko, da højderne er for store til myg. Der er teoretisk risiko i Moshi før/efter trekkingturen. Tjek med din læge/vaccinationsklinik omkring malariatabletter.

Som Kipling Travel gæst får rabat på dit udstyr i følgende butikker:

- Eventyrspots butikker i hele landet
- Friluftslands butikker i hele landet
- Bjergkæden, Køge

Flyrejsen

Bagage på flyrejsen

På flyet må du typisk kun medbringe 1 stk. bagage på 20 kg til in-checkning og derudover 1 stk. håndbagage på 5 kg. Tjek altid selv de seneste anvisninger for bagage og håndbagage, da nogle luftfartsselskaber har mere fleksible regler. I håndbagagen er det kun tilladt at medbringe væsker eller flydende stoffer i beholdere, der maksimalt kan rumme 100 ml. Man må godt medbringe mere end én beholder i håndbagagen, men ikke flere end der kan være i ÉN gennemsigtig, genlukkelig pose med et rumfang på én liter. Læs mere på www.cph.dk

Da den in-checkede bagage kan være forsinket, er det altid en god ide at medbringe evt. medicin, tandbørste, lidt rent tøj i håndbagagen og rejse i dine vandrestøvler, selv om de er tunge og klodsede, da de er svære at undvære, hvis bagagen skulle blive forsinket.

Det er vigtigt, at du på flyrejsen forebygger væskemangel med at drikke godt med vand (ikke for meget alkohol), og det er en god ide at medbringe fugtgivende creme til ansigt og hænder. Desto mere du kan bevæge dig under flyvningen desto bedre. Det letter den generelle akklimatisering og afhjælper også jetlag.

Hvis bagagen mod forventning ikke kommer frem, er det vigtigt, at du henvender dig til flyselskabet, hvor du skal bede om en kopi af PIR-rapport ("Property Irregularity Report"). Dette PIR nummer skal bruges ved alle henvendelser omkring den mistede bagage.

Sædereservation på flyrejsen

På nogle luftfartsselskaber kan vi stadig reservere et lille antal pladser ved bestillingen, men på langt de fleste luftfartsselskaber er pladsreservation blevet en ekstra indtægtskilde, hvor det er muligt at få et bestemt sæde mod betaling (nogle selskaber har desuden regulære opgraderingsmuligheder som mere benplads, stillezoner etc.). Dette kan gøres på flyselskabernes hjemmeside når du har modtaget afrejsepapirerne eller vi kan gøre det for dig mod et gebyr på kr. 250 plus sædeprisen fra luftfartsselskabets side.

Vi gør dog opmærksom på, at flyselskabet ikke garanterer sædereservationen, da den kan blive ændret, hvis de ændrer flytype eller lignende inden afrejse.

Ankomst til Tanzania

Modtagelse af Kiplings repræsentant

Ved ankomsten i lufthavnen bliver gruppen modtaget af vores lokale samarbejdspartner, der står med et Kipling Travel- og/eller navneskilt. I bliver kørt til hotellet og sørger for check-in med videre.

De første indtryk

Det kan være ganske overvældende at lande i Tanzania, specielt første gang. Det kan forekomme pågående, varmt, larmende, fattigt, forurenset, lugtende og en kende underligt. Men bare rolig – efter et par timer eller på anden dagen vil du have vænnet dig til Tanzanias specielle fremtræden – og du vil kunne nyde den fabelagtige kultur og ikke mindst den smukke natur.

Tidsforskel

Dansk sommertid + 1 time Dansk vintertid + 2 timer

Valuta

Valutaen i Tanzania hedder Tanzania Shilling . Medbring kontanter i EUR eller USD til drikkepenge og generelt er det let at klare sig på hele Kilimanjaro trekket med kontanter. Du kan veksle USD til Shilling i lufthavnen, eller hæve lidt i ATM i lufthavnen. Du skal ikke satse på, at der er mulighed for at hæve/veksle penge i nationalparkerne eller uden for de større byer.

Elektricitet

Der er 230 volt / 50 hertz som i Danmark, men vær opmærksom på, at der ikke er samme stabilitet, hvorfor man skal passe på sarte apparater. Der kan også forekomme strømafbrydelser i ny og næ, men flere hoteller har nødstrøm via generator. Vær opmærksom på, at nogle hoteller slukker strømmen på fastsatte tidspunkter ofte om natten, så det er en god ide at medbringe en lommelygte. På nogle hoteller er der kun varmt vand i bestemte tidsrum, så spørg endelig ved ankomsten til hotellet.

Der er oftest 3-bens engelske stik, og derfor anbefales det at medbringe multiadapter.

Åbningstider

De officielle "Business Hours" er 09:30-17:00, banker ofte kun til 14:00. Basarerne og turistbutikker m.m. holder som oftest åbent fra sen formiddag til sen aften.

Telefoni og internet

Skal du ringe fra Danmark til Tanzania, skal du taste +255, og fra Tanzania til Danmark er det +45. Generelt er der fin mobildækning, dog mindre god uden for byområder og ganske sporadisk i nationalparkerne. Check evt. aktuelle priser hos dit mobiltelefonselskab inden afrejse. SMS er billig, og de fleste hoteller har internetfacilitet.

Wifi er efterhånden generelt udbredt. Men vær opmærksom på, at ikke alle hoteller i tredjeverdenslande har wifi. Hvis de har wifi, kan de trådløse netværk være langsomme og have udfald. Det er heller ikke altid gratis at anvende hotellernes wifi, selv ikke på bedre hoteller.

Souvenirs/gaver til børn

Vi vil bede dig om ikke at medbringe legetøj, slik, tyggegummi eller balloner til børnene. Det opdrager en generation af tiggere, nedbryder folks værdighed og er grænseløst irriterende for den rejsende. Tiggeri er desværre blevet udbredt i nogle egne, og det skyldes næsten udelukkende tankeløse turister. Dog kan det varmt anbefales at tage en stak kuglepenne eller tilsvarende med til de lokale skoler/børn.

Indkøbsmuligheder

Der er lidt indkøbsmuligheder, hvor produkterne udgør træudskæringer af dyr og masai, skåle/fade/salatbestik i forskellige træsorter, perlesmykker med vedhæng, traditionelle masai-halskæder og våbenskjold, tasker og kurve, kunstværker med afrikanske motiver.

Du finder mange spændende varer både på markedet og i turistbutikker, hvor du altid skal forhandle hårdt om prisen, da den oftest ikke er fastlagt. Vi opfordrer til, at der ikke handles med gadesælgerne, da det kan resultere i, at børnene hellere vil sælge til turisterne end at gå i skole.

Kutyme og skik

Miljø

Mange plante- og dyrearter er truede, og produkter deraf er omfattet af *CITES* konventionen, som forbyder køb og salg af truede dyre/plantearter. Vi tager det for givet, at alle Kipling Travels rejsende overholder *CITES*. Desuden beder vi vores deltagere respektere Kilimanjaros sarte miljø og sårbare økologiske balance, og ikke smide affald. Vi er selvforsynende på hele trekket, så de sårbare egne ikke belastes af træhugst og affaldsproblemer af vores grupper. Det er vigtigt at bevare dette forholdsvis uspolerede miljø samt de kulturelle værdier for de næste generationer – derfor opfordrer vi turdeltagere til at respektere landets sarte miljø og særpræg i samme høje grad, som turene er planlagt i. Du kan læse mere om [Kipling Travels tiltag her](#)

Fotografering

Husk altid at spørge, før du fotograferer personer, og respekter et nej. Det kan være forbudt at fotografere officielle bygninger, lufthavne og militære bevægelser samt militært personel. Lad hellere være! Der er så uendeligt mange fantastiske motiver og naturscenerier, så medbring et ekstra hukommelseskort eller en harddisc til at lægge dem over på. Og husk oplader til batteri.

Drikkepenge

Drikkepengesystemet er meget udbredt i Afrika, om man synes om det eller ej. Det er ikke obligatorisk, men en del af kutymen – og når du har været på Kilimanjaro, bliver man nærmest helt glad for at kunne give ekstra til de fantastisk hårdtarbejdende folk, som er med.

På Kilimanjaro er drikkepengene for lethed sat i et rimeligt system. Beregn 250-275 USD i drikkepenge efter endt Kilimanjaro-rejse. Det må kandidere til verdens højeste drikkepengeniveau, men enhver dollar er så absolut velfortjent. Pengene afleveres kontant i en lukket kuvert til den danske rejseleder, som sørger for at samle alle drikkepenge ind for herefter at give dem på Springlands hotel. Dette for at sikre en korrekt fordeling til det personale, der har været med på turen.

Sprog og omgang

Swahili er det officielle sprog i Tanzania, men engelsk er meget udbredt og tales overalt i byområderne, dog ofte med "piyin" accent. Tanzanierne er lattermilde. De elsker at lave sjov, så benyt endelig lejligheden til at få de store smil frem. Det kan hænde, at de råber af hinanden indbyrdes, og i det hele taget henvender sig til hinanden på en anderledes måde end i Danmark, men du bør aldrig herse med personalet. Lad aldrig en afrikaner få en fornemmelse af herre-tjener forhold. Du vil få pragtfulde oplevelser, hvis du handler med respekt og omtanke.

Klima på Kilimanjaro

På Kilimanjaro, der er beliggende på ækvator, oplever vi undervejs store udsving i temperaturen. Vi starter ud på det varme og tørre plateau, hvor temperaturen er omkring 25-30°C, og den falder gradvist, inden vi når toppen af Kilimanjaro. Regnen falder primært i marts til maj og i november, men der kan komme regn på andre tider af året (derfor anbefaler vi, at du medbringer regntøj uanset rejsetidspunkt).

Temperaturen er nogenlunde som følger og er absolut vejledende:

2.000 meter: 25°C / 20°C

3.000 meter: 15°C / 8°C

4.000 meter: 10°C / -2°C

5.000 meter: 4°C / -8°C

Højde	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Moshi (ca. 800 m)	25,5	25,5	25,5	24,0	22,0	20,5	20,0	20,0	21,5	23,5	24,5	25,0
Big Tree (ca. 2.500 m)	14,0	14,5	14,0	13,0	11,0	8,0	9,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
Shira 2 (ca. 3.800 m)	9,0	10,0	9,0	7,0	6,0	5,5	5,5	5,5	7,0	7,0	7,5	8,0
Barafu (ca. 4.600 m)	-1,0	-0,5	0,0	0,0	-1,0	-1,0	-2,0	-2,0	-1,5	-2,0	-1,5	-1,0
Toppen (ca. 5.900 m)	-7,0	-6,0	-6,0	-5,0	-6,0	-6,0	-9,0	-9,0	-5,0	-6,0	-5,0	-6,0

Udstyr og beklædning

Generelt om udstyr og beklædning

Benyt vedlagte pakkeliste til at gå frem efter, når du skal pakke til turen. Pakkelisten er vejledende og kan beskrives som den optimale liste til en kold og halvbarsk tur i højderne.

Din ind-checkede bagage må maksimalt veje 20 kg, og den bagage, du sidenhen overlader til bærerne, må ikke veje over 15 kg.

Udstyr der bliver leveret på trekket og generel note til udstyr

På en Kilimanjaro bestigning medbringer vi følgende udstyr: 2-personerstelte, fælles opholds- og spisetelt (messetelt), alt køkkengrej (bestik tallerkener, krus etc.), små klapstole og borde, proviant til tre daglige måltider, hvilket, når det er muligt, suppleres med friske indkøb undervejs. Husk selv at medbringe toiletpapir.

Vær venligst opmærksom på, at udstyret på Kilimanjaro-turen kan være godt slidt. Fx er teltenes lynlåse og bund bestemt ikke altid, som vi kunne ønske os, men det er desværre en af slangerne i paradiset - men så er det sagt!

Gode råd om udstyr

Mange har en sovepose, der akkurat ikke er varm nok, og du får brug for at holde varmen om natten, så du får en god nattesøvn. Du har brug for en sovepose med en komforttemperatur på minimum -10 grader. En ny sovepose er (især hvis man ønsker det letteste, mindst voluminøse og bedste - nemlig dun) ofte en investering til flere tusinde kroner. En billig løsning er at anskaffe sig en fleece-inderpose, som forbedrer soveposen med 5-6 grader. Med fleeceposen kan du også nøjes med at sove i den ene del, når vi er i lavere områder i stedet for at eksplodere af varme i en polarsovepose. På den måde får du faktisk en sovepose i tre trin. Vær opmærksom på, at mange fabrikanters temperaturopgivelser til soveposer er overlevelsestemperaturer og ikke komforttemperaturer!

Deponering på hotellet

Det kan tænkes, at du har lyst til at rejse i andet end trekkingtøj og have lidt andet tøj til byerne, selv om påklædningen er meget uformel i f.eks. Moshi. Der er mulighed for at opbevare bagage, du ikke skal bruge på trekket, på hotellet i Moshi.

Ekstra forplejning på trekket

Lækkerier og måske endda lidt energipulversaft kan med fordel medbringes hjemmefra. Det er et godt energitilskud til de store højder, især hvis appetitten skulle svigte og som mellemmåltider. Tørret frugt og druesukker er også godt. Slik eller andet godt til de (måske) trættende og lange dage – især topdagen. Der er også mulighed for at købe snack og slik i et lokalt supermarked inden turens start.

Plastikposer

Tanzania har forbudt brugen af plastikposer, det være sig produktion, import eller eksport. Enkelte sektorer er undtaget, som f.eks. lægemidler osv.

Det betyder også, at Tanzanias regering beder rejsende om ikke at medbringe plastikposer. Du må gerne medbringe lynlåseposer til f.eks. væsker i håndbagage, men så vidt muligt skal du pakke uden plastikposer.

Et dejligt og spændende initiativ som vi selvfølgelig støtter helt og fast op om.

Forslag til pakkeliste

Hovedet

- ☐ Hat / kasket

- ☐ Varm hue

Vigtig højt på bjerget. Gerne med en vis procentdel uld i materialet.

- ☐ Solbriller

Et par gode solbriller er essentielle.

Kroppen

- ☐ Dun- eller fiberjakke/vest

Selvom vi er tæt på ækvator, kan det blive overraskende koldt om aftenen og mod toppen - en let dun-/fiberjakke eller vest er sagen til topnatten som er virkelig kold.

- ☐ Skaljakke

Det er vigtigt at have en god skaljakke til at klare både vind, regn og sne. Man kan fint klare sig med en let en af slagsen, da slidstyrken på en Kilimajaro-tur ikke behøver være ekstrem. Man kan vælge alt fra en god basismodel til udgaver, hvor der er kælet for detaljerne og åndbarheden er i top.

- ☐ Skalbukser

Der gælder det samme for skalbukserne som for jakkerne.

- ☐ Fleece eller merinouldtrøje

- ☐ Skjorter og T-shirts

Der skal vandres mange timer i høj sol og vind, så skjorter er rigtig gode til at snuppe en del af vinden samt skærme arme og krop mod solen. Vælg skjorter uden for megen bomuld. T-shirts er også gode - både for sig og som inderste lag højere oppe på bjerget. Vælg uld eller kunststofudgaverne.

- ☐ Vandrebukser

Disse bukser kan klare en del mere end dine yndlingsjeans, tørrer meget hurtigere og har smarte, brugbare detaljer. Om du vil have en model med 100 lommer, aflynelige ben, osv. er op til dig. Vi anbefaler modeller af nylon eller polyester - evt. iblandet en smule bomuld.

- ☐ Lange underbukser

Nætter og især topnatten/-dagen kan være bidende kold, så husk et par varme, lange underbukser. Vi anbefaler merinould eller tynd fleece.

Hænder og fødder

- ☐ Vandrestøvler

Vandrestøvler er det nok vigtigste stykke grej på en Kilimanjaro-tur. Vælg IKKE meget kraftige vandrestøvler eller alpinstøvler - det er der slet ikke behov for. Ideelt er et par mellem- til kraftige vandrestøvler med god ankelstøtte, der har en pasform der passer netop DIN fod perfekt.

- ☐ Vandresko eller sportssko

Gode til de lette vandredage og om aftenen, når fødderne gerne vil have en pause fra vandrestøvlerne.

- ☐ Sandaler eller klip-klapper

Gode til før og efter turen samt på evt. efterfølgende safari/strandferie. På bjerget er de for kolde.

- ☐ Sokker

Gode sokker er MEGET VIGTIGE. Sammen med gode støvler, nedsætter de risikoen for vabler betragteligt. Hav gerne vandresokker af forskellig tykkelse med. De første dage kan være ret varme, mens topnatten/-dagen er kold.

☐ Handsker og vanter

På Kilimanjaro kan det blæse meget og topnatten/-dagen er bidende kold. Det er derfor nødvendigt, med et par tynde (inder)handsker samt et par meget varme vanter udover.

Sovegrej

☐ Sovepose

Selvom man er meget tæt på ækvator, giver den store højde overraskende kolde nætter. Derfor skal man have en sovepose med en komforttemperatur på omkring minus 9 til minus 15 grader. Bemærk at kvinder og mænds varmebehov varierer, så soveposer har typisk angivet forskellige komforttemperaturer til hhv. kvinder og mænd.

☐ Liggeunderlag

En nok så varm sovepose er intet værd uden et liggeunderlag. På Kiplings Kili-ture er simple skumunderlag inkluderet, men det anbefales kraftigt at tage et bedre, mere komfortabelt et af slagsen med f.eks. et selvoppusteligt liggeunderlag.

☐ Lagenpose

Den skåner din sovepose, og du kan nøjes med at vaske den, når den snavser til. En silkelagenpose er lettest, behagelig og funktionelt.

☐ Inderpose/varmeforstærker

Er din egen sovepose ikke varm nok, kan en inderpose/varmeforstærker i f.eks. fleece give dig 5-8 grader ekstra.

Bagage mm.

☐ Duffle bag

- eller kraftig sportstaske/pølsetaske til bagagen (max 15 kg til din bærer). Rygsæk og kufferter frabedes, specielt dem med hård skal.

☐ Dagtersrygsæk

Mindre rygsæk på 30-40 liter, som du selv bærer på trekket – gerne med regnovertræk. Der skal være plads til regntøj, en varm trøje, en hue, solcreme, en snack og hvad man ellers får brug for i løbet af dagen.

☐ Opbevaringstaske eller –sæk til tøj på hotellet.

☐ Pakposer til at holde orden i tasken og holde tøjet tørt i tilfælde af regnvejr.

Diverse

☐ Vandrestave (teleskop)

Du bør klart medbringe gode vandrestave. De giver ekstra balance og aflaster knæ og ankler. Vi kan næsten ikke anbefale vandrestave for varmt.

☐ Vandflasker

Med plads til sammenlagt 3 liter - f.eks. fordelt i tre flasker à 1 liter - og som tåler kogende vand.

Du kan godt medbringe en vandblære alå Camelbag, men den dur ikke til topnatten hvor den let fryser til is. Kort sagt anbefaler vi drikkedunke.

☐ Solcreme med høj faktor og læbepomade med solbeskyttelse.

☐ Toiletsager inkl. neglesaks og toiletpapir.

☐ Håndklæde

Et hurtigtørrende, mindre håndklæde er praktisk på Kilimanjaro og andre ture. Fylder også mindre end de klassiske af bomuldsfrotté.

- ☐ Ørepropper (til de sommetider overfyldte teltlejre).
- ☐ Personligt førstehjælpsudstyr og desinficerende håndsprit (gel).
- ☐ Vådservietter
- ☐ Lommekniv
- ☐ Kamera, objektiver og oplader/ekstra batterier.
- ☐ Pandelampe med ekstra batterier

Solen går ned nærmest på slaget kl. 18, og der er meget mørkt på bjerget. Uundværlig i lejrene om aftenen og ikke mindst på topnatten. En pandelampe med flere LED-diodetyper er bedst: en type med svagere lys i lejren og en kraftig type til toppen.

- ☐ Dagbog & læsebog
- ☐ Liste med kontaktadresser
- ☐ Pas, penge, flybillet mm.
- ☐ Check også afsnittet "rejseapotek"

Som Kipling Travel gæst får du rabat på dit udstyr i følgende butikker:

- Eventyrsports butikker i hele landet
- Friluftslands butikker i hele landet
- Bjergkæden, Køge

Trekkingrejser, fysisk form og måltider

Trekkingrejser og dig

Trekkingrejser er arrangeret med henblik på at komme langt væk fra alfarvej og søge de ægte natur- og kulturoplevelser. Alle deltagerne må derfor bidrage til, at turen bliver en succes. I Tanzania er der tale om et land, som er væsentligt anderledes fra Danmark. Den hjemlige komfort vil ofte synes meget langt væk. Det kan måske føles som lidt af et kulturchok, hvis det er dit første møde med Afrika. De fremmede omgivelser, lyde og lugte kan være en anelse overvældende, men dette er også garant for, at du bliver udfordret på positiv vis.

Tålmodighed, samarbejdsvilje og en positiv indstilling er nøglebegreber, hvis en trekkingtur skal blive en succes. Vi snakker om tingene, hvis der er problemer og søger at løse dem til alles tilfredshed. Du skal dog vide, at din turleder og lokale guide kan være nødsaget til at træffe beslutninger, som du måske ikke umiddelbart bifalder, baseret på hans/hendes viden om, hvordan man klarer en bestemt situation. Det må du i givet fald bøje dig for, og vi beder dig, for samarbejdets skyld, om at respektere det med godt humør, så er der bedst mulig chance for, at alle får mest muligt ud af turen. Kom med åbent sind, fleksibel holdning, spontanitet, eventyrlyst og godt humør – så sørger vi for resten.

Lidt om fysisk form

Helt kort sagt kan du ikke være i for god form til toppen af Kilimanjaro. Topdagen på Kilimanjaro er, efter mange deltageres opfattelse, "deres livs hårdeste dag". Det er en strid dag, og du bør derfor være godt forberedt.

Lange gåture inden afgang, løb, cykling, sport, og en aktiv livsstil hjælper. En intensiveret og god portion træning op til afrejse er absolut anbefalelsesværdig. Vi kan kort opsummere, at udover gedigen træning i god tid, er topdagen på 11-14 timer, hvorfor vi anbefaler, at du inden afgang har været på en god 12 timers tur med rygsæk i Danmark.

Den korte version er, at jo bedre fysisk forberedt du kommer, desto bedre og lettere en tur får du.

Højder

Vi har selvfølgelig selv været på Kilimanjaro mange gange og er måske Danmarks mest bjergvante rejsebureau. Derfor er vores rute på Kilimanjaro også lidt længere end de flestes (vi har 8 dage på bjerget – ikke inkl. hoteldage). Dette giver en større oplevelse med større topchance for ikke at tale om en bedre topdag. Vores ekstratur til Shira Cathedral og Lava Tower giver den akklimatisering, der gør Kilimanjaro til en god tur.

På Kilimanjaro kommer vi meget hurtigt over 3.000 meter. Dette kan medføre en risiko for højdesyge, kaldet AMS (Acute Mountain Sickness). Der forskes livligt i problematikken omkring menneskers tilvænning til højden, men man kender endnu ikke nøjagtigt til mekanismerne omkring bjergsygen. Man ved, at det ikke direkte har noget med kondition eller alder at gøre, og at det kan ramme selv den mest veltrænede. Og det gør det i særdeleshed, hvis man overbelaster sig selv i stor højde. Man siger, at der kun findes 3 virkeligt effektive måder at forebygge højdesygen på: gå langsomt, gå langsomt og gå langsomt. Derudover bør du drikke rigeligt (minimum 4-5 liter i døgnet), undgå at slæbe for meget samt undgå overanstrengelse.

Men igen – vores Kilimanjaro rejseplan er sat sådan sammen, at alle skal have en fair mulighed for at komme på toppen. Derfor er der også flere dage på bjerget end normalt. Og det giver pote i sidste ende.

Diamox kan hjælpe med at ”kickstarte din akklimatisering – måske sågar delvis forebygge højdesyge. Man tager 125 mg morgen og aften. Vi kan ikke hverken anbefale eller fraråde Diamox. Det har en positiv virkning på langt det fleste som kan tåle sulfapræparat. Men det kan aldrig fjerne det faktum at akklimatiseringen bør være i orden (= dage nok). Diamox kan købes i Moshi.

Dagsmarcherne

På en normal vandredag bliver vi vækket ved solopgang. Vi pakker sammen, og morgenmaden bliver serveret, hvorefter dagens vandring starter omkring kl. 7.30-8.30. Formiddagsvandringen varer typisk 2-4 timer, hvorefter vi holder frokost et sted undervejs i terrænet.

Efter frokost vandres typisk indtil kl. 14.00-15.30, hvor lejren nås. Resten af dagen går med at organisere sig i teltet, studere naturen rundt om de herlige lejre eller bare slappe af. Du kan dermed koncentrere dig om at opleve, nyde det og suge til dig.

Tidsbegrebet på trekket

Tidskultur og -begreb er den hyppigste årsag til misforståelser mellem afrikanere og vesterlændinge. I store dele af verden har man et helt anderledes tidsbegreb, end vi har. Man begriber ikke, at vi synes, det er vigtigt at gøre alting på bestemte klokkeslæt. Du skal altså regne med, at alle tidsangivelser på selv trekket skal tages med et gran salt. Ellers bliver du alt for let frustreret. Hvis vi tager sigte mod at bryde op fra en lejr kl. 7.30 om

morgenen, kan det lige så godt blive kl. 8.15 eller kl. 7.00. Bærerne kigger ikke på noget ur. Men det forventes selvfølgelig, at du forsøger at overholde aftaler og ikke kommer dryssende, af hensyn til dine medrejsende ☺

Lad være med at tro, at du selv kan finde vej, før bærere eller førere er startet. Nogle gange går det måske godt, men du kan alt for let fare vild, og så er det ret besværligt at sende nogen ud for at lede. Gå en tur omkring lejren og nyd sceneriet, hvis du skulle føle dig kold eller blive utålmodig. Nu virker det måske som om, vi altid er forsinkede og står og venter. I virkeligheden kan vi berolige dig med, at de fleste dage afvikles efter planen. En god portion humor og tålmodighed giver den bedste oplevelse på en eventyrrejse.

Maden på trekket

Maden tilberedes af kokken og hans køkkenhold, og det er faktisk forbavsende, hvad de er i stand til at fremtrylle under de ret primitive forhold. Alle kokke har gennemgået et mikrobiologisk køkkenhygiejne-kursus, så det er sjældent, at der opstår maveproblemer på trekkingturen. Maden er rigelig og veltillavet, men det kan i nogle områder knibe med forsyning af frisk kød. Maden vil, bortset fra morgenmaden, have et lokalt præg, men tilpasset vore ganer. En vis ensformighed er svær at undgå, når maden skal tilberedes under primitive former. Kokken gør sit bedste, og det er faktisk god mad, der serveres.

Trekkingpersonalet

"Der kom et tidspunkt, hvor jeg opdagede, at han lærte mig mere, end jeg lærte ham"

E.W. Cronin (Arun Valley)

Før du ankommer til Tanzania, har vores faste hold hos Zainab i Moshi allerede arrangeret diverse tilladelser og gjort alt klar til afgang. Dermed kan du koncentrere dig 100% om Kilimanjaro, oplevelsen og det at være på rejse. Det giver den bedste helhedsoplevelse.

Der er ret mange personer involveret i en trekkingtur og ud over den danske rejseleder, får du følgeskab af følgende folk:

Øverst i hierarkiet finder du kaptajnen på holdet. Han tager sig af hele koordinationen sammen med rejselederen. Ham vil du ofte få mere kontakt med end de andre guider, og som oftest taler han et bedre engelsk end de fleste tanzanianere. Er der småproblemer på turen, kan du altid henvende dig til rejselederen eller guiden.

Ud over guiden er der typisk 2-5 assisterende guider, hvoraf der næsten altid er en, der kan rimelig engelsk. Deres job er at assistere deltagerne i dagens løb, finde den bedste rute, at slå telt op/ned og gøre lejren klar ud over at hjælpe køkkenholdet. De har et alsidigt job og er nogle herlige fyre. Deres engelsk kan til tider virke rigtig dårligt, men tag det med humor, og spørg igen, hvad de siger.

Derudover vil der typisk være 10-25 bærere med på en Kilimanjaro-gruppe afhængig af gruppens størrelse og antallet af vandredage. Oftest er der en bærer til to personers oppakning. Det vigtigste hold er måske nok køkkenholdet, som består af turens helt: kokken! Han assisteres af 2-3 køkkendrenge.

Mere om bærere, køkkenhold og guider på Kilimanjaro

Kilimanjaro er en stor og fantastisk oplevelse, men også en stor nød at knække. Var det ikke for de dygtige guider, køkkenholdet og bærerne, ville toppen være aldeles umulig for langt de fleste af os. Og blandt andet derfor er det vigtigt at skabe rimelige og gode rammer for bl.a. bærernes forhold på bjerget. Bærevelfærd er vigtigt for os, da vi gennem mere end 30 år i bjergene har set adskillige eksempler på for dårlige kår for bærere/portere i bjergene rundt om i verdens bjergegne.

Der findes gudskelov efterhånden en håndfuld organisationer, der sikrer bedre forhold for højde-arbejderne på Kilimanjaro, blandt andet "International Porter Protection Group" (IPPG) som vi har støttet i Kipling Travel, men også "Kilimanjaro Porter Assistance Project", Tanzania Porters Organization" og "Mount Kilimanjaro Porter Society" via ZARA Charity. I Kipling Travel støtter vi "Kilimanjaro Association of Tour Operators" (KIATO) og Mount Kilimanjaro Porters Society (MKPS), som bl.a. sørger for bærernes vilkår på Kilimanjaro. Arbejdsforhold og løn i Tanzania bliver aldrig (eller i alle fald ikke foreløbigt) som her i Danmark, men det betyder ikke, at vi ikke skal presse på for de bedst mulige forhold og hele tiden være med til at rykke grænserne en smule og udfordre vore samarbejdspartnere rundt om på kloden. Det gør vi gennem vores CSR arbejde og omfattende Code of Conduct med alle, som vi arbejder med.

Nogle af indsatserne gennem Mount Kilimanjaro Porters Society (MKPS), er blandt mange:

1. Sundhedsforsikring
2. Førstehjælp
3. Engelskundervisning
4. HIV og AIDS uddannelse
5. Økonomisk rådgivning, som at få bankkonto osv.
6. Desuden får bærerne mad og rimeligt udstyr til Kilimanjaro (bl.a. varme jakker, vanter og støvler, telt, liggeunderlag og sovepose) samt en normering for antal kg. – dvs. hvor meget de maksimalt må bære på bjerget.

Du kan læse mere om [Kipling Travels tanker om bæredygtighed her](#)

Forbehold samt ændringer af rejserute

Kilimanjaro-bestigningen er bestemt en "adventure-rejse", forstået på den måde, at vi tager forbehold for ændringer undervejs. Kipling Travel og vores samarbejdspartnere tilstræber selvfølgelig altid at afvikle rejserne i henhold til programmet. Men vi er selvfølgelig underlagt lokale forhold, herunder force majeure-situationer som politiske problemer og ikke mindst naturkræfter og vejrforhold, der kan hindre vores program.

Desuden kan deltagernes fysiske formåen og forsinkede fly- og transportafgange medføre ændringer i rejsen, og programpunkter kan derfor risikere at udgå.

Alle vore rejser revideres løbende af os selv, vore rejseledere og samarbejdspartnere samt ikke mindst af vore medlevende deltagere, der alle kommer med gode tilbagemeldinger. Disse revideringer kan medføre små ændringer fra rejsen er købt til den finder sted, men du vil altid modtage et endeligt program sammen med afrejsepapirerne.

Grupperejser og den danske rejseleder

Hvad kan du forvente af den danske rejseleder?

Rejselederens vigtigste rolle er ofte den usynlige. På mange rejser bruger de mere end halvdelen af tiden på at få rejsen til at køre gnidningsløst ved en kvalitetssikring sammen med den lokale samarbejdspartner.

Derudover fungerer rejselederen som bindeled mellem de lokale forhold og gruppen. Til tider har rejselederne opgaver, der ikke strikt går på gruppen, og det kan der være god grund til.

Vi siger, at vi og vore rejseleder er eksperter. Og det står vi selvfølgelig inde for. Men det betyder ikke, at rejselederen nødvendigvis har været på den aktuelle rejse, eller har et meget dybt kendskab til selve rejseplanen. Dog vil de dog oftest have det.

En Afrika rejseleder med fx 3-5-20 besøg bag sig oplever stadig nye steder og nye facetter. Så forvent ikke en rejseleder, der kommer "hjem," selvom nogle af dem vitterligt "gør". Rejselederne bliver også sendt på nye ture, nye områder og lande, sågar verdensdele. Men de vil stadig have en ekspertviden inden for det felt, rejsen begiver sig i.

Et rejselederjob er en hård omgang – de er i gang mange timer hver dag. Så bær venligst over med de små negative sider, og husk, at de rent faktisk hæver det samlede niveau på rejsen.

Vores grupperejser er også for individualister

Når du læser programmet igennem, vil du se, at der er indbygget tid til at få sjælen med. Turen er designet af Kipling Travel og rejseledere, der kender Kilimanjaro og Østafrika. Altså af feinschmeckere, der elsker naturen og området og som ikke mindst brænder efter at dele de rige oplevelser med deres rejsekammerater.

Grupperejse er et ord, der lider under en lidt odiøs klang á la kvægtransport. Men vi melder hus forbi, for grupperejserne er også for individualisterne.

Forskellen er, at du har nogle at dele oplevelserne med, selvom man nogle dage er forrest, bagerst eller bare går for sig selv. Der kan nemt være 45 minutter fra den forreste til den bagerste i en gruppe.

På mange måder er grupperejserne det bedste tilbud og også der, hvor der beviseligt er størst topchance. Vi er over 90% top statistikken på Kilimanjaro. Dels på grund af den planlagte rute med afstikkere og dels på grund af det gode setup med vore dygtige rejseledere og lokale staff. Kort sagt har vi pudset og poleret disse programmer og kælet for detaljen.

Litteratur

Kilimanjaro - Guide til natur og bestigning af Bo Belvedere Christensen, Books on Demand

Tanzania – Lonely Planet

Akut assistance på rejsen

Har du akutte problemer på rejsen, har vi uden for åbningstid vores alarmtelefon bemandet 24 timer i døgnet.

Nummeret er ikke til råd og vejledning, men hvis der opstår problemer.

Åbningstid 09.30-16:00 på hverdage: (+45) 47 16 12 20

Alarmtelefon uden for åbningstid: (+45) 61 27 20 12 – *send gerne SMS.*

Desuden kan du med fordel benytte følgende links som assistance på rejsen:

- Kipling Travels åbningstider (mandag-fredag 09:30-16:00)
- Skriv en e-mail til os (info@kiplingtravel.dk)
- Link til Gouda Rejseforsikring (www.gouda.dk)
- Udenrigsministeriets hjemmeside (www.um.dk)

Hjemkomst til Danmark

Ind- og udførsel af fødevarer

Vi gør opmærksom på, at der er regler for, hvad du må indføre af fødevarer til Danmark efter din rejse. Er du i tvivl, er det bedst, at du henvender dig til toldmyndighederne i lufthavnen. Forsøger du at indføre fødevarer eller andet gods, der er ulovligt, uden først at have henvendt dig til toldmyndighederne, kan du blive pålagt bøder. Læs mere her:

<https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Privat-indf%C3%B8rsel,-f%C3%B8devarer.aspx>.

Kvalitetssikring, rettelser, rejsebreve og tilfredshed

Vi vil også gerne give devisen *"Er du tilfreds, så sig det til andre - er du utilfreds, så sig det til os"* videre til vores rejsende. Husk venligst at rejser i Tanzania og til Kilimanjaro (gudskelov) aldrig bliver en metervare, men i det store hele foregår rejserne som beskrevet. Det skrevne her er udarbejdet ud fra vores egen rejseerfaring gennem mange år. Har du gode råd, tilføjelser eller noget du synes skal laves om, hører vi altid meget gerne fra dig. Vi sætter en god flaske rødvin i spil til de bedste breve.

Efter hjemkomsten vil du modtage et elektronisk spørgeskema, hvor vi har nogle spørgsmål omkring din tilfredshed med rejsen. Din besvarelse og dermed vurdering af rejsen har stor betydning for, at vi fortsat kan forædle vores rejser og videregive nogle dejlige oplevelser på Kilimanjaro.

Egne noter

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.