

Tupande Kili!

(We gaan de Kili op!)



Een kleine gids bij het beklimmen van Mount Kilimanjaro

door Tanzania Specialist

De beste voorbereiding op de beklimming van de Kilimanjaro!

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Achtergrond	2
Wat feiten op een rij	3
De Kilimanjaro beklimmen	4
Je gezondheid op de berg	4
Evacuatie	5
Wanneer de Kilimanjaro niet te beklimmen	6
Medische goedkeuring van een arts	6
Vorbereiding op de beklimming	7
Tijdens de beklimming	8
Fooien geven tijdens de beklimming	10
Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation (KRTO)	10
Nuttige Verzekeringen	11
Slim pakken voor de Kilimanjaro beklimming	12
Bescherm Tanzania's natuur!	13

Inleiding

Je bent van plan een prachtige reis naar Tanzania te maken, om daar de Kilimanjaro te gaan beklimmen. Tanzania staat bekend om haar natuurlijke rijkdom en is de bakermat van drie van de zeven Afrikaanse wonderen. Behalve de Kilimanjaro zijn dat:

- De Grote Trek in Serengeti National Park.
- De Ngorongoro Crater

De Ngorongoro krater en Serengeti National Park staan bekend om de vele wilde dieren die er leven. Zo vind je op beide plekken bijvoorbeeld de Big Five (olifant, leeuw, luipaard, buffel en neushoorn), net als in sommige andere nationale parken. Aan de kust vind je eilanden als Zanzibar, Mafia en Pemba, met koraalriffen en de meest prachtige stranden. Duikers zullen het hier geweldig vinden!

Maar natuurlijk is de Kili (zoals veel mensen de berg liefkozend noemen) de eerste prioriteit. In deze gids geven we alvast wat informatie en tips die helpen bij het bedwingen van dit icoon!

Achtergrond



Tanzania ligt in Oost-Afrika tussen de Indische Oceaan en buurlanden Kenia en Uganda in het noorden, Rwanda, Burundi en Congo in het westen en Zambia, Malawi en Mozambique in het zuiden. De naam Tanzania ontstond in 1965, na de inlijving van Zanzibar bij het toenmalige Tanganyika.

Vandaag de dag telt het land een bevolking van 62 miljoen, verdeeld over 120 verschillende stammen. De grootste stammen zijn de Sukuma, Nyamwezi, Haya, Nyakyusa en Chagga, met ieder meer dan een miljoen mensen. De meeste stammen zijn nakomelingen van de Bantu uit West-Afrika. De meest bekende stam, de Maasai, is relatief klein.

Tanzania kent twee officiële talen: Engels en Swahili. Toch is het in het grootste deel van het land moeilijk een gesprek in het Engels te voeren, omdat de meeste mensen het niet spreken. Swahili is de voertaal voor de meeste Tanzanianen, maar wordt ook gesproken in Congo, Burundi, Rwanda en Kenia (onder andere). De taal heeft haar wortels in Bantu en Arabisch, maar gebruikt ook Engelse en Duitse woorden.

Steden

Dar Es Salaam is met zes miljoen inwoners de grootste stad en de voormalige hoofdstad van Tanzania. Het is een belangrijk economisch centrum, een havenstad en een van de snelst groeiende steden ter wereld. Arusha is de toeristenhoofdstad in het noorden van het land, en de derde grootste stad van het land. De hoofdstad Dodoma is relatief onbekend en ligt in het midden van het land.

Wat feiten op een rij

- Hoofdstad: Dodoma
- Valuta: Tanzaniaanse Shilling
- Aantal inwoners: 62 miljoen
- Talen: Swahili en Engels
- Landoppervlakte: 945,000 km²
- Wateroppervlakte: 61,500 km²
- Buurlanden: Kenia, Oeganda, Rwanda, Burundi, Congo, Zambia, Malawi en Mozambique
- Hoogste punt: 5895 meter (Mount Kilimanjaro)
- Tijdsverschil: zomertijd - een uur later; wintertijd - twee uur later dan in Nederland
- Populairste plekken: Serengeti National Park, Ngorongoro krater, de Kilimanjaro en Zanzibar
- The most popular destinations are Serengeti National Park, Ngorongoro Crater, Mount Kilimanjaro, and Zanzibar



De Kilimanjaro beklimmen

Met een hoogte van 5895 meter is de Kilimanjaro niet alleen de hoogste berg van Afrika, maar ook de hoogste alleenstaande berg in de wereld. De top van deze berg bedwingen is een onvergetelijk avontuur. Je ziet adembenemende landschappen en prachtige uitzichten terwijl ons team van ervaren gidsen je helpt om de top te bereiken. En als je dan eenmaal op het dak van Afrika staat, zie je de mooiste zonsopkomst ooit en voel je de eerste zonnestralen op je gezicht!



Je gezondheid op de berg

Het is belangrijk dat je in goede gezondheid bent als je aan een expeditie als deze begint. De eenvoudige overnachtingsplekken en faciliteiten, de hoogteverschillen, het ruwe terrein en de verschillen in temperaturen eisen een tol van het menselijk lichaam. Tel daarbij de lange afstanden onder moeilijke omstandigheden op, en het is duidelijk dat je hiervoor goed in vorm moet zijn.

Veeleisende omstandigheden brengen van nature risico's met zich mee. Bij de beklimming van de Kilimanjaro moet je rekening houden met het risico op hoogteziekte of lichamelijk letsel in combinatie met beperkte evacuatiemogelijkheden. We vragen onze klanten zich bewust te zijn van deze risico's voordat ze besluiten om te gaan klimmen. We vragen onze klimmers ook om bij het boeken een formulier in te vullen, waarin ze aangeven dat ze zich bewust zijn van de risico's en ons informeren over reeds bestaande medische aandoeningen.

Hoogteziekte

Hoogteziekte kan optreden wanneer het lichaam zich niet goed aanpast aan de verandering in hoogte en het zuurstofgebrek op de berg. Symptomen van hoogteziekte kunnen zijn: slaperigheid, hoesten, verlies van eetlust, misselijkheid, braken en spierkrampen. In ernstige gevallen kan langdurige hoogteziekte leiden tot long- of hersenoedeem.

Dit risico kun je verminderen door langere routes te nemen (en meer geleidelijk te klimmen) of door acclimatisatiedagen toe te voegen voordat je aan de klim begint. Voor klimmers zonder ervaring is de aanbevolen duur voor de beklimming van de Kilimanjaro zeven dagen of meer.

Diamox is het aangewezen medicijn tegen hoogteziekte. Houd er echter rekening mee dat het (gelijktijdig) innemen van Diamox en malariatabletten bijwerkingen kan veroorzaken. Wij raden aan dit met een arts te overleggen voordat je besluit om een van beide middelen in te nemen.

Lichamelijk letsel

Hoewel je niet letterlijk hoeft te 'klimmen' om de top van de Kilimanjaro te bereiken, bestaat er toch een risico op lichamelijk letsel. Het terrein op de berg is ruig en rotsachtig, en tijdens het regenseizoen is er een verhoogd risico op uitglijden. Wandelstokken worden aanbevolen om vallen te voorkomen, evenals stevige wandelschoenen. Bekijk de uitrustingslijst op onze website voor een overzicht van aanbevolen items.

Evacuatie

Onze klimarrangementen omvatten evacuatie over land met brancards, hulp van onze gidsen en reddingsvoertuigen van het nationale park. Afhankelijk van de reddingslocatie kan dit tot 12 uur duren, aangezien voertuigen slechts tot een hoogte van 3500 meter kunnen geraken. Voor evacuaties vanaf een grotere hoogte is een medische helikopter nodig. Als Tanzania Specialist zijn wij partner van AMREF Flying Doctors, die met reddingshelikopters tot een bepaalde hoogte op de Kilimanjaro actief zijn. Bekijk hun [FAQ](#) voor de maximale hoogte per route op de berg en lees meer over AMREF Flying Doctors in ons hoofdstuk over nuttige verzekeringen.

Houd er rekening mee dat evacuatie per helikopter apart moet worden verzekerd, alleen voor levensbedreigende situaties kan worden ingezet en onderhevig kan zijn aan beperkingen vanwege hoogte, slecht weer of andere gerechtvaardigde redenen. Wanneer helikopters om welke reden dan ook de gewonde klimmer niet kunnen bereiken, wordt de evacuatie over land uitgevoerd met hulp van onze gidsen. Een klimmer kan specifiek om een helikopter vragen in een niet-levensbedreigende situatie, maar dit is dan voor eigen rekening. Samenvattend:

- Voet van de berg - 3500 meter: redding te voet/met de auto.
- 3500 - 4700 meter: redding per helikopter in levensbedreigende situaties en alleen als je verzekerd bent. Als je geen verzekering hebt, moet je zelf voor de kosten opdraaien. Als het niet om een levensbedreigende situatie gaat, word je te voet geëvacueerd met hulp van onze gidsen.
- 4700 meter tot 5895 meter (Uhuru Peak): redding te voet totdat een helikopter/auto het kan overnemen.

De rol van onze gidsen

Onze berggidsen worden elk jaar (medisch) getraind om ervoor te zorgen dat ze eerste hulp kunnen verlenen in geval van nood, en ze weten hoe ze ongelukken op de berg kunnen voorkomen. Het is van essentieel belang dat je tijdens de klim goed communiceert met je gidsen; volg hun advies op en vertel het hen als je je onwel of onveilig voelt. Ze worden ook geïnformeerd over eventuele reeds bestaande medische aandoeningen die je hebt, op basis van het formulier dat je bij het boeken moet invullen.

De hoofdgids zal regelmatig controles uitvoeren zodra je de hogere delen van de berg bereikt. Hij controleert bijvoorbeeld je zuurstofgehalte, maar ook je emotionele en mentale welzijn. Op deze manier beperken we de risico's van de klim en zorgen we ervoor dat je veilig en wel de top bereikt, of veilig naar beneden wordt begeleid als de situatie dat vereist. Als dit gebeurt, kunnen er extra kosten in rekening worden gebracht als je bijvoorbeeld extra nachten in een hotel moet blijven.

Wanneer de Kilimanjaro niet te beklimmen

Er zijn verschillende factoren die het risico op ongelukken in de bergen vergroten en die erop wijzen dat je je klimplannen moet uitstellen of annuleren:

Uitstellen indien je in de laatste zes maanden:

- Een operatie of een ernstige medische ingreep hebt ondergaan en/of herstellende bent van een lichamelijke letsel;
- Een black-out, aanval, epileptische aanval of flauwte hebt gehad;
- Een hartaanval of beroerte hebt gehad;
- Zonder reden pijn op de borst of kortademigheid hebt gehad;
- Je botten hebt gebroken of een ernstig letsel aan je ledematen hebt opgelopen en nog niet volledig bent hersteld.

Medische goedkeuring van een arts

Medische goedkeuring van een bevoegde arts is vereist als een van de volgende situaties op jou van toepassing is:

- Je hebt hart-, neurologische of ademhalingsproblemen.
- Je hebt epilepsie.
- Je hebt regelmatig last van duizeligheid, een licht gevoel in je hoofd of evenwichtsstoornissen.
- Je hebt een ernstige visuele of auditieve beperking.
- Je hebt last van slaapproblemen.

- Je hebt diabetes.
- Je bent minder dan 20 weken zwanger.
- Je bent ouder dan 70 jaar.
- Je hebt hoge bloeddruk of gebruikt bloedverdünnende medicijnen.

Wanneer je medisch goedgekeurd wordt, moet je je arts op de hoogte brengen van de details van je plannen, zoals hieronder aangegeven. Zo kan hij of zij een juiste beoordeling maken. Vermeld zeker het volgende:

- De totale duur van je beklimming, en dat je verwacht dagelijks 4 tot 9 uur te hiken door ruig en rotsachtig terrein. Vermeld de hoogte die je verwacht te bereiken (Uhuru Peak ligt op 5895 meter) en dat je de nacht van de laatste klim naar de top 7 tot 11 uur moet hiken bij vriestemperaturen, gevolgd door een afdaling van 6 tot 8 uur naar het lager gelegen kamp in de ochtend.
- Dat het grootste deel van je bagage (max. 18 kg) door dragers wordt gedragen, wat de wandeling gemakkelijker maakt.
- Dat je wordt blootgesteld aan extreme weersomstandigheden en bestand moet zijn tegen felle zon, harde wind, regen en sneeuw. Zelfs de temperaturen kunnen extreem verschillen; overdag kan het 20 graden Celsius zijn en 's nachts min 20 graden Celsius (vooral in het laatste kamp voor je de top bereikt).
- Dat je fysiek in staat moet zijn om langere tijd te lopen en te staan, met beperkte toiletvoorzieningen, schaduw of zitplaatsen. Hoewel we stoelen, tafels en tenten meenemen, kun je hier slechts beperkt gebruik van maken.

Vorbereiding op de beklimming



Alles valt of staat met een goede voorbereiding, want hoe je het ook went of keert - hoe fitter je bent, hoe meer je van de beklimming zult genieten! Wij adviseren daarom om kilometers te maken met rugzakken vol boeken in de weken voorafgaand aan de beklimming van de Kilimanjaro. Zo wen je aan het gewicht op je schouders en aan het afleggen van lange afstanden. Het is slim om hiervoor een heuvelachtig gebied uit te zoeken, of om regelmatig trappen op en af te lopen met je rugzak.

Over het algemeen geldt: met een actieve en gezonde manier van leven kan je zonder problemen de top

bereiken. Als je tenminste de hoogteverschillen aankunt, want daar kan je je amper op voorbereiden. Afhankelijk van je ervaring en fysieke gezondheid kan je ervoor kiezen om de klim aan de voet van de berg te beginnen, of een stuk hoger op bijvoorbeeld 3500 meter.

Tijdens de beklimming

Beklimmingen met ons zijn compleet verzorgd - de accommodatie, het eten, het drinkwater, de dragers, de gidsen en de kok zijn allemaal geregeld. Op de meeste routes slaap je in ruime tenten die op de rug van dragers mee de berg op gaan. Alleen op de Marangu route slaap je in speciale hutten met gedeelde kamers.

Eten en drinkwater

Eenmaal op de berg zorgt een professionele kok voor goede, stevige maaltijden voor jullie en de rest van het team.

- Het ontbijt bestaat uit gekookte eieren, worstjes, pannenkoeken, havermoutpap en brood met beleg als pindakaas en jam.
- Lunches kunnen zowel warm als koud zijn, afhankelijk van de afstand die je die dag aflegt. Warme lunches bestaan meestal uit soep, een hoofdgerecht met pasta, rijst of aardappelen, vlees, vis of groentes, en vers fruit als toetje zolang als mogelijk is op de berg. Koude lunches zijn ongeveer hetzelfde als het ontbijt.
- Om je lichaam te helpen herstellen van de wandeling van die dag, is het avondeten stevig en vullend. Het hoofdgerecht bestaat wederom uit rijst, pasta en/of aardappelen, veel groentes, en vis of vlees. Het voorgerecht is meestal een goede, verse bereide soep (verschillende soorten) en het nagerecht bestaat uit fruit.
- Tussendoor delen gidsen snacks zoals appels, noten, chocolade en koek uit, en aan het eind van de middag is er een pauzemoment met thee, koffie, warme chocolade of melk en popcorn, koekjes, pinda's of cashewnoten.

Bij elke maaltijd is er thee, koffie of water, bereid met water uit riviertjes op de berg. Omdat het ondoenlijk is voldoende water mee te nemen, halen de dragers water uit deze riviertjes wat ze vervolgens filteren en zuiveren met waterzuiveringstabletten. Op deze manier heb je op ieder moment helder en schoon drinkwater tijdens de beklimming.

Douche en toilet

Op de overnachtingsplekken op de berg vind je publieke toiletten van het Kilimanjaro National Park. Om overdag ook je behoefte te kunnen doen, nemen onze dragers een draagbaar toilet mee de berg op. Douchen is niet mogelijk tijdens de beklimming, maar 's ochtends en 's avonds kan je jezelf wel opfrissen met opgewarmd water. Natte doekjes, wc-papier en sanitizer zijn goed om bij te hebben om daarmee toch een beetje schoon te blijven.

Bagage en kledij

Vanzelfsprekend kan je slechts beperkt bagage meenemen tijdens de klim. Bagage die niet nodig is tijdens de beklimming, kan je daarom achterlaten in speciale kluisjes in de lodge. Als regel geldt dat de bagage per persoon niet meer dan 18 kilogram per persoon mag zijn, ook om te zorgen dat onze dragers niet overbelast raken.

Wat betreft kleding adviseren we laagjes te dragen. Dat is het meest praktisch, omdat het weer op de berg onvoorspelbaar is en je bovendien door verschillende klimaatzones loopt. Vermijd daarnaast katoenen kleding. Die is moeilijk droog te krijgen, mocht je op de berg nat worden. In plaats van katoen, kan je het beste kleding gemaakt van polypro, merinowol, zijde of fleecе meenemen.

Het weer op de berg

Het weer op de Kilimanjaro is redelijk onvoorspelbaar. Temperaturen kunnen variëren van 20 tot 27° C overdag aan de voet van de berg, tot -2 tot -30° C 's nachts op Uhuru Peak, waar bovendien sneeuw kan liggen.

De nachten zijn meestal helder maar koud. In de ochtend is het vervolgens warm zodra de zon begint te schijnen. Overdag heb je dan meestal fijne temperaturen en heldere luchten, en dus is het verstandig een goede zonnebrandcrème mee te nemen (ook al kan je af en toe ook verrast worden door een bui). Zodra de zon ondergaat, gaan de temperaturen weer drastisch naar beneden, soms zelfs tot onder het vriespunt. In de nacht dat je naar de top gaat, kunnen de lage temperaturen, grote hoogte en weersomstandigheden in het algemeen (denk aan sterke wind) heftig zijn. Zorg dat je voor die nacht goede kleding hebt, en sowieso is het goed om je voor te bereiden op verschillende weersomstandigheden tijdens de klim.



Fooien geven tijdens de beklimming

Het geven van fooien is normaal in Tanzania, en vormt een extra motivatie voor het team. Het is een fijne aanvulling op het inkomen van begeleiders, en toont meteen waardering voor de mensen die jullie gedurende de hele klim, dag en nacht begeleiden. Als algemene richtlijn geldt dat je per groep \$15 per dag geeft aan de hoofdgids, \$10 per dag aan de assistent gids, \$10 per dag aan de kok en \$8 per dag per drager.

Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation (KRTO)

Tanzania Specialist is een gecertificeerde partner van de KRTO (Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation) en daarmee garanderen we:

- Sociaal verantwoordelijk bergtoerisme op de Kilimanjaro
- Eerlijke en ethische behandeling van begeleiders en dragers op de berg
- Geen uitbuiting of slechte behandeling van begeleiders en dragers op de berg



In de praktijk betekent dit dat we ervoor zorgen dat onze medewerkers op de Kilimanjaro een goed loon verdienen, fatsoenlijke werktijden hebben, degelijke materialen kunnen gebruiken en cursussen kunnen volgen om hun kennis te vergroten. Dit onder toezicht en in samenwerking met de KRTO en KPAP (Kilimanjaro Porter Assistance Project). Meer informatie over dit initiatief is te vinden op de website van de KRTO.

Nuttige Verzekeringen

Flying Doctors Verzekering

Sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw voert de AMREF [Flying Doctors](#) medische evacuatie-vluchten uit in Tanzania (inclusief Mount Kilimanjaro), Zanzibar (inclusief Mafia en Pemba), Kenia, Oeganda, Rwanda en Burundi. Deze Flying Doctor Service is een vliegende ambulance met medici en piloten die 24 uur per dag en 365 dagen per jaar stand-by staan. De Flying Doctors verzekering is een aanvulling op de gewone reisverzekering en is niet verplicht.



Als je tijdens je verblijf op de berg in een levensbedreigende situatie terechtkomt, kan Flying Doctors een helikopter evacuatie regelen en je naar een ziekenhuis in Moshi vliegen. Houd er rekening mee dat de maximale landingshoogte afhangt van het weer, de toestand van het terrein en de gewichtslimieten (bij benadering). Meer informatie hierover kun je vinden in hun [FAQ's](#).

Tanzania Specialist is lid van Flying Doctors, wat betekent dat we deze verzekering kunnen afsluiten voor jullie.

De kosten van de Flying Doctors verzekering zijn 40 euro per persoon voor 30 dagen.

Let op: deze prijs dekt een reis in één of meerdere van de bovengenoemde landen. Ziekenhuiskosten, medische behandelingen en medicijnen zijn niet inbegrepen in de prijs, dus een goede reis-/gezondheidsverzekering is nog steeds noodzakelijk naast de Flying Doctors verzekering.

Reisverzekering

We verplichten onze klanten om een degelijke reisverzekering af te sluiten. Een reisverzekering dekt gewoonlijk medische kosten en schade aan of verlies van bagage.

Slim pakken voor de Kilimanjaro beklimming

- Verschillende lagen wandelshirts and -broeken - warme en waterdicht (dus niet watervast)
- Thermokleding
- Poncho (optioneel)
- Ten minste zes paar dikke wandelsokken.
- Waterdichte wandelschoenen met enkelbescherming
- Schoenhoezen om schoenen droog te houden
- Hoed, pet, bandana en/ of een buff
- Een paar dunne en een paar dikke handschoenen, water- en winddicht.
- Rugzak (die de dragers zullen tillen)
- Klein rugzakje voor overdag
- Waterdichte hoes voor de rugzak & andere bagage
- Drinkfles of drinkzak (CamelBak)
- Wandelstokken
- Hoofdlamp met extra batterijen
- Fototoestel (plus extra batterijen, bij gebrek aan oplaadmogelijkheden op de berg)
- Zonnebrandcrème en zonnebril
- Slaapzak (tot -20° C)
- Slaapmatje
- Kleine handdoek
- Toiletpullen: wc-paper, zeep, tandenborstel, washandjes, antibacteriële gel
- Energierepen (twee per dag), koekjes en tussendoortjes
- Diamox (tegen hoogteziekte)

Let op: sommige spullen op bovenstaande lijst kan je via ons huren.

Bescherm Tanzania's natuur!

Tanzania Specialist investeert in, en leeft van de prachtige natuur die Tanzania rijk is. Om die reden doen we wat we kunnen om het milieu te beschermen. Als onze gast vragen we jullie daarom om geen afval achter te laten op de Kilimanjaro, op het strand of in de nationale parken. Zorg er in plaats daarvan voor dat je het afval bij je houdt tot de gids (of jij zelf) het bij het hotel kan weggooien. Een klein gebaar, waarmee we er samen voor zorgen dat ook de toekomstige generaties van Tanzania's prachtige natuur kunnen genieten!



*We wensen jullie safari njema (een goede reis) en
heten jullie graag welkom: karibu Tanzania!*