

TANZANIA - KILIMANJARO

Et eventyr på Afrikas tak

3. – 12. september 2027 (10 dager / 9 netter)

FORESTILL DEG ØYEBLIKKET: Du står på toppen av Afrika, 5.895 meter over havet, mens solens første stråler farger den endeløse horisonten gyllen. Under deg strekker savannen seg ut som et levende teppe, mens snøkledder tinder glitrer i morgenlyset. Du har nettopp erobret Kilimanjaro - verdens høyeste frittstående fjell.

HVORFOR KILIMANJARO? HVORFOR AKKURAT NÅ?

Tilgjengelig for alle - dette er det eneste av verdens syv topper som ikke krever teknisk klatreferdigheter. Hvis du kan gå, kan du nå toppen.

Fem klimasoner på én tur - fra tropisk regnskog til arktisk ødemark. Du vil oppleve mer naturmangfold på én uke enn de fleste gjør på et helt år.

Livsforvandlerende opplevelse - mange beskriver vandringen til toppen av Kilimanjaro som den mest sjelsettende i deres liv. Dette er ikke bare en fjelltur - det er en reise til deg selv.

Nå eller «aldri» - klimaendringene truer Kilimanjaros ikoniske snø og isbreer.

Mer enn bare et fjell - Kilimanjaro er ikke bare destinasjonen - det er transformasjonen. Her lærer du at grenser kun finnes i hodet, at fellesskap kan løfte deg over det umulige, og at naturens rå kraft kan gi deg et helt nytt perspektiv på livet.

Våre erfarne guider, trygg logistikk og en gjennomprøvd rute sørger for at du kan fokusere på det som virkelig betyr noe: å leve øyeblikket når drømmer blir virkelighet.

KILIMANJARO NASJONALPARK

Kilimanjaro nasjonalpark ligger 300 km sør for ekvator og dekker et areal på 1.688 km². Fjellet ble innlemmet i Kilimanjaro Nasjonalpark i 1973. Det er syv etablerte ruter til Uhuru Peak, fjellets høyeste punkt 5895 moh.

Ved foten av fjellet er dyrket mark og regnskog preget av tropisk vær. Når du stiger oppover skråningene, endres landskapet fra lyngmark til alpin ørken. Flere arter er endemiske for Kilimanjaro, de finnes altså bare her.

For å nå toppen har vi valgt Marangu-ruten, kjent av mange som "Coca-Cola-ruten", den mest populære ruten for å bestige Kilimanjaro. Selv om ruten kan fullføres på fem dager, foretrekker vi å bruke en ekstra dag (ved Horombo Hut, for å være presis) for å sikre bedre akklimatisering. Ved å forlenge klatringen med en dag øker sjansene dine for å nå toppen betraktelig. En stor forskjell fra andre ruter er at under vår tur vil vi sove i hytter. Her kan vi kjøpe drikke, og annet vi trenger for å slappe av og gjenvinne kreftene etter en lang dags vandring.

OPPRINNELSEN TIL NAVNET KILIMANJARO

Det finnes mange forklaringer på hvordan fjellet Kilimanjaro fikk sitt navn, og ingen kan med sikkerhet fastslå sannheten. Europeiske oppdagere adopterte navnet i 1860, og hevdet at det var fjellets swahili-navn. De antok at Kilimanjaro kunne deles opp i Kilima (som på swahili betyr "høyde", "lite fjell") og Njaro, som ifølge noen teorier er et gammelt swahili-ord som betyr hvit eller skinnende, mens andre mener det er et ord av annen opprinnelse. Det hevdes faktisk at ordet "Kilemakyaro" eksisterer i chagga-språket, som betyr "umulig reise".

Fjellet, som kalles Kilimandscharo på tysk, ble i 1880 en del av Tysk Øst-Afrika etter at Karl Peters overtalte lokale ledere til å signere traktater (den utbredte historien om at dronning Victoria ga fjellet til Wilhelm II av Tyskland er usann). I 1889 ble Uhuru Peak på Kibo navngitt Kaiser-Wilhelm-Spitze, et navn som ble brukt i det tyske riket frem til dets nederlag i 1918, da territoriene ble en del av det britisk-styrte Tanganyika og navnet ble forlatt.

ETAPPENE

Turen som helhet, og dagsetappende er av middels-høy vanskelighetsgrad, tilgjengelige for alle med god vandreefaring. Stien går til tider over ujevn steingrunn og har noen bratte strekninger. Du trenger verken å være fjellklatrer eller ha trent i høyden for å nå toppen av Afrikas tak. Turen er ikke teknisk vanskelig, men det er lurt å ankomme fysisk forberedt fordi det uansett er en utfordrende tur, også på grunn av høyden på toppen (Uhuru Peak 5895 moh.). Likevel gjøres alt lettere ved at guider, bærere og en kokk fra den lokale organisasjonen bistår med alt det praktiske underveis.

OVERNATTING

Hotell i Arusha på ankomst- og avreisedag (første og siste natt). Rommene har eget bad.

ARUSHA EXPLORERS LODGE (eller lignende) Engosengiu 16726, Tanzania

<https://arushaexplorerslodge.com/>

"Hytter" under vandringen (6 til 8 personer deler hver hytte). Vi deler bad, utstyrt med toaletter og vasker.

- Mandara Huts
- Horombo Huts & Campsite
- Kibo Hut

MÅLTIDER INKLUDERT

Halvpensjon (frokost og middag) på hotellet første og siste dag. Helpensjon under vandringen.

MÅLTIDER IKKE INKLUDERT

Lunsj første og siste dag. Drikke første og siste dag.

GUIDER

[Riccardo Nifosi](#) og [Mauro Orazi](#).

Begge har lang erfaring og er registrert i det italienske registeret over miljøvennlige turguider.

TIPS

Ikke inkludert, men praktisk talt obligatorisk for bærere og ekspedisjonsledere, anbefalt beløp er USD 200 per deltaker. Vennligst ta med dette beløpet i kontanter, som vil bli gitt til vår guide og fordelt til lokale ansatte på slutten av vandringen.

DIETTER, ALLERGIER, INTOLERANSER

Ved booking ber vi deg oppgi eventuelle allergier, intoleranser eller spesielle dietter, som krever bekreftelse fra Til Fots.

FLYPLASS

Kilimanjaro internasjonale flyplass – Arusha. Kjøretid ca. 1,5 t.

DOKUMENTER

- Pass: må være gyldig i minst seks måneder fra innreisedato til Tanzania.
- Visum: nødvendig, kan utstedes ved ankomst til landet.
- Du kan også søke om visum før avreise ved den tanzanianske ambassaden eller konsulatet. Søknadsskjemaet må lastes ned fra nettsiden: <https://visa.immigration.go.tz/> før avreise og gebyret må betales direkte online (ca. € 50,00).
- Utskrift av returbillett på papir.

VAKSINASJONER

Ingen obligatoriske i Tanzania.

Vi anbefaler å vurdere (og eventuelt diskutere med din lege eller ditt lokale vaksinasjonskontor) følgende:

Gulfeber: svært sjelden i Tanzania, men fortsatt til stede i noen områder av Afrika. Siden det er en engangsvaksinasjon som er effektiv for livet, kan dette være en anledning til å ta den.

Tyfus: anbefalt, gitt typen overnatting som brukes under trekking.

Malaria: kan ikke utelukkes fullstendig. Det finnes ingen vaksine, kun oral profylakse, som bør startes ved avreise.

LOKAL TRANSPORT

Jeep 4x4 Land Rover eller Toyota Land Cruiser eller minibuss (i henhold til antall deltakere).

HØYDESYKE

Ved store høyder, over 3500/4000 meter, kan oksygenmangel forårsake tilstander kjent som "høydesyke" eller fjellsyke (MMS), fra mild til alvorlig. De mest alvorlige formene oppstår imidlertid på store høyder, høyere enn de vi vil nå på vår tur, der mild MMS sannsynligvis vil oppstå. Symptomer på mild MMS kan inkludere sterk hodepine, tretthet, kvalme eller appetittløshet, og irritabilitet, og de forsvinner nesten umiddelbart når høyden reduseres. Det bør understrekes at MMS ikke er avhengig av trening, men kun av kroppens tilvenning til store høyder. Faktisk opplever mer trent personer dette oftere, ettersom de har en tendens til å stige raskere enn andre. Av denne grunn er det inkludert en tilvenningsdag i vår tur.

Likevel, noen små tips for å redusere sannsynligheten for å utvikle mild MMS:

- Før avreise, prøv å tilbringe dagene umiddelbart før turen i fjellhøyder eller over havnivå, hvis mulig.
- Ta med deg et godt lager av Paracetamol 1000 (1g).

Under vandringene:

- Drikk rikelig med vann.
- Unngå absolutt alkohol og beroligende midler (f.eks. sovepiller).
- Ikke røyk.
- Spis en kaloririk diett, rik på karbohydrater.

DIAMOX

Diamox (acetazolamid) er et medikament som ofte anbefales for å forebygge og behandle høydesyke, og det er ganske vanlig at folk tar det når de skal bestige Kilimanjaro.

Fordeler med Diamox:

- Hjelper kroppen å akklimatisere seg raskere til høyden.
- Kan redusere symptomer på høydesyke som hodepine, kvalme og svimmelhet.
- Forbedrer søvnkvaliteten i høyden.
- Øker pustehyppigheten, noe som hjelper med oksygenopptaket.

Viktige forbehold: Du bør absolutt konsultere med en lege før du tar Diamox, spesielt fordi:

- Det kan ha bivirkninger som prikking i fingre/tær, endret smak og økt vannlating.
- Det er kontraindikasjoner for folk med visse allergier (sulfonamider) eller nyreproblemer.
- Doseringen må tilpasses individuelt.

PROGRAM

Dag 1 – fredag 3. september

NORGE - KILIMANJARO

Avgang fra Norge (foretrukket flyplass), med ankomst Kilimanjaro dagen etter.

Vi søker opp fly på forespørsel.

Overnatting og måltider om bord.

Dag 2 – lørdag 4. september

KILIMANJARO/ARUSHA

Ved ankomst til Kilimanjaro flyplass og pass/visumprosedyrer er unnagjort, møter vi våre lokale guider. Etter en introduksjon laster vi bagasjen og kjører til hotellet vårt i Arusha for å hvile etter flyturen.

Byen Arusha ligger ved foten av Mount Meru og er kjent som safari-hovedstaden i Nord-Tanzania. Den fungerer som en utmerket base for å utforske området rundt, inkludert Mount Meru, det majestetiske Mount Kilimanjaro, og nasjonalparkene Arusha, Manyara, Tarangire og Ngorongoro. Arusha er et perfekt sted å slappe av før eller etter en tur, med et temperert klima og et frodig landskap.

Våre rom tilgjengelige fra tidlig ettermiddag.

Dag 3 – søndag 5. september**MARANGU GATE (1.870m) TIL MANDARA HUT (2.700m)**

Etter frokost kjører vi til et av inngangspunktene til Kilimanjaro nasjonalpark, Marangu Gate. Vi fullfører registreringsformalitene og begynner vår stigning gjennom den tropiske skogen som strekker seg opp til omtrent 3.000 meter over havet, med mulighet for å se noen dyr, inkludert blå apekatter. Vi tilbringer den første natten på Mandara Hut, en klynge av trehytter. Hver hytte rommer 6-8 personer, og strømmen er solcelle-generert. Leirens totale kapasitet er 60 personer. Vann tilføres fra en nærliggende kilde. Felles bad (kun toaletter og vasker) ligger bak hovedleirbygningen.

Stigning: 870m – Lengde: 8,2km – Varighet: 3-4t Terreng: fjellskog

Dag 4 – mandag 6. september**MANDARA HUT (2.700m) TIL HOROMBO HUT (3.720m)**

Fra Mandara Camp fortsetter vi gjennom skogen for å nå bunnen av Maundi Crater, overgangssonen mellom skog og lyngmark. På dette punktet tar vi en kort omvei for å klatre til kanten av Maundi Crater og nyte utsikten over Kibo Crater. Blant lyngskog, eksotiske blomster og frodige planter kan vi, hvis vi er heldige, til og med se noen eland (en antilopeart). Etter omtrent seks timer ankommer vi Horombo Hut for middag og overnatting.

Stigning: 1050m – Lengde: 13km (inkludert Maundi Crater) – Varighet: 6-8t Terreng: Lyngmark

Dag 5 – tirsdag 7. september**HOROMBO HUT (3.720m) – HØYDETILVENNING**

Denne dagen er dedikert til akklimatisering for å maksimere våre sjanser for å nå toppen. Vi går til Mawenzi Hut, forbi Zebra Rocks (omtrent 3 timer stigning og 1,5 timer nedstigning), gjennom vulkansk stein og stadig mer spredt og tørr lyngmark. Med litt flaks kan vi kanskje se et par duikere, de små og smidige antilopene på lyngmarken, som spretter over den. Dagen vil også hjelpe kroppen vår med å tilpasse seg høyden, og dermed øke våre sjanser for suksess. Og hvis himmelen er klar, vil vi til og med kunne beundre toppen av Kilimanjaro som venter på oss. Etter dagens tur, slapper vi av, spiser middag og får en god natts søvn.

Stigning: 400m – Lengde: 6km – Varighet: 3-4t Terreng: Lyngmark

Dag 6 – onsdag 8. september**HOROMBO HUT (3.720m) TIL KIBO HUT (4.700m)**

Etter frokost fortsetter vi å gå gjennom den alpine ørkenen. Fra Horombo er det to stier til "Sadelen" (passet mellom toppene Mawenzi og Kibo): den øvre stien (til høyre) og den nedre stien (til venstre). Den øvre stien gikk vi mest på under akklimatiseringsdagen. Nå velger vi den nedre stien, som er lettere og omtrent en time kortere. Fra Kibo Hut er toppen bare 1.195 m over oss, og vi skal av gårde på den siste stigningen i natt. Våre guider vil hjelpe og støtte oss med å forberede alt vi trenger. Vi går til hvile rundt 19:00 for noen timers søvn.

Stigning: 1000m – Lengde: 10km – Varighet: 5-6t Terreng: Lyngmark

Dag 7 – torsdag 9. september**HOROMBO HUT (3.720M)****KIBO HUT (4.700M) TIL UHURU PEAK (5.895M) OG TILBAKE TIL**

Av gårde til toppen! Rundt 23:30 våkner vi med te og kjeks og begynner stigningen i nattens mørke. Vi ankommer Hans Meyer Cave (5.150 m), hvor den første europeiske oppdageren baserte sin utforskning av vulkanen. Stien fortsetter i sikksakk opp til Gillman's Point (5.681 m) på kraterkanten. Mange vandrere anser med rette denne delen som den vanskeligste, både mentalt og fysisk. Når vi når kraterkanten har vi fortsatt to timer med gåing foran oss; klatringen blir betydelig mindre bratt, men den tynne luften vil fortsatt gjøre det utfordrende. Vi passerer Stella Point, det andre "tilgangspunktet" til toppen, hvor Machame-ruten, en annen av stigningsrutene, ender. Når solen stiger i øst og lyser opp og varmer oss, fortsetter vi sakte mot Uhuru Peak, det høyeste punktet på det afrikanske kontinentet! En milepæl vi vil huske resten av livet! Vi har tid til å suge til oss spenningen og ta noen bilder, så setter vi av gårde tilbake til Kibo Hut, som vi når via nedstigning på omtrent tre timer. Her nyter vi en kort, velfortjent pause, samler resten av utstyret vårt og fortsetter til Horombo Hut, og går tilbake samme vei som på vei opp. Der hviler vi, trette men stolte av dagens legendariske prestasjon!

Stigning: 1200m – Lengde: 5,6km – Varighet: 7-8t

Nedstigning (totalt): -2200m – Lengde: 16km – Varighet: 6t Terreng: Stein og is

Dag 8 – fredag 10. september **TRANSPORT TIL ARUSHA**

HOROMBO HUT (3.720M) TIL MARANGU GATE (1.870M) OG

Etter frokost fortsetter vi nedstigningen i omtrent seks timer, forbi Mandara Hut, ned til Marangu Gate. Her kan du hente det grønne beviset for de som har nådd minst Gillman's Point (5.681 m), og det gylne beviset for de som har fullført stigningen til toppen. Vi fortsetter med privat transport til hotellet vårt i Arusha, hvor vi kan slappe av og fylle på med ny energi.

Middag og overnatting på hotellet vårt.

Nedstigning: -1920m – Lengde: 19km – Varighet: 6t

Dag 9 – lørdag 11. september

TRANSPORT ARUSHA – KILIMANJARO FLYPLASS FOR AVREISE

Etter frokost har vi tid til å slappe av og, avhengig av returflyet, også kan spise lunsj. Transport til Kilimanjaro flyplass. Avreise med måltider og overnatting om bord.

Dag 10 – søndag 12. september

ANKOMST NORGE

Ankomst din foretrukne flyplass. Flybilletter søkes opp på forespørsel.

PRIS PR. PERSON KR 34 220,- SOM INKLUDERER:

- Halvpensjon på hotellet første og siste dag (drikke ikke inkludert)
- Overnatting i trehytter under opp/nedstigning, i sovesaler for 6/8 personer
- All transport nevnt i programmet med jeep eller minivan med sjåfør
- Profesjonelt crue under opp- og nedstigningen av Kilimanjaro (guider, kokk og bærere)
- Alle inngangsbilletter til Kilimanjaro Nasjonalpark
- Tre måltider om dagen (fersk mat) under vandringen
- Drikkevann
- Redningsgebyr (førstehjelp)
- Engelsktalende Til Fots guider under hele turens varighet; Riccardo Nifosi (registrert vandreguide) og Mauro Orazi (registrert vandreguide)

IKKE INKLUDERT:

- Fly Norge - Kilimanjaro tur/retur (bestilles av oss på forespørsel)
- Visum til Tanzania USD 50

Du kan søke online via Tanzanias offisielle e-visa system på <https://visa.immigration.go.tz/> for å unngå køer ved ankomst.

- Sovepose (tilgjengelig for leie på stedet – må reserveres)
- Drikke første og siste dag
- Tips USD 200 pr. deltaker

Påmeldingsfrist 45 dager før avreise.

KLÆR OG UTSTYR

Før du tar fatt på stigningen mot toppen av Kilimanjaro, er det lurt å forberede alt nødvendig utstyr. Trekket er ikke teknisk vanskelig, men det er essensielt å ha det nødvendige utstyret med seg. Under følger et sammendrag, som vil bli ytterligere kommunisert til deltakerne i den endelige informasjonen før avreise.

- Vanntett duffelbag/ryggsekk som skal overlates til bærere (maksimal tillatt bærevekt: 12 kg, inkludert sovepose, selv om den leies). Kofferter er forbudt, spesielt hardskall-kofferter.

- Ryggsekk for mat og daglig utstyr (anbefalt kapasitet: 20 til 40 liter)
- Vintersovepose (vanligvis anbefales -10°C). Tilgjengelig for leie på stedet ved reservasjon, for omtrent USD 30.
- Vanntett og vindtett jakke (hardshell)
- Vanntett ryggsekkcover og vanntette bukser, eller poncho
- 1 par lette gamasjer for å beskytte sko mot vann, gjørme og støv
- Vannflaske (minst 1,5 liter)
- Hodelykt med reservebatterier
- Lite håndkle for personlig hygiene
- Turstøvlr (komfortable og vanntette)
- 2 par tynne termosokker og flere par vanlige sokker
- 2 fleece eller gensere
- 1 vindtett underjakke/jakke/vest
- 1 skifte termoundertøy (langermet skjorte, leggings)
- To par turbukser: ett mellomlengde par og ett vinterpar
- Vinterlue eller balaklava, vinterhansker, pannebånd
- Solhatt og gode solbriller
- "Crocs" eller lignende for basecamp (unngå flip-flops, ubehagelig med sokker)
- Kamera, reservebatterier, minnekort.
- Kikkert
- Powerbank
- UK strømadapter
- Våtservietter (helst biologisk nedbrytbare) og/eller papirlommetørklær
- Turstaver: de er definitivt nyttige. Hvis du vil ta dem med, husk at de IKKE kan bæres i håndbagasjen på fly. De må pakkes i innsjekket bagasje.

ANTALL DELTAKERE

Minimum 4 og maksimum 16 deltakere.

Dette er en gruppe bestående av både norske og italienske gjester.

BAGASJE OG KOFFERTER

Turens unike natur krever nøye overveielse ved pakking:

- Klær og andre gjenstander som IKKE er nødvendige under selve opp/nedstigningen (f.eks. "by"-klær og fottøy) blir igjen på hotellet i Arusha og hentet på slutten av turen. Ta derfor med deg en liten koffert eller bag å legge igjen på hotellet.
- Under opp/nedstigningen: hoved bagasjen din vil bli transportert av bærere til de ulike hyttene. Det er derfor essensielt at du holder deg til det aller nødvendigste og kun bruker en reiseryggsekk eller myk vanntett duffelbag. Maksimal tillatt vekt: 12 kg, inkludert vekten av soveposen, selv om den leies (det er mulig å leie den lokalt). Klassiske koffert, enten harde eller myke, må strengt unngås.
- Under de ulike etappene fra en hytte til en annen, bærer vi med oss kun det essensielle for dagen, i dagstursekken på omtrent 20/40 liter.

TIDSSONE +2 timer (1 time når vi har sommertid).

SPRÅK Kiswahili og engelsk.

VALUTA Bruk av kreditt- eller debetkort er ikke helt til å stole på. Det er best å bruke amerikanske dollar og veksle dem før avreise. Be banken din om uskadede, nylig utstedte sedler; store valører (USD 20, 50 og 100) aksepteres kun hvis utstedt innen de siste 10 årene. For små utgifter er det best å ha små valører (1 USD sedler) eller å bruke lokal valuta når den er vekslet med amerikanske dollar.

ELEKTRISITET Spenning: 230 V Frekvens: 50 Hz Stikkontakttype G (som i Storbritannia).

TELEFON Mobiltelefoner fungerer nesten overalt (sjekk med leverandøren din før avreise for å sikre at du kan foreta internasjonale samtaler og sammenligne kostnader). Ved ankomst kan du kjøpe en forhåndsbetalt lokal dataplan for e-post, Skype, osv. Den internasjonale oppringningskoden for Tanzania er +255. Internett eller Wi-Fi er ofte tilgjengelig i lodger og hoteller. Avhengig av hotel/lodge kan det være gratis eller avgiftsbelagt. Dette er Tanzania, så det fungerer ikke alltid.

Depositum kr 5 000,- pr. person vil bli fakturert etter at vi har mottatt påmelding.
Minimum antall deltakere er 4.

Husk reise- og avbestillingsforsikring – kontakt ditt forsikringsselskap!
Vi tar forbehold om prisendring p.g.a. endrede flyskatter/oljetillegg og/eller valutakurs samt endring i rutetidene hos flyselskapet. Vær- og føreforhold kan føre til endringer i programmet.

Teknisk arrangør: TIL FOTS AS