

I december bär det av till Afrika och Kilimanjaro – nu har du chansen att följa med!

Kilimanjaro är med sina 5896 meter Afrikas högsta berg och en sedan länge slocknad vulkan. Berget ingår i Renatas pågående projekt ”Seven Summits”, men eftersom det är ett lättklättrat berg, i stort sett enbart vandring, där höjden är den stora utmaningen har vi valt att ta med oss även icke klättrare på resan.

Många researrangörer världen över anordnar resor till ”Kili” och varje år försöker ca 60000 personer nå toppen. Tyvärr kantas deras erfarenheter ofta av extrem huvudvärk, illamående och liknande höghöjdsproblem. Därför har vi valt att lägga upp vår resa på ett lite annorlunda sätt!

För att få en bättre upplevelse och öka allas chanser att nå toppen kommer vi inte bara bestiga en topp utan två!

Upplägg

Allt för många tvingas avbryta sina försök att nå toppen av Kilimanjaro på grund av olika nivåer av höghöjdsdjuka. Anledningen till detta är att det går snabbt – för snabbt – upp på hög höjd då man har begränsat antal dagar på berget. Vi har valt att minimera och i stort sätt eliminera riskerna genom att tillbringa fyra extra dagar för aklimatisering på Mount Meru, Afrikas femte högsta berg och Kilimanjaros grannberg.

Bergen ligger i Tanzania, strax söder om ekvatorn och vi kommer att flyga till Kilimanjaro International Airport, inte alls långt från bergens fot. Med gemensam busstransport åker vi ca 5 mil till staden Arusha som ligger sydväst om ”Kili”. Därifrån kommer vi att utgå för vår första vandring – upp för Mount Meru!

Mount Meru

Mount Meru – även detta en slocknad vulkan vars högsta punkt är 4566 meter ligger i Arusha National Park. Fördelen med Mount Meru är flera. Vi kommer åka på en halvdags safari genom nationalparken och bland annat möjlighet att se giraffer, buffalos, vildsvin, mungos, zebror och flamingos, något som man inte upplever på Kilimanjaro.

Efter en lättare lunch startar vandringen vid Momella Gate på 1600 meter i ett lugnt tempo.

Med oss har vi två beväpnade guider då vi kommer få se fler vilda djur och spår efter bland annat elefanter. Vi rör oss mest genom regnskogsterräng och det kommer vara blött och fuktigt och ganska lerigt på stigarna. Vandringen till första hyttan, Miriakamba Hut 2514 meter, tar ca 6 timmar med pauser för vila. Te serveras och lite senare middag. Övernattning sker i en stor hydda med 24 bäddar.

Efter en god natt sömn äter vi frukost och startar ca 08.30. Vi fortsätter genom regnskogen i brant uppförsbacke men efter en timme eller så har vi nått över molnen och det blir genast finare väder. Ca 5 timmar senare når vi Saddle Hut, 3600 meter. Efter en gedigen lunch och lite vila kan vi börja njuta av omgivningarna på allvar. Härifrån är det en fantastisk utsikt över kammen som leder mot toppen, mycket spektakulärt. För dem som vill finns det nu möjlighet att trekka till ”Little Meru”, en liten förtopp, 220 meter högre upp vilket tar ca 1 timme i lugn takt. Detta underlättar aklimatiseringen och kan man stanna i ca 30-45 minuter är det bra. Dessutom är utsikten över Kilimanjaro absolut värd vandringen!! På kvällen blir det gemensam middag och övernattning i hydda.

För de som vill och orkar startar toppattacken ca 03.00 på natten. Vi startar i skenet av våra pannlampor och till en början är terrängen flack innan det börjar luta uppför mot Rhino Point.

Det kommer att gå långsamt och försiktigt över varierande underlag och en del lättare klättring. Vi följer hela kammen och borde vid 06.00 nå Cobra Point och där kunna njuta av soluppgången.

Därifrån blir terrängen enbart sten och klippa sista biten mot toppen.

Det går att starta mot toppen på morgonen istället och klättra/vandra under dagen. Det man missar är naturligtvis soluppgången och mycket av utsikten över kratern då det kommer in lättare moln under dagen.

Vi andra som inte vill, orkar eller har lust att gå mot toppen får en härlig vilodag med möjligheter till kortare promenader. Ytterligare en natt tillbringas i Saddle Hut innan det är dags för nedstigning hela vägen tillbaka till Momella Gate.

Transport tillbaka till hotellet i Arusha där det blir stor fest eftersom det är nyårsafton!!

Kilimanjaro

Det finns många leder upp för Kilimanjaro och vi har valt den som heter "Machame Route" och är något svårare än normalrutten eller "Marangu Route" som den heter. Anledningen är att "Machame" är både vackrare och mer varierad plus att vi kommer att sova i tält. Hyttorna på Kili är inte alls lika fräscha som på Mt Meru och att bo i tält ger lite mer expeditionskänsla! Svårheten består i att det är något brantare men fortfarande ingen klättring.

Vi transporteras i buss till startpunkten "Machame Gate" och startar dagens etapp tidigt då det är den längsta. Nästan 18 kilometer skall avverkas och drygt 1000 meter i höjdmeter. Men eftersom vi redan är acklimatiserade kommer detta gå bra. I december är det högsäsong och vi kommer passera många trekkers på väg upp – notera ordet passera!! Det som kan bli besvärligt är terrängen som är lerig och brant vilket gör det mycket intressant... Vi kommer slå läger precis där regnskogen slutar och vegetationsgränsen är tydlig. Efter en lång dag blir det mysigt att krypa ner i sin sovsäck.

Följande dag är hälften så lång och består av en lång kam vandring med otrolig utsikt. Spännande fåglar och växter och för första gången kan man se toppen av Kilimanjaro på nära håll. Vi skall till Shira Camp och övernatta på 3840 meter.

Tredje dagen gör vi en hel del höjdmeter men stannar för natten i Barranco Camp, endast 150 meter högre än Shira, så här får de som inte känner sig i toppform en chans att komma ikapp.

Dag fyra blir desto jobbigare. Vi skall gå långt och det är mycket upp och ner vilket känns ganska meningslöst men de vackra omgivningarna underlättar. Vi vandrar nämligen längs med bergssidan och passera kammar och dalar som formats av lavan som en gång runnit där.

Nattens läger blir Barafu Camp 4550 meter och sista anhalten. Härifrån är det 1346 meter till toppen – Uhuru Peak!

Här kommer vi att dela upp oss i två eller flera grupper – återigen beroende på hur deltagarna mår. Vi startar som vanligt strax efter midnatt för att hinna upp i god tid. För er som känner sig starka och pigga finns möjligheten att efter toppen fortsätta och övernatta en natt i Kratern!! Det andra gänget når toppen och återvänder till Barafu Camp för att sova där. Skulle någon under toppattacken börja må dåligt har vi guider så att ni kan vända säkert utan att för den delen hindra någon annan.

Sista dagen på Kilimanjaro blir nedfärd. För er som sovit i Kratern blir det en tuff dag! För er andra blir det en lagom lång nedstigning.

Kort om hög höjd

Vi vet att människor reagerar olika på hög höjd. Därför tar vi det mycket lugnt och tar hänsyn till hur alla mår. För fakta är att 2400-4300 räknas som hög höjd och 4300-5500 meter som mycket hög höjd och det finns de som kan bli sjuka redan på 2400 meter. Under vår vandring, för det är just det - en vandring och ingen klättring överhuvud taget - finns det möjligheter för dem som vill gå snabbare att göra så och väljer du att ta det något långsammare så går det bra.

Ett litet tips för att må bättre - dricka, dricka och åter dricka!! Drick mycket och ofta, många blir sjuka just på grund av vätskebrist. Och jämför aldrig med andra utan känn efter själv hur du mår. En långsam acklimatisering betyder inte dålig kondition!! Vad man kan göra för att hjälpa acklimatiseringen på traven är ”Go high - sleep low” det vill säga knalla gärna upp en högre kulle i närheten där man slagit läger för natten, sitt där en 15-30 minuter och sen gå ner igen.

Vi kan aldrig garantera hur någon mår på hög höjd och har du varit högt tidigare behöver det inte gå lika bra nästa gång. Hur du mår och i vilken form du är i är avgörande. Men eftersom vi lagt upp det med en acklimatiseringstur ökar vi chanserna att så många som möjligt når toppen och så få som möjligt blir sjuka.

Vi rekommenderar att du ett par månader innan avfärd börjar tänka på din fysik och om du inte redan tränar – börja! Det räcker med raska promenader, lättare löpning, cykling och träna gärna med en ryggsäck på 10-12 kilo. Ju bättre form du är i desto mer kommer du att kunna njuta av din resa.

Lider du av astma, allergi, diabetes, epilepsi, hjärt- lungproblem eller har liknande besvär – rådgör med din läkare innan du bestämmer dig för att åka. Likaså om du haft problem på hög höjd tidigare.

I övrigt önskar vi att ni använder ert sunda förnuft, lyssnar på era guider och ledare och håller er till utsatta stigar och leder och inte ger ut i vildmarken på egen hand.

Packlista

Under våra vandringar kommer vi att ha bärare och kock. Du kommer att bli serverad frukost och middag och få med dig ett lunchpaket innan vi startar varje morgon. Gemensam utrustning såsom tält, kök och mat tar bärarna hand om men den personliga måste du bära själv – så packa lätt och sparsamt!

Kläder:

Underkläder
T-shirts
Underställ överdel/byxa
Fjällbyxor Varmare tröja
Fleece överdel/byxa
Skalplagg jacka/byxa
Trekkingkängor
Sandaler
Shorts
Strumpor
Handskar
Mössa

Övriga kläder efter eget behov och tycke!

**Tänker köpa ny utrustning –
kontakta oss!!**

www.kroppshop.se

Utrustning:

Ryggsäck 40-50 liter
Ryggsäck 10-15 liter
Sovsäck -10°C
Liggunderlag
Solglasögon
Pannlampa
Fickkniv
Vattenflaska
Termos

Fickpengar: USA dollar att föredra i stora valörer typ 50 eller 100\$ sedlar. Det blir bättre kurs då när du växlar. Ta gärna med några mindre sedlar också. Det går även att hämta ut pengar på sitt kreditkort eller resecheck men då tillkommer extra avgifter. Lokala valutan är Tanzaniska Shilling

Övrigt:

Vätservetter
Toarulle
Solskyddsmedel
Plåster, skavsårstejp
Personligt medicinförråd/Alvedon, Immodium etc.
Personliga hygienartiklar
Badkläder

Pris och resefakta/schema

Avresa är med KLM den 27 december från Göteborg 06.10 via Amsterdam och ankomst till Kilimanjaro International Airport samma kväll klockan 21.10 lokal tid.

Hemresa den 10 januari klockan 22.10 och ankomst Landvetter 11.15 den 11:e januari.

Pris: 26900 kronor per deltagare. Priset är uträknat på dollar och kursen 9:50 eftersom vi betalar större delen av resan på plats i just dollar. Beroende på dollarn kommer priset att stiga respektive sjunka motsvarande.

Då ingår:

Flyg Landvetter – Kilimanjaro Airport ToR
Flygplats/hotelltransport
Hotel Arusha samt Moshi (frukost och middag ingår, dock ej dryck), del i dubbelrum.
Minisafari Arusha National Park
Trekking Mount Meru inkl alla parkavgifter
Trekking Kilimanjaro inkl alla parkavgifter
Hjelpension under hela trekkingen
Dricks till bärare och kock

Ingår inte:

Visum till Tanzania Går att ordna vid ankomst på Kilimanjaro Airport, kostnad 20USD.
Personlig utrustning Se listan ovan
Vaccination Följande rekommenderas för Tanzania: polio, hepatit A, gula febern, malaria-
profylax samt vaccin mot turistdiarré.
Socialstyrelsen anser att alla bör skyddas sig mot stelkramp, difteri och polio.
Måltidsdryck Då vi bor på hotell i Arusha och Moshi
Reseförsäkring Kolla upp din hemförsäkring/olycksfallsförsäkring
Avbeställningsskydd 290 kronor för flygresan

Program**Dag**

- 1 Avresa 06.50 Landvetter. Ankomst Kilimanjaro Airport 21.10– transport till Arusha
- 2 Minisafari och start Mt Meru trekk (Momella Gate – Miriakamba Hut)
- 3 Mt Meru (Miriakamba Hut – Saddle Hut)
- 4 Mt Meru (Toppen – Saddle Hut)
- 5 Mt Meru och åter Arusha (Saddle Hut-Momella Gate)
- 6 Arusha
- 7 Arusha
- 8 Transport till Kilimanjaro och start Kili trekk (Machame Gate – Machame Camp)
- 9 Kili trekk (Machame Camp – Shira Camp)
- 10 Kili trekk (Shira Camp – Barranco Camp)
- 11 Kili trekk (Barranco Camp – Barafu Camp)
- 12 Killi trekk (Barafu Camp – Uhuru Peak ToR alt övernattning Krater)
- 13 Kili trekk och åter Moshi (Barafu Camp/Krater – Mweka Gate)
- 14 Moshi
- 15 Transport Kilimanjaro Airport – flyg Sverige 22.10
- 16 Ankomst Landvetter 11.15

Avbokning

Får ske vid force majeure eller vid sjukdom endast mot uppvisande av läkarintyg.

Anmälan

För att anmäla dig till resan ber vi dig först ringa 036-16 13 03 och bekräfta att det finns platser kvar och sedan betala anmälningsavgiften som är 2690 kronor. Eftersom antalet platser är begränsat är det ”först till kvarn får kvarn mala” som gäller. Först när pengarna satts in är du definitivt bokad och då är din anmälan är bindande.

**Kilimanjaro yetu,
Karibu!
Kilimanjaro hälsar dig
välkommen!**