



Tanzania Mt Meru en Kilimanjaro individueel

In Noord Tanzania beklimmen we ter acclimatisatie, en ook omdat het een fantastische top is, Mount Meru. Daarna is het tijd voor de 7-daagse beklimming van de Kilimanjaro. Beide toppen zijn toegankelijk en niet technisch van aard.

- 4-daagse acclimatisatie klim Mount Meru
- kans op grote grazers en apen rondom Mt Meru
- 7-daagse beklimming Kilimanjaro
- 1 van de 7 summits

Mt Meru

Mt. Meru is een slapende vulkaan en ligt midden in het Arusha National Park. Een alleenstaande berg die steil oprijst uit het omringende landschap. De hellingen zijn vruchtbaar. In de savanne en bossen leeft veel wild, waaronder giraffen, bijna 400 soorten vogels, apen en luipaarden.

Op een hoogte van 2000 meter heeft de berg een doorsnede van zo'n 20 kilometer. De berg is bijna een perfecte kegel met een interne krater die omgeven is door steile kliffen. Op 2500 meter is een stuk uit de muur gebroken zodat de top de vorm heeft van een hoefijzer. Tegenover deze breuk ligt het hoogste punt van de berg op 4562 meter. De binnenkant van de krater bestaat uit 1500 meter hoge wanden die daarmee tot de hoogste van Afrika behoren.

Mount Meru is de op één na hoogste berg van Tanzania en de perfecte voorbereiding voor het beklimmen van de Kilimanjaro. Daarnaast is de berg zelf en de omgeving prachtig en veel minder druk dan de Kilimanjaro.

Kilimanjaro

Zonder goede acclimatisatie is het niet goed mogelijk om de 5895 meter hoge top te halen. Met onze Mount Meru beklimming vergroten we de kans om de top te halen en kunnen we onderweg ook meer genieten omdat het stijgen makkelijker gaat. Door verschillende klimaat en vegetatiezones lopen we over de minst bekende route omhoog naar de kraterrand en de top om aan de andere kant van de berg af te dalen. Vanaf ongeveer 3600 meter gaat het landschap over van boomloze hellingen naar de rotswanden waar gletsjers vanaf hangen. Eenmaal op de top, genietend van je prestatie en de schitterende uitzichten, ben je al gauw je intense vermoeidheid vergeten.

Aanvullend op safari?

Wil je de ultieme Tanzania beleving? Dan kun je voorafgaand of na de reis nog optioneel op safari, bijvoorbeeld in de wereldberoemde Ngorongoro krater of bij lake Manyara. Je kunt kiezen uit diverse safaritochten vanaf 3 dagen. Vraag kantoor naar de mogelijkheden.

Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De gids kan zich echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 aankomst Kilimanjaro

Aankomst in Tanzania. Overnachtingen in Arusha.

dag 2 Arusha

Een dagje genieten en ontspannen in Arusha.

dag 3 t/m 6 beklimming van de Meru

Mt. Meru is een slapende vulkaan. Een alleenstaande berg die steil oprijst uit het omringende landschap. Op een hoogte van 2000 meter heeft de berg een doorsnede van zo'n 20 kilometer. De berg is bijna een perfecte kegel met een interne krater die omgeven is door steile kliffen. Op 2500 meter is er een stuk uit de muur gebroken zodat de top de vorm heeft van een hoefijzer. Tegenover deze breuk ligt het hoogste punt van de berg op 4580 meter. De binnenkant van de krater bestaat uit 1500 meter hoge wanden die daarmee tot de hoogste van Afrika behoren.

Tijdens de trektocht overnacht je in hutten met 4 persoonskamertjes inclusief stapelbedden en matrassen, zodat er geen tenten mee hoeven. In principe draag je je eigen bagage (± 10 kg). Dit zou geen probleem mogen zijn omdat het aantal uren lopen tussen de hutten beperkt is: 1e dag 5 uur geleidelijke stijging, 2e dag 4 uur wat steiler omhoog, 3e dag met een dagrugzakje naar de top en weer terug en de 4e dag 4½ uur afdalen. Wil je je bagage laten dragen, dan kan dat tegen een extra vergoeding (ca. € 50).

dag 3 naar de Miriakamba Hut (2515 meter)

Van het hotel in Arusha rijd je naar de ingang van Arusha National Park. Naar de eerste hut neem je omhoog een andere route dan naar beneden. Omhoog gaat het over een breed pad door de jungle. Je ziet hier regelmatig bosbokken, franjepaen, giraffen en buffels. Verder zijn er in het park nog luipaarden, wrattenzwijnen en vele andere dieren. Reden genoeg om een gewapende ranger als escort mee te krijgen. Je overnacht in Miriakamba hut op 2514 meter. Vlak voor de hut loop je over de kraterbodem met de wanden van de top van Meru hoog boven je uittorend. Looptijd ongeveer 5 uur.

dag 4 naar de Saddle Hut (3570 meter)

Van de hut stijgt je de volgende dag 1050 meter naar de Saddle Hut op 3570 meter, eerst door dicht oerwoud, later overgaand in gebied met reuzenheide. Van de top van Elephant Ridge, halverwege, kijk je recht in de krater en tegen de hoofdpijlers van de top aan. Saddle Hut ligt in een kom tussen de hoofdtop van Mt. Meru en Little Meru. 's Middags ga je de kleine Meru beklimmen. Vanaf de top kun je prachtig de hele bovenkant van de berg zien: de gebroken kraterrand, de hoofdtop, de top van de askegel en de loodrechte rotswand aan de binnenkant van de krater. De ander kant op over de wolkenzee heen zie je de grote sneeuwkoepel van de Kilimanjaro. De looptijd naar de hut bedraagt 4 uur; naar de kleine Meru (3814 meter) en terug 5 kwartier.

dag 5 naar de top (4562 meter) en terug naar de Saddle Hut (3570 meter)

Ook deze berg wordt in het holst van de nacht beklommen zodat je met de zonsopgang bijna boven bent en de Kilimanjaro aan de horizon ziet staan. Het brede pad stijgt eerst geleidelijk tot vlak bij het 'Rhino point' op 3875 meter. Vanaf daar klim je, soms met handen en voeten, over een scherpe kam naar boven. Er is echter altijd een helpende hand van gids of ranger dichtbij. Voor het merendeel is het spoor ook hier breed en goed te volgen. Vanaf de top, 'Socialist Peak 4562,13 M', kijk je in een van de latere kraters. Dezelfde dag keer je terug naar de hut waar je nog een extra nachtje acclimatiseert.

dag 6 afdalen en naar Moshi (825 meter)

Via een andere directe route daal je in 4 à 5 uur af naar de parkingang. Onderweg zie je waarschijnlijk giraffen en zebra's op je pad. Vanaf de ingang van het park rijdt je naar Moshi om te overnachten in een hotel.

dag 7 t/m 13 beklimming van de Kilimanjaro

Gedurende deze tocht word je vergezeld door gidsen en vele dragers. Per deelnemer kan 10 kg persoonlijke bagage afgegeven worden aan een drager. Omhoog volg je de betrekkelijk weinig belopen Lemosho route. Het laatste stuk naar de kraterrand is steil. Je vertrekt in het holst van de nacht in de vrieskou om voldoende tijd te hebben voor deze lange dag. Vanaf de kraterrand kunnen de doorzetters naar de echte top, de Uhuru-peak. Vervolgens dalen we af via de Mweka-route.

Om de kans dat je de top haalt te vergroten, beklim je de hoogste berg van Afrika in 7 dagen in plaats van de gebruikelijke 5. Je blijft dan ook wat langer tussen de 3400 en 4000 meter.

N.B. Door omstandigheden als het sluiten van een route (zo is de Lemosho route in 2006 en 2007 gesloten geweest na een ongeval), wijzigingen in het Tanzaniaanse overheidsbeleid of andere onvoorziene veranderingen, kan het voorkomen dat we een andere route moeten lopen. We streven er in dit geval naar om de Kilimanjaro niet via een en dezelfde route te beklimmen en af te dalen. Omhoog zullen we als eerste alternatieven de minder drukke Umbwe route of Rongai route nemen.

dag 7 Moshi - begin van de Lemosho-route, 4 uur per jeeps (2380 meter). Van het begin van de trek naar Forest Camp (2785 meter), 2 ½ uur lopen

Na Moshi rijdt je eerst een stukje over de weg naar Arusha om vervolgens af te slaan, de bergen in. De stoffige, onverharde weg bestaat uit rode aarde. Je stopt regelmatig om een soort wegenbelasting te betalen. Bij de Londorosi Gate schrijf je je in en worden de permits gekocht. Vervolgens rijdt je nog een uur naar het beginpunt van de trek. Na een uitgebreide lunch klim je gestaag over een goed pad naar de eerste kampeerplek in de jungle.

dag 8 Forest Camp - Shira 1 (3470 meter), 5 uur lopen

Je vervolgt het pad door de jungle, er zijn steile stukken bij. Na 1,5 uur lopen kom je boven de boomgrens en verandert het landschap in de bekende afro-alpiene vegetatie. Je loopt door een gebied waar reuzenheide, kruiskruid en dergelijke de boventoon vormen. Je klimt naar een bergkam en het laatste stuk naar het tweede kamp blijf je min of meer op hoogte. Mistflarden en baardmossen vormen het decor. Shira 1 is een grote, open plek met fantastisch uitzicht op de Kilimanjaro.

dag 9 Shira 1 - Shira 2 (3840 meter) of Moir Hut, 4 à 5 uur lopen

Je loopt over het Shiraplateau naar Cathedral Peak (3805 meter) en de Needle. Het is een aangename, relaxte wandeling over het uitgestrekte plateau, waar je bij mist nog aardig kunt verdwalen. Vanaf Cathedral Peak kan je bijna de hele route van morgen zien, ook Arrow Glacier is goed in beeld. Er wordt kamp gemaakt op een rotsachtige plek. Na de lunch is er tijd voor een middagtochtje.

dag 10 Shira 2 of Moir Hut - Lava Tower - Barranco Camp (3950 meter), 5 a 6 uur lopen

Ter acclimatisatie loop je vandaag naar de oranje gekleurde rotsen van "Lava Tower" op ongeveer 4500 meter hoogte. Vanaf daar daal je af naar Barranco Camp (3950 meter).

dag 11 Barranco - Karanga Valley - Barafu Camp (4330 meter), 6 uur lopen

Ook vandaag gaat het op en neer en heb je zicht op de zuidelijke gletsjers van de Kili. Je maakt ongeveer 900 hoogtemeters op en neer voordat je de tent opzet. Er is hier geen vegetatie van betekenis meer, je bevindt je in een woestijnachtig landschap van grote rotsen en gruis. Veranker de tenten goed, want het kan hier aardig spoken. Als de avond is gevallen zie je de lichtjes van Moshi ver beneden je als in een andere wereld.

dag 12 Barafu Camp - Uhuru Peak (5895 meter) - Millenium Camp (3818 meter) of Mweka Camp, 11-13 uur lopen

Vandaag is de topdag, de grote dag. Je staat erg vroeg op om vroeg op pad te gaan en de zonsopkomst op de kraterrand te kunnen meemaken. Bovendien moet je ook een stevig stuk afdalen zodat dit een zeer lange dag wordt. De route gaat steil omhoog door het gruis en na ongeveer 5 à 6 uur sta je op de rand van de krater bij Stella's Point. Doordat je dit gedeelte in het donker doet, vliegt de tijd voorbij. Vanaf Stella's Point is het nog 1½ tot 2 uur naar de top op 5895 meter. Je bent hier in ijsig koud gebied en er is een fraai zicht op de kraterbodem met sneeuw en gletsjers. In de afgelopen jaren is meer dan 90% van de deelnemers op de top geweest! Na je topsucces moet je nu nog ruim 2000 meter afdalen naar het Millenium Camp dat op 3818 meter ligt. Skistokken zijn absoluut een aanrader. Het pad bestaat zeker voor de helft uit los lavazand waar je heerlijk ongestraft grote stappen in kunt nemen. Na ongeveer 2 uur afdalen bereik je het Barafu Camp, waar je uitgebreid pauzeert, voordat je verder afdaalt naar het kamp, dat nog ruim 800 meter lager ligt. Het pad wordt nu aanzienlijk breder en makkelijker te belopen. Op een geven moment loop je weer in het struikgewas en kom je moe, maar voldaan aan op deze prettige kampeerplek.

dag 13 Millenium Camp of Mweka Camp - Mweka Gate (1700 meter), 3,5 uur lopen

Afdaling naar Mweka Gate door een dicht en groen oerwoud met veel varens en bloemen. Het is een prima pad naar beneden. Het is onlangs gerenoveerd met Fins geld. De blubber en modder zijn er niet meer. De gamashen kan je wel in je plunjebaal laten. Bij de Mweka Gate schrijf je jezelf weer uit en ontvang je een diploma: het bewijs dat je op de Kilimanjaro stond! Een busje brengt je in een half uur naar Moshi, waar je weer lekker kunt douchen.

dag 14 Moshi naar Kilimanjaro Airport

Vandaag kun je nog even bijkomen in Moshi. In de middag vertrek je richting Kilimanjaro Airport voor de vlucht huiswaarts.

dag 15 aankomst in Amsterdam

Aankomst in Nederland.

Prijs en reisperiode

Beste periode half december 2024 t/m eind februari 2025 en juli t/m begin oktober 2025:

2 personen, samenreizend (tweepersoonskamer)	€ 3795,--
3 personen, samenreizend (tweepersoonskamer en een eenpersoonskamer)	€ 3645,--
4 personen, samenreizend (tweepersoonskamers)	€ 3595,--

Prijs is per persoon en exclusief de internationale vluchten.

Wil je buiten de beste reisperiode op pad, neem dan eerst even contact met ons op.

Bij de prijs inbegrepen

- * luchthaventransfers indien vlucht geboekt via Nunatak
- * overnachtingen in eenvoudige hotels/hostels/lodge/tented camp
- * alle vervoer per jeeps/busjes
- * voorbereidingsbijeenkomst
- tijdens de trek:
- * alle park-kosten en permits voor deelnemers, gidsen, rangers en dragers
- * 3 maaltijden en water per dag
- * een lokale gids (op de Kili, afhankelijk van de groepsgrootte, twee of meer gidsen)
- * gebruik van tweepersoonstenten
- * gebruik van keukenuitrusting
- * medicijn / EHBO-kit
- * bagage tijdens de beklimming Kilimanjaro: 1 drager per 2 deelnemers (max. 12 kg p.p.)
- * reserveringskosten
- * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam/Brussel-Kilimanjaro (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
- * vaccinaties
- * visum (± € 50,--)
- * reis- en annuleringsverzekering
- * fooien lokale staf (± US\$ 350,-- / US\$ 400,--)
- * persoonlijke uitgaven (souvenirs, frisdrank, alcoholica)
- * maaltijden buiten de treks ± € 60,--
- * vervoer naar/van de luchthaven in Amsterdam/Brussel
- * toeslag eenpersoonstent € 50,--
- * eventuele wijzigingskosten € 35,--

Klimaat

Tanzania ligt net ten zuiden van de evenaar. Het heeft een tropisch klimaat. Aan de kust, op Zanzibar, in de Usambara's en op sommige plekken van de hoge bergen is er veel neerslag, tot zo'n 1600 mm per jaar. Daar vind je de oerwoudachtige bossen. Wij zullen prachtige voorbeelden zien in de junglezones van de Kilimanjaro.

Tanzania kent twee droge periodes:

*half december - half maart, de warme droge tijd

*juni – oktober, de koele droge tijd.

Droge tijd wil overigens niet zeggen dat het dan nooit regent of sneeuwt!

Temperaturen in graden Celsius:

overdag 's nachts

laag 30 °C 20 °C Lake Manyara

midden 20 °C 0 °C Mt. Meru, 2e hut

hoog 10 °C -10°C Kilimanjaro, Arrow Glacier

(Alle temperaturen plus of min 5° afhankelijk van het weer op dat moment.)

Tijd

Het tijdsverschil tussen Tanzania en Nederland bedraagt in onze zomertijd 1 uur en in onze wintertijd 2 uur. Het is in Tanzania later dan in Nederland.

Geld

In Tanzania kan op de meeste plekken zowel met US dollars als met Tanzaniaanse shillingen (TSH) betaald worden.

In de praktijk heb je aan € 100,-- zakgeld ruim voldoende voor de enkele maaltijd of het drankje in de steden die niet bij de reissom zijn inbegrepen; en wanneer je het naar de zin hebt gehad een fooi voor chauffeurs, gidsen of dragers. Het bedrag dat wordt besteed aan souvenirs is natuurlijk voor ieder persoonlijk en valt uiteraard buiten deze € 100,--. Er zijn prachtige dingen te koop als houtsnijwerk, batiks, muziekinstrumenten en sieraden.

Een aantal Nederlandse banken heeft standaard de mogelijkheid tot geldopnames in landen buiten Europa geblokkeerd en een limiet voor een geldopname per keer vastgesteld. Wanneer je met de bankpas wilt pinnen in het buitenland, vraag dan de bank jouw bankpas te deblokken voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

Voor de actuele wisselkoers [klik hier](#). (Oanda.com)

Fooien

In Tanzania worden fooien gezien als deel van het loon. Ter plaatse moet er dan nog rekening worden gehouden met ongeveer 50 Euro aan fooiengeld.

Visum

Voor een bezoek aan Tanzania heb je een visum nodig.

Je kunt dit visum aanvragen bij:

Embassy of The United Republic of Tanzania

Alexanderveld 87

2585 DB Den Haag

Telefoon: 070-2156450

E-mail: contact@tanzaniaembassy.nl

Website: www.tanzaniaembassy.nl

Visumaanvragen zijn van 10:00 uur tot 13:00 uur

Ophalen van het visum kan van 10:00 uur tot 16:00 uur

De visumaanvraag duurt 3 werkdagen.

De volgende documenten moeten worden ingediend:

- 1) Een aanvraagformulier (te [downloaden](#) via de site van de ambassade)
- 2) Twee recente pasfoto's (biometrische) 3.5 x 4.5. Gescand of kopieën van foto's zijn niet toegestaan.
- 3) Paspoort (geen kopie) geldig voor ten minste 6 maanden na vertrek uit Tanzania.
- 4) Kopie van een vlucht met een bevestigde retourvlucht.
- 5) Bij aanvragen per post, dien je alle gegevens en de visumkosten aangetekend op te sturen naar de ambassade. Daarbij moet je ook een aan jezelf geadresseerde envelop, voldoende gefrankeerde (voor aangetekende post) doen. Zodat ze je paspoort met visum aangetekend terug kunnen sturen.

Visumkosten zijn:

Single Entry Visa € 50,--

Multiple Entry Visa € 100,--

Eventueel kun je het visum laten regelen door een visumdienst, bijvoorbeeld Visumservice.nl, zij berekenen naast de visumkosten ook kosten voor bemiddeling.

Procedure van vertrek

Uiterlijk een week voor vertrek ontvang je het e-ticket. Uiterlijk 3 uur voor vertrek dien je aanwezig te zijn bij de balie die correspondeert met het vluchtnummer.

Vaccinaties

Voor officiële adviezen kun je terecht bij de GGD of bij je huisarts.

De gele koorts vaccinatie/stempel is verplicht en kan gecontroleerd worden aan de hand van het gele vaccinatieboekje bij aankomst in Tanzania. Verder zijn er geen vaccinaties verplicht. Aanbevolen worden: DTP, buiktyfus, Havrix (tegen geelzucht = Hepatitis A en Malaria tabletten.

Mogelijke andere gezondheidsrisico's:

Bilharzia

Dit is een ziekte die door zwemwater wordt verspreid. Dus in Tanzania maar niet zwemmen in zoet water. Goed onderhouden gechloreerde zwembaden zijn veilig.

Denge of knokkelkoorts

Veroorzaakt hoofdpijn, koorts en pijn. Er is geen medicijn tegen, maar gaat vanzelf weer over.

Hondsdolheid

De kans is uiteraard niet groot maar mocht je door een hond of aap worden gebeten dan moet je ogenblikkelijk naar een arts. Anti-hondsdolheidspuiten kunnen je dan vrijwaren voor deze ziekte.

Meningitis (hersenvliesontsteking)

Langdurig verblijf onder primitieve omstandigheden tussen de lokale bevolking doet het risico iets toenemen. Voor ons niet van belang.

Slangen-, schorpioenen- en spinnenbeten

Algemeen advies: Ben je gebeten probeer dan te onthouden door welk beest. Mocht antigif nodig zijn dan weet men welk. Over het algemeen vluchten slangen wanneer ze merken dat iemand in de buurt komt. Er zijn maar een paar soorten agressieve slangen. Voorkomen is beter dan genezen. Mocht je in slangengebied zijn laat dan de gids(en) het pad veilig maken door met een stok in het gras te slaan. Mocht je onverhoopt toch gebeten worden, ga dan ogenblikkelijk naar je gids die weet `t beste wat te doen. Er zijn over het algemeen zeer weinig gevallen bekend met slechte afloop.

Insectenbeten

Slaap onder een muskietengaas of, in de tent, met de gaasdeur dicht. Lidocaïnezalf is een uitstekend middel tegen jeuk. Het verdooft de huid.

Lijst van persoonlijke medicijnen

- ★ azaron, lidocaïne zelf tegen jeuk, insectenbeten
- ★ Lariam of Malarone tegen malaria
- ★ augmentin antibiotica (via recept arts)
- ★ ciproxine antibiotica (via recept arts)
- ★ diamox, preventie tegen hoogteziekte
- ★ betadine-iodium voor wondontsmetting
- ★ leukoplast voor blaarpreventie
- ★ hansaplast voor wondjes
- ★ paracetamol pijnstiller
- ★ insectenafweermiddel bijv.: djungel olja
- ★ zonnebrandolie/crème minimaal factor 10, aneto 8000 is goed (Bever Zwerfsport)
- ★ lippenbescherming zinkzalf, blistex, purol, aneto, labello, oid.
- ★ isostar Door transpiratie en inspanning verlies je veel zouten. Door isostar toe te voegen aan je drinkwater herstel je het evenwicht.
- ★ jodium voor waterontsmetting
- ★ knieband, rekverbandproblemen bij knieproblemen
- ★ spierpijn, zwellingen Midalgan, Arnika
- ★ norit bij lichte darmklachten

Hoogteziekte

De meeste mensen die niet gewend zijn zich naar grote hoogte te begeven en zich hier bovendien erg inspannen, krijgen last van de hoogte. Als de juiste voorzorgsmaatregelen worden genomen, zal het in veruit de meeste gevallen slechts gaan om lichte symptomen van voorbijgaande aard. Slechts in 1 à 2 % van de gevallen komen ernstige verschijnselen voor, die zonder passend handelen tot de dood kunnen leiden. De symptomen van hoogteziekte mogen daarom absoluut niet worden veronachtzaamd. Hoogteziekte doet zich voor boven de 2500 meter. Wanneer je je op die hoogte niet goed voelt, moet je aannemen dat er sprake is van hoogteziekte (tenzij bewezen is, dat er een andere oorzaak is).

Oorzaken van hoogteziekte:

- geringere aanwezigheid van zuurstof en
- geringere luchtdruk, waaraan het lichaam zich moeilijk of onvoldoende aanpast, veelal door te snelle stijging.

Preventieve maatregelen:

1. Langzame en gefaseerde stijging, het zgn. "acclimatiseren".

Als ideaal geldt om 5 dagen uit te trekken tot 3500 meter, daarna maximaal 300 meter stijging per dag en per 1000 meter minimaal 1 dag extra.

In de praktijk blijkt echter wel een hoger stijgingstempo mogelijk, waarbij rond de 3000 meter enkele dagen rust wordt ingelast en daarboven per 1000 meter 1 dag.

Vanaf geringe hoogte helemaal "inlopen" levert meestal nauwelijks problemen op, maar na een bus- of autorit omhoog en vooral bij "invliegen" naar grote hoogte, is aandacht voor het acclimatiseren van het grootste belang.

2. Altijd rustig lopen, probeer niet buiten adem te raken.

3. Veel drinken. Uitdroging kan hoogteziektesymptomen veroorzaken. Gewoonlijk heb je minstens 5 liter vloeistof per dag nodig op grote hoogte. Je moet per keer min. 1/2 liter uitplassen en de urine moet helder zijn. Als je urine donkergeel is, drink je onvoldoende. Drink water, thee, soep en bouillon, maar geen alcohol.

4. Juiste voeding. Zorg dat je voldoende calorierijk eet, met name veel zetmeel. Eet niet te zout.

5. Bewust diep en volledig ademen (wel oppassen voor hyperventilatie).

6. Diamox (acetazolamide), een diureticum, kan helpen bij hoogteaangepassing. Het blijkt de ademhaling tijdens de slaap te reguleren, zodat efficiënter zuurstof wordt opgenomen. Meer in het algemeen wordt aangenomen dat diamox een preventieve werking heeft bij ademhalingsstoornissen.

Dosis: 1 à 2 maal per dag 250 mg voor de duur van het verblijf op grote hoogte.

Lichte symptomen van hoogteziekte:

- enigszins slap, loom gevoel
- kortademigheid bij inspanning
- hoofdpijn
- misselijkheid
- gebrek aan eetlust
- spijsverteringsstoornis: obstipatie/diarree, winderigheid
- slecht slapen
- onregelmatige ademhaling tijdens het slapen
- lichte duizeligheid

- lichte zwelling van handen, voeten, gezicht

Bij alleen deze symptomen hoeft men niet meteen af te zien van verder stijgen. Men moet het kalm aan doen en voldoende (nacht)rust inlassen. Maar blijf e.e.a. en elkaar wel goed in de gaten houden, want de lichte symptomen zouden ernstiger problemen kunnen aankondigen. Laat elkaar niet alleen!

Ernstige symptomen van hoogteziekte:
(houden o.a. verband met long- en hersenoedeem)

- ernstige kortademigheid en versnelde ademhaling, ook na rust (meer dan 25 ademtochten per minuut)
- vochtige, rochelende ademhaling
- hevige hoestbuien, die activiteit beperken
- ophoesten van roze tot bruin sputum
- hoge hartslag, ook na rust (meer dan 110 slagen per minuut)
- blauwe verkleuring van gezicht en lippen
- geringe urine-uitscheiding (minder dan 1/2 liter per dag)
- aanhoudend overgeven
- wazig, dubbel of met blinde vlekken zien
- aanhoudende ernstige hoofdpijn, ook na nachtrust
- aanhoudende ernstige vermoeidheid, extreme lusteloosheid
- coördinatievermindering, evenwichtstoornis (testen!)
- verwardheid, delirium, coma

Zodra ook maar één van deze symptomen zich voordoet, staat er (naast zo mogelijk zuurstof toedienen) maar één weg open: ONMIDDELIJK OMLAAG.

Iemand met deze problemen moet onder begeleiding omlaag, zo mogelijk gedragen worden, omdat inspanning e.e.a. kan verergeren.

Na een betrekkelijk geringe daling 500-1000 meter kunnen de symptomen soms geheel verdwijnen. Dan kan men na enkele dagen rust opnieuw proberen te stijgen, maar uiterst behoedzaam. Bedenk dat de ernstige symptomen van hoogteziekte binnen enkele uren fataal kunnen zijn.

Door ervaring kunnen onze reisbegeleiders/gidsen de symptomen goed onderkennen en de nodige maatregelen nemen. Zonodig kunnen extra rustdagen worden ingelast om te acclimatiseren. Als je bij jezelf of een andere deelnemer symptomen van hoogteziekte waarneemt, blijf dan niet alleen, resp. laat de ander niet alleen, en vertel e.e.a. meteen aan de reisbegeleider/gids.

Over de uitrusting

Schoeisel

Wij raden lichte bergwandelschoenen aan met een stevige profielzool. Het is belangrijk dat je schoenen erg goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen. Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om $\frac{1}{2}$ tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat (pas ze met een paar extra sokken). Je voeten hebben namelijk de neiging om op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt nog bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel komt. Als je nieuwe schoenen moet kopen, loop ze dan goed in. Ook moet je soms door kleine beekjes waden, over modderige paden lopen en soms door sneeuw; dus een redelijke mate van waterdichtheid is handig. Een goede profielzool geeft je beter grip op de wat steilere paden.

Rugzak

Je hebt minimaal een dagrugzakje nodig van ongeveer 30-35 liter inhoud. Dit is om de spullen voor een wandeldag in mee te dragen: waterfles, camera, warm jack, wat eten, regenkleding etc. Op de Mt. Meru moet je je eigen spullen kunnen dragen of je moet ter plekke een drager inhuren. Als je je eigen spullen draagt, heb je feitelijk een grotere rugzak nodig. Een rugzak kun je kopen in allerlei soorten, maten en prijzen. tips: Voor elke rug is er een goede rugzak, zoek dus net zolang tot je er één gevonden hebt, die goed bij je rug past en lekker zit. Rugzakken zonder buitenframe sluiten beter aan op je rug. Een brede heupband is onmisbaar om het meeste gewicht op je heupen te laten rusten en niet op je schouders. Het is ook handig als de rugzak uit twee delen bestaat, waar je afzonderlijk bij kunt.

Slaapzak

Voor alle tochten is een goede slaapzak (dons of kunststof bijv. hollofil) onontbeerlijk. De donzen zijn duurder dan kunststof. Reken op de Kilimanjaro op een minimum van -15 °C (bij Arrow Glacier).

Kleding

Voor zeer warm (30°C) tot zeer koud weer (-15°C). Een maillot, hoog in de bergen, is heerlijk, evenals voldoende T-shirts/blouses en ondergoed voor als je in de warmte loopt. Het is niet echt nodig speciale kleding aan te schaffen, als je maar voor genoeg "laagjes" zorgt. "Fleece" is wel ideaal: warm, licht en snel droog, net als thermo-ondergoed van bijvoorbeeld "Odlo".

Paklijst

- ~ berg (wandelen) schoenen
- ~ slaapzak (tot - 15 °C)
- ~ lakenzak (eventueel)
- ~ slaapmatje voor tent, in de lodges niet nodig
- ~ donsjack of een warm winddicht jack
- ~ regenjas en regenbroek
- ~ lange broek (bijv. trainingsbroek, fleece)
- ~ korte broek (voor mannen)
- ~ rok of bermuda (voor vrouwen)
- ~ enkele T-shirts/blouses (ook met lange mouwen tegen de muggen)
- ~ ondergoed
- ~ warme trui
- ~ sokken, waarvan min. drie paar afgestemd op de bergschoenen
- ~ maillot/lange onderbroek/pyjamabroek
- ~ lichte gympen of slippers voor 's avonds
- ~ handdoek
- ~ wanten of handschoenen
- ~ evt. sjaal
- ~ veldfles
- ~ hoofdlamp (+voldoende batterijen) verplicht i.v.m. nachtwandelen op de Kilimanjaro
- ~ toiletartikelen, toiletpapier
- ~ zonnebril
- ~ iets voor op je hoofd tegen zon en stof, en kou: (bivak)muts en/of hoed
- ~ plastic (vuilnis)zakken, o.a. om de inhoud van rug/plunjezak in te verpakken i.v.m. regen
- ~ evt. hangslotje om plunjezak, lodgekamer /kast ed. af te sluiten.
- ~ wasmiddel
- ~ dagrugzakje
- ~ medicijnen (zie apart lijstje)

Reisbescheiden

- ~ moneybelt of halstasje voor bescheiden
- ~ paspoort (moet bij vertrek uit Tanzania nog een half jaar geldig zijn)
- ~ vliegticket
- ~ contant geld
- ~ inentingsboekje
- ~ verzekeringsbewijs + alarmnummer

N.B. Maak van alle belangrijke papieren kopieën, noteer de nummers en bewaar exemplaren thuis en onderweg, apart van de originelen.

Bagage

We raden je aan niet meer dan 15 kg ruimbagage in te checken. Een deel van je bagage kun je in hotels achterlaten zodat niet alles meegedragen hoeft te worden én je bij terugkomst wat schone kleren tot je beschikking hebt.

Op de Kilimanjaro kunnen deelnemers 10 kilo afgeven aan een drager. Wil je meer bagage afgeven dan kost dat wat extra.

Om alles goed verpakt mee te nemen kun je bijvoorbeeld een plunjebaal gebruiken. Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten.

Verzekeringen

Wij stellen een adequate reisverzekering verplicht. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Beide soorten verzekeringen kun je via ons afsluiten. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan willen we graag voor vertrek de volgende gegevens van je ontvangen: verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleider en Nunatak snel handelen.

De korte reis naar Tanzania heeft qua zwaarte 2 moeilijke momenten, te weten de topdagen van de Mount Meru en de Kilimanjaro. Zou je de topdagen van deze reis overslaan -en dat is in theorie mogelijk- dan is het geen zware reis en in dat geval zouden we hem indelen bij maximaal categorie 3. De topdagen maken de reis echter zwaarder en onder moeilijke weers- en/of sneeuwomstandigheden kan het zelfs een categorie 5 worden. Op de Kilimanjaro zelf is alleen de topdag met vaak 10 tot 15 uur onderweg zijn zwaar, de andere trekdagen met 3 tot 5 uur lopen niet. Op beide topdagen sta je vroeg op (tussen 00.30 en 3.00 uur) om de kans op goed weer en succes zo groot mogelijk te maken. De dagetappes op beide bergen variëren nogal: er zijn dagen van 4 uur maar ook dagen van 10 uur of zelfs meer.

Verder kan een enkeling last krijgen van de hoogte, hoewel we twee dagen extra uittrekken voor de beklimming van de hoogste berg van Afrika.