



Kenia

We bezoeken de mooiste wildparken en beklimmen de hoogste berg van het land, de Mount Kenia. De Mount Kenia is een prachtig bergmassief met gletsjers, grillige pieken en de zo typerende Oost-Afrikaanse hooggebergte vegetatie.

- beklimming Mount Kenia
- bezoek de mooiste 3 wildparken
- Maasai Mara, Lake Nakuru en Samburu
- typerende Oost-Afrikaanse hooggebergte vegetatie

Maasai Mara, Lake Nakuru en Samburu Game Reserve

Na aankomst in Kenia gaan we uitgebreid naar de beste plekken om wild te spotten. We nemen 6 dagen de tijd om een drietal parken te bezoeken. In de Maasai Mara gaan we op zoek naar de gnoes, zebra's, antilopes, giraffes, olifanten en de bijbehorende roofdieren. Bij Lake Nakuru proberen we de neushoorns te spotten. Na een bezoek aan het Samburu Game Reserve rijden we naar de voet van de Mount Kenia.

Mount Kenia

Onze 6-daagse trektocht is op de Mount Kenia, een oude vulkaan. Deze reikt tot zo'n 5200 meter hoogte en is daarom deels nog bedekt met sneeuw en ijs. Er is in dit massief geen krater maar lijkt het meer op een reusachtige heuvel van wel 60 kilometer in doorsnee met hoog in het midden een aantal rotsige punten. Op deze reis volgen we de Chorogia–Sirimon route, één van de mooiste die je kunt doen. Rond de hoogste toppen ligt een circulair pad, dat we voor driekwart volgen.

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).

Het gaat hier om een, voor Nunatak, experimentele en 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 reisleiding kan zich echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 vlucht Amsterdam - Nairobi

Vlucht naar Nairobi. Overnachting in een hotel.

dag 2 Nairobi - Masai Mara Game Reserve

Na het ontbijt rijden we naar de Masai Mara Game Reserve, Kenia's bekendste natuurpark. 's Middags maken we onze eerste 'game viewing drive'.

dag 3 Masai Mara Game Reserve

Vandaag een volle dag genieten van al het wild in de Masai Mara. De Masai Mara bestaat voor een groot gedeelte uit golvende met gras bedekte heuvels. Dit is de plek van de grote migraties van de kuddes gnoes en zebra's.

dag 4 Masai Mara Game Reserve - Lake Nakuru National Park

Na het inmiddels bekende vroege ontbijttijdstip rijden we na een laatste game drive naar het Lake Nakuru National Park, 's middags gaan we op zoek naar zwarte en witte neushoorn. Daarnaast leven er hoefdieren, leeuwen, wrattenzwijn, luipaarden, gazelles, buffalo's, giraffes, bavianen, hyena's en 450 vogelsoorten.

dag 5 Lake Nakuru - Ol Pejeta

Vanochtend verlaten we Lake Nakuru en gaan op weg naar de beroemde Ol Pejeta Conservancy. Dit iconische natuurgebied herbergt een breed scala aan dieren, waaronder de laatste twee overgebleven noordelijke witte neushoorns op aarde, evenals een verscheidenheid aan andere bedreigde diersoorten. Hier kun je uit de eerste hand getuige zijn van de inspanningen voor behoud van de natuur en de innovatieve benaderingen die gericht zijn op de bescherming van deze bedreigde diersoorten.

dag 6 Ol Pejeta – Samburu

Vandaag rijden we naar het Samburu National Reserve. Rond lunchtijd zijn we in het park. De middag besteden we uiteraard met 'game drives'. We rijden langs de oever van de Ewaso Nyiro rivier op zoek naar giraffes, Grevy's zebra's, Beisa oryx, gazelles en de Somalische blauwnek struisvogel. In dit park leven de meeste olifanten van Kenia en je hebt hier de grootste kans om een luipaard te zien.

dag 7 Samburu National Reserve

Vandaag hebben we de hele dag in Samburu voor een aantal game drives. Uiteraard gaan we op zoek naar leeuwen en jachtluipaarden (cheetahs).

Mt. Kenia ligt ongeveer 130 km ten noorden van Nairobi. Op ongeveer 2000 meter hoogte heeft de berg een doorsnede van 60 kilometer. Vanaf hier rijst de berg steiler uit boven het centrale hoogland van Kenia. Midden in het massief steken een aantal puntige toppen uit boven de ronde vorm van de vulkaan. Tussen de hoge toppen bevindt zich permanent ijs. De gletsjers van de Mt. Kenia liggen slechts 16 kilometer ten noorden van de evenaar.

De hoogste toppen zijn: Batian (5199 meter), Nelion (5188 meter) en Lenana (4995 meter). Deze laatste top wordt onder goede omstandigheden door ons beklommen. Het beklimmen van de hoogste twee toppen vereist alpiene, technische vaardigheden en zijn buiten bereik van de "gewone" wandelaar. We kunnen niet uitsluiten dat er regen valt, dat het mistig is of dat er veel sneeuw ligt. In de hogere regionen zal het zeker 's nachts ook koud zijn.

Op deze reis volgen we de Chogoria-Sirimonroute. Deze route is één van de mooiste die je op de berg kunt doen. Rond de hoogste toppen loopt een circulair pad dat we voor driekwart volgen. De afwisseling in vegetatie en uitzichten is het beste wat je op de berg kunt krijgen.

dag 8 transfer Samburu - Meru Mount Kenya Bandas (2900 meter), 6 uur lopen

Het is ongeveer 4 uur rijden naar de voet van de Mt. Kenia. In het dorpje Chogoria, aan de oostkant van de berg, worden onze dragers en gidsen geregeld die met ons meegaan de berg op. We rijden daarna door naar de rand van bamboe bos waar onze trekking begint. De vele olifantenpoep duidt op de aanwezigheid van deze kolossale beesten. De aarde is rood. Vogelgeluiden begeleiden ons de hele dag. Er is een grote kans om buffels of franjeapen te zien. Het kan er erg modderig zijn met een paar steilere stukken in de route. Er is grote kans om reebokken, impala's, buffels en wellicht olifanten te zien. We zijn inmiddels op 3000 meter hoogte en dat laat zich voelen. 's Avonds roepen de boomdassen, een krijsend geluid. Bij helder weer kunnen we de Mt. Kenia zien liggen. Het is vandaag ongeveer 10 km lopen naar de Meru Mount Kenya Bandas waar we overnachten.

dag 9 Meru Mount Kenya Bandas (2900 meter) - Road End via Mugi Hill en Lake Ellis (3600 meter), 6½ uur lopen

We verlaten het kamp en lopen veelal door open veld naar Lake Ellis. Onderweg zien we buffels en antilopen. Daarnaast lopen we langs prothea's everlastings en de eerste lobelia's. In 3 uur klimmen we door het, regelmatig dichte, struikgewas langs Lake Ellis omhoog naar Mugi Hill (3553 meter). Als er geen wolken zijn, hebben we vanaf hier een prachtig uitzicht. Vanaf de top dalen we af en gaat het op en neer naar Road End op 3600 meter waar we onze tenten opzetten.

dag 10 Lake Ellis - Minto`s Camp (4290 meter), 6 u lopen

Vandaag stijgen we tot boven de boomgrens door het gebied van de reuzenheide, reuzenlobelia's en groundsels; de typische afro-alpiene vegetatie. We komen nu in het gebied met de prachtige ruige pieken en woestijnachtig landschap. We kamperen op een schitterende plek aan een meertje met uitzicht op de toppen.

dag 11 Minto`s – Austrian Hut (4970 meter), 4 uur lopen

Vandaag klimmen we onderlangs de kliffen omhoog. Vanaf de top hebben we prachtig zicht op de Mount Kenya. Onze klim eindigt bij Tooth Col waarna we op hoogte doorlopen naar de Austrian hut waar we overnachten.

dag 12 Austrian Camp – Pt Lenana (4995 meter) – Old Moses Camp (3300 meter), 7 uur lopen

Vandaag gaan we voor de top. Erg vroeg in de ochtend gaan we op pad. We zien het licht worden, terwijl we door een sprookjesachtig landschap lopen. De enorme kruiskruidplanten lijken ons als “wachters” de weg te wijzen.

Steile stukken over gravelpaden maken de tocht niet echt makkelijk. Sneeuw en harde wind kunnen de beklimming bemoeilijken. Maar bij helder weer zal het weergaloze uitzicht op de omgevende pieken en dalen dit ruimschoots de moeite waard maken.

De afdaling loopt langs de Mackinder`s vallei naar het Old Moses Camp. Als de zon dan inmiddels schijnt wordt het lekker warm.

dag 13 Old Moses Camp (3300 meter) - Sirimon Park Gate (2643 meter), 3 uur lopen; per bus naar Nairobi

Een jeeppoor leidt ons in 3 uur naar de Sirimon Park Gate, waar we worden opgewacht door een bus die ons naar Nairobi brengt.

dag 14 transfer naar vliegveld

Een dagje Nairobi, `s avonds transfer naar het vliegveld voor de vlucht naar Amsterdam.

dag 15 aankomst Amsterdam

Aankomst in Amsterdam.

Bij de prijs inbegrepen

- * overnachtingen in goede hotels en op eenvoudige campings met basis voorzieningen
- * alle vervoer per busje
- tijdens de treks en bezoek parken:
- * 3 maaltijden per dag
- * lokale gidsen, kok, dragers
- * gebruik van kampeeruitrusting (tweepersoons tenten)
- * gebruik van keukenuitrusting
- * bagagevervoer op de Mount Kenia 15 kg p.p.
- * alle parkkosten, permits voor gidsen en dragers
- * reserveringskosten
- * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam - Nairobi (deze kan via ons geboekt worden)
- * visum Kenia (± € 50,--)
- * reis-/annuleringsverzekering
- * persoonlijke uitgaven (frisdrank, souvenirs, alcoholica)
- * maaltijden buiten de treks ± € 100,--
- * fooien € 100,--

Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers
Maximaal 12 reizigers

De reis wordt begeleid door een lokale Engelssprekende gids.

Tijd

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

Geld

In de praktijk heb je aan € 200,-- zakgeld ruim voldoende voor de enkele maaltijd of het drankje in de steden die niet bij de reissom zijn inbegrepen en de fooi voor chauffeurs, gidsen en dragers. Het bedrag dat wordt besteed aan souvenirs is natuurlijk voor iedereen persoonlijk en valt uiteraard buiten deze € 200,--. Er zijn prachtige dingen te koop als houtsnijwerk, batiks, muziekinstrumenten en sieraden. In Kenia betaal je met de Keniaanse shilling. Voor 1 euro krijg je ongeveer 110 Keniaanse shilling (KSH, koers juni 2019). Je kunt pinnen of contante Euro's of US dollars (in kleine coupures) meenemen.

Foien

In Kenia hoort het geven foien er echt bij, geef je geen fooi dan is men ernstig teleurgesteld, zo niet boos.

Om je een idee te geven van de bedragen;

- Mountain guide: \$25 US per dag / per gids / per groep.
- Mountain kok: \$15 US per dag / per groep.
- Mountain porter: \$8 US per dag / per porter.

Visum

Je vraagt je visum online aan via deze [link](#).

Vaccinaties

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

De gele koorts vaccinatie is verplicht en kan, bij binnenkomst in het land, gecontroleerd worden aan de hand van het gele vaccinatieboekje.

Verder zijn er geen vaccinaties verplicht. Aanbevolen worden: DTP, buiktyfus, Havrix (tegen geelzucht = Hepatitis A) en Malariatabletten.

Lijst van persoonlijke medicijnen

- * azaron, lidocaïnezalf tegen jeuk, insectenbeten
- * Lariam of malarone tegen malaria
- * augmentin antibiotica (via recept arts)
- * azomytricine of ciproxine antibiotica (via recept arts)
- * diamox, preventie tegen hoogteziekte
- * sterilon voor wondontsmetting
- * leukoplast voor blaarpreventie
- * hansaplast voor wondjes
- * paracetamol pijnstillers
- * insectenafweermiddel bijv.: djungel olja
- * zonnebrandcrème minimaal factor 30
- * lippenbescherming zinkzalf, blistex
- * knieband, rekverband bij knieproblemen
- * immodium - bij diarree
- * ORS - tegen uitdroging bij diarree

De antibiotica kuren en diamox zijn op recept via je huisarts te verkrijgen.

Hoogteziekte

De meeste reizigers 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). Oorzaak van hoogteziekte is de geringere aanwezigheid van zuurstof door de 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, 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 hoogteziekte 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 ademhalen (wel oppassen voor hyperventilatie).

6. Diamox (acetazolamide), een diureticum, kan helpen bij hoogteaanpassing. Het blijkt de ademhaling tijdens de slaap te reguleren, zodat efficiënter zuurstof wordt opgenomen.

Dosis: 2 maal per dag 125 mg voor de duur van het verblijf op grote hoogte, wanneer ademhalingsproblemen zich hebben geopenbaard.

Lichte symptomen van hoogteziekte:

- enigszins slap, loom gevoel
- kortademigheid bij inspanning
- hoofdpijn
- misselijkheid
- gebrek aan eetlust
- spijsverteringsstoornissen: obstipatie/diarree, winderigheid
- slecht slapen
- onregelmatige ademhaling tijdens het slapen
- lichte duizeligheid
- lichte zwelling van handen, voeten, gezicht

Bij uitsluitend 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. Blijf en 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 iedere 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 de gidsen de symptomen goed onderkennen en de nodige maatregelen nemen. 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 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 de aanbeveling om ½ 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. 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 een 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 Mount Kenia op een minimum van 0 °C.

Kleding

Voor zeer warm (30°C) tot zeer koud (-15°C) weer.

Paklijst

- ~ berg (wandel) schoenen
- ~ slaapzak (tot - 5 °C)
- ~ lakenzak (eventueel)
- ~ slaapmatje
- ~ donsjack of een warm winddicht jack
- ~ regenpak
- ~ lange broek
- ~ korte broek
- ~ 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
- ~ 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 of een rivieroversteek
- ~ 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 Kenia nog een half jaar geldig zijn)
- ~ 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

Bij de Mount Kenia kun je 15 kg per persoon afgeven aan een drager.

Maaltijden

Tijdens de treks en de gamedrives zijn 3 maaltijden per dag inbegrepen. Voor de overige dagen komen de maaltijden voor eigen rekening.

Verzekering

Nunatak stelt een adequate reisverzekering verplicht. Voor deze reis is een bergsport / bijzondere sporten reisverzekering nodig. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Niet alleen vóór de reis geeft deze verzekering dekking maar ook bijvoorbeeld bij vertrekvertraging of bij vroegtijdig moeten afbreken van de reis.

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 reisleiding en Nunatak snel handelen.

Zwaarte 4

De Mount Kenia is een groene berg, buien en mist zijn niet uitgesloten, zelfs sneeuw of ijzel is mogelijk. De paden zijn over het algemeen goed, maar met regen kunnen ze glibberig worden.

De topbeklimming begint 's nachts en je uitrusting moet op deze mogelijke koude nacht berekend zijn. Winddicht pak (regenkleding), sjawl, muts, handschoenen. Door de vele losse gravel zijn een paar wandelstokken erg praktisch (verplicht).

De dagetappes op de bergen variëren nogal: er zijn dagen van 4 uur maar ook dagen van 10 uur. Tijdens de bezoeken aan de game reserves kan het - heerlijk - warm zijn.