



# Tanzania Kilimanjaro

De Kilimanjaro in Tanzania is de hoogste berg van Afrika. De 5895 meter hoge top is nog gedeeltelijk bedekt met gletsjers. De Kilimanjaro is ook een van de `7 summits`, de 7 hoogste bergen ter wereld.

- een top voor op je bucketlist
- pittige en uitdagende 8-daagse beklimming
- omhoog over de Lemosho route
- extra acclimatisatie dag

## Lemosho en Mweka-route

We hebben gekozen voor een trek van acht dagen in plaats van de gebruikelijke zeven om beter aan de hoogte te kunnen wennen. We lopen omhoog via de Lemosho-route, een prachtige, minder toeristische route, en dalen we af via de Mweka-route aan de zuidoostkant. Vanuit het oerwoud loop je door open “moorland” met reuzenheide. De kale en soms besneeuwde rand van de krater is door gletsjers omgeven.

Zonder goede acclimatisatie is het niet goed mogelijk om de 5895 meter hoge top te halen. We nemen op deze tocht dan ook een extra dag om de kans op het halen van de top aanzienlijk te vergroten.

Eenmaal op de top, genietend van je prestatie en de schitterende uitzichten, ben je al gauw je intense vermoeidheid vergeten.

Deze reis kan ook als [individuele reis](#) geboekt worden.

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

*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 reisleiding kan zich echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.*

### **dag 1 Amsterdam - Kilimanjaro**

Vlucht Amsterdam - Kilimanjaro airport.

### **dag 2 Moshi**

Een dagje genieten en ontspannen in Moshi, een charmant stadje aan de voet van de Kilimanjaro.

### **dag 3 Moshi - jeep Londorossi Gate 2250 meter - wandelen Mkubwa Camp 2750 meter, 18 km, 4 uur**

Na Moshi rijden we eerst een stukje over de weg naar Arusha om vervolgens af te slaan, de bergen in. De stoffige, onverharde weg bestaat uit rode aarde. We stoppen regelmatig om een soort wegenbelasting te betalen. Bij de Londorosi Gate schrijven we ons in en kopen we de permits. Vervolgens rijden we nog een uur naar het beginpunt van de trek. Na een uitgebreide lunch klimmen we gestaag over een goed pad naar de eerste kampeerplek in de jungle.

### **dag 4 Mkubwa Camp - Shira Camp 1 3500 meter, 5 uur**

We vervolgen het pad door de jungle, er zijn steile stukken bij. Na 1,5 uur lopen komen we boven de boomgrens en verandert het landschap in de ons bekende afro-alpiene vegetatie. We lopen door een gebied waar reuzenheide, kruiskruid en dergelijke de boventoon vormen. We klimmen naar een bergkam en het laatste stuk naar ons tweede kamp blijven we min of meer op hoogte. Mistflarden en baardmossen vormen het decor. Shira 1 is een grote, open plek met fantastisch zicht op de Kilimanjaro.

### **dag 5 Shira Camp 1 - Shira Camp 2 3840 meter, 2 uur**

We lopen 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 kan verdwalen. Vanaf Cathedral Peak kan je bijna de hele route van morgen zien, ook Arrow Glacier is goed in beeld. We maken kamp op een rotsachtige plek. Na de lunch is er tijd voor een middagtocht, goed voor de acclimatisatie.

### **dag 6 Shira Camp 2 - Lava Tower 4630 meter - Barranco Camp meter, 7 uur**

Ter acclimatisatie lopen we vandaag naar de oranje gekleurde rotsen van "Lava Tower" op ongeveer 4600 meter hoogte. Vanaf daar dalen we af naar Barranco Camp (3950 meter).

### **dag 7 Barranco Camp - Karanga Camp 4200 meter, 4 uur**

Ook vandaag het gaat op en neer met zicht op de zuidelijke gletsjers van de Kili. We maken ongeveer 900 hoogtemeters op en neer, voordat we de tenten opzetten.

**dag 8 Karanga Camp - Barafu Camp 4600 meter, 8 uur**

Er is hier geen vegetatie van betekenis meer, we bevinden ons in een woestijnachtig landschap van grote rotsen en gruis. We verankeren de tenten goed, want het kan hier aardig spoken. Als de avond is gevallen zien we de lichtjes van Moshi ver beneden ons als in een andere wereld.

**dag 9 Summit Day! Barafu Camp - Uhuru Peak 5895 meter - Mweka Camp 3100 meter 7 km up, 23 km down, 8 uur omhoog 7 uur dalen**

Vandaag is de topdag, de grote dag. We staan erg vroeg op om op pad te gaan en de zonsopkomst op de kraterrand te kunnen meemaken. Bovendien moeten we 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 staan we 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. We zijn hier in ijzig koud gebied en er is een fraai uitzicht 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 2600 meter afdalen naar het Mweka Camp dat op 3100 meter ligt. Wandelstokken 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, bereiken we het Barafu Camp, waar we uitgebreid pauzeren, voordat we verder afdalen naar ons kamp nog ruim 800 meter lager. Het pad wordt nu aanzienlijk breder en makkelijker te belopen. Op een gegeven moment lopen we weer in het struikgewas en komen moe, maar voldaan aan op deze prettige kampeerplek.

**dag 10 afdaling naar parkgate en jeep naar Moshi 3 uur wandelen**

De afdaling naar Mweka Gate loopt 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 schrijven we onszelf uit en verdelen we de fooien over de staf. Een jeep/busje brengt ons in een half uur naar Moshi, waar we weer lekker kunnen douchen.

**dag 11 en 12 Moshi-Kilimanjaro airport-Amsterdam**

Vandaag kunnen we nog even bijkomen in Moshi. In de middag vertrekken we richting Kilimanjaro Airport voor onze vlucht huiswaarts, waar we de volgende dag aankomen.

**Data**

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
23 sep 2025	04 okt 2025	€ 2495	op aanvraag

[Boeken](#) [Optie](#)

17 dec 2025	28 dec 2025	€ 2495	op aanvraag
-------------	-------------	--------	-------------

[Boeken](#) [Optie](#)**Bij de prijs inbegrepen**

- \* luchthaventransfers indien vlucht geboekt via Nunatak
- \* overnachtingen in eenvoudige hotels/hostels/lodge/tented camp
- \* alle vervoer per jeeps/busjes
- \* (on-line) voorbereidingsbijeenkomst
- tijdens de trek:
- \* alle park-kosten en permits voor deelnemers, gidsen, rangers en dragers
- \* 3 maaltijden per dag
- \* een lokale gids - afhankelijk van de groepsgrootte, twee of meer gidsen)
- \* gebruik van tweepersoonstenten
- \* gebruik van keukenuitrusting
- \* medicijn / EHBO-kit / zuurstof cylinder voor noodgevallen
- \* 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-Kilimanjaro (deze kan via ons geboekt worden)
- \* luchthaventransfers in Tanzania (indien vlucht niet via ons geboekt is)
- \* visum (± € 50,--)
- \* reis- en annuleringsverzekering
- \* fooien lokale staf (± US\$ 300 / 350,--)
- \* persoonlijke uitgaven (souvenirs, frisdrank, alcoholica)
- \* maaltijden buiten de treks ± € 50,--
- \* vervoer naar/van de luchthaven Amsterdam
- \* toeslag eenpersoonstent € 40,--
- \* wijzigingskosten € 35,--

## Groepsgrootte

Minimaal 5 reizigers

Maximaal 12 reizigers

Deze reis wordt begeleid door een Engelssprekende lokale gids.

De reis kan ook vanaf 4 reizigers gegarandeerd worden, er is dan een toeslag op de prijs van € 100,-- p.p.

## 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.

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

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

## Over de fooien

De gidsen/koks en dragers op de Kilimanjaro verwachten een fooi aan het einde van de beklimming. Het maakt niet uit of je deze fooi geeft in US dollars, Euro's, of TZ shilling (of een combinatie van deze).

De normale tip per dag is:

- US\$ 15,-- per dag voor gidsen
- US\$ 10,-- per dag voor assistent-gidsen en koks
- US\$ 7,-- per dag voor dragers

Dit is van de hele groep, niet per deelnemer.

Ga uit van 1 gids per 8 deelnemers, 1 assistent-gids per 3 deelnemers en 1 kok plus 1 assistent per 8 deelnemers. Porters: 4 porters per deelnemer op de 8-daagse Lemosho-route.

Fooien per deelnemer ongeveer US\$ 250,--.

## Geld

In Tanzania kan op de meeste plekken zowel met US dollars als met Tanzaniaanse shillingen (TSH) betaald worden. Een euro is ongeveer 2135 TSH waard.

In de praktijk heb je aan € 100,-- zakgeld 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 gidsen, kok en dragers US\$ 250,--. 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)

## 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.

## Visum

Voor een bezoek aan Tanzania heb je een visum nodig.

Tegenwoordig kun je online een visum aanvragen via <https://visa.immigration.go.tz/>

Je kunt een Ordinary (single entry) visum aanvragen. Daarvoor is het volgende nodig:

- Kopie van het geldige paspoort van de aanvrager (pagina met biografische gegevens). Paspoort moet nog 6 maanden geldig zijn na terugkomst.
- Retourticket van de vlucht;
- Volledig ingevuld aangifteformulier (online invullen via <https://visa.immigration.go.tz/start>)
- 50 USD visumkosten

Voor meer informatie kun je ook contact opnemen met de Ambassade in Den Haag.

Embassy of The United Republic of Tanzania

Alexanderveld 87

2585 DB Den Haag

Telefoon: 070-2156450

Email: [consular@tanzaniaembassy.nl](mailto:consular@tanzaniaembassy.nl)

Website: [www.tanzaniaembassy.nl](http://www.tanzaniaembassy.nl)

Openingstijden maandag t/m vrijdag 09.00-16.00

## 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 (via GGD of huisarts)
- ? augmentin antibiotica (via recept huisarts)
- ? ciproxine antibiotica (via recept huisarts)
- ? diamox, preventie tegen hoogteziekte (via GGD of huisarts)
- ? betadine-iodium voor wondontsmetting
- ? leukoplast voor blaarpreventie
- ? hansaplast voor wondjes
- ? paracetamol pijnstiller
- ? insectenafweermiddel bijv.: djungel olja
- ? zonnebrandolie/crème minimaal factor 20
- ? lippenbescherming
- ? Isostar, door transpiratie en inspanning verlies je veel zouten. Door isostar toe te voegen aan je drinkwater herstel je het evenwicht.
- ? knieband, rekverbandproblemen bij knieproblemen
- \* Arnica of SRL-gelei : bij kneuzingen, spierpijn
- \* Immodium : bij diarree voor 'op moeilijke momenten'
- \* ORS : ter voorkoming van uitdroging bij diarree
- \* Strepsils : bij schrale keel

*We zorgen voor een medicijnkit voor ernstige gevallen. De kans dat we die nodig hebben is klein, maar aanwezig.*

## 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 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. 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.

## De uitrusting

### *Schoenen*

Wij raden 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 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 één gevonden hebt, die goed bij je rug past en lekker zit. Rugzakken zonder buitenframe sluiten beter aan op je rug. Met een brede heupband rust het meeste gewicht op je heupen 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 ideaal: warm, licht en snel droog, net als thermo-ondergoed.

## Paklijst

- ~ berg (wandel) schoenen
- ~ slaapzak (tot - 15 °C)
- ~ lakenzak (eventueel)
- ~ slaapmatje
- ~ 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 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

Op de Kilimanjaro kunnen deelnemers maximaal 15 kilo afgeven aan een drager. Wil je meer bagage afgeven dan kost dat wat extra`s.

Een deel van je bagage kun je in het hotel achterlaten zodat niet alles meegedragen hoeft te worden én je bij terugkomst wat schone kleren tot je beschikking hebt.

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.

## Verblijf

Een aantal keren overnachten we in een hotel in Moshi. Tijdens de trek en de beklimming van de Kilimanjaro overnachten we in tweepersoonstenten. Wil je gebruik maken van eenpersoonstent dan geldt hiervoor een toeslag.

## Maaltijden

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

## Zwaarte 4

De Kilimanjaro beklimming heeft qua zwaarte één echt lange dag, te weten de topdag op de Kilimanjaro en onder moeilijke weers- en/of sneeuwomstandigheden kan het zelfs een categorie 5 worden.

Je bent die topdag vaak 10 tot 15 uur onderweg, je staat 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 de berg variëren nogal: er zijn ook dagen van 4 uur.

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