



# Tanzania Mt Meru en Kilimanjaro

In Noord Tanzania beklimmen we ter acclimatisatie, en 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

## Mount 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.

Klik [hier](#) voor het hoogteprofiel van deze reis.

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

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

Vlucht naar Kilimanjaro. Overnachting in een hotel in Arusha.

### **dag 2 Arusha**

Een dagje genieten en ontspannen in Arusha.

### **dag 3 t/m 6 beklimming van de Meru**

We maken ons op voor de beklimming van de Mount Meru, met de top op 4566m.

Tijdens de trektocht overnachten we in hutten met 4 persoonskamertjes inclusief stapelbedden en matrassen, zodat er geen tenten mee hoeven. Je bagage wordt door dragers omhoog gebracht, zodat jij optimaal kunt acclimatiseren.

Het eten wordt voor ons verzorgd.

### **dag 3 naar de Miriakamba Hut (2515 meter)**

Van onze hotel in Arusha rijden we naar de ingang van Arusha National Park. Naar de eerste hut nemen we omhoog een andere route dan naar beneden. Omhoog gaat het over een breed pad door de jungle. We zien 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. We overnachten 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 stijgen we iest steiler dan gisteren 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 gebruiken we onze tijd om de kleine Meru te 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 rotswanden 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, met aanduiding 'Socialist Peak 4562,13m', kijk je in één van de latere kraters. Dezelfde dag keren we terug naar de hut waar we nog een extra nachtje acclimatiseren.

**dag 6 afdalen en naar Moshi (825 meter)**

Via een andere directe route dalen we in 4 à 5 uur af naar de parkingang. Onderweg zien we waarschijnlijk giraffen en zebra's op ons pad. Vanaf de ingang van het park rijden we naar Moshi om te overnachten in een hotel.

**dag 7 t/m 13 beklimming van de Kilimanjaro**

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

Om de kans dat we de top halen te vergroten, beklimmen de hoogste berg van Afrika in 7 dagen in plaats van de gebruikelijke 5. We blijven 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. Nunatak streeft 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 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 8 Forest Camp - Shira 1 (3470 meter), 5 uur lopen**

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 uitzicht op de Kilimanjaro.

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

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 middagtochtje.

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

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

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

Ook vandaag het gaat op en neer met uitzicht op de zuidelijke gletsjers op de Kili. We maken ongeveer 900 hoogtemeters op en neer voordat we de tenten opzetten. 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 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. We staan erg vroeg 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 ijsig 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 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 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 given moment lopen we weer in het struikgewas en komen 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 schrijven we onszelf uit en ontvangen we een diploma: het bewijs dat we op de Kilimanjaro stonden! Een busje brengt ons in een half uur naar Moshi, waar we weer lekker kunnen douchen.

**dag 14 Moshi naar Kilimanjaro Airport**

Vandaag kunnen we nog even bijkomen in Moshi. In de middag vertrekken we richting Kilimanjaro Airport voor onze vlucht weer huiswaarts.

**dag 15 aankomst in Amsterdam**

Aankomst in Nederland.

**Data**

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
02 aug 2025	16 aug 2025	€ 3595	op aanvraag
<a href="#">Boeken</a> <a href="#">Optie</a>			
04 okt 2025	18 okt 2025	€ 3595	op aanvraag
<a href="#">Boeken</a> <a href="#">Optie</a>			
15 dec 2025	29 dec 2025	€ 3595	op aanvraag
<a href="#">Boeken</a> <a href="#">Optie</a>			

**Bij de prijs inbegrepen**

- \* luchthaventransfers
- \* overnachtingen in eenvoudige hotels/hostels/berghutten in gedeelde kamers
- \* alle vervoer per jeeps
- \* (on-line) voorbereidingsbijeenkomst
- tijdens de verschillende treks/gamedrives:
- \* alle park-kosten en permits voor deelnemers, gidsen, rangers en dragers
- \* 3 maaltijden per dag
- \* een lokale gids (op de Kili, afhankelijk van de groepsgrootte, twee of meer gidsen)
- \* gebruik van tweepersoonstenten op de Kilimanjaro
- \* gebruik van keukenuitrusting
- \* medicijn / EHBO-kit / zuurstof cylinder voor noodgevallen
- \* bagagevervoer op zowel Mt Meru als 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 kan via ons geboekt worden)
- \* luchthaventransfers in Tanzania (indien vlucht niet via ons geboekt is)
- \* visum (± € 50,--)
- \* reis- en annuleringsverzekering
- \* fooien lokale staf (± € 50,--)
- \* persoonlijke uitgaven (souvenirs, frisdrank, alcoholica)
- \* fooien lokale staf (± US\$ 350,-- / US\$ 400,--)
- \* vervoer naar/van de luchthaven Amsterdam/Brussel
- \* toeslag eenpersoonstent € 55,--
- \* wijzigingskosten € 35,--

## Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers

Maximaal 12 reizigers

Deze reis wordt begeleid door een Engelssprekende lokale gids.



## 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	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. 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 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)

## Foien

In Tanzania worden foien gezien als deel van het loon. Deze foien zijn dan ook onevenredig hoog. Mochten de foien lager uitvallen dan is men ernstig teleurgesteld zo niet boos. Om deze problemen te voorkomen hebben we daarom het grootste deel van de fooi opgenomen in de reissom. Ter plaatse moet er dan nog rekening worden gehouden met ongeveer 50 Euro afhankelijk van de grootte van de groep) 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

Groot Hertoginnelaan 28

2517 EG Den Haag

Telefoon: 070-2156450

E-mail: [contact@tanzaniaembassy.nl](mailto:contact@tanzaniaembassy.nl)

Website: [www.tanzaniaembassy.nl](http://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,--

Kun je niet zelf langs de ambassade dan kun je het visum laten regelen door een visumdienst, bijvoorbeeld [Visumservice.nl](http://Visumservice.nl), zij berekenen naast de visumkosten ook kosten voor bemiddeling.

## Procedure van vertrek

De deelnemers zullen het ticket ontvangen per mail, uiterlijk een week voor vertrek.

Uiterlijk 3 uur voor vertrek dien je aanwezig te zijn bij de balie die correspondeert met het vluchtnummer. Verdere informatie met betrekking tot het definitieve vluchtschema ontvang je tijdens de voorbereidingsbijeenkomst.

## 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. Lidocaïne-zalf is een uitstekend middel tegen jeuk. Het verdooft de huid.

## Lijst van persoonlijke medicijnen

- ? azaron, lidocaïne-zalf 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

*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 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 nemen in principe tenten mee uit Nederland die bij je persoonlijke ruimbagage worden gevoegd en waarvan de kilo's meetellen in het totale gewicht geteld dat je als ruimbagage mag inchecken. Hoeveel bagage je mag meenemen hangt af van de luchtvaartmaatschappij waarmee je vliegt. Als je zelf aan persoonlijke spullen niet meer dan 15 kg ruimbagage meeneemt (dus exclusief tent en medicijnton), dan hoef je geen problemen te verwachten op de luchthaven. Mocht je wel meer willen meenemen, controleer dan van tevoren bij de luchtvaartmaatschappij hoeveel kilo ruimbagage je mag inchecken en trek daar 5 kilo voor groepsbagage die vanuit Nederland meegaat.

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 Mt. Meru draag je in principe je eigen spullen. Je kunt op verzoek hier een extra drager inhuren. Op de Kilimanjaro kunnen deelnemers 10 kilo afgeven aan een drager. Wil je meer bagage afgeven dan kost dat wat extra's. 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 reisleader en Nunatak snel handelen.

## Verblijf

Een aantal keren zullen we overnachten in hotels in Arusha en in Moshi. Tijdens de bezoeken aan de wildparken en de beklimming van de Kilimanjaro overnachten we in tweepersoonstenten. Hier zijn geen extra kosten aan verbonden.

## Maaltijden

Tijdens de treks zijn 3 maaltijden per dag inbegrepen. Een enkele keer kan het voorkomen dat het ontbijt en de lunch worden samengevoegd tot een uitgebreide brunch (tijdens game drives). Voor de overige dagen komen de maaltijden voor eigen rekening.

## Categorie 4

De korte reis naar Tanzania heeft qua zwaarte 2 moeilijker 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.