



Reizigersinformatie **Kilimanjaro & Tanzania**





Inhoudsopgave

Contactinformatie Matoke Tours	4
Veilig de Kilimanjaro beklimmen met Matoke Tours!	4
<i>Informatie uit de eerste hand</i>	4
Algemene info & geschiedenis Kilimanjaro	5
Seizoenen, klimaat & beste tijd	6
<i>Wat is dan nu de beste tijd op te klimmen?</i>	6
<i>Klimaatveranderingen</i>	7
<i>Temperatuur indicatie</i>	7
Diverse routes	8
<i>De Machame route (Whiskey route)</i>	8
<i>Overige routes</i>	11
De begeleiding	12
<i>Aantal crewleden op aantal klimmers</i>	12
<i>Fooien tijdens de beklimming</i>	13
Overnachtingen & maaltijden	13
<i>Hutten</i>	13
<i>Kampeerausrusting</i>	13
<i>Maaltijden</i>	13
<i>Water</i>	14
Bagage & materiaal	14
<i>Bagage / bepakking voor de beklimming</i>	14
<i>Huurmateriaal</i>	15
Vorbereidingen & training	15
<i>Gezondheid</i>	16
<i>Hoogteziekte</i>	16
<i>Symptomen hoogteziekte</i>	16
<i>Hoogtetent</i>	17
Vroegtijdig afdalen	18
Paklijst Kilimanjaro beklimming	19



Ook belangrijk!	20
<i>Paspoort</i>	20
<i>Visum</i>	20
<i>Reizen met minderjarige kinderen</i>	20
Praktische informatie Tanzania overig	22
<i>Ambassades in Tanzania</i>	22
<i>Bagage</i>	22
<i>Bagage binnenlandse vluchten</i>	22
<i>Bagage sealen</i>	23
<i>Douane bepalingen en souvenirs</i>	23
<i>Flexibele instelling</i>	23
<i>Fooien algemeen / safari Tanzania</i>	23
<i>Homoseksuele reizigers</i>	24
<i>Internet, WIFI & telefonie</i>	24
<i>Klachten</i>	25
<i>Klimaat</i>	25
<i>Marine Park Fee op Mafia Island</i>	25
<i>Opladen van camera's, telefoons</i>	26
<i>Stroom, stekkers en stopcontacten</i>	26
<i>Tijdsverschil</i>	26
<i>Toeristenbelasting op de eilanden</i>	26
<i>Veiligheid</i>	26
<i>Wassen</i>	27
Eten en drinken	28
Geldzaken	29
<i>Banken en geldautomaten</i>	29
<i>Creditcard</i>	30
<i>Pinpas activeren voor gebruik in Afrika</i>	30
<i>Reischeques</i>	30
<i>Valuta</i>	30
Gezondheid	31
<i>Bilharzia</i>	31
<i>Cholera</i>	31



<i>Gele koorts</i>	31
<i>HIV/AIDS</i>	31
<i>Malaria</i>	31
<i>Slaapziekte & Tseetseevlieg</i>	32
<i>Thuisvaccinatie</i>	32
<i>Medicijnen meenemen?</i>	32
<i>Flying Doctors biedt acute hulp in geval van nood!</i>	33
Extra informatie over de eilanden	34
<i>Stranden - eb en vloed !</i>	34
<i>Duiken</i>	34
<i>Duik locaties</i>	34
<i>Snorkelen</i>	35
<i>Verantwoord duiken & snorkelen</i>	35
<i>Mafia Island - Marine Park Fee</i>	35
<i>Toeristenbelasting op de eilanden</i>	36
Duurzaam toerisme	37
<i>Pennen, schriftjes en ballonnen</i>	37
<i>Oude kleding</i>	37
<i>Projecten ondersteunen?</i>	37
<i>Natuur en Milieu</i>	37
<i>Fotografie</i>	38
<i>Cultuur</i>	38
Frequently Asked Questions Tanzania	39
Reisnotities Tanzania	40
<i>Goed voorbereid op reis!</i>	40
<i>Handig om ook mee te nemen!</i>	40



Contactinformatie Matoke Tours

Adres Sint-Jorisstraat 15
5211 HA 's-Hertogenbosch
Nederland
E-mail info@matoketours.nl
Telefoon +31 (0)73 612 33 64 (ma-vrij 09.00 - 17.30u)
Website www.matoketours.nl



Veilig de Kilimanjaro beklimmen met Matoke Tours!

Al sinds 2002 organiseert Matoke Tours reizen naar Tanzania. Een van onze belangrijkste specialismen is het veilig organiseren van Kilimanjaro beklimmingen. Middels dit informatiepakket zullen we u hierover uitgebreid informeren. Ook nodigen we u graag uit om één van onze Kilimanjaro spreekuren te bezoeken, de data vindt u op onze website op www.matoketours.nl/kilimanjaro

Informatie uit de eerste hand

Onze Kilimanjaro specialisten beklommen de Machame route en zijn zo bevangen geraakt door dit enorme natuurgeweld dat zij u met alle passie en kennis uit eerste hand kunnen helpen bij het samenstellen van uw beklimming.

Door onze jarenlange ervaring in Tanzania kunnen we uw beklimming ook verlengen in de vorm van een safari naar één van Tanzania's mooiste wildparken (zoals Serengeti en de Ngorongoro krater) of een verlenging naar het tropische Zanzibar!

Dit Kilimanjaro informatiepakket is bedoeld voor diegenen die meer informatie wensen over de verschillende mogelijkheden van beklimming, maar ook voor reizigers die al geboekt hebben en die beginnen met de voorbereidingen voor het avontuur van hun leven!





Algemene info & geschiedenis Kilimanjaro

De Kilimanjaro is de hoogste berg van Afrika en behoort tot de wereldberoemde '7 summits', de hoogste toppen per continent. De Kilimanjaro is een vrijstaand bergmassief van 60 bij 80 kilometer dat is gevormd door drie strato vulkanen, dit zijn de typerende kegelvormige vulkanen. De 'Kili' ligt in het noordoosten van Tanzania tegen de grens met Kenia net iets onder de evenaar. De imposante berg steekt 5 kilometer boven de omliggende savannevlaktes uit en is daarmee de hoogste vrijstaande berg ter wereld. De hoogste vulkaan is Kibo (5892m) deze wordt geflankeerd door de Shira (3962m) en de Mawenzi (5148m).

Ongeveer twee vierkante kilometer van de top van de Kilimanjaro is bedekt met gletsjers, deze ijskap was aan het einde van de 19e eeuw nog vijf keer zo groot. Het hoogste punt van de kraterrand van de Kibo vulkaan wordt Uhuru Peak genoemd, dit punt is met 5895m, de hoogste top van Afrika!

In 1848 wordt de berg voor het eerst door een blanke gezien, het bijbehorende verslag van de Duitse missionaris Johannes Rebmann werd door de gezaghebbende Royal Geographic Society weggehoond. Pas in 1862 wordt erkend dat de Kilimanjaro een sneeuwkap heeft. In 1886 trachten de Britten en de Duitsers de grenzen van hun respectievelijke koloniën Kenia en Tanzania vast te stellen. Keizer Wilhelm I stond er op dat de Kilimanjaro Duits grondgebied zou worden, omdat het 'ontdekt' was door een Duitser. Feitelijk lag de Kilimanjaro in Kenia. Het verhaal gaat dat koningin Victoria haar neef, de latere keizer Wilhelm II, de Kilimanjaro op zijn verjaardag in 1886 cadeau heeft gedaan. De Britten hadden immers al Mount Kenia, waarop ook sneeuw lag. Na de Eerste Wereldoorlog kwam Tanzania en dus de Kilimanjaro weer in Britse handen. In 1961 werd Tanzania onafhankelijk. Het hoogste punt op de Kibo, dat tot dan toe Kaiser Wilhelm Spitze had geheten, kreeg een nieuwe naam: de Uhuru peak ('uhuru' is Swahili voor vrijheid).

Milieuonderzoekers verwachten dat door de opwarming van de aarde, de sneeuw- en gletsjerkap van de Kilimanjaro over 20 tot 30 jaar is weggesmolten. Ecologisch gezien zou dat voor de wijde omgeving een ramp zijn. De Kilimanjaro zorgt nu voor een goede waterhuishouding in de omgeving, inclusief de vruchtbare landbouwgronden liggend aan de voet van de berg. Er zijn twee hoofdroutes voor de getrainde bergwandelaar: de Marangu route en de Machame route.

Kilimanjaro is een samengestelde naam: 'kilima' betekent in het Swahili berg en 'njaro' betekent in de taal van de Masaï volken zoveel als schitterend, schijnend of glinsterend. De schitterende berg, waarbij schitterend verwijst naar de enorme sneeuwkap op de Kilimanjaro.

Seizoenen, klimaat & beste tijd

Om de top van Afrika te bereiken kunt u het hele jaar terecht. Toch zijn er bepaalde maanden die meer favoriet zijn dan anderen. Niet alleen het weer is belangrijk voor uw voorbereiding, ook de keuze voor organisatie en uw eigen voorbereiding zijn essentieel. Houdt rekening met het volgende:

Hoog seizoen = droogseizoen

De twee hoogseizoenen voor de Kilimanjaro trekking zijn januari t/m maart en juni t/m oktober. Dit zijn veruit de beste maanden qua weer en zichtbaarheid, maar ook de meest drukke maanden.

Kies voor ervaring

Jaarlijks trekken zo'n 25.000-30.000 klimmers de berg op. Zorg ervoor dat je gidsen om kunnen gaan met klimmers van alle leeftijden, alle ervaringen en alle weersomstandigheden. De Kilimanjaro is geen technische klim. Dus met goed acclimatiseren, genoeg water, kwaliteitsuitrusting en kwalitatief goede gidsen ligt de top binnen bereik. Daarom klimt u met Matoke Tours, wij maken gebruik van een betrouwbare lokale agent met zeer ervaren gidsen.



Veiligheid boven alles

Het is echter geen wandeling die onderschat moet worden! Boven alles staat uw eigen veiligheid. Zorg voor een gedegen voorbereiding, stem de beslissing van wanneer u wilt klimmen af met uw eigen vaardigheden en stel realistische doelen.

Wat is dan nu de beste tijd op te klimmen?

In principe is de Kilimanjaro het hele jaar door te beklimmen, alleen verschillen de seizoenen nog van elkaar en kan het weer snel omslaan. Wel kunnen we duidelijk een aantal verschillende seizoenen herkennen.

🌱 Januari - maart Minder regen, meer mensen, warmer weer

- De klimcondities goed met helder weer en een relatief hoge temperatuur
- Januari is de droogste periode van het jaar om te klimmen
- Een goede periode voor de iets minder ervaren klimmers
- Matig aantal klimmers op de paden

🌱 Maart - mei Meer regen, minder mensen, koeler weer

- Dit zijn de traditionele regenmaanden, dus is de kans op regen/sneeuw groter dan in andere maanden
- Laag seizoen voor de Kilimanjaro
- Paden zijn modderig en zichtbaarheid is lager
- De rustigste periode, met lege paden

🌱 Juni - oktober Minder regen, meer mensen en koeler weer

- Meest populaire periode voor de Kilimanjaro treks
- In juni juli zijn de temperaturen wel iets lager
- Studenten en families hebben vakantie en kiezen voor deze periode
- In juni is het droogseizoen over en zijn er droge dagen en koele nachten

- 🌿 **Oktober - december** Meer regen, minder mensen, warmer weer
- Goede maanden, maar er kan iets meer regen of sneeuw vallen
 - Een kort regenseizoen komt doorgaans in november
 - Kies deze maanden en u treft minder mensen op de paden
 - December wordt weer drukker door de feestdagen

Klimaatveranderingen

De huidige klimaatveranderingen hebben ook invloed op Oost - Afrika en de informatie die op deze pagina wordt vermeld is ontwikkeld op basis van de gemiddelde klimaatpatronen van de afgelopen jaren. Met jarenlange ervaring en een kantoor in Oost - Afrika merkt Matoke Tours dat de seizoenen nogal eens afwijken van het gemiddelde klimaat patroon. Neemt u de klimaatinformatie als een richtlijn, maar laat uw verwachtingen hier niet van af hangen!

Temperatuur indicatie

De temperaturen in Arusha en Moshi variëren tussen de 20 en 30 graden en naar mate men stijgt daalt de temperatuur geleidelijk.

Laagste hellingen:

Overdag 15° – 20°

's Nachts -5°

Hooggebergte:

Overdag 5° – 6°

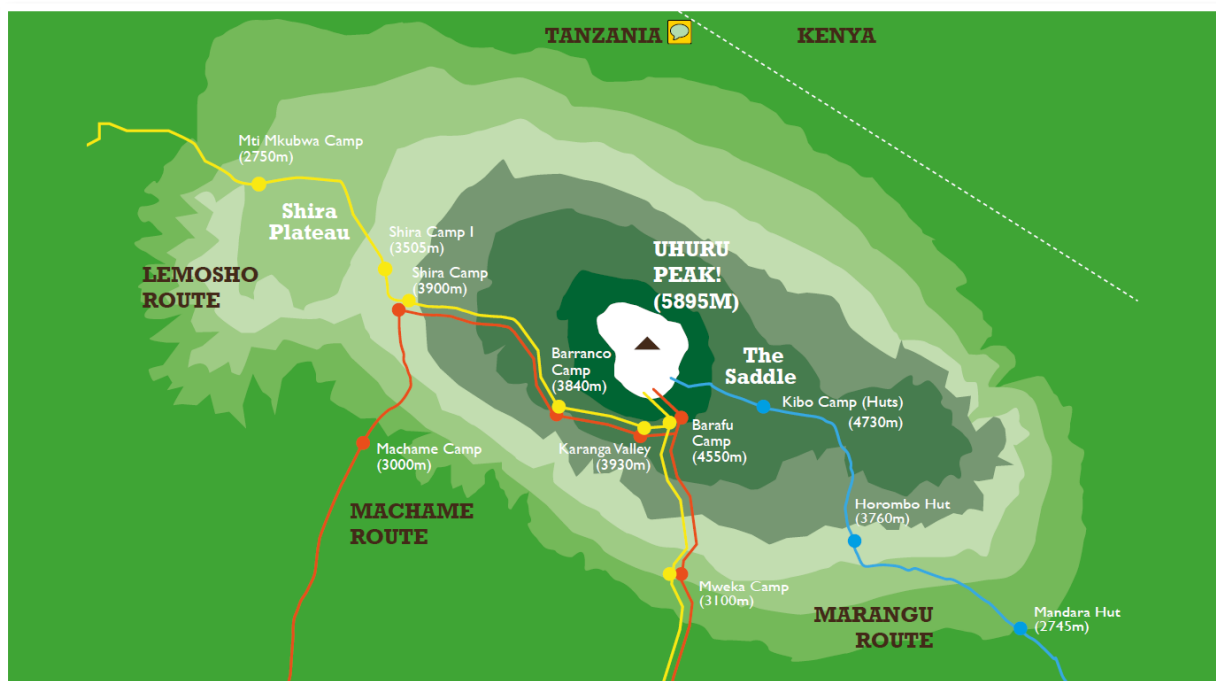
's Nachts -10° tot -15°





Diverse routes

De top van de Kilimanjaro kan via verschillende routes bereikt worden, waarvan de Marangu route en de Machame route de meest populaire routes zijn.



Het beklimmen van de Kilimanjaro is geen technische klim, de uitdaging zit hem meer in de immense hoogte van de berg en de bijzonder snelle bestijging. Iedereen die de berg beklimt kan last krijgen van hoogteziekte; topfit of ongetraind van te voren is niet in te schatten hoe het lichaam zal reageren op de hoogte. Elk expeditielid zal op één of andere manier de hoogte gaan voelen en de belangrijkste manier om hoogteziekte tegen te gaan is dan ook op de juiste manier te acclimatiseren (het lichaam laten wennen aan de hoogte). Over het algemeen kan worden aangenomen dat hoe meer de tijd wordt genomen om te wennen aan de hoogte, hoe groter de kans van slagen tot het behalen van de top!

In alle routes die Matoke Tours aanbiedt kan een extra dag acclimatisatie worden ingepland, wat de kans op slagen vergroot.

De Machame route (Whiskey route)

Dit is de favoriete route van Matoke Tours aangezien de gevarieerde natuur uitgebreid aan bod komt. De tocht begint in het tropische regenwoud met verschillende apensoorten en verandert geleidelijk in arctische landschappen en spectaculaire uitzichten op Mount Meru! Aangezien nog steeds de meeste toeristen de Marangu route beklimmen is het op de Machame route relatief rustig wat de beleving van de klim ten goede komt. Tevens is de route een geleidelijk klim, waardoor het lichaam rustig kan wennen aan de hoogte (zeker met een extra dag acclimatisatie), waardoor de kans op slagen alleen maar wordt vergroot.

Programma van de Machame route (6 of 7 dagen):

U komt aan op het Kilimanjaro Airport en wordt naar uw eerste accommodatie aan de voet van Mount Meru gebracht (45min). Hier geniet u van een drankje en bespreekt u met uw gids de plannen voor de Kilimanjaro beklimming. Het is aan te raden om minstens twee dagen rust te houden voordat u aan de klim begint. Hierdoor kunt u wennen aan het nieuwe klimaat en de hoogte van 1540m wat het acclimatiseren later tijdens de klim bevordert!

DAG 1 – Machame Camp

U wordt rond 07.30u opgehaald bij de lodge door de hele crew. U ontmoet de gidsen, kok & porters en vertrekt samen naar de Machame Gate, westelijk Kilimanjaro. Hier arriveert u rond 10.00u. Na het papierwerk begint de klim! Vandaag kunt u een prachtige route door het tropisch regenwoud verwachten. Boordevol franje apen & tropische vogelsoorten is dit een zeer fraai begin van de Kilimanjaro klim. Na zo'n 5 uur geleidelijk stijgen arriveert u bij Machame Camp waar de tenten al staan op gezet. Geniet samen met de gids & mede klimmers van een verdiend warm kopje thee met wat popcorn. Nadat u bent opgefrist wordt in de 'mess tent' het diner geserveerd. Elke avond begint het diner met een voedzame (groente)soep gevolgd door een koolhydraat rijke maaltijd. Daarna wordt de dag van morgen doorgenomen en worden de zuurstof en hartslag gecontroleerd. Dit zodat u goed voorbereid en gezond de volgende trekking dag begint.

Zwaarte vandaag: Gemiddeld
Hoogte: Machame gate 1800 meter naar Machame Camp 3000 meter

DAG 2 – Shira Camp

Na een (warm) ontbijt maakt u uw dag rugzak gereed voor vandaag. Deze route brengt u door het laatste stukje regenwoud. Al snel bent u boven de boomgrens en verandert de omgeving in een kleurrijk heidelandschap met veel bijzondere (endemische) planten en bloemen. U hiked 'pole pole' in zo'n 3 à 4 uur erg stijl omhoog tot u bij de lunchlocatie arriveert en hier een welverdiende lange pauze neemt. Na de lunch is het minder stijl en na maximaal 1,5 geleidelijk stijgen en dalen arriveert u bij Shira Camp. Een zeer weids uitgestrekt kamp met prachtig zicht op zowel Mount Meru als de summit van de Kilimanjaro. Gebruik de resterende middag om Shira Cave te bezoeken (kwartiertje afstand van het kamp), u op te frissen en louter te genieten van de meest indrukwekkende vergezichten vanaf deze locatie. Uiteraard geniet u ook vanavond weer van een goed verzorgde warme maaltijd. Bereid u voor op een koude nacht, de temperaturen dalen tot (net) onder het vriespunt.



Zwaarte vandaag: Semi-zwaar tot gemiddeld
Hoogte: Machame Camp 3000 meter naar Shira Camp 3900 meter

DAG 3 – Barranco Camp via Lava Tower

Probeer zo goed mogelijk te ontbijten, er staat u namelijk een lange, pittige (acclimatisatie) dag te wachten. Nadat u gereed bent hiked u geleidelijk omhoog door het heide landschap wat na een paar uur verandert in alpine woestijn. Dit houdt in dat er nog maar minimale lage begroeiing is met daarbij veel stenen en stof wat de klim niet altijd vergemakkelijkt. Het lastige vandaag zit hem in de afstand, lengte en hoogte. Het eerste doel is namelijk Lava Tower op een

hoogte van 4630 meter welke u na zo'n 4 à 5 uur hiken bereikt. Hoogteziekte symptomen als (ernstige) hoofdpijn, misselijkheid / overgeven & duizeligheid kunnen allen optreden tijdens de tocht naar Lava Tower. Hier aangekomen dient u zeker een half uur rust te nemen om uw lichaam aan deze hoogte te laten wennen en zo te acclimatiseren. Gebruik deze tijd tevens om uw lunch te nuttigen. Na Lava Tower daalt u in zo'n 2 à 3 uur weer naar bekende hoogte. U zult merken dat de (eventuele) hoogteziekte symptomen verminderen zodra u daalt. U komt eind van de middag aan bij Barranco Camp op 3840m waar u zich opfrist, dineert en tijdig in uw tentje kruipt voor de overnachting.

Zwaarte vandaag: Erg zwaar tot semi-zwaar
 Hoogte: Shira Camp 3900m, via Lava Tower 4630m, naar Barranco Camp 3840 meter

DAG 4 – Barafu Camp

Na een goede overnachting voelt u zich vandaag weer aangesterkt. Klaar om de spannende 'Great Barranco Wall' te trotseren! Deze steile wand is zo'n 260 meter hoog en doet angstaanjagend aan. Gelukkig is het gemakkelijker en vooral erg leuk om deze wand middels handen en voeten te beklimmen. Nadat u de klim heeft voltooid geniet u van een fantastisch zicht op de Karanga vallei. Het acclimatisatie proces wordt tevens versterkt door de klim over de Barranco Wall (op 4100 meter). Neem daarom een pauze bovenop de wand alvorens u de Karanga vallei indaalt. Na nog ruim anderhalf uur geleidelijke dalen arriveert u bij Karanga camp waar de lunchpauze wordt gehouden. Het is vervolgens nog zo'n 3 uur geleidelijk stijgen tot Barafu Camp. Het diner wordt direct geserveerd bij aankomst, zodat u zo snel mogelijk kunt gaan rusten. Immers begint rond middernacht de hike naar de summit!

Zwaarte vandaag: Semi-zwaar afgewisseld met gemiddeld
 Hoogte: Barranco Camp 3840 meter naar Barafu Camp op 4550 meter

DAG 5 – naar de Top! En Mweka Camp

Net voor middernacht wordt u gewekt, u eet dan licht met thee en koekjes. Ga goed voorbereid op pad zoals de gids u heeft geïnstrueerd! Het tempo is extreem 'pole pole' tijdens deze hike om zo de kans te verhogen de summit te behalen! Na zo'n 6 à 7 uur steil hiken bereikt u Stella Point (5685 meter) terwijl de zon langzaam opkomt over de Mawenzi piek. U zet uw hike voort terwijl u langs de gletsjers en caldera boven op de summit van de Kilimanjaro loopt. Een wonderschoon, (voor vele) emotionele tocht over het dak van Afrika. Na nog een uurtje hiken arriveert u dan bij Uhuru Peak, het hoogste punt van Afrika op 5895 meter hoogte!

Na het bereiken van de summit daalt u in zo'n 3 à 4 uur af naar Barafu Camp voor de nodige rust en een warme welverdiende lunch. Wanneer de krachten weer zijn aangesterkt daalt u in wederom zo'n 3 à 4 uur af via de Mweka Route naar het laatste kamp van de Kilimanjaro beklimming: Mweka Camp op 3100 meter. Vandaag is de omgeving verandert van gletsjers, alpine woestijn en heide om uiteindelijk weer in het groene tropische regenwoud te arriveren! Een unieke memorabele dag met veel indrukken. Maar nu eerst tijd voor een smakelijk diner en de nachtrust!



Zwaarte vandaag: Zeer zwaar, afgewisseld met semi-zwaar tot gemiddeld
 Hoogte: Barafu Camp 4550m, via summit 5895m, naar Mweka Camp op 3100 meter

DAG 6 – terug naar Arusha

De laatste dag is een zeer ontspannen, prachtige hike door het regenwoud. Na zo'n 3 uur dalen arriveert u bij de Mweka Gate waar u voor de laatste maal met de gidsen gaat lunchen. Neem afscheid van het hele team waarbij iedereen van ongekend belang is geweest. Middels de welverdiende tip (fooi) toont u ook via deze manier uw waardering voor hen (meer informatie over de fooien verder in dit informatiedocument). Daarna rijdt u in zo'n 2 uur terug naar Arusha waar u na een weekje heerlijk onder de douche kunt springen en zult dromen over de indrukwekkende prachtige klim over Afrika's hoogste berg!

Zwaarte vandaag: Gemiddeld tot gemakkelijk
 Hoogte: Mweka Camp 3100 meter naar Mweka Gate 1800 meter

Extra dag acclimatiseren

In deze beklimming kan een extra dag acclimatiseren worden aangebracht. Dit houdt in dat u op dag 4 overnacht in de Karanga Vallei. U heeft dan een extra dag waarbij louter van de Karanga Vallei naar Barafu Camp wordt gehiked in 3 uur. Dit zorgt voor een verbeterde acclimatisatie en veel meer rust voordat u aan de tocht naar de summit begint. **Wij raden acclimatiseren in de Karanga vallei ten zeerste aan!** Dit vergroot het succesvol behalen van de top immens. Voor meer informatie over de extra dag acclimatiseren kunt u ons contacteren.



Overige routes

De Marangu route (Coca Cola route)

Dit is de meest populaire en ook drukste beklimming van de Kilimanjaro, dit komt doordat het de kortste en dus ook de voordeligste weg naar de top is. Het is de enige route waarbij er in hutten wordt overnacht. Door de zeer snelle bestijging van de berg is dit ook de route met de grootste kans op hoogteziekte. Zonder acclimatiseren kan deze de Marangu klim in 5 dagen gelopen worden. Een extra dag acclimatiseren vergroot uiteraard de kans tot het behalen van de top.

De Lemosho route

Deze route wordt maar door weinig toeristen beklommen en kan in 7, 8 of zelfs 9 dagen worden ondernomen. Tijdens deze route overnacht u in tenten. Net zoals de Machame route kent ook deze route een geleidelijke stijging, waardoor de acclimatisatie goed is. Deze route staat op de website uitgewerkt.



De Rongai route

Deze kent een lange aanvoerroute naar het startpunt. U wordt hier door een Landcruiser afgezet. Doordat de Rongai klim al op een flinke hoogte begint is deze route minder ideaal voor de acclimatisatie. Ook tijdens deze route overnacht u in tenten en het behalen van de top is in 7 dagen mogelijk.

Mocht u geïnteresseerd zijn in één van de bovenstaande routes stuurt u dan een e-mail of belt u ons dan op voor meer informatie.

De begeleiding

Tijdens de beklimming wordt u begeleid door een team van zeer gespecialiseerde gidsen die allemaal zijn gecertificeerd door het Kilimanjaro National Park. Door hun uitgebreide ervaring op de berg kunnen zij klimmers zeer goed inschatten, weten zijn het juiste tempo ('Pole Pole' ofwel langzaam langzaam) aan te houden en vergroten daarmee de kans tot slagen aanzienlijk. Onze gidsen zijn tevens getraind in eerste hulp en in evacuatie procedures. 's Avonds na het diner meten zij uw hartslag en zuurstofgehalte, noteren en monitoren de gegevens en gaan op deze manier na of uw fysieke gesteldheid toereikend is voor een verantwoorde voortzetting van de klim. Mede door de professionele gidsen behaalt 95% van onze gasten de top van de Kilimanjaro.

Naast de gids en de assistent gids gaat er een kok mee voor het bereiden van de juist afgestemde maaltijden. Daarnaast gaan er porters mee om al het materiaal aan kampeerruitrusting, kookgerei en dergelijke naar boven te krijgen. De porters dragen tevens uw hoofdbagage (max 15kg), zodat u alleen met een dag rugzak loopt. Zij lopen voorruit om het kamp op te zetten voor dat de expeditieleden aankomen.

Aantal crewleden op aantal klimmers

Klimmers	Hoofdgids	Assistent gids(en)	Kok(s)	Porters	Totaal crew
1	1	0	1	3	6
2	1	1	1	7	10
3	1	1	1	10	13
4	1	1	1	13	16
5	1	1	1	16	19
6	1	2	2	19	24
7	1	2	2	22	27
8	1	2	2	25	30
9	1	2	2	28	33
10	1	2	2	31	36
11	1	2	2	34	39
12	1	2	2	37	42

Fooien tijdens de beklimming

Het is gebruikelijk om een fooi te geven in Tanzania. Het is onderdeel van de cultuur in het toerisme in en kan verschillen met eerdere ervaringen elders op de wereld. Dit advies komt niet van Matoke Tours, maar is een ongeschreven advies voor de gehele toeristische sector.

Fooien kunt u delen met uw mede groepsgenoten. Neem bijvoorbeeld enveloppen mee, waar u de gezamenlijke fooi per crew-member in kunt stoppen en kunt overhandigen. Dit gebeurt doorgaans op de laatste dag.

Hoofd gids:	US\$ 20 per dag / per groep
Assistant Gids:	US\$ 15 per dag / per groep
Kok:	US\$ 10 per dag / per groep
Porters:	US\$ 8 - 10 per dag / per groep

Mocht u de expeditie noodgedwongen vroegtijdig moeten verlaten, dan is het gebruikelijk om een fooi naar rato aan te bieden aan de gidsen, koks en porters.

Overnachtingen & maaltijden

Hutten

Zoals eerder beschreven is de Marangu Route de enige route die gebruik maakt van overnachtingen in hutten. In deze hutten vindt u stapelbedden met matrassen, waarop u zelf uw slaapzak kunt leggen. De kans is groot dat u samen met andere reizigers op een slaapzaal overnacht. Over het algemeen worden de hutten als onhygiënisch ervaren en dus is het ook prettig om zelf een slaapzak mee te nemen en eventueel een kussensloop. De maaltijden worden door uw kok bereid en geserveerd in de algemene eetzaal van de hut.

Kampeerruistrusting

Tijdens de overige routes (Machame, Lemosho en Rongai) overnacht u in de tenten (lengte 2.13 meter) van Matoke Tours en maakt u gebruik van de gehele kampeerruistrusting. Tijdens de beklimming gaan er meerdere porters mee die voor u de tenten, stoelen en een tafel mee naar boven nemen en deze ook voor u opzetten. De overnachtingen vinden plaats in professionele 2-persoonstenten die goed bestand zijn tegen de regen en de wind. Tijdens de klim bestaat er geen mogelijkheid tot douchen, maar de crew zorgt elke ochtend en avond voor een bak warm water, zodat u zich kunt wassen.

Maaltijden

De kok bereidt de maaltijden die worden geserveerd in een speciale 'mess tent', hier kunt u ook een warm kopje thee drinken en een potje kaarten alvorens u naar bed gaat. De crew zorgt voor drie maaltijden per dag, te beginnen met een uitgebreid ontbijt en een lunchpakket dat onderweg op een mooie plek kan worden genuttigd. 's Avonds eet u een



lekkere, stevige warme maaltijd dat bestaat uit koolhydraatrijke voeding zoals pasta, aardappelen en rijst aangevuld met groenten en vlees. Naast deze drie maaltijden is het prettig om zelf snackjes mee te nemen, zoals energierepen, koekjes en noten.

Water

Om uitdroging te voorkomen en hoogteziekte tegen te gaan is het drinken van grote hoeveelheden water essentieel tijdens de beklimming. U moet ongeveer 3 tot 4 liter water per dag drinken, waarvan u het grootste gedeelte overdag mee neemt in uw rugzak. U kunt de flessen elke ochtend bijvullen, het water is smeltwater van de Kilimanjaro dat is gekookt en behandeld voor het bij u in de fles terecht komt.

Bagage & materiaal

Bagage / bepakking voor de beklimming

Houd u rekening met een bagage restricties voor de Kilimanjaro trekking van maximaal 15kg per persoon (inclusief matras en slaapzak*). Deze 15kg betreft dan de 'hoofdbagage' welke door de porter gedragen wordt. Uw eigen 'daypack' telt hierin niet mee. Die draagt u uiteraard zelf.

* Huurt u een matje / slaapzak via ons, dan is dit het gewicht:

- 🏕 Matje: 2 kg
- 🏕 Slaapzak: 1,5 kg

Heeft u extra bagage mee, bijvoorbeeld voor een safari na afloop, dan kunt u bij aanvang voor de Kilimanjaro trek een aparte tas met spullen afgeven op ons lokale kantoor, waar uw spullen veilig kunnen worden bewaard. Deze krijgt u dan weer overhandigd bij terugkomst in Arusha.

Tijdens de beklimming draagt u zelf een dag rugzak met hierin water, thermofles, reserve kleding, snacks, regenkleding, etc. m.a.w. spullen die u nodig hebt tijdens de dag.

Uw overige bagage wordt tijdens de beklimming gedragen door porters. Gewicht van deze bagage mag maximaal dus 15 kg zijn. Dit hoeft niet perse een grote rugzak te zijn, een zachte tas is ook goed. De porters wikkelen de bagage in plastic en dragen dit op hoofd, nek. Een zachte tas is daarom wel een vereiste!





Huurmateriaal

De gehele kampeeruitrusting is inclusief in de reissom opgenomen op het matras en de slaapzak na. Aangezien er steeds meer klimmers hun eigen materiaal wensen mee te nemen heeft Matoke Tours deze uit de prijs gehaald. Het matras, de slaapzak, gaiters en wandelstokken zijn wél te huur via Matoke Tours, mocht u dit wensen dan kunt u dit aangeven op het boekingsformulier. Het materiaal is van voldoende kwaliteit voor het behalen van de top, echter de maten kunnen een probleem vormen, hieronder een overzicht:

✓ Matras (lengte 1,83m / gewicht 2 kg)	€ 40,- voor de gehele expeditie
✓ Slaapzak (lengte 2,08m / gewicht 1,5 kg)	€ 45,- voor de gehele expeditie
✓ Wandelstokken	€ 15,- voor de gehele expeditie
✓ Gaiters / Gamaschen	€ 12,- voor de gehele expeditie

Mocht u zeker willen zijn van het beste materiaal en kwaliteit dan adviseert Matoke Tours dit zelf aan te schaffen of in Nederland al te huren bijvoorbeeld bij: www.base-camp.nl

Vorbereidingen & training

Hoewel de Kilimanjaro geen technische beklimming is moet de inspanning niet worden onderschat. Het is de hoogst 'bewandelbare' berg ter wereld en een goede voorbereiding is noodzakelijk voor een succesvol verloop naar de top. Met een goede conditie klimt u makkelijker en verbruikt u veel minder zuurstof, waardoor u weer minder last van hoogteziekte kan hebben.

Begin zo'n 6 maanden voor vertrek met het opbouwen van uw conditie middels hardlopen en wandelen. Fietsen en oefeningen in de sportschool dragen ook bij aan een betere conditie. Vanaf 4 maanden voor vertrek is ook het verstandig om naast de conditie de gewrichten en spieren te laten wennen aan lange afstanden (minstens 10 km) door wandeltochten te ondernemen. Zorg er voor dat u deze wandeltochten onderneemt op dezelfde schoenen als die u gebruikt voor de Kilimanjaro, zodat deze helemaal goed zijn ingelopen. Tevens is het raadzaam om tijdens deze wandeltochten een rugzak met 4-7 kilo te dragen om ook uw rugspieren te laten wennen aan het gewicht dat u tijdens de beklimming dagelijks zult dragen.

Ook in de sportschool kunt u de nodige oefeningen ondernemen om de juiste spiergroepen te trainen. Vraag hierbij de hulp van een gecertificeerde sportinstructeur die voor u een passend trainingsschema kan samen stellen gebaseerd op leeftijd, kracht en conditie.

Iedereen met een goede conditie kan de top van de Kilimanjaro behalen, maar degenen die beter voorbereid gaan zullen niet alleen de top halen, maar hier ook veel meer van genieten. Veel succes met de voorbereidingen!



Gezondheid

Het is raadzaam om ruim voor de start van de expeditie uw dokter te bezoeken om uw gezondheidssituatie door te nemen en waar nodig advies te krijgen over training en het gebruik van acetazolamide (DIAMOX), dit is het medicijn tegen hoogteziekte. Verderop in dit informatie pakket vindt u een lijst van medicatie die u mee kunt nemen op reis.

Mocht uw dokter de beklimming van de Kilimanjaro afraden dan is het vanzelfsprekend zeer belangrijk dit advies op te volgen. Verder dient u de beklimming niet aan te gaan indien u zwanger bent, verkouden bent, last van uw keel heeft of ademhalingsproblemen heeft.

Hoogteziekte

Onafhankelijk of u in goede conditie verkeerd en alpine ervaring heeft of voor het eerst naar grote hoogte klimt kan een ieder last krijgen van hoogteziekte. Hoogteziekte kan optreden op hoogtes vanaf 2500 meter, maar meestal treedt hoogteziekte op boven de 3500 meter. De individuele gevoeligheid van klimmers verschilt sterk. Tot ongeveer 6000 meter hoogte treedt hoogteziekte alleen op bij onvoldoende geacclimatiseerde of hiervoor zeer gevoelige mensen. Op 5500 meter is de luchtdruk gehalveerd t.o.v. zeeniveau, met als effect dat hetzelfde volume ingeademde lucht dus ook is gehalveerd. Het lichaam controleert echter niet direct het zuurstofniveau in het bloed. In plaats daarvan wordt gecontroleerd op de hoeveelheid koolzuurgas, een afvalproduct dat moet worden uitgeademd. Bij verlaagde luchtdruk is de relatie tussen hoe moeilijk het lichaam aan zuurstof kan komen en hoe moeilijk het is om koolzuurgas kwijt te raken verstoord. Daardoor kan een tekort aan zuurstof ontstaan zonder dat de concentratie aan koolzuurgas in het bloed toeneemt.

De beste manier om hoogteziekte te voorkomen is door het lichaam te laten wennen aan de hoogte, acclimatiseren. Om uw lichaam zo goed mogelijk te laten wennen aan de hoogte loopt u langzaam (Pole Pole!), vermijdt u alle vormen van extra inspanning, drinkt u extreem veel water (3 à 4 liter per dag) en houdt u de symptomen nadrukkelijk in de gaten. De symptomen van hoogteziekte worden onderscheiden in 'milde' en 'ernstige' symptomen:

Symptomen hoogteziekte

Milde symptomen

- (Lichte) hoofdpijn
- Duizeligheid
- Slapeloosheid
- Slechte eetlust, misselijkheid
- Algeheel malaisegevoel
- Onregelmatige ademhaling in de slaap
- Verlaagde urineafgifte
- Licht oedeem op handen, voeten en gezicht
- Tintelende vingers

Ernstige symptomen

- Zware hoofdpijn (die niet verdwijnt met pijnstillers)
- Abnormale oververmoeidheid, moeilijk ademen (ook bij rust)
- Ophoesten van roze, roestkleurig slijm
- Verlies van coördinatie
- Onverschillig, apathisch gedrag
- Blauwachtige lippen en/of nagels
- Bewusteloosheid

Als niet ingegrepen wordt zal de patiënt met ernstige symptomen binnen enkele uren overlijden. Uw gids (gecertificeerd) herkent de verschillende symptomen, maar het is nog veel belangrijk om zelf de symptomen van u en uw medeklimmers in de gaten te houden en af te dalen indien noodzakelijk! Er zijn altijd voldoende gidsen aanwezig, zodat u kunt afdalen terwijl de rest van de groep de klim voortzet. In noodgevallen is de KINAPA (Kilimanjaro National Park), verantwoordelijk voor de repatriëring tot aan de ambulance. In Moshi is de dichtstbijzijnde medische faciliteit voor noodgevallen.

Zoals gezegd is de beste manier om hoogteziekte tegen te gaan het lichaam zo veel mogelijk te laten wennen aan de hoogte. Matoke Tours adviseert dan ook om de Machame route te nemen (geleidelijke stijging) en indien mogelijk een extra dag acclimatisatie in te plannen. Sommige reizigers kiezen er zelfs voor om eerst Mount Meru (4566m) te beklimmen ter bevordering van de acclimatisatie.

Tevens is het raadzaam (op advies van uw dokter!) om het medicijn Diamox (Acetazolamide) mee te nemen, voor het geval dat u last krijgt van de hoogte. Diamox kan het optreden van milde en voor korte tijd ook ernstige symptomen voorkomen. Diamox versnelt de acclimatisatie, maar kan het effect van bivakkeren op grote hoogte niet voorkomen. Het middel heeft een werking die pas na enige uren inzet en zal u dus niet snel verlichting geven. Wanneer direct afdalen niet mogelijk is kan Diamox als noodmaatregel ingezet worden. Preventief gebruik van Diamox was voorheen, en wordt door sommige nog steeds, als omstreden beschouwt. Tegenwoordig wordt het gebruik echter steeds meer toegepast.

Laat u goed adviseren door uw dokter!

Hoogtetent

Tegenwoordig zijn er steeds meer klimmers die voor aanvang van de klim succesvol gebruik maken van een hoogtetent. Met een hoogtetent kun je 'Live High, Train Low' toepassen, wat een effectieve vorm van hoogtetraining kan zijn. Een draagbaar of permanent hoogtetent zorgt ervoor dat het lichaam zich tijdens de nachtrust aanpast aan de hoogte. Met als gevolg dat het meer rode bloedcellen gaat produceren en hierdoor de uithouding verbeterd.



Voor meer informatie kijk op: www.altitudedream.com

Vroegtijdig afdalen

Indien u genoodzaakt bent de expeditie vroegtijdig af te breken door bijvoorbeeld hoogteziekte of een blessure dan zal onze lokale agent u terug vervoeren naar Arusha en voor u een kamer boeken in de lodge waar de expeditie ook begonnen is. Mocht deze kamer op dat moment volgeboekt zijn dan wordt er een vergelijkbaar alternatief aangeboden.

Houd er rekening mee dat de kosten die op dat moment gemaakt worden ter plekke afgerekend dienen te worden in dollars. Hieronder volgt een overzicht van de prijzen die hiervoor van toepassing zijn:

- 👉 Taxi van de berg terug naar Arusha US\$ 70 - US\$125 (afhankelijk van moment van afbreken)
- 👉 De overnachtingen in Arusha bedragen US\$ 95 voor een eenpersoonskamer per nacht op basis van bed & breakfast.

Mocht u liever in een voordeligere accommodatie willen overnachten of de taxi terug naar Arusha zelf willen organiseren dan is dit mogelijk en dient u dit met de berggids te bespreken.





Paklijst Kilimanjaro beklimming

Schoeisel

- Hoge bergschoenen (B/C)
- Sneakers / sandalen
- Dikke wollen sokken & dunne sokken
- Reserve veters

Kleding

- Ondergoed
- T-shirts (liefst geen katoen) en Long sleeves
- Thermo onderbroeken
- Thermo shirts
- Fleece vest / Fleece trui
- (Eventueel) fleece wind stopper
- Waterproof jas (liefst ademend)
- Waterdichte wollen broek / skibroek
- Regenkleding / kwaliteit poncho
- Gaiters / Gamaschen
- Petje / sjaal
- Balaclava

Accessoires

- Backpack of zachte reistas (hoofd-bagage)
- Dag rugzak (35-45 liter)
- Camelback (drinkzak) inhoud 2,5 liter
- Thermosfles tegen bevriezing
- Zonnebril met UV bescherming
- Kwaliteit slaapzak (minimaal -15 graden)
- Wandelstokken

Extra

- Camera met batterijen
- Powerbank
- Leesboek / muziek
- Hoofdlampje met batterijen
- Snacks / energierepen
- Oordopjes
- Anta-flu
- Bril zonder leesgedeelte
- Schaar

EHBO-kit

- Paracetamol / aspirine / ibuprofen
- (Blaren) pleisters
- Sporttape
- Verband / gaasjes
- Jodium
- Schaar

(Eventuele) Medicatie

- Diamox
- Diareeremmers, ORS
- Malaria-tabletten (Malerone)
- DEET insectenafweermiddel

Toiletspullen

- Lippenbalsem (factor 30-60)
- Zonnebrand (factor 30-60)
- Tandborstel
- Hand desinfecteer gel
- Vochtige doekjes
- Handdoek / (wegwerp)washandje
- Toiletrol

NB: Afhankelijk van de route die u neemt bepaalt u zelf hoeveel van ieder hierboven genoemd item u nodig zult hebben. Sommige van de bovenstaande items kunnen gehuurd worden via Matoke Tours. Zie hiervoor de alinea huurmateriaal.



Ook belangrijk!

Paspoort

Uw paspoort moet bij vertrek vanuit Tanzania nog minimaal 6 maanden geldig zijn!

Daarnaast moeten er nog twee lege opeenvolgende pagina's in uw paspoort zitten. Indien dit niet het geval is, bestaat de mogelijkheid dat u wordt geweigerd op de (heen)vlucht.

Visum

Een visum voor Tanzania is te koop bij aankomst op het vliegveld van Kilimanjaro (à US\$ 50 per persoon*), u kunt ook betalen in Euro's, in dat geval kost het € 50). Dit visum is geldig voor 30 dagen. Houdt u er rekening mee dat dollars van voor 2006 niet geaccepteerd worden. Let er op dat het coupures van 50 of kleiner zijn; biljetten van 100 worden niet of slecht geaccepteerd! Reist u over land dan kunt u ook bij de grensposten een visum kopen.

Wilt u de lange rijen bij de douane op de luchthaven voorkomen, dan kunt u het visum ook aanvragen voor vertrek. Dit kan dan via de Tanzaniaanse ambassade of het consulaat. Voor meer informatie over het visum www.matokeetours.nl/tanzania/reisinformatie/visum-tanzania/.

* Heeft u een andere dan Nederlandse of Belgische Nationaliteit, dan kan dit afwijken. Informeer bij de Tanzaniaanse ambassade of consulaat voor de juiste vereisten.

Visum – uw eigen verantwoordelijkheid

Volgens de ANVR-reisvoorwaarden bent u als klant zelf verantwoordelijk voor het in bezit hebben van de juiste en benodigde documenten. Alle financiële consequenties van het niet hebben van de vereiste reisdocumenten zijn voor eigen rekening.

Wij proberen bovenstaande informatie zo up-to-date mogelijk te houden, maar de regels en prijzen voor visa kunnen opeens wijzigen en Matoke Tours kan op generlei wijze aansprakelijk worden gesteld voor de hierboven beschreven informatie.

Reizen met minderjarige kinderen

Kinderen hebben sinds 2012 een eigen reisdocument nodig. Een bijschrijving in het paspoort van een ouder is niet meer geldig. Buiten het Schengengebied zijn de regels vaak uitgebreid en strikt wanneer het een reis betreft waarbij een ouder, of beide ouders, niet meereizen. Meer informatie hierover is te vinden op: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/reizen-met-kinderen>. Denkt u hierbij ook aan de landen waar u doorheen reist op weg naar de bestemming.

Overige verplichtingen / bijzonderheden:

- ☺ U dient te beschikken over een retour- of doorreisticket.
- ☺ U dient een bewijs van voldoende financiële middelen te kunnen overhandigen indien hier om gevraagd wordt.



Reizigersinformatie Kilimanjaro & Tanzania

- ☺ Een bewijs van inenting tegen gele koorts is vereist indien u naar Zanzibar gaat en/of reist via een gele koorts land of daar recentelijk bent geweest. Voor meer informatie zie: <https://www.lcr.nl>).

NB: Bovenstaande informatie geldt voor reizigers met de Nederlandse nationaliteit, voor andere nationaliteiten checkt u dit met de Tanzaniaanse Ambassade of consulaat.

Praktische informatie Tanzania overig

Ambassades in Tanzania

Nederlandse Ambassade

Umoja House, 4e verdieping
Garden Avenue
Dar es Salaam, Tanzania
Tel.: +255 (0)22 211 00 00 of +255 (0)22 211 00 45
tanzania.nlabassade.org

Belgische Ambassade

Barack Obama Road, 5
Dar es Salaam, Tanzania
Tel.: +255 (0)22 211 26 88 of +255 (0)22 211 25 03
diplomatie.belgium.be/Tanzania

Bagage

Wij adviseren u om uw bagage mee te nemen in zachte reistassen in plaats van in koffers. Harde koffers zijn moeilijker in de laadruimte van de voertuigen te krijgen dan de meer flexibele reistassen. Tevens kunnen koffers scheuren door de hobbelachtige wegen. Hoewel de meeste luchtvaartmaatschappijen op internationale vluchten een limiet van 23 tot zelfs 46 kilo per persoon hebben, verzoeken wij u vriendelijk minder mee te nemen. Wanneer u in een groep of met meer dan vier personen reist willen wij u vragen maximaal 20 kg per persoon mee te nemen in uw zachte reistas.

Bagagerestrictie voor de Kilimanjaro beklimming is 15 kg per persoon. Zie eerder in dit document.



Bagage binnenlandse vluchten

Op de lokale vluchten binnen Tanzania en naar Zanzibar geldt ook een bagagelimiet:

- ☺ Precision Air (PW) - max. 23 kg per person (ruimbagage - 1 stuk!) + hand (ca. 7kg)
- ☺ Kenya Airways (KQ) - max. 23 kg per person (ruimbagage - 1 stuk!) + hand (ca. 12kg)
- ☺ Coastal Air (CQ) - max. 15 kg per person (dit is totaal voor ruim- en handbagage!)
- ☺ ZanAir / Safari Airlink / Auric Air - max. 15 kg p.p.(dit is total voor ruim- en handbagage!)

Bij de binnenlandse vluchten naar en vanuit Zuid-Tanzania geldt veelal een bagagelimiet van 15 kg. (totaal voor zowel hand- als ruimbagage). Dit in verband met het gebruik van kleine vliegtuigen. Heeft u meer bagage bij zich, dan is het aan de airline om deze extra bagage toe te staan op te vlucht, afhankelijk van het soort vliegtuig en toelaatbare maximale lading aan boord. Het kan zijn dat extra bagage in rekening wordt gebracht (ca. 5 US\$ per extra kilo). De piloot is degene die hierin de beslissing neemt.



Weet u bij voorbaat al dat u heel dat u meer dan 15kg mee gaat nemen dat is op sommige binnenlandse vluchten de mogelijkheid om extra bagagelimiet bij te kopen (dan heeft u max. 30kg totaal. Doe dit bij boeking van uw vlucht!

NB: Ook kan het per vlucht verschillen als er een groter of kleiner vliegtuig wordt gebruikt. De toegestane hoeveelheid bagage staat meestal ook op uw e-ticket vermeld.

Bagage sealen

Mocht u uw zachte reistas iets beter willen beschermen, dan is het op de meeste internationale luchthavens mogelijk om uw bagage in plasticfolie te laten sealen. Hiermee voorkomt u diefstal, beschadiging, smokkel etc. Uw bagage wordt dan voorzien van folie en wordt geheel afgesloten. Handvatten en wieltjes worden vrij gemaakt, zodat u uw bagage gewoon kunt blijven gebruiken. Hieraan zitten wel kosten verbonden, normale bagage blijft meestal onder de 10 euro per stuk.

- ✎ Schiphol: Seal & Go in vertrekhal 2 en in vertrekhal 3.
- ✎ Brussel Airport: Flight Case Bagage Protection in de vertrekhal, nabij de liften en roltrappen.

Douane bepalingen en souvenirs

Het is altijd leuk om op reis een mooi souvenir te kopen als herinnering voor thuis. Let er wel op dat u geen producten van beschermde diersoorten, koraal en schelpen o.i.d. mee neemt. Ontbossingen is in heel Afrika een groeiend probleem, bedenk u wel even twee maal voordat u iets van houten souvenirs koopt. Voor de actuele informatie kijkt u op:

<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/bagage/>

Flexibele instelling

Het is belangrijk om een flexibele instelling te hebben wanneer u door Tanzania reist. Naast een andere cultuur en gewoonten, biedt het reizen zelf ook uitdagingen. De wegen zijn op bepaalde stukken slecht van kwaliteit of hobbelig. Ervaar de zogenaamde 'African Massage'!

In de reisbeschrijving staan reistijden aangegeven die gelden als een indicatie. Het kan zijn dat reisdagen langer of korter zijn afhankelijk van de staat van de wegen. De weg van Arusha naar Karatu is geasfalteerd. Daarbuiten reist u grotendeels over zandwegen die door regen ook moeilijker begaanbaar kunnen zijn. Houd u er rekening mee dat met name in Zuid Tanzania de reisdagen lang zijn. Reizen in Tanzania vergt soms enige flexibiliteit en staat altijd garant voor avontuur!

Fooien algemeen / safari Tanzania

In Tanzania is het gebruikelijk om een fooi te geven aan het lokale personeel, zoals de gidsen, rangers, porters etc. Hieronder een overzicht van mogelijke fooien. U kunt uitgaan van ongeveer US\$10 – US\$20 per dag voor uw privé chauffeur/gids (dit geldt dan voor uw gehele gezelschap en kunt u dus delen)



Wanneer u een fly-in safari maakt is het gebruikelijk om ook de ranger/guide die voor de lodge werkt te tippen tijdens de safari. In restaurants adviseren wij ongeveer 5-10 % van de rekening extra als fooi te geven. Het hangt dus af van de hoogte van de bestelling.

Op Zanzibar is het gebruikelijk om een fooi te geven aan het lokale personeel zoals de gidsen en chauffeurs. Voor een transfer of taxi ritje is een bedrag tussen TZS 1.000 en TZS 2.000, afhankelijk van het aantal reizigers, schappelijk. Voor een lokale gids die een dag(deel) mee gaat, rekent u ongeveer US\$ 15. Dit is wederom een totaal bedrag dus namens alle personen die meegaan.

NB: Voor fooien tijdens de Kilimanjaro beklimming, zie eerder in dit document!

Globaal fooienadvies:

Gids/Chauffeur	Circa US\$ 25 per chauffeur per dag (betalen in US\$ of in Shilling) *
Lokale gids	US\$10 US per groep * (bijvoorbeeld voor een village tour, fietstocht)
Restaurants	5 - 10 % van de totale rekening
Hotel tip box	Individueel te bepalen na het afrekenen van drankjes/eten per kamer
	Richtlijn: tussen de US\$ 5 – US\$ 7 per gast per dag

** Dit bedrag kunt u delen met de rest van uw gezelschap*

Homoseksuele reizigers

Homoseksualiteit is strafbaar in Tanzania. Dit geldt ook voor buitenlanders. Er komen beledigingen, bedreigingen en geweld tegen homoseksuelen, lesbiennes en transgenders voor. Houd daar rekening mee in de manier waarop u zich opstelt en uit.

Internet, WIFI & telefonie

In een groot gedeelte van Noord-Tanzania en Zanzibar zijn internetcafés te vinden, maar is Wi-Fi in de accommodaties ook steeds meer in opkomst. Er zijn meerdere momenten tijdens de reis dat u in kunt loggen op het Wi-Fi netwerk en bijvoorbeeld WhatsApp Messenger kunt gebruiken. Verder bestaat er op vrijwel elk moment van de reis door Noord Tanzania/Zanzibar de mogelijkheid tot sms-en en/of bellen via een Tanzaniaans netwerk.

In Zuid-Tanzania daarentegen zijn er minder mogelijkheden tot een Wi-Fi netwerk. Wel bestaat er op veel momenten tijdens de reis de mogelijkheid tot sms-en via een Tanzaniaans netwerk.

Het is eventueel mogelijk om een Tanzaniaans simkaart te kopen, echter is dit de laatste jaren gecompliceerd geworden, aangezien u zich persoonlijk moet registreren bij aankoop. Houd ook bij internet en telefonie in uw achterhoofd dat (stroom)storingen voor kunnen komen, wat invloed heeft op het bereik.

De country code van Tanzania is 00255 of + 255



Klachten

Iedereen bij Matoke Tours doet zijn/haar uiterste best om het u zoveel mogelijk naar de zin te maken. U dient tijdens een rondreis of verblijf ten eerste rekening te houden met de lokale waarden en normen. Desondanks kan er tijdens uw reis natuurlijk altijd wat mis gaan. Bijvoorbeeld door menselijke of organisatorische fouten, acties, het weer, calamiteiten, overheidsbepalingen of technische mankementen.

Mocht er zich iets voordoen, dan verzoeken wij u dit allereerst met uw gids/chauffeur, onze lokale vertegenwoordiger/agent of met het management van het hotel te bespreken. Zij kunnen ter plaatse meer doen om het voor u op te lossen. Alleen zo kan het ongemak tot een minimum worden beperkt.

Klimaat

Tanzania ligt dicht bij de evenaar en heeft daardoor een tropisch klimaat met een gemiddeld verschil tussen de hoogste en de laagste temperatuur van niet meer dan vijf graden. Het kustgebied en Zanzibar is bijna het hele jaar door warm en vochtig met temperaturen tussen 22 en 30°C en een luchtvochtigheid tussen 75 en 80% - maar door de verkoelende zeewind is het meestal heel goed uit te houden. Het klimaat op Zanzibar wordt voor een groot deel bepaald door de invloeden van de Indische Oceaan, zoals de moessons met zijn droge en natte seizoenen. Pemba eiland is meestal wat koeler en daar valt ook iets meer regen.

In bergachtige gebieden, waaronder de Kilimanjaro, het Usambara-gebergte en de noordelijke en zuidelijke hooglanden, kan de temperatuur in de periode mei - augustus flink zakken. In het bergland komt ook regelmatig nachtvorst voor en de top van de Kilimanjaro is altijd bedekt met sneeuw en ijs.

De warmste tijd van het jaar is over het algemeen oktober - februari; het koelst is de periode juni - oktober. Op sommige plaatsen in het binnenland kan de temperatuur echter tot meer dan 40°C oplopen. De neerslaghoeveelheden staan onder invloed van de heersende moessonwinden. Een groot deel van het land heeft twee regentijden: mid oktober - november met de zogenaamde kleine regens en mid maart - mei met de zogenaamde grote regens. De neerslag varieert sterk en is onregelmatig verspreid over het land.

Marine Park Fee op Mafia Island

Een groot deel van Mafia Island is een Marine Park. De hotels en lodges die in Chobe Bay Marine Park liggen betalen bij aankomst een verplichte Marine Park Fee (zie onder). Verblijft u in een van de overige accommodaties buiten dit gebied, dan betaalt u het alleen als u het park daadwerkelijk betreedt (per 24 uur). Het geld komt ten goede van het behoud en verbetering van het marine ecosysteem en het kustgebied.

Marine Park Fee (kan alleen per creditcard betaald worden!):

- 👉 Volwassenen: US\$ 23,60 per persoon per nacht
- 👉 Kinderen van 6 tot 15 jaar: US\$ 11,80 per persoon per nacht
- 👉 Kinderen jonger dan 6 jaar: gratis

Opladen van camera's, telefoons

In nagenoeg alle accommodaties die u aandoet tijdens uw reis kunt u batterijen opladen. Vaak op de kamer, maar soms ook bij een centraal punt. Aangezien er in Tanzania en op de eilanden regelmatig stroomstoringen voorkomen is het altijd raadzaam een extra accu of set batterijen mee te nemen. Mocht u meerdere batterijen van verschillende apparatuur op willen laden dan kan het handig zijn een stekkerdoos mee te nemen.

In vele lodges in en nabij de nationale parken wordt gebruik gemaakt van een generator, welke maar een bepaald aantal uren per dag aan staat. Daarbuiten is opladen dan ook niet mogelijk.

Stroom, stekkers en stopcontacten

In Tanzania en op de eilanden heeft men Britse stopcontacten met drie pinnen: 240 V, 50Hz. Hoewel het niet per se nodig is, kunt u een wereldstekker aanschaffen. Hieronder een voorbeeld van de stekker en het stopcontact.



Er komen soms stroomstoringen voor en de netspanning kan wisselen, waardoor gevoelige apparatuur beschadigd kan raken. Reserve batterijen, een adapter en een verloopstekker (wereldstekker) zijn aan te raden.

Tijdsverschil

Gedurende de zomertijd is het 1 uur later in Tanzania. Tijdens de wintertijd 2 uur later. Tanzania zelf kent geen zomer- of wintertijd. Er is geen tijdsverschil tussen het vaste land en de eilanden.

Toeristenbelasting op de eilanden

Houdt u er rekening mee dat er bij uw verblijf op Zanzibar, Fanjove Eiland, Pemba en/of Mafia Island ter plaatse nog toeristenbelasting/infrastructure tax aan u kan worden doorberekend. Een groot aantal hotels/lodges berekenen deze belasting al aan ons door op het moment dat u de reis bij ons boekt. Dit geldt echter lang niet voor allemaal, waardoor het kan voorkomen dat u bij uitchecken alsnog de belasting moet voldoen. Dit betreft dan US\$ 1 per persoon per dag.

Veiligheid

Tanzania is een relatief veilig land maar u moet zoals overal natuurlijk wel op uw hoede zijn. Met name rond bus- en taxiparken, markten en uitgaansgelegenheden is het raadzaam geen waardevolle bezittingen bij u te hebben en alert te zijn voor zakkenrollers. Als u 's avonds over straat loopt, draag dan geen waardevolle spullen al te opzichtig op uw lichaam.



Laat uw meest waardevolle bezittingen zoals geld, paspoort en/of creditcard niet onbeheerd achter in de auto of op uw kamer. Wilt u uw bezittingen uit oogpunt van veiligheid op een bepaald moment liever niet meenemen, zorg dan dat de belangrijkste waardevolle spullen zijn opgeborgen in een kluisje op uw hotelkamer of bij de receptie. Vergeet deze niet op te halen voordat uw de accommodatie weer verlaat!

Via de website van het ministerie van Buitenlandse Zaken is de actuele reisinformatie over Tanzania terug te vinden:

<https://www.nederlandwereldwijd.nl/landen/tanzania/reizen/reisadvies>

Wassen

Tijdens uw reis is er regelmatig gelegenheid om uw kleding te laten wassen. Wij adviseren u om de was te doen als u ergens minimaal twee nachten verblijft, zodat de was ook kans krijgt om te drogen. De was wordt namelijk gedroogd op rekken buiten.

Dus bij slecht weer kan het wel eens zijn dat u met natte was vertrekt. Om deze reden is het in ieder geval niet aan te raden om uw was te laten doen bij een vochtige omgeving.

Als u de was laat doen, is het verstandig om even te vragen of u ook uw ondergoed en/of beha mag afgeven. Op sommige plekken is het erg onfatsoenlijk om dit te laten wassen. Laat uw was altijd na het wassen strijken! Dit i.v.m. de zogenaamde Mango Fly!

Eten en drinken

Zoals eerder beschreven ligt Tanzania op de evenaar en zijn er extreem vruchtbare gebieden. Hier groeien allerlei producten zoals mais, kafferkoren (wordt ook gebruikt voor het lokale bier), rijst, suiker, koffie, thee, aardappelen, cassave. Tevens groeien er verschillende soorten fruit als ananas, passievruchten, mango's, bananen en watermeloenen het is dan ook zeker de moeite waard om zo nu en dan langs de weg of op een lokaal marktje deze vruchten te proberen, eet wel alleen vruchten die nog gepeld moeten worden. Restaurants en hotels aan de kust en op de eilanden hebben ook veel vis/zeevruchten op de kaart heeft staan. Afhankelijk van het seizoen kunt u hier kreeft, krab, inktvis, garnalen en vele andere vis lekkernijen vinden!

Thee en koffie zijn nagenoeg overal verkrijgbaar en variëren van instant coffee landinwaarts tot geweldige cappuccino in de grotere steden. Frisdranken zijn overal verkrijgbaar. Deze worden veelal geserveerd in de ouderwetse glazen flessen. Tanzania is een echt bierland met meerdere kwaliteiten biertjes als Safari, Serengeti Beer en Kilimanjaro Beer. Deze worden geserveerd per halve liter, maar mocht u liever een klein biertje willen dan is de Ndovu wellicht een goede optie. Deze worden geserveerd per halve liter, maar mocht u liever een klein biertje willen dan is de Tusker (Kenia) wellicht een goede optie. Ook zijn er in de meeste lodges Zuid-Afrikaanse wijnen verkrijgbaar.

Tijdens de reis eet u over het algemeen westers voedsel dat wordt geserveerd door de accommodatie, maar zoals gezegd adviseren wij u om onderweg – waar mogelijk – ook te genieten van de Tanzaniaanse en Swahili keuken.

Houdt u rekening met het drinken van water, koop flessen mineraalwater in de winkel of kook het leidingwater eerst 5 minuten uit. Let ook op met ijsblokjes!





Geldzaken

Wij adviseren iedereen US Dollars mee te nemen. Op basis van vol pension safari's moet u ervan uit gaan ongeveer US\$15,- per persoon per dag kwijt te zijn aan drankjes en overige persoonlijke uitgaven. Verblijft u op basis van bed & breakfast, reken dan op ongeveer US\$ 35,- – US\$ 45,- per persoon per dag. Daar komt dan nog geld voor fooien en optionele excursies bij. Het is zeer lastig een exacte indicatie te geven, aangezien iedereen een ander bestedingspatroon heeft. Eten en drinken in Tanzania is doorgaans iets goedkoper dan in Nederland en België.

Neemt u voor de eilanden ongeveer US\$ 50 – 60 p.p. per dag mee. Dit bedrag is een indicatie en is sterk afhankelijk van de service die u heeft geboekt (ontbijt, half board of full board) en evt. excursies die u van plant bent te ondernemen.

Afhankelijk van de aankomsttijd op de luchthaven kunt u daar al een klein bedrag omwisselen naar de lokale valuta. Anders kunt u dat de volgende dag doen. Het is altijd handig om wat Shillings bij de hand te hebben voor een versnapering onderweg, als u bijvoorbeeld stopt in een dorpje om wat in te kopen. In de accommodaties betaalt u met US Dollars of met Tanzaniaanse Shillings. Voor vertrek uit Tanzania kunt u Shillings die u over heeft terug wisselen naar Euro's.

De US Dollars die u mee neemt op reis moeten van het jaar 2006 zijn of recenter. Oude biljetten waren makkelijk te vervalsen en worden niet geaccepteerd. Het zelfde geldt overigens voor zeer vies en slecht uitziende biljetten. Neem dus goed uitziende en recente biljetten mee!

Neem hoe dan ook altijd nog een pinpas mee, voor het geval u extra geld nodig heeft! Er zijn onderweg wel mogelijkheden om bij te pinnen, zie hieronder bij 'Banken & geldautomaten'.

Banken en geldautomaten

In Tanzania kan men pinnen (mits de pinpas een Maestro/Cirrus logo bevat). Dit werkt echter niet altijd. Er zijn slechts een aantal banken (Stanbic, Barclays en Standard Chartered Bank) waar pinnen lukt en dan is dit ook nog afhankelijk van de werking van de automaat (stroomstoringen zijn aan de orde van de dag). Tevens komt het vaker voor dat men pint, maar geen geld uit de automaat krijgt. Neem dan ook voldoende cash geld mee.

U kunt op Zanzibar zeer beperkt pinnen; op de parkeerplaats van de luchthaven en in Stone Town (mits de pinpas een Maestro of Cirrus logo bevat) bij Stanbic, Barclays en Standard Chartered Bank. Neem voor uw strand verblijf dan ook voldoende cash dollars of Tanzaniaanse Shillings mee. Vraag bij aankomst de chauffeur waar het pinautomaat (ATM) op de parkeerplaats is, of laat hem langs de bank in Stone Town rijden zodat u hier Tanzaniaanse Shillings kunt (bij)pinnen. U kunt bij de accommodaties ook per creditcard betalen, reken dan op een extra banktoeslag van 5-10%. Houd er rekening mee dat hier stroomstoringen voor kunnen komen en een pinautomaat dan niet werkt.

Op Pemba, Fanjove en/of Mafia eiland is pinnen niet mogelijk. Neemt u daar voldoende cash US Dollars of Tanzaniaanse Shillings mee. U kunt bij de betere en luxe accommodaties vaak wel per creditcard betalen (stroomstoringen daargelaten), reken dan op een extra banktoeslag van 5-10%.



Creditcard

Creditcards zijn nog ongebruikelijk. In de praktijk betaalt u - in veruit de meeste lodges en accommodatie die wij gebruiken - contant uw rekeningen! In de grotere en luxe hotels is het soms wel mogelijk uw creditcard te gebruiken (reken dan wel op ca. 5% tot 10% banktoeslag van het totaalbedrag). Kortom, het kán handig zijn om een creditcard achter de hand te hebben, maar wij adviseren dit NIET als basis betaalmethode te hanteren. Stroomstoringen kunnen ook hiervoor voor komen. Houd daarom altijd cash geld bij de hand.

Pinpas activeren voor gebruik in Afrika

Wist u dat u voor gebruik van uw pinpas buiten de EU uw pinpas moet activeren? Dit is heel belangrijk anders kunt u niet pinnen. Dit kan waarschijnlijk al via uw eigen internetbankieren of neem hierover contact op met uw bank.

Reischeques

Aangezien Travelers Cheques steeds lastiger te wisselen zijn, raden wij niet aan om deze mee te nemen.

Valuta

In Tanzania en op de eilanden betaalt men met de Tanzaniaanse Shillings (TZS). Hieronder de koers van januari 2019. Voor de actuele koersen kijkt u op internet (bijvoorbeeld op www.xe.com).

Valuta	Waarde in Tanzania Shilling
<i>1 Euro</i>	2.633 TZS
<i>1 USD</i>	2.300 TZS



Gezondheid

Matoke Tours heeft niet de kwalificaties om alle adviezen betreffende gezondheid in Tanzania te leveren. Er wordt dan ook streng geadviseerd om circa 6 weken voor vertrek contact op te nemen met de GGD of naar uw huisarts te gaan voor het volledige advies en de benodigde vaccinaties en malariaprofylaxe.

Voor meer informatie over gezondheid en adviezen, kunt u kijken op: www.lcr.nl/Landen of op www.ggdreisvaccinaties.nl/heb-ik-een-vaccinatie-nodig

Bilharzia

Bilharzia is een parasiet die voorkomt in Lake Victoria. Mocht u tijdens een bezoek in het uiterste westen van de Serengeti ook bij Lake Victoria verblijven, dan adviseert Matoke Tours hier uit het water te blijven.

Cholera

Geen enkel land eist een vaccinatie tegen cholera. Een aantal landen eist echter nog wel een cholerastempel van binnenkomende reizigers. Dit is een stempel in uw vaccinatieboekje waarop "cholera medically not indicated" staat. Het is uitsluitend bedoeld om problemen bij die grensposten te voorkomen. Vraag hier naar bij uw vaccinatieadvies.

Gele koorts

Reist u via een land met gele koorts (ook als u er alleen een overstap hebt met het vliegtuig, bijvoorbeeld Nairobi) - of als u kort van tevoren in een gele koorts land bent geweest - dan is een gele koorts vaccinatie verplicht.

Voor verblijf op Zanzibar is een gele koorts vaccinatie hoe dan ook verplicht, hier wordt ook regelmatig goed op gecontroleerd. Neem uw vaccinatiebewijs mee in de handbagage!

Voor de andere eilanden van Tanzania raden we het ook aan! Heeft u het namelijk niet, kan het toch voorkomen dat ze erom vragen voordat u het vliegtuig in stapt of bij aankomst op het eiland.

HIV/AIDS

Net als in veel andere landen is in Tanzania en op de eilanden het HIV/AIDS virus ook verspreid. Wees voorzichtig met bloedcontacten en gebruik tijdens seksueel contact altijd een condoom.

Malaria

Er komt in Tanzania en op de eilanden malaria voor. We raden u aan malariatabletten te gebruiken. Ook anti-muggenmaatregelen zijn belangrijk. Malariamuggen steken voornamelijk 's avonds, 's nachts en in de vroege ochtend. De kans op muggensteken wordt verminderd door bedekkende kleding te dragen met lange mouwen en broekspijpen. Ook een insectenwerend middel met DEET is zeer te adviseren. Uw GGD kan u er verder over adviseren.



Zelf een klamboe / muskietennet meenemen is niet noodzakelijk, daar waar nodig zijn klamboes in de lodges aanwezig. Bij verblijf in safaritenten fungeert vaak de tent zelf als een klamboe en soms heeft het bed daar nog een extra klamboe. Wat wel aan te raden is, is om eventueel een rolletje tape mee te nemen. Mochten er gaatjes in de klamboe zitten, dan zou u die dicht kunnen plakken als dat een fijner gevoel geeft. In geval van een safaritent, zet dan niet uitgebreid de tent open op de tijden dat de muggen actief zijn.

Slaapziekte & Tseetseevlieg

De Afrikaanse slaapziekte wordt overgebracht door de tseetseevlieg. Dit is een bloedzuigende vlieg, ongeveer twee keer zo groot als een gewone huisvlieg. Slechts een klein percentage tseetseevliegen is drager van de ziekteverwekkende parasiet. Een steek van de tseetseevlieg is pijnlijk en kan zeer gevaarlijk zijn. Als de vlieg besmet is met Trypanosoma-parasieten, ontstaat na een paar dagen, of pas na een maand, op die plek een grote rode en open zweer.

Houdt u dit dan ook goed in de gaten en ga bij twijfel altijd naar een arts en laat u testen! Als u na uw reis ziek wordt, vertel dan de huisarts welk land u hebt bezocht. Ga niet zelf dokteren, maar stap naar een arts zodra een zweer opkomt. Zeker als u in Afrika bent geweest en er kans is dat u bent gestoken door een tseetseevlieg.

In gebieden waar ze voorkomen zult u regelmatig grote donkerblauwe doeken zien hangen tussen het struikgewas. Deze zijn geïmpregneerd met speciaal bestrijdingsmiddel met als doel de vlieg te doden. Toch is het verstandig ze te vermijden en in de gebieden waar ze voorkomen geen donkere kleding (blauw of zwart) te dragen, want die kleuren trekken juist de vliegen aan. Houdt u hier rekening mee met het pakken van uw kleding! Beste is kaki of olijfgroene kleding van stevig materiaal!

Thuisvaccinatie

In plaats van naar de GGD of huisarts te moeten gaan, is er nu een alternatief. Via Thuisvaccinatie komt een huisarts bij u thuis op het moment dat het u schikt om de benodigde inentingen te zetten.

www.thuisvaccinatie.nl is een landelijk werkend vaccinatiecentrum (enkel in Nederland). Als u minstens 4 weken voor vertrek contact met hen opneemt, garanderen ze dat u gebruik kunt maken van deze unieke service. Een handig alternatief voor de GGD!

Medicijnen meenemen?

In veel landen is het bezit en gebruik van opiaten streng verboden. Onder opiaten vallen onder andere slaap- en kalmeringsmiddelen (bijv. Valium, Seresta), sterke pijnstillers, ADHD-middelen (bijv. Ritalin, Concerta) en medicinale cannabis. Om toch bepaalde geneesmiddelen mee te kunnen nemen op reis is dan een officiële verklaring nodig. Hierover en meer over wat wel en wat niet mag kunt u vinden op: <https://www.hetcak.nl/zelf-regelen/medicijnen-mee-op-reis-verklaring>. Daar vindt u ook lijsten van (genees)middelen die verboden zijn mee te nemen.



Flying Doctors biedt acute hulp in geval van nood!

Tegen extra betaling kunt u deze verzekering aan uw boeking toevoegen. In een situatie waarbij u acuut medische zorg nodig heeft, kan Flying Doctors van levensbelang zijn. In geval van nood, haalt Flying Doctors u op (per luchtambulance) vanaf de locatie waar u zich op dat moment bevindt. Dit kan dus ook in de Afrikaanse bush zijn, ver weg van de bewoonde wereld. Tijdens deze vlucht is er al een dokter/verpleegkundige aanwezig voor de eerste medische assistentie. Let op, dit kan alleen van 07.00u tot 18.00u wanneer het licht is! U wordt dan direct naar Nairobi gevlogen en daar naar het beste ziekenhuis van Oost-Afrika gebracht. Vanaf het moment dat u bij het ziekenhuis aankomt neemt uw eigen (reis)verzekering de overige kosten van ziekenhuisverblijf, verblijf partner en repatriëring naar huis over. De service bestaat dus louter uit de vlucht tussen X locatie – Nairobi Airport/ziekenhuis en de eerste hulp ter plekke en in de lucht. Besef dat juist die eerste hulp levensreddend kan zijn.

Deze verzekering is alleen af te sluiten wanneer u reeds een reisverzekering heeft. U kunt op uw boekingsformulier aangeven of u een Flying Doctors dekking wenst af te sluiten. Zorg dat u ook altijd de gegevens van de internationale reisverzekering mee op reis neemt. Mocht u onverhoopt gebruik moeten maken van de Flying Doctors, houd dan ook deze reisverzekeringsgegevens bij de hand!

Door u te registreren voor AMREF Flying Doctors biedt u niet alleen uzelf een bepaalde zekerheid, maar ondersteunt u eveneens het humanitaire werk van AMREF. Onbenutte fondsen komen weer terug in de gemeenschap; ze gaan rechtstreeks naar AMREF's charity evacuatievluchten en AMREF's uitreikprogramma. Hiermee draagt u direct bij aan de verbetering van de gezondheidszorg voor gemarginaliseerde en achtergestelde gemeenschappen in Oost-Afrika.

Extra informatie over de eilanden

Stranden - eb en vloed !

De kusten van zijn prachtig. U heeft op de eilanden wel te maken met getijden (voornamelijk op de noord-zuid-oostkusten, minste op de westkust); met grote verschillen tussen eb en vloed! Het rif ligt ca. 1 km uit de kust, snorkelen vanaf het strand is daarom niet mogelijk. Zwemmen kunt u hierdoor vaak ook alleen bij vloed. Het duurt circa zes uur totdat het hoog water is en dan weer zes uur totdat het laag water is, het is niet iedere dag op hetzelfde tijdstip; het verschuift steeds. Omdat eb en vloed worden veroorzaakt door de invloed van de maan, is het bij volle maan nog iets heftiger, dus extra hoog water en extra laag water. I.v.m. eventuele aanwezige zee-egels in het water kunt u het beste ook waterschoenen o.i.d. meenemen!

Duiken

Zanzibar, Pemba, Mafia en Fanjove zijn echte watersportparadijsjes! Maar met verschillende spectaculaire watersporten komen helaas ook gevaren om de hoek kijken. Welke keuze voor watersport school u ook maakt, de prioriteit moet altijd bij veiligheid liggen in plaats van bij de kosten. Als u ter plaatste een duikschool kiest let dan op dat ze PADI geaccrediteerde cursussen aanbieden. Voordat u een cursus aangaat bij een watersport school is het ook handig om de school zelf te bekijken. Een ongeorganiseerde, chaotische bende is bijvoorbeeld nooit een goed teken.

Let op, vliegen of reizen naar een hoger gebied kort na het duiken kan decompressieziekte veroorzaken. Dit komt door het verschil in luchtdruk. Wacht daarom met duiken tot 12 uur na een lange vlucht (vanuit Nederland). Daarnaast wordt afgeraden te vliegen, tot 24 uur na de laatste duik.

Duik locaties

Er zijn verschillende duik hotspots op de eilanden. Kies dan bij voorbaat voor één van de volgende duik scholen (Matoke Tours probeert deze informatie up-to-date te houden, het kan altijd voorkomen dat hierin desondanks informatie staat vermeld die niet meer helemaal klopt):

Zanzibar

De meest populaire plekken zijn noord en noordoost Zanzibar. Maar ook vanuit Stone Town en zuidelijk Zanzibar zijn er goede mogelijkheden om te duiken.

- ☺ Stone Town: Buccaneer Diving of Bahari Divers (www.buccaneerdiving.com) of One Ocean (www.zanzibaroneocean.com).
- ☺ Zuidelijk Zanzibar: Buccaneer Diving (www.buccaneerdiving.com), One Ocean (www.zanzibaroneocean.com) of Rising Sun Dive Centre (www.risingsun-zanzibar.com).





Verblijft u bij de noordelijke of noordoostelijke stranden, dan gaat u zeer waarschijnlijk voornamelijk bij de prachtige Mnemba Atol duiken. Kies in dit gebied voor één van de volgende duikscholen:

- ☺ Noorden (Nungwi en Kendwa): East Africa Diving (www.diving-zanzibar.com), Scuba Do (www.scuba-do-zanzibar.com) of Zanzibar Watersports (www.zanzibarwatersports.com)
- ☺ Noordoosten (Matemwe): One Ocean (www.zanzibaroneocean.com). Tevens de grootste duikschool van Zanzibar met vijf verschillende branches (zie Stone Town en zuidelijk Zanzibar).

Mafia Eiland

Daar raden we aan om duik- en snorkelen te regelen via Butiama Beach Hotel. Hier zit een erg goede duikschool (<http://butiamabeach.com/diving-and-activities/>)

Pemba Eiland

De beste duikschool van het eiland zit bij het Manta Resort (www.themantaresort.com/diving/)

Snorkelen

Is duiken te duur, dan is snorkelen een heel leuk goedkoper alternatief. Omdat de meeste duikspots wat oppervlakkigere koraalriffen nabij hebben, kan men hier uitstekend snorkelen. De meest speciale plek om te snorkelen op Zanzibar, die niet bereikbaar is voor duikers, is Chumbe Island. Dit eiland ligt ten zuidwesten van Stone Town en behoort tot één van de beste riffen van Afrika.

Verantwoord duiken & snorkelen

Koraalriffen zijn één van 's werelds meest kwetsbare ecosystemen. Om de negatieve impacts te minimaliseren kunt u de volgende regels aanhouden:

- ☺ Zwem voorzichtig! Koraal poliepen sterven meteen wanneer ze worden overgooit met zand of zout. Door onvoorzichtig met de flippers rond te zwemmen bestaat de kans dat het koraal wordt overladen met zand en zout. Ben bewust van je afstand tot het koraal en gebruik alleen je handen als je dit nodig acht.
- ☺ Niet voederen! Er zijn onverantwoordelijke duik/snorkel scholen die het voederen van vissen aanmoedigen. Op korte termijn kan dit vissen aantrekken, maar op lange termijn brengt dit het eetpatroon van de vissen in de war.
- ☺ Niet aanraken! Laat koraal en weekdieren met rust. Je kunt ze mogelijk beschadigen en vice versa. Vele zijn namelijk giftig of anders niet goed voor de gezondheid. Laat ook de schelpen op het strand voor wat ze zijn. Het importeren of exporteren van veel schelpsoorten is illegaal.

Mafia Island - Marine Park Fee

Een groot deel van Mafia Island is een Marine Park. De hotels en lodges die in Chobe Bay Marine Park liggen betalen bij aankomst een verplichte Marine Park Fee (zie onder). Verblijft u in een van de overige accommodaties buiten dit gebied, dan betaalt u het alleen als u het park daadwerkelijk betreedt (per 24 uur). Het geld komt ten goede van het behoud en verbetering van het marine ecosysteem en het kustgebied.

Marine Park Fee (kan alleen per credit card betaald worden!):

- ☺ Volwassenen: US\$ 23,60 per persoon per nacht
- ☺ Kinderen van 6 tot 15 jaar: US\$ 11,80 per persoon per nacht
- ☺ Kinderen jonger dan 6 jaar: gratis

Toeristenbelasting op de eilanden

Houdt u er rekening mee dat er bij uw verblijf op Zanzibar, Fanjove Eiland, Pemba en/of Mafia Island ter plaatse nog toeristenbelasting/infrastructure tax aan u kan worden doorberekend. Een groot aantal hotels/lodges berekenen deze belasting al aan ons door op het moment dat u de reis bij ons boekt. Dit geldt echter lang niet voor allemaal, waardoor het kan voorkomen dat u bij uitchecken alsnog de belasting moet voldoen. Dit betreft dan US\$ 1 per persoon per dag.





Duurzaam toerisme

Matoke Tours vindt het belangrijk om duurzaam te ondernemen. U heeft wellicht al gelezen wat Matoke Tours allemaal doet om uw reis duurzaam te maken. Het toerisme heeft een grote impact op Tanzania zowel positief als negatief. Zo ondersteunt het de economie, creëert het bewustzijn en het helpt om nationale parken, flora, fauna en bevolking te beschermen. Maar ook de negatieve gevolgen zijn aanwezig. Als touroperator proberen wij er voor te zorgen dat de negatieve gevolgen tot het minimum worden beperkt.

We kunnen ons goed voorstellen dat u zelf ook wilt bijdragen aan een mooie en duurzame reis. Daarom biedt Matoke Tours u graag een aantal handvatten en ideeën om op een verantwoordelijke manier te reizen.

Pennen, schriftjes en ballonnen

Matoke Tours begrijpt goed dat sommigen van u graag iets mee willen nemen voor de lokale bevolking. Graag willen we u wel vragen om hier verantwoord mee om te gaan. U kunt zich wellicht voorstellen dat het uitdelen van pennen, schriften, ballonnen of andere zaken ook bedelgedrag kan stimuleren of soms zelfs ouders en kinderen kan motiveren om niet school te gaan omdat bedelen meer oplevert. Dit levert dan wellicht op korte termijn meer op, op lange termijn is onderwijs en daaruit voortvloeiend werk natuurlijk een betere bron van inkomsten.

Wanneer u iets meeneemt, kunt u het beste het een en ander afgeven bij een project of bij een school en niet direct aan de kinderen zelf. Zo wordt het eerlijk verdeeld en bedelgedrag geminimaliseerd. Als u graag iets wilt geven, raden we u aan om dat ter plekke in Tanzania te kopen. Dit ondersteunt namelijk de lokale economie.

Oude kleding

Als tip van een van onze reizigers kregen wij 'oude kleding meenemen'. In plaats van hier in de kledingbak te gooien, kunt u ze meenemen op reis en daar doneren aan de lokale bevolking.

Projecten ondersteunen?

Een andere manier om duurzaam op reis te gaan is het ondersteunen van een mooi project (vanuit Nederland of België). Dit project kunt u eventueel ook bezoeken tijdens uw reis. Zo kunt u direct zien wat er met uw geld gedaan wordt. Wellicht kent u zelf een mooi project en anders geeft Matoke Tours u graag wat ideeën.

Natuur en Milieu

Ga tijdens uw reis op een verantwoorde manier om met de natuur en het milieu. Een mooi kampvuurtje hier en daar past natuurlijk helemaal in de sfeer van een reis door Afrika. Geniet hier dan ook van wanneer dit kan. Probeert u echter wel de grootte van het vuur te beperken, zodat er niet onnodig veel hout verbruikt wordt.

Wanneer u op safari gaat wilt u de bijzondere beesten natuurlijk het liefst van zo dichtbij mogelijk zien. Helaas liggen de dieren niet altijd vlak langs de wegen of paden. We willen u toch



verzoeken om de chauffeurs en gidsen niet te stimuleren om van de paden af te gaan. Dit kan het park vernielen en is ook streng verboden!

Als u gaat duiken of snorkelen houdt u ook dan rekening met de kwetsbaarheid van koraal en het onderwaterleven. Zie hierboven - onder het hoofdstuk watersporten - meer over verantwoord duiken en snorkelen.

Fotografie

U zult vast prachtige foto's willen schieten van uw prachtige reis! Doe dat ook, want het is een mooi aandenken! Wel willen we u vragen om hier discreet mee om te gaan. Als u mensen op de foto wilt zetten dient u dit eerst te vragen. Als ze toestemming geven is dat natuurlijk prima! De kans dat dit mag is aanzienlijk groter wanneer u eerst een leuk praatje met ze maakt. Soms willen ze dit echter niet. Respecteer dit dan ook. Als mensen vragen om de foto te sturen, doe dit dan ook of maak de foto niet.

Cultuur

In Tanzania wordt veel waarde gehecht aan groeten. Er is in principe geen gesprek mogelijk zonder eerst te vragen hoe het met elkaar gaat. Zelfs wanneer je alleen even de weg wilt vragen. Houd hier rekening mee.

U kunt in Noord-Tanzania gewoon in uw korte broek en T-shirt rondlopen. Als u echter naar een kerkdienst gaat of uitgenodigd mocht worden voor een trouwerij of introductie ceremonie, wordt verwacht dat u netjes gekleed gaat. Voor de vrouwelijke reizigers is het altijd gepast om schouders en knieën te bedekken tijdens een bezoek aan de lokale bevolking.

Als u naar de kust en/ of Zuid-Tanzania reist moet u wel wat meer met uw kledingkeuze rekening houden en adviseren wij uw schouders en knieën te bedekken. Het dragen van nette (bedekkende) kleding wordt overal in Tanzania gezien als een teken van respect voor de bevolking.

Op Zanzibar en de andere eilanden kunt u bij uw strandaccommodatie gewoon in uw korte broek en T-shirt rondlopen. Heerlijk! Als u echter naar Stone Town gaat wordt verwacht dat u netjes gekleed gaat. Dit komt omdat Zanzibar vrijwel 100 % islamitisch is. Gepaste kleding houdt in dat de schouders en benen tot en met de knieën bedekt behoren te zijn.

Als u de was laat doen, is het verstandig om even te vragen of u ook uw ondergoed en/of beha mag afgeven. Op sommige plekken is het erg onfatsoenlijk om dit te laten wassen. Laat uw was altijd na het wassen strijken! Dit i.v.m. de zogenaamde Mango Fly!

Voor meer informatie over duurzaam toerisme en Matoke Tours verwijzen wij u naar onze website: www.matoketours.nl/duurzaam-reizen.htm

Frequently Asked Questions Tanzania

Is bekend waar wij de groep en de gids treffen, op Schiphol of in Tanzania?

Reist u mee op een groepsreis, dan reist ieder individueel naar Tanzania. Bij aankomst de luchthaven staat een chauffeur op u te wachten. Dit kan een transfer chauffeur zijn of uw gids/chauffeur, tenzij u heeft aangegeven op eigen gelegenheid naar het hotel te reizen. Precieze details worden in de reisbescheiden vermeld. De groep kan op diverse vluchten aankomen en u treft elkaar bij de eerste accommodatie.

NB: Groepsreizen en privé reizen worden begeleid door een lokale Engelstalige gids/chauffeur.

Klopt het dat we het visum voor Tanzania op Luchthavens in Tanzania kunnen kopen/halen?

Ja, volg de borden "NO VISA", meestal de langste rij, en daar kunt u uw visum kopen en krijgt u de benodigde stempels, kosten zijn US\$ 50,- per persoon

Ik ga mee op een groepsreis, is er al meer bekend over de groepssamenstelling?

U krijgt bij de reisbescheiden te horen hoe groot de groep is. Leeftijden, adres en contactgegevens etc. geven wij uit privacy overweging niet door!

Wanneer is de definitieve hotellijst beschikbaar?

De accommodaties die worden aangedaan tijdens uw reis staan in het reisbescheiden document vermeld, welke u uiterlijk ongeveer een maand voor vertrek van ons ontvangt.

Heb ik hotelvouchers nodig? Hoe check ik in bij de accommodaties?

Uw gids/chauffeur heeft alles bij zich, inchecken wordt keurig door hem geregeld. Op de eilanden heeft u ook geen vouchers nodig, inchecken kunt gewoon door enkel uw naam door te geven. Voor sommige accommodaties in Zuid-Tanzania ontvangt u wel een voucher.

Moet ik zelf een klamboe meenemen?

Zelf een klamboe / muskietennet meenemen is niet noodzakelijk, daar waar nodig zijn klamboes in de lodges aanwezig. Bij verblijf in safaritenten fungeert vaak de tent zelf als een klamboe en soms heeft het bed daar nog een extra klamboe. Wat wel aan te raden is, is om eventueel een rolletje tape mee te nemen. Mochten er gaatjes in de klamboe zitten, dan zou u die dicht kunnen plakken als dat een fijner gevoel geeft. Overnacht u in een (safari)tent, zet dan niet uitgebreid de tent open op de tijden dat de muggen actief zijn.



Welke valuta moeten we meenemen? Euro's, US Dollars of Tanzaniaanse Schilling?

Tanzaniaanse Shillings zijn hier niet te krijgen. Voor de beste koersen en acceptatie neemt u US Dollars mee!

Als we geld wisselen met de gids/chauffeur is het dan ook mogelijk om te pinnen, en wat is dan het maximum bedrag?

Op de luchthavens zijn geen pinautomaten, het is een kleine aankomsthal. Er zijn wel wisselkantoorjes, maar zijn zeker bij late aankomsten, niet altijd geopend. De gids gaat over het algemeen met u overdag naar een plek waar u goed uw geld kunt wisselen naar lokale valuta, meestal de dag na een avondaankomst. U kunt ook zelf uw geld omwisselen. Doe dit

niet bij zwarthandelaren op de straat. De pinautomaten in Tanzania hebben vaak te kampen met storingen zoals bijv. stroomuitval. Ook komt het vaak voor dat automaten leeg zijn. Welk bedrag er maximaal uit de automaat gehaald kan worden durven we daarom ook niet te zeggen.

Hoe groot is de fooienpot bij een groepsreis over het algemeen?

In Tanzania wordt niet echt met een fooienpot gewerkt tijdens een groepsreis. Bij de receptie staat vaak een tipbox, waar u fooi in kan doen voor het voltallige personeel. De fooi voor de gids/chauffeur regelt u het beste samen met uw groepsgenoten. Richtlijnen staan in eerder in dit document vermeld.

Ook over de fooien voor de gidsen, porters en koks tijdens de beklimming, staat eerder in dit document beschreven.

Geven we de fooi aan de gids/chauffeur per dag of aan het eind van de rondreis?

De fooi voor de gids/chauffeur kunt u het beste aan het eind van de reis geven. Dat kan bij afscheid, of bijvoorbeeld op de avond voor vertrek als u bijvoorbeeld een laatste etentje gezamenlijk hebt.



Hoe zien de maaltijden er onder weg uit? Zijn deze a la carte of buffetvorm?

De meeste overnachtingen in Tanzania zijn op basis van volpension. De meeste lodges, tented camps hebben een vaste maaltijd (vaak een driegangen menu, soms met twee of drie keuzes). Er wordt rekening mee gehouden als u hebt doorgegeven vegetariër te zijn of andere diëten volgt. Heeft u een dieet/allergie? Geef dit aan ons door, maar ook altijd ter plekke nog een keer door!

In Arusha, Dar es Salaam en op de eilanden is accommodatie vaak op basis van logies & ontbijt, tenzij u iets anders hebt geboekt. Daar hebt u de keus ergens anders te eten, indien gewenst. Uiteraard kunt u vaak ook in uw eigen hotel terecht.

Hoe gaat het met lunchen onderweg?

Meeste lunches die inclusief zijn (bij full board / volpension), zijn lunchpakketten voor onderweg en krijgt u mee vanuit de accommodatie.

Verschillende lodges bieden bushdiners aan. Zitten deze ook in het programma van de (groeps)reis?

Nee niet standaard op onze groepsreizen, maar kunnen extra bijgeboekt worden (reken op zo'n 30 – 80 euro pp extra). Bij een privéreis kunnen we deze uiteraard ook voor u opnemen.

Wat voor wandelschoenen moet ik meenemen?

Tijdens de safari's maakt u over het algemeen geen zware wandeltochten en volstaan comfortabele wandelschoenen als u bijvoorbeeld een safariewandeling gaat maken.

Wat betreft de beklimming van de Kilimanjaro zijn vanzelfsprekend wel goede bergschoenen (B/C) aan te raden.

Reisafstanden die vermeld staan, hoe nauwkeurig zijn die?

Reistijden zoals vermeld in uw reisschema gelden als een indicatie. Het kan zijn dat reistijden langer of korter zijn afhankelijk van de staat van de wegen (door o.a. weersomstandigheden), maar ook kunnen de reizen oplopen als u heel veel foto-stops inlast onderweg. Houd er rekening mee dat rijtijd over een bepaalde afstand in Afrika anders is dan op de uitgestrekte gladde snelwegen in Europa. Zo kan het zijn dat 200 kilometer een hele dag in beslag neemt. Reizen in Afrika vergt daarom ook enige flexibiliteit en staat garant voor avontuur!

Hoe flexibel zijn de dagprogramma's bij de (groeps)reizen; zijn er mogelijkheden voor extra of aanvullende activiteiten?

Tijdens een rondreis zijn de safari's in de nationale parken de hoofdreden van de reis. Er moeten flink wat kilometers gereden worden om alle parken etc. goed te zien en dagen zijn daarmee veelal gevuld. Er is op bepaalde momenten ruimte om een optionele excursie te ondernemen, dit staat dan in de reisbescheiden vermeld. Bijvoorbeeld na een halve dag reizen of als u een dag ergens ter vrije besteding heeft. Bij een groepsreis heeft u ook met meerdere mensen te maken. Dat maakt het ook lastiger om extra stops in te plannen op een reisdag, want de groep (of meerderheid en in overleg) moet dit dan ook willen doen.

Heeft u tips voor bezoek van schooltjes, lokaal dorp etc. die niet toeristisch/commercieel zijn?

Bespreek dit met uw gids/chauffeur, hij weet vaak op een route wat mogelijk is en waar de tijd er voor is. Bij een groepsreis hebt u ook met meerdere mensen te maken. Dat maakt het ook lastiger om extra stops in te plannen, want de groep (of meerderheid en in overleg) moet dit dan ook willen doen.

Zien we bij een reis naar de migratie ook altijd een rivieroversteek?

De migratie is niet alleen de rivieroversteek, het behelst het hele fenomeen waarbij enorme hoeveelheden hoefdieren een jaarlijkse ronde afleggen door de Serengeti. Een rivieroversteek is slechts een klein (maar wel spectaculair) onderdeel van de gehele migratie.

Twee bekende rivieren waarbij een oversteek kan worden meegemaakt zijn de Grumeti rivier in het westen en de Mara rivier in het noorden van de Serengeti. De Grumeti wordt doorgaans in de maanden mei, juni en juli overgestoken, waarna ze naar de grens met Kenia trekken. Eind juli, augustus en begin september bevinden de migrerende dieren zich dan in het noorden van de Serengeti en in het Masaï Mara National Reserve (Kenia). Hier ligt ook de Mara rivier, waar met enig geluk spectaculaire oversteken te zien zijn.

Het is onmogelijk om uw reis zo te plannen dat u precies een rivieroversteek kunt meemaken. De dieren houden zich soms dagen op langs de rivieroever om vervolgens ineens over te steken. De rivier is lang en er zijn talrijke oversteekplaatsen. Het is niet te voorspellen waar en wanneer een oversteek plaats zal vinden en GELUK is dan ook een grote factor.



Meer over de migratieseizoenen is te vinden op:
www.matoketours.nl/tanzania/migratieseizoen.htm



Hoe is ons vervoer op Zanzibar of andere eilanden geregeld?

Over het algemeen zijn de transfer van en naar de luchthaven inbegrepen in de reis, tenzij u zelf anders heeft aangegeven. In de reisbescheiden staat precies vermeld wat voor u van toepassing is.

Kan ik ook duiken zonder duikbrevet op Zanzibar / Pemba / Mafia Island?

Bij veel duikscholen kunt u een zogenaamde resort dive / introduction dive maken als u geen PADI of ander internationaal geaccepteerd brevet bezit. In dat geval gaat u dan – na de nodige instructies - samen met een instructeur een korte ondiepe duik maken, en ervaart u hoe het is om te duiken. Let wel dat dit bij een gerenommeerde duikschool gebeurt, die verantwoord duikt en veiligheid hoog in het vaandel heeft staan!

Reisnotities Tanzania

Goed voorbereid op reis!

- ✓ Controleer uw vlucht en indien mogelijk checkt u online in. Met KLM kunt u evt. upgraden naar de 'comfort class'
- ✓ Zorg ervoor dat uw vaccinaties in orde zijn (huisarts, tropeninstituut of GGD raadplegen)
- ✓ Neem uw gele (vaccinatie) boekje mee. Stop deze in uw handbagage tijdens de vlucht!
- ✓ Gele koorts is verplicht voor Zanzibar (of als u via een gele koorts land reist of recentelijk bent geweest)!
- ✓ Zorg ervoor dat u de malariaprofylaxe in bezit hebt
- ✓ Zorg ervoor dat de verzekeringen in orde zijn, neem uw polis/pasje mee
- ✓ Neem uw paspoort mee en maak ook een kopie
- ✓ Maak een lijstje met belangrijke telefoonnummers van thuis
- ✓ Neem voldoende geld mee (cash, pinpas en/of creditcard)
- ✓ Heeft u medicatie? Zorg er voor dat u van tevoren uitzoekt of het legaal is dit mee te nemen naar Tanzania. Neem indien nodig een verklaring voor geneesmiddelen mee
- ✓ Neem een boek/tijdschrift, snacks, oordoppen en een nekkussentje mee voor tijdens de reis

Handig om ook mee te nemen!

- ✓ DEET (Anti-muskieten spray/lotion/zalf)
- ✓ Rolletje tape; de kans bestaat dat er in de klamboes in de hotels kleine gaatjes zitten
- ✓ Basis EHBO set
- ✓ Reizigersapotheek met bijvoorbeeld diarree remmers, pijnstilling, etc.
- ✓ Hoed/pet (tegen de zon)
- ✓ Verrekijker
- ✓ Camera met voldoende geheugenkaarten en reserve accu/batterijen
- ✓ Goede zaklamp / hoofdlamp
- ✓ Antibacteriële handgel
- ✓ Reisgids en/of wildlife guide
- ✓ Dunne sjaal/doek (bij felle zon, of blote schouders om te bedekken)
- ✓ Fleecevest voor de koele avonden
- ✓ Waterschoenen voor strandverblijf op de eilanden (i.v.m. zee-egels en scherp koraal)
- ✓ Check de paklijst voor de Kilimanjaro beklimming eerder in dit document!