



Reizigersinformatie **Kilimanjaro & Tanzania**





Inhoudsopgave

Contactinformatie Matoke Tours	2
Veilig de Kilimanjaro beklimmen met Matoke Tours!	2
<i>Informatie uit de eerste hand</i>	2
Algemene info & geschiedenis Kilimanjaro	3
Seizoenen, klimaat & beste tijd	4
<i>Wat is dan nu de beste tijd op te klimmen?</i>	4
<i>Klimaatveranderingen</i>	5
<i>Temperatuur indicatie</i>	5
Diverse routes	6
<i>De Machame route (Whiskey route)</i>	6
Overige routes	9
De begeleiding	10
<i>Aantal crewleden op aantal klimmers</i>	10
<i>Foaien voor de begeleiding tijdens de beklimming</i>	10
Overnachtingen & maaltijden	12
<i>Hutten</i>	12
<i>Kampeerausrusting</i>	12
<i>Maaltijden</i>	12
<i>Water</i>	12
Bagage & materiaal	13
<i>Bagage / bepakking voor de beklimming</i>	13
<i>Huurmateriaal</i>	13
Vorbereidingen & training	14
<i>Gezondheid</i>	14
<i>Hoogteziekte</i>	14
<i>Symptomen hoogteziekte</i>	15
<i>Hoogtetent</i>	16
Vroegtijdig afdalen	16
Paklijst Kilimanjaro beklimming	17



Contactinformatie Matoke Tours

Adres Julianaplein 17
5211 BA '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.

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°

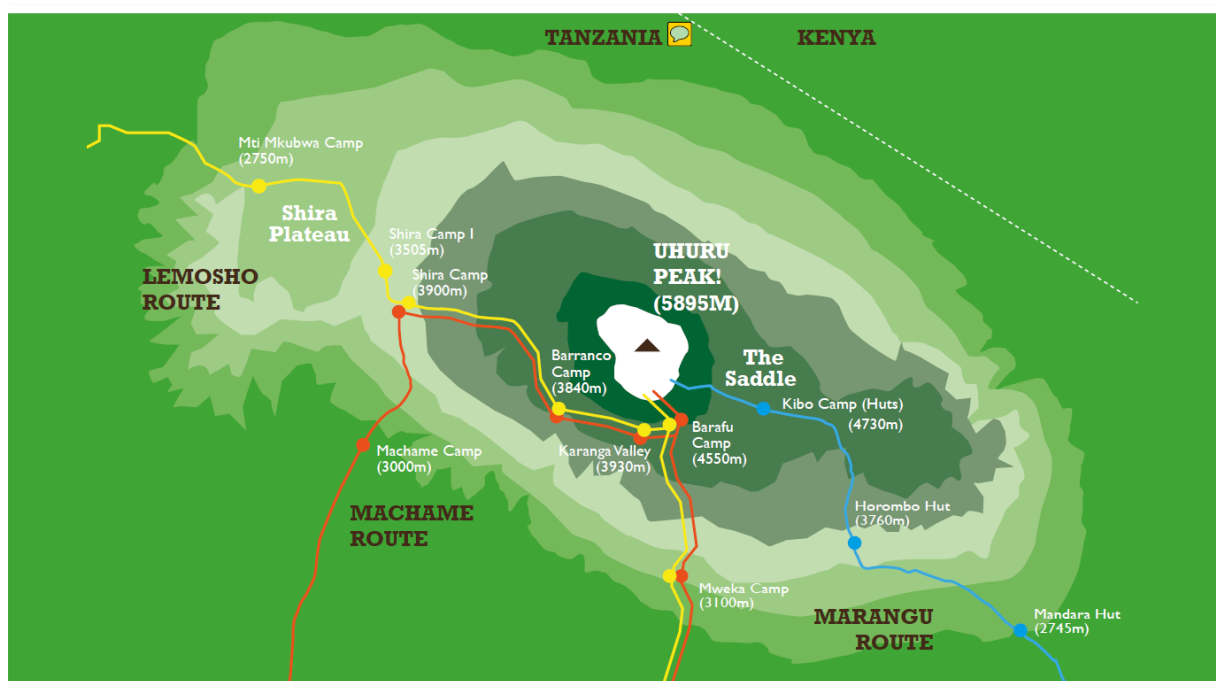
's Nachts -10° tot -15°





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 veranderd 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 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

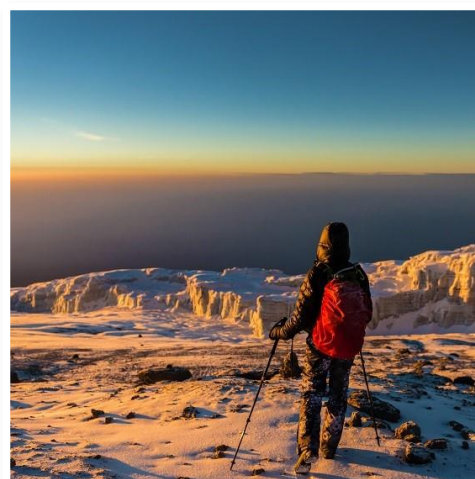
Na een goede overnachting voelt u zich vandaag weer aangesterkt. Klaar om de spannende 'Great Barranco Wall' te trotseren! Deze steile wand is zo'n 260 meter hoog en doet angstaanjagend aan. Gelukkig is het gemakkelijker en vooral erg leuk om deze wand middels handen en voeten te beklimmen. Nadat u de 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 eerste 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 kampeeruitrusting, 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 voor de begeleiding 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. De Kilimanjaro fooien bedragen totaal ongeveer US\$ 275 p.p. Dit wordt traditioneel overhandigd in Mweka Camp na het ontbijt.



Hoofd gids:	US\$ 18 per dag / per hoofdgids per groep
Assistant Gids:	US\$ 15 per dag / per assistent gids per groep
Kok:	US\$ 12 per dag / per kok per groep
Porters:	US\$ 9 per dag / per porter groep

REKENVOORBEELD

Reist u bijvoorbeeld met een gezelschap/groep van 4 personen, dan kunt u uitgaan van 1 hoofdgids, 1 assistent gids, 1 kok en 13 porters, zie onderstaand rekenvoorbeeld:

Mountain gidsen (2)	Hoofdgids (1) – US\$ 120 (namens de groep) *
	Assistent gidsen (1) – US\$ 100 per assistent gids (namens de groep) *
Chef Kok (1)	Rond de US\$ 80 per kok (namens de groep) *
Porters (totaal 13)	Rond de US\$ 60 per porter (namens de groep) *

* *Deze bedragen kunt u delen met uw reisgezelschap*

Het werkt prettig om hier envelopjes voor mee te nemen; u kunt dan per crewlid de gezamenlijke fooi in één envelop stoppen, zodat het op een leuke wijze overhandigd kan worden.

Reist u met minder klimmers, dan kunt u de bedragen iets bijstellen naar beneden, zodat u op ongeveer US\$ 275 per klimmer uitkomt!

NB: 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 (prijs 2019):

🏕 Matras (lengte 1,83m / gewicht 2 kg)	ca. € 40,- voor de gehele expeditie
🏕 Slaapzak (lengte 2,08m / gewicht 1,5 kg)	ca. € 45,- voor de gehele expeditie
🏕 Wandelstokken	ca. € 15,- voor de gehele expeditie
🏕 Gaiters / Gamaschen	ca. € 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 belangrijker 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 beschouwd. 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.

NB: 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.





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
- Malariatabletten (Malerone)
- DEET insectenafweermiddel

Toiletpullen

- 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.