

Kilimanjaro „Gipfelstürmer 2024“

Besteigung des Kilimanjaro via Kikeleva Route vom 03.10. bis 13.10.2024

„Karibu Tanzania“

- 7 Tage Kilimanjaro Besteigung via Kikeleva Route - extra Tag zur besseren Akklimatisation!
- 3 Tage Safari in den Nördlichen Nationalparks von Tansania – *Option bis 16.10.2024!*
- Relaxen & entspannen auf Sansibar – *Option auf Anfrage!*
- Internationale Flüge (z.B. Ethiopian Airlines), ab/an Frankfurt, nach Kilimanjaro Airport
- Deutschsprechender Guide von massimo REISEN für die Kilimanjaro Besteigung, ab 8 Gäste



Karibu Tanzania - Karibu Kilimandscharo!

Willkommen am Kilimanjaro, der "leuchtender Berg" und eines der großen Wahrzeichen Afrikas! Erleben und genießen Sie bei dieser Kilimanjaro Besteigung ein besonderes Abenteuer bzw. Erlebnis. Lernen Sie eines der größten Naturwunder dieser Erde kennen und durchlaufen Sie in kürzester Zeit, alle Vegetationszonen dieser Erde. Die Natur & Kultur wird Sie verzaubern und die am Fuße des Kilimanjaro lebenden Chaggas begeistern. Diese Tour führt in 7 Tagen über die seltene begangene Kikeleva Route, welchesehr abwechslungsreich ist. Im Anschluss genießen Sie optionale eine spannende 3 Tage Safari, in den nördlichen Nationalparks von Tansania oder entspannen & relaxen unter Palmen, auf der Insel Sansibar

Safari Njema!

So könnte Ihre Reise aussehen (Flug mit Ethiopian Airlines, ab/an Frankfurt)

Verpflegung: F-Frühstück, M-Mittagessen, A-Abendessen, BL-Lunch Box

03.10.2024 Anreise nach Tansania

Selbständige Anreise zum Flughafen nach Frankfurt und am Abend Flug mit Ethiopian Airlines, via Addis Abeba, nach Tansania.

04.10. Ankunft Tansania A

Ankunft gegen Mittag auf dem Kilimanjaro Airport. Nach dem Sie Ihre Einreiseformalitäten erledigt und das Gepäck aufgenommen haben, werden Sie von einem Fahrer der Agentur in Empfang genommen. Sie fahren ca. eine Stunde bis Moshi, in eine sehr schön gelegene Lodge. Am Nachmittag ist das Briefing zur bevorstehenden Kilimanjaro Besteigung mit Ihrem Bergführer.

Übernachtung Hotel/Lodge Moshi

Schlafhöhe: 880 m

05.10. Moshi - Nalemoru Gate (2020 m) - Simba Camp (2625 m) F/BL/A

Heute beginnt endlich Ihre Kilimanjaro Besteigung! Sie fahren zu den nördlichen Hängen des Kilimanjaro, wo Sie sich am Nalemoru Gate für Ihre Besteigung registrieren und Ihre Begleitmannschaft für die kommende Tage treffen werden. Die ersten Stunden wandern Sie stetig bergauf durch Bergregenwald. Die artenreiche Vegetation wird Sie begeistern. In zunehmender Höhe werden die Bäume lichter und Heidekrautgewächse säumen den Weg.

Übernachtung Simba Camp - Zelt

Gehzeiten: 3-4 Stunden

Höhenmeter: 605 m ↑

Schlafhöhe: 2625 m

06.10. Simba Camp - Kikelewa Camp (3650 m) F/BL/A

Nach dem Frühstück steigen wir weiter bis zur zweiten Höhle (ca. 3450 m). Wir haben einen guten Ausblick über das Moor- und Heideland, den Kibo und den Mawenzi. Nach dem Mittag nehmen wir einen kleineren Weg übers Moorland in Richtung Mawenzi. Über mehrere Bergkämme und kleine Täler schlängelt sich der Pfad nach oben. Unser Zeltplatz liegt in einer Senke mit riesigen Senecien, in der Nähe der Kikelewa Höhlen.

Übernachtung Kikelewa Camp - Zelt

Gehzeiten: 6-7 Stunden

Höhenmeter: 1025 m ↑

Schlafhöhe: 3650 m

07.10. Kikelewa Camp - Mawenzi Tarn Camp (4310 m) F/BL/A

Nach einem ersten kurzen und steilen Aufstieg werden wir mit einem großartigen Rundblick belohnt. Nach und nach verlassen wir die Vegetation und erreichen das Mawenzi Tarn Camp. Wir sind direkt unter dem Mawenzi und an einem kleinen Bergsee. Ein schönes Camp mit vielen großen Senecien.

Übernachtung Mawenzi Tarn Camp - Zelt

Gehzeiten: 4-5 Stunden

Höhenmeter: 660 m ↑

Schlafhöhe: 4310 m

08.10. Akklimation Mawenzi Tarn Camp (4310 m) F/BL/A

Heute werden wir nach einem entspannten Frühstück in Richtung Mawenzi laufen bzw. die Gegend erkunden und uns weiter akklimatisieren.

Übernachtung Mawenzi Tarn Camp - Zelt

Gehzeiten: ca. 3-4 Stunden

Höhenmeter: 200 m ↑

Schlafhöhe: 4310 m

09.10. Mawenzi Tarn Camp - Kibo Hut (4700 m) F/BL/A

Weiter geht es heute über eine "Mondlandschaft" zwischen Mawenzi und Kibo, bis zur Kibo-Hut. Am Nachmittag ruhen wir uns für den kommenden Gipfeltag aus, haben ein zeitiges Abendessen und ein Briefing zur Gipfelbesteigung.

Übernachtung Kibo Hut - Zelt

Gehzeiten: 4-5 Stunden

Höhenmeter: 400 m ↑

Schlafhöhe: 4700 m

10.10. Kibo Hut - Uhuru Peak (5895 m) - Horombo Hut (3700 m) M/A

Gegen Mitternacht (evtl. schon 23:00 Uhr am Vortag) ist wecken und es gibt Tee und Kekse! Wir starten den Aufstieg über steile Geröll-Serpentinen bis zum Kraterrand auf ca. 5680 m. Wir stehen am Gillman's Point! Hier erleben wir optimalerweise einen wunderbaren Sonnenaufgang über den Kilimanjaro, Tansania und ganz Afrika. Hier am Gillman's Point heißt es noch einmal Kräfte bündeln und gehen weiter ca. 60 min, vorbei an Gletscherfeldern bis zum Uhuru Peak auf 5895 m. Es ist geschafft! Der höchste Punkt Afrikas, ein bewegender Moment. Gipfelfoto mit einem faszinierenden Ausblick auf Mt. Meru, den Mawenzi, in den Krater mit Ash Pit und auf die letzten großen Gletscher Afrikas. Danach erfolgt der Abstieg zum Horombo Camp. Unterwegs ändert sich wieder die Landschaft und es wird merklich wärmer.

Übernachtung Horombo Camp - Zelt

Gehzeiten: 10-14 Stunden

Höhenmeter: 1195 m↑

Höhenmeter: 2195 m↓

Schlafhöhe: 3700 m

11.10. Horombo Camp - Marangu Gate – Moshi F/M/A

Zeitig stehen wir auf und haben unseren stetigen Abstieg zuerst bis zur Mandara Hütte und weiter durch den Regenwald, auf einem gut ausgebauten Pfad, zum Marangu Gate (NP Ausgang). Am Gate tragen wir uns wieder aus dem National Park aus und gemeinsam mit der Begleitmannschaft fahren wir nach Marangu Village und bei einer kleinen Abschlussfeier bekommen Sie Ihre verdienten Gipfelurkunden, das Trinkgeld an das Bergteam wird übergeben, es gibt ein leckeres Mittagessen und wir stoßen mit dem einen oder anderen Getränk auf den Gipfelerfolg an. Danach Transfer zurück zur Lodge nach Moshi.

Übernachtung Lodge

Gehzeiten: 5-6 Stunden

Höhenmeter: 1850 m↓

Schlafhöhe: 880 m

12.10. Rückreise nach Deutschland F

Gegen 13:00 Uhr wird ihr Transfer zum Kilimanjaro Airport sein. Dort wartet bereits ihr Flieger und Flug, via Addis Abeba, nach Deutschland.

13.10.2024 Ankunft Deutschland

Am frühen Morgen werden sie in Frankfurt landen. Ende eines sehr erlebnisreichen Urlaubes in Tansania und des Services!

Option - 3 Tage Safari im Norden von Tansania

12.10. Moshi - Safari im Tarangire National Park F/BL/A

Nach dem Frühstück fahren Sie ca. 4,5 Stunden in den Tarangire National Park. Dieser Park ist berühmt für seine Vielzahl an „Affenbrotbäume - Baobab“ und die riesige Elefantenpopulation von ca. 5000 Tieren, wo es Herden bis zu 300 Elefanten gibt. Sensationell! Der Park hat seinen Namen vom gleichnamigen Fluss, welcher den Park durchzieht und die Lebensader für die großen und kleinen Bewohner ist. Er beherbergt die größte Konzentration wildlebender Tiere außerhalb der Serengeti. Es gibt außerdem Gnus, Zebras, Büffel, Gazellen, Kuh- und Elenantilopen, aber auch Löwen und Leoparden zu sehen. Die immergrünen Sümpfe des Parks ziehen eine Vielzahl von Vögeln (ca. 550) an. Mit etwas Glück bekommen Sie hier auch Pythons zu sehen. Den restlichen Tag verbringen Sie mit Pirschfahrten im Park und am späten Nachmittag Fahrt zur Lodge in der Nähe von Karatu.

Übernachtung Lodge

Schlafhöhe: 1500 m

13.10. Safari Ngorongoro Krater F/BL/A

Zeitige Fahrt in die Ngorongoro Krater Conservation Area. Einfahrt in den Krater mit Pirschfahrt. Der Krater ist UNESCO- Weltnatur und Kulturerbe und er zählt zu den afrikanischen Naturwundern. Selbst Bernhard Grzimek war von seiner Schönheit überwältigt. Der Kraterboden liegt ca. 500 m unterhalb des Kraterandes und beherbergt weit über 20.000 Großsäuger. Aufgrund der Vielzahl an Gnus, Büffel, Zebras, Antilopen und Gazellen, gibt es hier die größte Raubtierdichte Afrikas. Zu sehen sind Leoparden, Hyänen und Löwen. Mit etwas Glück, bekommen Sie Flusspferde, Elefanten und Spitzmaulnashörner zu Gesicht. Ganztägige Pirschfahrt und Ausfahrt aus dem Krater nach Karatu.

Übernachtung Lodge

Schlafhöhe: 1500 m

14.10. Safari Lake Manyara National Park – Moshi F/BL/A

Sie fahren zurück zur oberen Kante des Ostafrikanischen Grabens und anschließend hinunter zum Fuße des Ostafrikanischen Grabens. Von hier geht es dann gleich in den Lake Manyara Nationalpark, der auf der rechten Seite von den Hängen des Ostafrikanischen Grabens begrenzt ist und auf der linken Seite durch den Manyara See. Manchmal trocknet dieser seichte See fast komplett aus. Der Lake Manyara Nationalpark hat eine wunderschöne, abwechslungsreiche Flora und eine interessante Tierwelt. Mit viel Glück könnten Sie sogar Löwen in den Bäumen sehen. Wie im Tarangire Nationalpark, so gibt es auch hier sehr viele verschiedene Vogelarten. Am Nachmittag verlassen Sie den Lake Manyara NP und fahren zurück nach Moshi.

Übernachtung Hotel/Lodge

Schlafhöhe: 880 m

15.10. Rückreise nach Deutschland F

Gegen 13:00 Uhr wird ihr Transfer zum Kilimanjaro Airport sein. Dort wartet bereites ihr Flieger und Flug, via Addis Abeba, nach Deutschland.

16.10.2024 Ankunft Deutschland

Am frühen Morgen werden sie in Frankfurt landen. Ende eines sehr erlebnisreichen Urlaubes in Tansania und des Services!

Voraussichtliche Flugzeiten mit z.B. Ethiopian Airlines , ab/an Frankfurt, nach Tansania!

Frankfurt – Addis Abeba 2205 0555 +1

Addis Abeba – Kilimanjaro Airport 1015 1250

Kilimanjaro Airport – Addis Abeba 1735 2005

Addis Abeba – Frankfurt 2335 0555 +1

- Gepäckinfo: 1 x 23 kg Freigepäck und 1 x 8 kg Handgepäck

- Bei Buchung der Tour wird der Flug sofort ausgestellt und muss sofort bezahlt werden!

Leistungen & Preise pro Person, ab 4 Gäste!

- ✓ Flug mit Ethiopian Airlines (Economy Class) ab/an Frankfurt, via Addis Abeba, nach Tansania
 - Inkl. 1 x 23 kg Freigepäck, 1 x 8 kg Handgepäck, **tagesaktuelle Abfrage!**
 - **ab 1100 EUR**
- ✓ 7 Tage Kilimanjaro Besteigung via Kikeleva Route, inkl. 2 ÜN DZ/HP, Lodge/Hotel Moshi, alle Transfers
 - **ab 2395 EUR**
- ✓ Option - 3 Tage Safari in den Nördlichen Safariparks (Tarangire, Lake Manyara & Ngorongoro Krater)
 - Inkl. 2 ÜN Lodge DZ/VP in Karatu, Englischspr. Fahrerguide
 - **ab 985 EUR**
- ✓ 1 extra ÜN, DZ/HP nach der Safari in Moshi
 - **75 EUR**
- Eventuell Verlängerung nach Sansibar auf Anfrage!
- Aufpreis bei 2 Gästen (Kilibesteigung, ab 130 EUR und Safari, ab 280 EUR)!

Inklusive

- Internationale Flüge, ab/an Frankfurt, zum Kilimanjaro Airport (Tansania)
- Airport Transfers, alle Transfers, Ausflüge und Besichtigungen lt. Programm
- 7 Tage Kilimanjaro Besteigung, via Machame Route
- Vollpension während der Kilimanjaro Besteigung
- Abgekochtes Wasser, schwarzer Tee, Kaffee und Milchpulver bei der Bergbesteigung
- Übernachtung in Zelten bei der Kilimanjaro Besteigung
- Alle Park- und Campgebühren für den Kilimanjaro (**ca. 960 USD!**)
- Qualifizierter englischsprechender Bergführer und Crew
- Verpflegung siehe Tagesplan
- Deutschsprechender Guide von massimo REISEN, ab 8 Gäste
- Koch, Träger und deren Bezahlung
- Komplettes Küchenequipment, 3 Pers. Zelte (Markenzelte zur 2-er Benutzung)
- Bergrettungsgebühren + Notfallapotheke
- 2 ÜN im DZ mit DU/WC in der z.B. Kilemakyar Lodge in Moshi, inkl. Halbpension (nach Verfügbarkeit oder gleichwertiges Hotel/Lodge)

- **Komplette Organisation durch massimo REISEN und ausführliche telefonische Beratung**

Safari

- 3 Tage Safari - Exklusiv: 4x4 Geländewagen mit tansanischen, Englischsprechenden Fahrer-Guide, alle Kilometer inklusive, alle Pirschfahrten, Parkeinritte + Fahrzeuggebühren, 2 ÜN im DZ mit DU/WC in der Endoro Lodge (nach Verfügbarkeit oder vergleichbare Lodge/Hotel), Vollpension während der Safari (ohne alkohol. Getränke und Softgetränke in der Lodge), Fensterplatzgarantie, 2 Flaschen Wasser pro Person und Tag während der Safari

Nicht Inklusiv

- Internationale Flüge, ab/an Frankfurt, zum Kilimanjaro Airport (Tansania)
- Visakosten (Tansania z.Z. 50 USD)
- Fehlende Mahlzeiten, Getränke/Softdrinks, alkoholische Getränke
- Trinkgelder Empfehlungen (185 EUR am Kilimanjaro, 45 EUR bei der Safari)
- Rail & Fly, 80 EUR
- Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- Einzelzimmerzuschlag
- Versicherungen - [Versicherung-massimo REISEN](#)
(Reiserücktritt, Auslandskranken, Unfallvers. inkl. Bergungskosten, Corona Schutzbrief)
- Evtl. Erhöhung von Gebühren vor Ort in Tansania

Hinweis

Bei Erhöhung der Parkeintrittsgebühren in den Nationalparks, Erhöhung der Flughafensteuern der Flugunternehmen, Erhöhung der Kerosinkosten oder einer Änderung des Dollarkurses müsste eine Preisanpassung vorgenommen werden!

Reiseinfos Kilimanjaro

Etwa 3° südlich des Äquators, direkt an der Grenze von Kenia und Tansania, erhebt sich der höchste Berg Afrikas mit 5.895m. Ein weit ausladender Sockel mit dichtem Regenwald und schneebedeckter Krone. Der Kilimandscharo hat eine Grundfläche von ca. 60 x 40 km und ist der größte freistehende Berg der Erde mit faszinierenden klimatischen Zonen, die sich vom tropischen Regenwald bis zu den vergletscherten Gipfelregionen erstrecken. Der Aufstieg auf den Kilimandscharo über die Kikeleva-Route bis auf 4500 m Höhe entspricht einer normalen Bergwanderung im alpinen Raum unserer Breiten. Die Kikeleva Route bietet neben der bestmöglichen Akklimatisierung auch landschaftliche Vielfalt und Schönheit. Die dünne Luft und der auf der letzten Etappe sehr steil ansteigende Weg erfordern jedoch in der Gipfelregion eine gewaltige Anstrengung. Unterwegs begegnet uns eine grandios abwechslungsreiche Landschaft. Auf dem Regenwald folgen offene Graslandzonen, bis wir die Mondlandschaft auf dem Kibosattel und schließlich die Gletscher im Gipfelgebiet erreichen. Wir werden innerhalb weniger Tage täglich etwa 1.000 Höhenmeter beim Aufstieg, bzw. 2000 Höhenmeter beim Abstieg zurücklegen. Die durchschnittliche Entfernung beträgt hierbei etwa 11 km (6 Stunden) täglich. Am Gipfel sogar 15 km (ca. 10 – 13 Stunden). Das Wetter beeinträchtigt die Besteigung lediglich in der Regenzeit. In dieser Zeit werden von uns keine Touren organisiert.

Während der Nacht muss mit Frost, teilweise bis 20° C unter Null (in den höchsten Bereichen), gerechnet werden. Die Besteigung des Kilimanjaro verlangt kein bergsteigerisches Können! Dafür aber ein gutes Maß an Ausdauer und körperliche Fitness. Bei den Gehzeiten von ca. 5 - 7 Stunden pro Tag und am Gipfeltaag bis ca. 14 Stunden, ist es für eine gute Akklimatisation sehr wichtig, langsam und gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Die Kikeleva Route setzt trittsicheres Gehen voraus. Auf Grund der hohen Belastung für Herz und Kreislauf empfehlen wir, vorher einen Arzt zu konsultieren. Überlandfahrten setzen gutes „Sitzfleisch“ voraus, bedingt durch teils lange Fahrzeiten und dem schlechten Straßenzustand. Für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) sind diese Fahrten nicht geeignet. Pannen sind dabei zu entschuldigen. Es werden landestypische, zugelassene Verkehrsmittel benutzt.

AGB

Für diese Reise gelten die AGB von massimo REISEN. Diese finden Sie auf unserer Internetseite:
<http://massimo-reisen.de/Service/AGB/>

Wichtiger Hinweis

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann (bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, u.a.m.). Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben. Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Bergtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten sind vom Reisenden selber zu tragen.

massimo REISEN übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reisetilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reisetilnehmer vor Ort erst geliehen oder gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen eine Reiserücktrittsversicherung, Auslandskrankenversicherung, Unfallversicherung inkl. Bergungskosten, Corona Schutzbrief bzw. auch andere notwendige Versicherungen abzuschließen. Unser Partner ist die Würzburger Versicherungs-AG. Hier ist Ihr direkter TravelSecure Link zum Abschluss der Reiseversicherungen: [Versicherung-massimo REISEN](#)

Klima

Um das Gebiet des Kilimanjaro treffen Sie auf eine gemäßigte Klimazone mit kleinen Regenzeiten von April - Mai und Ende Oktober – November. Mit folgenden Temperaturen müssen Sie rechnen:

2000 m – 3000 m	Tag:	ca. 10 – 15°C	Nacht:	5 bis – 10°
3000 m – 4000 m	Tag:	ca. 8 – 15°C	Nacht:	- 3 bis – 4°C
4000 m – 5800 m	Tag:	ca. 2 – 10°C	Nacht:	- 12 bis – -3°C

Im ostafrikanischen Hochland schwanken die Temperaturen sehr stark, sehr heiße Tage/ kalte Nächte. An der Küste herrschen sehr warme Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Beste Reisezeit für den Kilimanjaro sind die Monate Juni – Oktober und Januar/ Februar/ März.

Hinweise zur Höhenkrankheit/ Höhenanpassung

Beim Höhenbergsteigen kann es bedingt durch den sinkenden Sauerstoffdruck und zunehmender UV – Strahlung zu gesundheitlichen Komplikationen kommen. Man spricht hier von der Höhen- oder Bergkrankheit. Dieses Risiko kann nicht ausgeschlossen werden. Die häufigsten Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl und Infektionen der Luftwege. Im Extremfall kann es zu Lungenödem, Höhenlungenödem oder Hirnödem kommen. Dieses Risiko kann nur durch extrem langsamen Aufstieg (auch im unteren Teil) und vor allem durch viel Trinken (ca. 4 – 5 Liter für den Ausgleich der Elektrolyt- und Wasserreserven) verringert werden. Falscher Ehrgeiz, Wettläufe und Rekordzeiten sind daher unbedingt zu unterlassen. Pole, Pole (Langsam, Langsam) ist das oberste Gebot!! Den Anweisungen der Bergführer und Reiseguide ist jederzeit Folge zu leisten. Ratsam ist es, vor der Reise eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen. Das gilt auch für einen Zahnarzt Check!

Bergführer/ Träger

Sie werden während der Trekkingtour von einem ausgebildeten und lizenzierten, einheimischen Bergführer begleitet. Dieser und auch ein Assistenguide wird während der Tour bzw. während des Kilimanjaro bzw. Mt. Meru Aufstieges an Ihrer Seite sein und Anweisungen und Ratschläge geben. Ebenso werden die Guides Ihre Gesundheit beobachten und Sie bei eventuellen Problemen unterstützen. Sollte es zu gesundheitlichen Problemen kommen, wird die Tour für den/die entsprechenden Teilnehmer abgebrochen und es erfolgt des sofortige Abstieg zum nächsten, tiefer gelegenen Camp bzw. zum Parkausgang.

Alles weitere wird durch unsere Vorort Agentur organisiert. Anfallende medizinische Kosten und Kosten für Übernachtungen/Transfers tragen die Gäste selber!

Gepäck am Berg/Hotel

Ihr persönliches Gepäck, die komplette Campingausrüstung sowie die Verpflegung werden während der Trekkingtour von Portern (Träger am Kilimanjaro/Mt. Meru) von Camp zu Camp transportiert. Das Gepäckstück für den Porter sollte ca. 12 kg nicht überschreiten. Insgesamt trägt jeder Porter ca. 20 kg! Da es eine „Knochenarbeit“ ist und um Missbrauch entgegenzuwirken, werden die Gepäckstücke am Nationalpark Gate gewogen. Es ist sinnvoll ihre Gepäckstücke mit einem kleinen Vorhängeschloss zu versehen.

Während der Trekkingtour bleib Ihr nicht benötigtes Gepäck (Rückflug, Safari, Sansibar) im Hotel/Lodge und wird dort sicher verwahrt.

Ernährung

Der erhöhte Flüssigkeitsverlust muss unbedingt ausgeglichen werden. Es sollten während der Kilimanjaro-Besteigung ca. 4 - 5 Liter pro Tag getrunken werden, auch wenn kein Durstgefühl verspürt wird. Das Ihnen zur Verfügung gestellte Wasser wird von Quellen am Kilimanjaro entnommen und für Sie ausreichend abgekocht! Entkeimungsmittel können verwendet werden, sind aber nicht erforderlich!

Als Zwischenmahlzeit sind Müsli – bzw. Energieriegel und Studentenfutter geeignet. Den verlorenen Energiebedarf am Gipfeltag füllen Sie am besten mit Power Bar Riegeln oder Power Gel auf. Zu den Mahlzeiten – Frühstück und Abendessen – wird europäischer Standard gereicht!

Es gibt z.B. zum Frühstück Toast, Marmelade, Honig, Rührei, Würstchen, Porridge! Zum Abendessen gibt es Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Fleisch. Alles wird frisch zubereitet!

Visum

Zur Einreise nach Tansania benötigen deutsche Staatsbürger ein Visum. Gebühren zurzeit für Tansania 50 USD. Das Visum beantragt man entweder Online bzw. gibt es dieses auch bei Einreise an den internationalen Flughäfen (z.B. Kilimanjaro Airport). Voraussetzung jeweils: Reisepass, der bei Ausreise noch mindestens 6 Monate gültig ist. Aktuelle Änderungen unter www.auswaertigesamt.de.

Impfungen

Gelbfieberimpfung ist erforderlich bei Einreise aus Infektionsländern! Malaria – Prophylaxe wird für Tansania / Kenia dringend empfohlen (z.B. Malarone oder Doxi 100). Außerdem raten wir Ihnen, die Standardimpfungen aufzufrischen, Hepatitis A/B, Tetanus und Polio. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite: www.crm.de

Gelbfieber! Bei Direktflug aus Europa, keine Impfungen vorgeschrieben. Bei einem vorherigen Zwischenaufenthalt (innerhalb der letzten 6 Tage vor Einreise) in einem der aufgeführten Länder (Gelbfieber-Endemiegebiete) wird bei Einreise eine gültige Gelbfieber-Impfbescheinigung verlangt (ausgenommen Kinder unter 1 Jahr). Entgegen den offiziellen Bestimmungen ist es am Kilimanjaro Airport auch bei der Einreise aus Nicht-Endemiegebieten zu Kontrollen der Gelbfieber-Impfung gekommen. Bei Einreise nach Sansibar wird der Nachweis einer Gelbfieber-Impfung regelmäßig verlangt.

Da die dortigen Behörden Einreisen vom Festland als Ankunft aus einem Endemiegebiet ansehen, wird für die Weiterreise auf die Insel der Nachweis einer Gelbfieber-Impfung erforderlich. Ärztliche Bescheinigungen zur Befreiung von der Gelbfieber-Impfung ("exemption certificate", "waiver") werden bei der Einreise anerkannt. Es kann sein, dass Personen über 60 Jahre keine Gelbfieberimpfung vom Tropeninstitut erhalten. Dafür bekommen Sie bei den zuständigen medizinischen Behörden (Tropeninstitut) ein Ausnahmezertifikat, das Ihnen die Einreise in betroffene Länder erlaubt. Gemäß den geänderten International Health Regulations der WHO (am 11. Juli 2016 in Kraft getreten) ist die Gelbfieber-Impfbescheinigung nach einmaliger Impfung lebenslang gültig. Es ist möglich, dass abweichend von der offiziellen Regelung bei Einreise ein Impfnachweis verlangt wird, der nicht älter als 10 Jahre ist.

Malaria – Prophylaxe wird für Tansania / Kenia dringend empfohlen (z.B. Malarone oder Doxi 100).

Außerdem raten wir Ihnen, die Standardimpfungen aufzufrischen, Hepatitis A/B, Tetanus und Polio.

Weitere Infos finden Sie auf der Webseite: www.crm.de

Währung

Wir empfehlen USD in bar für Tansania und Kenia, jeweils in kleinen Noten. Sie können USD bzw. Euro, in den Wechselstuben größerer Städte oder Hotels, in Tansania Schillinge (bzw. Kenianische Schillinge) tauschen.

Mit Kreditkarten (VISA) oder EC- Karten kann in Mombasa, Nairobi, Moshi, Arusha, Dar es Salaam und Stone Town Bargeld an Geldautomaten abgehoben werden. In einigen Hotels kann mit der Visa Kredit- Karte bezahlt werden! Bitte beachten Sie, dass in Tansania/Kenia **keine** USD Noten, welche vor 2006 gedruckt wurden, akzeptiert werden!

Stromversorgung/Fotografieren

Die Stromversorgung in Ost- Afrika ist für 220/240 V 50 Hz Wechselstrom ausgelegt. Die derzeitige Stromversorgung in Tansania/Sansibar ist sehr schlecht, länger dauernde Stromausfälle sind an der Tagesordnung. In den meisten Hotels wird in diesem Fall die Stromversorgung über ein Dieselaggregat (welches nachts abgeschaltet wird) sichergestellt. Bitte beachten Sie dies, wenn es um das Laden der Akkus geht. Die Stecker sind dreipolig und die Mitnahme eines Adapters empfehlenswert! Bringen Sie auf alle Fälle mehr Speichermedien mit, da das nachkaufen in abgelegenen Gebieten nur eingeschränkt möglich ist.

Telekommunikation und Internet

Ost- Afrika verfügt über ein relativ gut ausgebautes Netz an Mobiltelefon- und Satellitenverbindungen. Sie können die Mobilfunknetze über internationale Roaming- Partner nutzen. In den meisten größeren Städten funktioniert dies problemlos. Bei Telefonanrufen aus dem Ausland nach Tansania und Kenia ist die internationale Vorwahl, für Tansania +255 (00255), für Kenia +254 (00254), gefolgt von der Ortsvorwahl zu verwenden. Bei Telefonanrufen von Ostafrika nach Deutschland wählen Sie bitte +49 (0049) vor! In vielen Hotels und Lodges stehen zudem E-Mail- und Internetdienste zur Verfügung. In den meisten Städten gibt es zahlreiche private Einrichtungen und Internetcafés, in denen E-Mail-Dienste und Internetanschlüsse angeboten werden.

Zeitverschiebung

Sommerzeit 1 Std. nach MEZ. Winterzeit 2 Std. nach MEZ.

Sprachführer

Nachfolgend eine kleine Auswahl an nützlichen Vokabeln bzw. Redewendungen in Swahili:

jambo	hallo
mambo vipi?	Wie geht's, alles klar? (Antwort: „Poa!“ – „Spitze“)
karibu	Willkommen bzw. „Bitte!“ als Erwiderung auf „Danke“
habari gani	Wie geht es Ihnen?
mzuri (sana)	(Sehr) gut
si mbaya	nicht schlecht
mzungu	Weißer, Tourist
rafiki / dada	Freund / Schwester (umgangssprachliche Anreden)
watoto	Kinder
asante (sana)	danke (sehr)
tafadhali	bitte
choo wapi?	Wo ist eine Toilette?
kwa	für
wanaume	Männer
wanawake	Frauen
maji	Wasser
soda	Limonaden (Coca Cola etc.)
moto / baridi	heiß / kalt
kahawa / chai	Kaffee / Tee
mkahawa	Gaststätte
nataka kulipa	Ich möchte bezahlen
pombe / bia	Bier
chakula	Essen
supu	Suppe
matunda	Früchte
sipendi	ich möchte nicht
kwa heri	Auf Wiedersehen
chai	eigentl. „Tee“, meint: Trinkgeld
kitu kidogo	eigentl. „etwas kleines“, meint: Trinkgeld
hapana, sina hela	Nein, ich habe kein Geld.

Checkliste – Kilimanjaro

- Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss und Schutzsack
- Tagesrucksack ca. 30 bis 40 Liter Volumen (auch als Handgepäck verwendbar)
- Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, 1 Passbild, Flugticket
- Geld: Euro/USD in bar (keine USD Scheine vor 2006), Kreditkarten (VISA), EC- Karte
- Knöchelhohe Trekkingschuhe bzw. Bergschuhe, mit kräftiger Profilsohle (gut eingelaufen)
- Sportschuhe, 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten, Badeaufenthalt)
- Goretexjacke wind- und wasserdicht, Fleecepullover, Fleecejacke
- Lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Poncho
- Kurze Hose, Badebekleidung (Pool), T-Shirts
- Funktionsunterwäsche, warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert)
- Waschzeug (kleine Dosierungen), kleines Handtuch
- Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) tauglich von -6°C bis -10°C im Komfortbereich
- Isoliermatte/Therm-a-Rest Matte/Selbstaufblasende Isomatte, optimal ab 2,5 cm bis 5 cm hoch
- Stirnlampe mit LED Lampen, Ersatzbatterien
- 2 Thermosflasche a 1 Liter, evtl. extra Wasserflasche (z.B. 0,7 l von Nalgene)
- Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25), Fettstift für die Lippen (Alpin)
- Gletscherbrille (gute Sonnenbrille), Teleskop Stöcke
- Toilettenpapier, Papiertaschentücher, Feuchttücher (für Hygiene), Händedesinfektionsmittel
- Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus und Speicherkarten, Powerbank für Handy
- *Zusatzverpflegung!* z. B. Energie Riegel, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel, evtl. Elektrolytpulver
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweg, Kreislauf, Pflaster, Insektenschutz
- *Extras!* Nähzeug, Waschmittel, Taschenmesser, Ohropax, Sitzkissen
- Mundschutz (vorgeschriebener) und Desinfektionsmittel gegen „Corona“
- Reiseliteratur
- Alle Sachen sollten in der Reisetasche bzw. Rucksack gegen Nässe extra geschützt & verpackt werden!
Achtung! Auf Plastiktüten sollte verzichtet werden (Verbot in Tansania seit 2019)!

massimo REISEN wünscht Ihnen viel Erfolg am Kilimanjaro & schöne Erlebnisse in Tansania!