

## ***Kilimanjaro „Gipfelstürmer“***

### **Besteigung des Kilimanjaro via Machame Route**

#### ***„Karibu Tanzania“***

- 7 Tage Kili Besteigung via Machame Route (Vollmond); 1 extra Tag zur besseren Akklimation
- 3 Tage Lodge Safari (Tarangire NP; Lake Manyara NP; Ngorongoro Krater)
- Flüge mit Ethiopian Airlines, ab/an Frankfurt, nach Kilimanjaro Airport
- Deutschsprechender Kilimanjaro Guide, ab 8 Gäste und ab/an Deutschland
- **Reisetermine:** <https://massimo-reisen.de/Afrika/Tansania-Kilimanjaro/Kili-Gruppentour/>



#### ***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 Machame Route, welche die abwechslungsreichste ist. Im Anschluss genießen Sie eine spannende 3 Tage Safari, in den nördlichen Nationalparks von Tansania.*

#### ***Safari Njema!***

So könnte Ihre Reise aussehen – mit z.B. Ethiopian Airlines, ab/an Frankfurt  
(Verpflegung: F-Frühstück, M-Mittagessen, A-Abendessen; BL-Lunch Box)

**Tag 1: Anreise nach Tansania**

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

**Tag 2: 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.

*Übernachtung Hotel/Lodge*

*Schlafhöhe: 880 m*

**Tag 3: Moshi – Machame Hut 3000 m F/BL/A**

Heute beginnt Ihre Kilimanjaro Besteigung. Reisegepäck, welches Sie nicht benötigen, wird im Hotel/Lodge aufbewahrt. Sie fahren ca. eine Stunde, vorbei an Bananen- und Kaffeeplantagen, zum Machame Gate auf ca. 1800 m. Hier erfolgt die Registrierung und Sie treffen Ihre Crew, welche Sie die nächsten 7 Tage begleiten wird. Der heutige wunderschöne Weg führt durch dichten Bergregenwald und Heidekraut bis zur Machame Hut. Übernachtung im Zelt.

*Übernachtung Machame Camp*

*Gehzeiten: 5-6 Stunden*

*Höhenmeter: 1200 m↑*

*Schlafhöhe: 3000 m*

**Tag 4: Machame Hut – Shira Hut 3840 m F/BL/A**

Sie verlassen die Niederungen des Bergregenwaldes und wandern über einen Bergrücken relativ steil bergauf und diesen dann entlang bis zu Ihrem Mittagsrastplatz. Von hier aus sind die Gipfel Kibo und Shira gut zu sehen. Danach weiterer Aufstieg bis zum Shira Plateau, unserem heutigen Schlafplatz. Am Nachmittag steigen Sie noch einmal auf, um eine bessere Akklimation zu erreichen. Gegen Abend klart meistens das Wetter auf, so dass Sie einen traumhaften Sonnenuntergang am Kilimanjaro, mit dem Mt. Meru im Hintergrund erleben können. Übernachtung im Zelt.

*Übernachtung Shira Camp*

*Gehzeiten: 4-5 Stunden*

*Höhenmeter: 850 m↑*

*Schlafhöhe: 3840 m*

**Tag 5: Shira Hut – Barranco Hut 3970 m F/BL/A**

Heute wandern Sie durch eine Steinwüste, ca. 4 - 5 Stunden, bis zum Lava Tower auf ca. 4590 m. Wenn das Wetter gut ist, besteht für diejenigen die sich gut fühlen, die Möglichkeit diesen zu besteigen (Klettern im 2 Grad). Nach dem Mittagessen hinter einem Felsrand steigen Sie ca. 2 Stunden ab bis zur Barranco Hut, welche an einem schönen Senecien- Wald liegt. Von hier haben Sie einen grandiosen Blick auf den mächtigen vergletscherten Kiborand und die Breach Wall. Übernachtung in Zelten, Gehzeit ca. 6 – 7 Stunden.

*Übernachtung Barranco Camp*

*Gehzeiten: 6-8 Stunden*

*Höhenmeter: 800 m↑*

*Schlafhöhe: 3900 m*

**Tag 6: Barranco Hut – Karanga Hut 4050 m F/BL/A**

Nach einem leckeren Frühstück geht es über die steile Barranco Wand erst einmal bergauf (250 m hoch – ohne Kletterei). Oben angekommen, kann man das herrliche Panorama und den atemberaubenden Blick auf die Südflanke des Kilimanjaro genießen. Nach einem Ab- und Aufstieg geht es hinunter in das tief eingeschnittene Karanga Tal (letzte Wasserstelle auf dem Weg zum Gipfel). Kurzer aber knackiger Aufstieg zum Karanga Camp auf 4050 m. Übernachtung in Zelten. Gehzeit ca. 3 – 4 Stunden.

*Übernachtung Karanga Camp*

*Gehzeiten: 3-4 Stunden*

*Höhenmeter: 150 m↑*

*Schlafhöhe: 4050 m*

**Tag 7: Karanga Hut – Barafu Hut 4650 m F/BL/A**

Heute steigen Sie durch eine spektakuläre Steinwüste stetig bergan bis zum Camp Barafu Hut auf 4650 m. Unterwegs haben Sie einen fantastischen Blick auf den Kibo. Mittagessen, ausruhen und Briefing für den Gipfeltag. Übernachtung in Zelten, Gehzeit ca. 3 – 4 h.

*Übernachtung Barafu Camp*

*Gehzeiten: 3-4 Stunden*

*Höhenmeter: 600 m↑*

*Schlafhöhe: 4650 m*

**Tag 8: Barafu Hut – Uhuru Peak 5895 m – Mweka Hut 3100 m M/A**

Gegen 23 Uhr ist die kurze Nacht zu Ende und Sie machen sich bereit für den Gipfelaufstieg. Es gibt ein paar Kekse und heißen Tee. Gegen 24 Uhr beginnt ihr **VOLLMOND** Aufstieg zum Gipfel. Immer dabei und ein leuchtender Begleiter, wird der der Mond sein, der sehr intensiv ist und viel Helligkeit spendet. Im Zickzack und über Geröll führt der Weg durch die Nacht bis zum Stella Point auf ca. 5700 m. Kurz vor Stella Point erleben Sie hoch über den Wolken und mit dem Mawenzi im Vordergrund, einen fantastischen Sonnenaufgang. Hier am Stella Point heißt es noch einmal alle Kräfte bündeln und dann weiter ca. 45 min, vorbei an den fantastischen Gletscherfeldern bis zum Uhuru Peak auf 5895 m. **Es ist geschafft!** Der höchste Punkt Afrikas, ein bewegendes 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 zurück zur Barafu Hut. Hier können Sie sich kurz ausruhen und es gibt ein kleines Mittagessen. Danach weiterer Abstieg, ca. 3 – 4 Stunden bis Mweka Hut auf ca. 3100 m. Unterwegs ändert sich wieder die Landschaft und es wird merklich wärmer. Das Camp liegt inmitten eines schönen Erikawaldes. Übernachtung im Zelt.

*Übernachtung Mweka Camp*

*Gehzeiten: 10-14 Stunden*

*Höhenmeter: 1300 m↑ / 2800 m↓*

*Schlafhöhe: 3100 m*

**Tag 9: Mweka Hut – Moshi F/M/A**

Zeitig starten Sie heute zum Mweka Gate auf ca. 1700 m. Der Abstieg dauert ca. 3,5 Stunden und führt wieder durch den märchenhaften Bergregenwald. Kurz vor dem Mweka Gate kann man bei gutem Timing, Colobus Affen bzw. Blue Monkeys sehen. Am Gate tragen Sie sich aus dem National Park aus und danach geht die Fahrt, gemeinsam mit der Begleitmannschaft, nach Moshi zum Büro unserer Agentur. Bei einer kleinen Party bekommen Sie Ihre verdienten Gipfelurkunden, das Trinkgeld an das Bergteam wird übergeben und wir stoßen mit dem einen oder anderen Getränk auf den Gipfelerfolg an. Danach Transfer zurück zum Hotel/Lodge.

*Übernachtung Hotel/Lodge*

*Gehzeiten: 3-4 Stunden*

*Höhenmeter: 1400 m↓*

*Schlafhöhe: 880 m*

**Tag 10: Safari Tarangire National Park F/BL/A**

Nach dem Frühstück beginnt ihre Safari und Sie fahren Sie ca. 3,5 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 Tag verbringen Sie mit Pirschfahrten im Park und am späten Nachmittag Fahrt zur Lodge in der Nähe von Karatu. Übernachtung Lodge.

**Tag 11: Safari Ngorongoro Krater F/BL/A**

Zeitige Fahrt in die Ngorongoro Krater Conservations 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 Kraterrandes und beherbergt weit über 20000 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. Halbtägige Pirschfahrt und Ausfahrt aus dem Krater nach Karatu. Übernachtung Lodge.

**Tag 12: Safari Lake Manyara National Park – Moshi F/BL/A**

Der letzte Safaritag beginnt zeitig und sie fahren auf kurzem Wege zum Lake Manyara NP. Dieser kleine Park liegt direkt am afrikanischen Grabenbruch bzw. Manyara See und bietet Tieren wie Elefanten, Büffel, Giraffen, Flusspferde, Antilopen, Löwen ein ideales Areal. Hier hat man aber auch die einzigartige Gelegenheit Tansanias Vogelwelt auf ideale Art und Weise kennen zu lernen. Über 400 Arten leben hier! Schon am Parkeingang, windet sich der Fahrweg durch einen üppigen Grundwasserwald, in welchem sich Paviane und Diademmeerkatzen tummeln und Dikdiks und Buschböcke aus dem Schatten treten. Pirschfahrt im Park bis zum zeitigen Nachmittag und dann Rückfahrt nach Moshi. ÜN Lodge/Hotel.

**Tag 13: Rückreise nach Deutschland**

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

**Tag 14: Ankunft Deutschland**

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

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

**Voraussichtliche Flugzeiten mit z.B. Ethiopian Airlines , ab/an Frankfurt**

Frankfurt – Addis Abeba	2205	0555	+1
Addis Abeba – Kilimanjaro Airport	1015	1250	
Kilimanjaro Airport – Addis Abeba	1735	2005	
Addis Abeba – Frankfurt	2335	0555	+1

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

**Inklusive**

- 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
- 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
- 3 ÜN im DZ mit DU/WC in der z.B. Honey Badger Lodge bzw. Sal Salinero Hotel in Moshi, inkl. Halbpension (nach Verfügbarkeit oder gleichwertiges Hotel/Lodge)

**Safari**

- 3 Tage Safari - Exklusiv: 4x4 Geländewagen mit engl. sprechendem Fahrer Guide, alle Kilometer inklusive, alle Pirschfahrten, Parkeinritte + Fahrzeuggebühren, 2 ÜN im DZ mit DU/WC in der Tloma Lodge (nach Verfügbarkeit oder vergleichbare Lodge/Hotel), Vollpension während der Safari (ohne alkohol. Getränke und Softgetränke in der Lodge), Fensterplatzgarantie, 1 Flasche Wasser pro Person und Tag während der Safari

**Nicht Inklusive**

- Internationale Flüge, ab/an Frankfurt, zum Kilimanjaro Airport (Tansania)
- Visakosten (Tansania z.Z. 50 USD)
- Fehlende Mahlzeiten, Getränke/Softdrinks, alkoholische Getränke
- Trinkgelder Empfehlungen (170 EUR am Kilimanjaro; 30 EUR bei der Safari)
- 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 Machame-Route bis auf 4.500m Höhe entspricht einer normalen Bergwanderung im alpinen Raum unserer Breiten. Die Machame Route bietet neben der bestmöglichen Akklimatisierung auch landschaftliche Vielfalt und Schönheit wie keine andere Route. 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 dichtem 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.

## Kilimanjaro Besteigung - 7 Tage via Machame Route



In dieser Zeit werden von uns keine Touren organisiert. Während der Nacht muss mit Frost, teilweise bis 20° C unter Null, 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 Gipfeltag von ca. 14 Stunden, ist es für eine gute Akklimatisation sehr wichtig, langsam und gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Die Machame 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 z.Z. Online bzw. gibt es dieses unter Umständen 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](http://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](http://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](http://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 Diesellaggregat (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!*