



Topptur

Kilimanjaro via Lemosho-ruten

Velkommen til en 11 dager lang tur mot Afrikas høyeste punkt via den populære Lemosho-ruten. Selve fjellturen til toppen av Kilimanjaro (5895 m) tar sju dager, noe som gir glimrende akklimatisering og stor mulighet for å nå



toppen.

Vi flyr fra Norge til Kilimanjaro og blir kjørt til vårt hotell i Moshi ved foten av Kilimanjaro som rager nesten 5000 meter over oss. Kilimanjaro har to topper, Kibo og Mawenzi (5149 m), med Uhuru Peak (5895 m) på Kibo som det høyeste punktet. Lemosho er sammen med Machame-ruten den vakreste av rutene på Kilimanjaro, med fantastisk utsikt mot Kibo og Southern Icefields. Det er ingen hytter på denne ruten så det blir overnatting i telt. Første dag går gjennom tett regnskog med gode muligheter for å se colobusaper. Neste dag klatrer vi opp på Shira-plataet, går rett mot Kibo og opp til Shira II som ligger på et av lavafeltene som kommer ned fra Kibo. Her har vi nydelig utsikt mot Mt. Meru (4565 m) og Kibo med Western Breach. Vi fortsetter opp til Lava Tower (4500 m) og ned til Barranco Hut. Veien videre følger South Circuit Path til Karanga og Barafu Hut (4600 m). Barafu Hut blir vårt utgangspunkt for toppforsøket. Fra Barafu tar det 5-6 timer opp til Stella Point på kraterkanten og derfra vil det ta omtrent én time til Uhuru Peak, det høyeste punktet på Kilimanjaro. Du er på Afrikas tak, 5895 meter over havet! Utsikten er fantastisk med Mawenzi mot øst, Mt. Meru mot vest og krateret under oss mot nord. Kilimanjaro er som en øy omringet av den afrikanske savannen. Etter en hvil på toppen

Gradering: Krevende
Antall dager: 11
Overnatting: Hotell og telt
Høyeste punkt: 5895 m
Turleder: Lokal guide



Adresse: Boks 2028 Hillevåg, 4095 Stavanger

Telefon: 900 41 330

Website: www.ecoexpeditions.no E-post: info@ecoexpeditions.no

returnerer vi til Mweka. Neste morgen rusler vi til Mweka Village og blir kjørt til hotellet i Moshi. Dagen etter er det retur hjem til Norge

| Dag | Beskrivelse |
|------|--|
| 29.9 | Avreise Norge – Kilimanjaro. Avreise fra Norge kl 19:45. |
| 30 | Moshi Ankomst Kilimanjaro kl 12:50. Transport til vårt hotell i Moshi, ved foten av Kilimanjaro. Fra hotellet har vi flott utsikt mot Kilimanjaros høyeste punkt, Uhuru Peak, som rager nesten 5000 meter over oss. På ettermiddagen blir det briefing av guiden og organisering av utstyr. |
| 1.10 | Gjennom regnskogen Moshi – Mti Mkubwa (2650 m, 3 t). Etter frokost kjører vi opp til Londorossi Park Gate (2250 m, 2 t). Vi kjører videre i 45 min med 4WD til Lemosho Glades (2100 m), hvor vi starter fotturen. Hele etappen går gjennom tykk regnskog til Mti Mkubwa, eller Big Tree som leiren også kalles. Når vi kommer fram, har bærerne allerede satt opp teltene og kokken er i ferd med å forberede middag. Lengde: Ca. 7 km Stigning: + 550 m Høyde Leir: 2750 m |
| 2 | Opp på høyfjellsplatået Mti Mkubwa – Shira Platået (3500 m, 4 t) – Shira II (3850 m, 3 t). Vi går gjennom skogen på en bratt sti i ca. en time før vi kommer inn i et område med lyng og myr. Vi krysser en del bekker i småkupert terreng. Deretter følger en jevn stigning opp på Shira Ridge (3600 m) og går ned til leirplassen Shira I (3500 m) hvor vi spiser lunsj. Fra Shira I fortsetter vi til Shira II (3850 m) og slår leir. Storslått utsikt mot Kibo, Shira Ridge og Mt. Meru (4565 m). Lengde: Ca. 17 km Stigning: + 1190 m Høyde Leir: 3840 m |
| 3 | Over vulkansk lava Shira II – Barranco (3940 m, 6 t). Dette blir en relativt krevende dag da vi går opp til 4600 meter før vi går ned igjen til Barranco på 3950 meter. Ruten går på god sti gjennom et lavafelt østover mot Kibo og Lava Tower (4600 m). I bakgrunnen rager Western Breach og Uhuru Peak. Vi stopper for lunsj ved Lava Tower før vi går ned til Barranco Hut der vi slår leir. Mange vil merke at vi er høyt oppe, og hodepine og litt kvalme er ikke uvanlig. De fleste symptomene forsvinner etter en hvil i Barranco. Dette er en glimrende akklimatiseringsdag for større høyder! Lengde: Ca. 10 km Stigning: + 660 m (Lava Tower), – 550 m (Lava Tower – Barranco), netto + 110 m. Høyde Leir: 3950 m |
| 4 | Under isbreene Barranco – Karanga valley (4000 m, 4 t). Første timen går opp den bratte Barranco-veggen, med flott utsikt mot toppen og nedover Great Barranco-ravinen. På toppen ser vi rett opp mot Heim Glacier og fortsetter i kupert terreng til Karanga Valley (4000 m, 3 t). Dette er turens flotteste leirplass med utsikt mot breene Heim, Kersten and Decken. Lengde: Ca. 5 km Stigning: + 50 m Høyde Leir: 4000 m |
| 5 | Stein og is Karanga Valley – Barafu (4600 m, 3t). Stien stiger jevnt opp fra leiren til Barafu Hut. Barafu betyr is, og er en øde leirplass med lite vegetasjon i 4600 meters høyde. Ettermiddagen bruker vi til å slappe av og få i oss mat og drikke før toppforsøket. Etter middag vil det bli noen timer i soveposen før vi står opp rundt midnatt. Etter litt mat og drikke starter vi mot toppen. Lengde: Ca. 4 km Stigning: + 600 m Høyde Leir: 4600 m |
| 6 | Toppdag! |

| | |
|---|---|
| | Barafu – Uhuru Peak (5895 m) – Mweka (3100 m). Vi starter tidlig, vanligvis rundt klokka 01:00. Første delen går jevnt oppover og vi vil kunne se en rekke lys fra hodelykter oppover i fjellsiden. Mot syd vil vi kunne se lysene fra Moshi. Etter fire-fem timer blir det brattere og vi kommer fram til Kibo-krateret ved Stella Point mellom breene Rebmann og Ratzel etter ca. seks timer. Fra kraterkanten opp til Uhuru Peak tar det omlag en time. Fra toppen er det fantastisk utsikt mot Mt. Meru (4565 m), Mawenzi (5149 m) og krateret. Vi returnerer til Barafu (3 t), her spiser vi lunsj før vi fortsetter ned til Mweka Hut (3100 m, 3 t) i lyngskogen ved kanten av regnskogen. Lengde: Ca. 18 km Stigning: + 1295 m og – 2795 m Høyde Leir: 3100 m |
| 7 | Ut av fjellet Mweka (3100 m) – Mweka Gate (1500 m). Etter frokost går vi i tre-fire timer gjennom imponerende regnskog før vi kommer ned til Mweka Village fra hvor vi blir kjørt tilbake til hotellet med ankomst etter lunsj. Lengde: Ca. 10 km Stigning: – 1600 m Høyde Mweka Gate: 1500 m |
| 8 | Hjemreise Transfer til flyplassen med fra Kilimanjaro Airport kl 17:35. |
| 9 | Norge Ankomst Norge kl 08:45. |

Inkludert i prisen er følgende:

- Flybillett t/r Oslo – Kilimanjaro Airport
- Tur iht. programmet ovenfor
- Overnatting i dobbeltrom i Moshi
- På Kilimanjaro overnatter vi i telt
- All mat, samt kaffe, te og rensset vann på Kilimanjaro
- Alle avgifter til nasjonalparker
- Guide og bærere på Kilimanjaro
- Transport t/r Kilimanjaro Airport

Følgende er ikke inkludert i prisen:

- Tilslutningsfly til Oslo
- Tips til guide og bærere
- Lunsj og middag på hotellet i Moshi
- Ekstra overnatting i Moshi
- Drikkevarer som Cola og liknende
- Enkeltromstillegg, USD 30 per natt i Moshi
- Visumkostnader, USD 50
- Vaksinasjoner og forsikringer

PRAKTISKE RÅD OG HUSKELISTE

Før avreise fra Norge

Sesong

Det er som regel regntid og vått i området i november og starten av desember, og fra slutten av mars til ut i mai, ellers veldig fine forhold. Vi har av og til turer også i regnsesongen og stort sett går det også veldig bra, med en eller to kraftige skurer i løpet av dagen.

Ryggsekk eller bag

Det anbefales at dere pakker alt utstyret i en dufflebag eller ryggsekk. Det er også mulig å bruke koffert, men da må dere leie en bag i Moshi. Bærerne benytter vanligvis ikke bæresystemet på våre ryggsekker, men bærer sekker og baker på hodet. Hvis bagen eller ryggsekken ikke er vanntett bør dere pakke innholdet i vanntette pakkposer eller plast. I tillegg bør dere ha med en dagstursekk til kamera, vannflaske, vanntett jakke og tørt tøy. Hovedsekk eller bag leveres til bærerne om morgenen og vil kun være tilgjengelig ved ankomst leiren om ettermiddagen. **Fra tid til annen opplever vi at innsjekket bagasje ikke ankommer flyplassen til riktig tid og det kan være lurt å pakke det viktigste i håndbagasjen, for eksempel fjellsko, eventuelle medisiner, briller, kontaktlinser, og andre ting man er avhengig av.** Ved forsinket bagasje kan man leie alt i Moshi, og få sendt sin egen bagasje opp i fjellet når den ankommer. Reiseforsikringa dekker vanligvis innkjøp av utstyr ved forsinket bagasje. Greit å ha dette klart på forhånd.

Vektbegrensning på fjellet

Dere kan ha med maksimum 15 kg i den bagen eller ryggsekken som bærerne skal bære. Hvis dere må ha med mer så må dette avklares med guiden. Vanligvis trenger de fleste ikke å ha med mer enn 15 kg.

Lagring av utstyr på hotellet

På hotellet kan dere legge igjen utstyr dere ikke vil ha med på fjellet. Det er både låsbart koffertrom og safe for de som trenger det.

Visum

Per i dag koster visum USD 50. Det er fortsatt mulig å ordne visum ved ankomst Kilimanjaro Airport. På flyplassen er det en tredelt prosess. Dere må først stå i en kø for å få et eget kontrollnummer, 'Government Control Number', så må dere betale i en egen skranke, og til slutt få godkjent og utstedt visumet ved den siste skansen. Dette er i utgangspunktet uproblematisk, men om det er mye folk kan det ta litt tid og man må påregne opp mot to timer. Ta med kulepenn i håndbagasjen.

Et annet alternativ er å søke om visum på Internett i forkant av turen. Dette kan gjøres via <https://eservices.immigration.go.tz/visa/>. Visumprosessen online kan ta opp mot tre uker.

- Gå inn på Immigration Services sine nettsider, (www.immigration.go.tz)
- Klikk på 'e-services'
- Velg 'e-Visa Application Form'
- Last opp de nødvendige skannede dokumentene
- Du vil så motta en e-post med 'Identification Number'
- Etter utfylling vil du betaler du for visumet online
- Når betalingen er bekreftet vil dere kan søknaden sendes inn
- Til slutt vil dere motta en beskjed med bekreftelse

Reiseforsikring

Alle må ha gyldig reiseforsikring for turen. Hver enkel må dobbeltsjekke med forsikringsselskapet at de er forsikret i hele turens lengde og at forsikringen også dekker de høydene vi skal opp på, vanlig reiseforsikring dekker ofte ikke høyder over 4000 meter. Det er

veldig gode rutiner for evakuering på Kilimanjaro og om man får alvorlige problemer blir man som regel fraktet ned fjellet på bærer med hjul.

Vaksinasjoner

Hver enkel må sjekke med sitt lokale vaksinasjonskontor eller fastlege for å få oppdatert oversikt over hvilke vaksiner som trengs. Dere kan også sjekke hjemmesidene til Folkehelseinstituttet, <http://www.fhi.no/>.

Generelt anbefales det følgende vaksinasjoner for Tanzania: Polio, Difteri/ Stivkrampe, Hepatitt A, Gulfeber-vaksine kreves for innreise til Kenya/ Tanzania/ Uganda hvis du kommer fra land med smitte, Tyfoidfeber. Merk at denne listen justeres med jevne mellomrom.

I tillegg bør dere i samråd med lege vurdere å ta medisin mot malaria, Lariam eller Malarone. Om dere velger å ikke ta malariatabletter er det svært viktig med myggmiddel, myggnett, klær med lange ermer og ben etc. i lavlandet.

Trening

Det er viktig å være i god fysisk form samt at sko er inngått før avreise. Turer i den norske fjellheimen er perfekte forberedelser.

Penger

Dere bør ta med de pengene dere regner med å bruke i USD fra Norge. Dere kan både bruke lokal valuta og USD på hotellene, og til tips til bærere og guide. På hotellene lønner det seg å bruke lokal valuta til å betale for drikkevarer og suvenirer. Dere kan veksle på hotellene eller på vekslingsbyrå i byene. Det er mulig å få ut kontanter fra banker med kredittkort i Moshi og Arusha, men da må dere dra inn til byen og kanskje er det bedre å ta med kontanter i USD fra Norge. Det er mulig å bruke kredittkort på hotellet i Moshi men ikke i parkene.

Strøm

I Tanzania er det 230 V, 50 Hz, det brukes stort sett to forskjellige stikkontakter. En jordnet variant med plass til en kraftig rund plugg øverst og to mindre plugger nede, og en liknende variant med plass til tre flate plugger, en kraftig vertikal øverst og to mindre horisontale nederst. I Moshi er strømmettet relativt stabilt. Ta med nok batterier til oppholdet i fjellet. Eventuelt en løsning med en liten solcellelader.

(<https://www.worldstandards.eu/electricity/plug-voltage-by-country/>)

I Tanzania

Ankomst Moshi

Dere vil bli hentet på flyplassen og kjørt til vårt faste hotell i Moshi. Hotellet har et lite utendørs basseng og en hage med mulighet for avslapping, ordning av utstyr og servering av drikke. Om det er noe dere lurer på så er det bare å henvende seg i informasjonsskranken på hotellet. Tidspunkt for transport til fjells, til eventuell safari og til flyplassen ved avreise avtales i resepsjonen. Guiden vil ha en gjennomgang med dere på hotellet før fjellturen.

Leie av utstyr

Det er mulig å leie en del utstyr på hotellet. Soveposer, liggeunderlag, gå-staver og liknende. Guiden vil hjelpe dere med dette, men det er veldig greit om dere gir oss et vink på forhånd.

Tips til sjåfør

Det er vanlig å gi USD 5-10 til sjåføren som kjører deltagerne opp i fjellet.

Tips til guide og bærere

Det er alltid vanskelig å gi råd vedrørende tips, men hver deltager bør gi minimum USD 250 hver. Det enkleste er å gi pengene til guiden så betaler han resten av mannskapet etter en fast fordelingsnøkkel.

Mat og drikke

Dere vil få kokt eller filtrert vann til drikkeflaskene. Alt annet vann må behandles med rensetabletter, Micropure eller liknende fås kjøpt på apotek. Ikke del drikkeflasker – da vil dere unngå at eventuell smitte sprer seg i gruppen.

Det vil være masse god mat tilgjengelig på turen, men hvis dere har spesielle ønsker så anbefaler jeg at dere går igjennom hva som vil være tilgjengelig med guiden dagen før turen starter. Da kan dere legge til eller trekke fra etter behov. Om man er vant til et kosthold med mye grovt brød og fiber, kan det være en god idé å ta med seg noen knekkebrød eller liknende å spe på med oppover fjellet. En ekstra energibar eller sjokolade kan også komme godt med, selv på de første dagene.

VIKTIG! Vi anbefaler at dere tar med noe energimat, sportsdrikk, sjokolade, nøtter, powerbars, eller likende, som dere kan spise på vei mot toppen. Det er viktig å spise og drikke med jevne mellomrom på toppdagen.

Før dere starter mot toppen rundt midnatt vil det bli satt fram te og kjeks. Hvis dere ønsker noe annet enn te og kjeks må dette avklares med guiden på forhånd. Det kan være lurt å ha med noe eget så er dere sikkert å få noe dere liker, matlysten er ikke alltid like stor på dette tidspunktet.

Hygiene

Det å ha gode rutiner for håndhygiene er viktig generelt, og på fjellet spesielt. Mageproblemer kan spre seg fort innad i gruppen og begrense mulighetene våre til å nå toppen. Guidene og de andre hjelperne våre på fjellet er godt skolerte i dette, og om hver enkelt deltaker er nøye etter toalettbesøk og før alle måltider går det stort sett bra. Vi anbefaler at alle har Antibac eller annen håndrens tilgjengelig i lomma eller i topplokket på sekken til enhver tid.

Høydesyke

Det er lite sannsynlig at dere vil få alvorlige problemer med høyden. Alle vil imidlertid føle ubehag når dere kommer over 3000 meter. Dette ubehaget kan arte seg som følger:

- Kortpustet
- Høy puls
- Hodepine
- Slapphet, som ved influensa

- Sover dårlig, våkner og føler at en ikke får puste – dette er ikke farlig men meget ubehagelig

Disse symptomene går vanligvis over etter kort tid i ny høyde, men dere kan få igjen symptomene når dere går høyere. Følgende kan gjøres for å redusere ubehaget:

- Gå rolig, forsøk å holde pulsen nede gjennom dagen, slik får kroppen mer overskudd til å hanskkes med akklimatiseringen
- Pust mye, noen blir kvitt hodepine ved å puste dypt med høy frekvens
- Drikk mye, men ikke for mye alkoholholdig og ikke for mye kaffe da det er vanndrivende
- Ta en tur 2-300 meter høyere enn leiren dere skal overnatte i før middag. Det er alltid en fordel å sove litt lavere enn høyeste punkt for hver dagsetappe

Hvis hodepinen vedvarer kan dere ta en hodepinetablett eller en Diamox. Hvis dere får kraftig hodepine, ekstrem tretthet, opphovning av hender og ansikt og, noen ganger, vedvarende tørr hoste, kan det tyde på høydesyke og dere må vurdere å gå ned 3-400 høydemeter eller mer.

Guiden vil kunne gjenkjenne alvorlige symptomer. I tillegg er det Park Rangers med radio på alle leirplassene. Hvis noen får problemer vil de bli hjulpet ned til lege og vil da vente på resten av gruppen på hotellet vårt i Moshi.

På toppdagen må dere være forberedt på å føle en god del ubehag, men siden dere vil returnere til godt under 4000 meters høyde i løpet av få timer, kan dere presse noe hardere enn de foregående dagene.

Toppdagen

Dere vil få litt mat rundt midnatt før toppforsøket. Snakk med guiden for å forsikre dere om at det vil være nok mat tilgjengelig.

VIKTIG! Dere må selv ta med noe å spise på toppdagen, sjokolade, nøtter, rosiner, sportsdrikk eller lignende. Det er ikke lenger mulig å kjøpe noe på leirplassene, så dere må kjøpe det dere trenger i Moshi eller i Norge.

Dere må ha med minimum to liter drikke! Vannflasker som ikke er isolert og bæres i sidelomme på sekken eller henger utenpå sekken vil fryse etter noen timer. Hvis dere har to flasker eller flere så anbefales det at dere pakker de flaskene dere ikke bruker inn i det tøyet dere har i sekken, i tillegg til at dere bærer en flaske på kroppen i en innerlomme.

Det kan være veldig kaldt fra Stella/ Gillmans pt. og opp til toppen, sterk vind og – 20 grader er ikke uvanlig. På vei opp til Stella/ Gillmans pt. er det imidlertid ofte lite vind og mange har på seg for mye tøy når de starter fra leiren. Det kan være lurt å ikke ha på seg mye tøy når dere starter for så å kle på seg mer på Stella/ Gillmans pt.

Utstyrsliste

Temperatur

Dere må være forberedt på kaldt vær, snø og temperaturer ned mot – 20 grader med vind på toppdagen. I tillegg reduseres blodsirkulasjonen i høyden og man fryser lettere på fingre og tær. Hvis det er klart vær, pleier det å bli behagelig varmt når solen kommer opp og det vil være mulig å gå i T-skjorte og shorts om dagen helt opp til øverste leir, Barafu Hut. Vi anbefaler at dere tar med dere minimum følgende:

Medisiner

- Solkrem
- Kulltabletter og Imodium i tilfelle problemer med magen. Idoform kan brukes forebyggende
- Tabletter mot hodepine
- Sportstape e.l. til eventuelle gnagsår, samt litt plaster og Bacimycin, pudder eller krem, til skrubbsår

I tillegg kan de som ønsker det ta med Diamox, dette kan hjelpe noe på akklimatiseringen og fjerne litt av ubehaget dere vil føle når dere kommer opp over 4000 meter. **Må avklares med lege.**

De som ønsker det kan ta med Micropure-tabletter til å desinfisere vann. Dere får kokt vann etter behov så det er lite sannsynlig dere vil få bruk for slike rensetabletter, men kan samtidig være greie å ha i sekken.

Bruk av sovetabletter anbefales ikke i høyden, da dette kan kamuflere antydninger til høydesyke.

Føtter

- To par innersokker
- To par varme sokker
- Gode, inngåtte fjellstøvler
- Joggesko

Hender

- Tynne innerhansker
- **Et par varme votter, ikke fingerhansker!**

Tøy

- Undertøy
- T-skjorter
- Langermet skjorte
- To lag varmt undertøy
- Et par ytterbukser til å gå med, type softshell eller liknende
- Tynn fleecejakke eller tynn genser
- Tykk fleecejakke eller varm genser
- Vann- og vindtett jakke med hette
- Vann- og vindtett bukse
- Shorts

Hode

- Gode solbriller
- Lue med skygge, caps
- Varm lue

Annet

- Sovepose (**– 10 grader komfort temperatur**) Det er meget viktig å ha med varm nok sovepose. Hvis dere er i tvil kan dere ta med soveposen til en sportsbutikk og sjekke hvilken komforttemperatur soveposen har. Husk på at de fleste legger seg rundt kl. 21:00 og solen kommer ikke opp før 06:30. Det er meget ubehagelig å fryse i ni timer hver natt! Gode soveposer kan leies for USD 40 i Moshi.
- Hodelykt med ekstra batterier
- 2X1 liter drikkeflaske som tåler kokende vann, evt. en eller to flasker til om dere drikker mye vann
- Toalettsaker
- Antibac eller annen håndrens
- En rull toalettpapir
- Solkrem
- Sportstape mot gnagsår og til reparasjoner av utstyr
- Håndkle
- Lesestoff

For alle ruter bortsett fra Marangu vil dere trenge liggeunderlag. Det er vanligvis mulig å låne liggeunderlag i Moshi, men dette bør avklares på forhånd.

Kjekt å ha

- En lett dunjakke er fin å ha i sekken og god å finne når sola går ned
- Musikk eller lydbok kan gjøre susen på en tung dag
- Kamera med ekstra batteri og ekstra minnekort
- Ekstra solbriller i reserve
- En liten kikkert
- Et lite sjal eller en 'Buff' mot sola og støvet
- Gåstaver
- Solstift til lepper

Gaver til våre hjelpere på fjellet

Vi vil på det sterkeste anbefale at dere tar en gjennomgang av det dere har av fritidsklær og sko før dere drar til Afrika. Hvis dere har noe utstyr dere ikke bruker, er dette noe som er ypperlig å gi våre bærere og guider etter fjellturen. Ting som gamle joggesko, fjellstøvler, vindjakker, varmt tøy etc. blir satt meget stor pris på. Mange tar med utstyr som de ikke er i bruk så ofte lenger, bruker det på fjellet for så å gi det bort når fjellturen er over.

Kart

