



Topptur

Ultimate Mount Kenya

Vi går Chogoria-Sirimon-traversen med Point Lenana (4985 m) og Summit Circuit. Dette er en vakker rute tvers over Mount Kenya-massivet. Målet er Pt. Lenana, det høyeste punktet på Mt. Kenya som ikke krever teknisk klatring, men turen inkluderer også Lake Ellis og den spennende og vakre Summit Circuit. Vi har lagt inn nok tid til grundig akklimatisering, på Mt. Kenya er det et problem med høydesyke hvis en bruker de kortere rutene på fjellet.



Vi flyr ned til Nairobi og får en overnatting der før vi kjører til østsiden av Mount Kenya. Her starter en seks dagers fottur tvers over Mount Kenya-massivet med topptur til Point Lenana (4985 m). De tre høyeste toppene på Mt. Kenya er Batian (5199 m), Nelion (5188 m) og Lenana (4985 m). Batian og Nelion er tekniske og de som ønsker å bestige disse to toppene må ha solid klatreefaring. Lenana er den høyeste toppen som er mulig å bestige uten teknisk klatring. Vi går den vakre Chogoria-Sirimon-ruten og turen inkluderer Point Lenana, Summit Circuit og avslutter med å gå ut Mackinders-dalen til Old Moses og Sirimon Gate. Første dag kjører vi så langt det er mulig og går siste del til fots opp til Bandas-hyttene på 2900 meter. Vi forsetter langs en lite brukt rute og overnatter ved Lake Ellis, innsjøen ligger vakkert til i 3600 meters høyde. Neste etappe går til Minto's Camp som ligger ved flere små vann og den spektakulære

Gradering: Middels

Antall dager: 8

Overnatting: Hotell og telt

Høyeste punkt: 4985 m

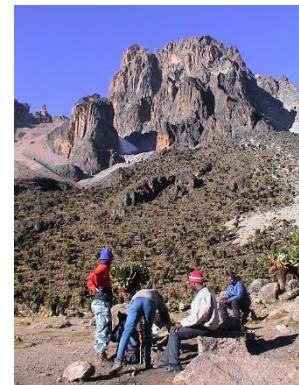
Turleder: Lokal guide

Dato: Hver uke hele året, men vi anbefaler i utgangspunktet ikke regnesongene i april, mai, oktober og november.

Pris: Prisen avhenger av flyprisen på bestillingstidspunkt.

Depositum tilsvarende pris for flybillett betales ved påmelding. Restbeløp betales seks uker før avreise.

klippen The Temple, med utsikt mot Gorges Valley og Lake Michaelson. Mot vest ser vi konturene av de tre høyeste toppene på Mt. Kenya, tre virkelig klassiske, spisse topper. Neste morgen starter vi tidlig og bruker omlag tre timer opp til Pt. Lenana på 4985 meter. Etter en kort pause går vi ned til Mackinders Camp hvor vi overnatter. Neste dag fortsetter vi langs Summit Circuit over passet Hausberg Col på 4591 meter og ned til Shiptons Camp. Deretter følger vi Mackinders-dalen ut til Old Moses. Siste etappe tar bare knappe tre timer ut til Sirimon Park Gate og videre til Nairobi med bil. Dette er en fantastisk tur som kan kombineres med Kilimanjaro, safari i Masai Mara eller en av de flotte parkene nær Mt. Kenya. Til slutt er det mulig å slappe av noen dager på Zanzibar. En tur til Mommasa



Adresse: Boks 2028 Hillevåg, 4095 Stavanger

Telefon: 900 41 330

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

er i utgangspunktet også mulig, men det har de siste årene vært lite eller ingen turister der.

Det er mulig å inkludere klatring til det aller høyeste punktet for de som ønsker det og har erfaring med kliving og klatring i den norske fjellheimen.

Dag	Beskrivelse
1	Avreise Norge – Nairobi. Ankomst Nairobi og transport til hotellet. Resten av dagen fri med mulighet for avslapping etter en lang flytur, organisering av utstyr og eventuelt sightseeing i området rundt hotellet for de som ønsker det.
2	Terrengkjøring med 4x4 Nairobi – Mt. Kenya Bandas (2900 m). Avreise fra Nairobi tidlig om morgenen og vi kjører gjennom jordbruksområder mot Mt. Kenya. Vi stopper for lunsj i Chogoria og bytter til 4x4 jeep for den krevende kjøreturen opp mot Bandas. Vi kjører så langt det er mulig og må vanligvis begynne å gå ved begynnelsen av den tette bambusskogen. Derfra er det ca. 10 km å gå til Mt. Kenya Bandas der vi overnatter i komfortable hytter. Stigning: + 500 m, avhengig av hvor langt vi kan kjøre bil Lengde: ca. 10 km/ 3-4 t Høyde leir: 2900 m
3	Frodig regnskog og bøffel Mt. Kenya Bandas – Lake Ellis leirplass (3600 m). Etter frokost går vi gjennom frodig skog med mulighet for å se bøffel og hjortedyr. På vei mot Lake Ellis har vi flott utsikt mot fjellene Mugi, Ithanguni og Giants Billiards Table. Vi går en lite brukt rute der det er få turister samtidig som vi vil få utmerket akklimatisering. Vi stopper for lunsj ved en idyllisk liten elv før vi fortsetter til leirplassen ved Lake Ellis på 3600 meter. Stigning: + 700 m Lengde: 7 km/ 3-4 t Høyde leir: 3600 m
4	Inn på Chogoria-ruten Lake Ellis – Minto's Camp (4200 m). Vi setter kursen direkte mot Mt. Kenya langs en lite brukt rute og etter ca. tre timer på 4100 meter treffer vi den mer vanlige Chogoria-ruten. Vi har flott utsikt mot Gorges Valley og over dalen mot Ithanguni og Northern Moorlands. Etter lunsj fortsetter vi til Minto's Camp hvor vi slår leir. På ettermiddagen utforsker vi området rundt leiren, her ligger det flere små innsjøer og den spektakulære klippen The Temple med utsikt mot Gorges Valley og Lake Michaelson. Stigning: + 600 m Lengde: 7 km/ 4-5 t Høyde leir: 4200 m
5	Toppdag! Minto's Camp – Pt. Lenana (4985 m) – Mackinder's Camp (4200 m). Vi starter ca. klokka 03:00 og turen opp til Pt. Lenana (4985m) tar omkring tre timer. Fra toppen ser vi solen stå opp med fantastisk utsikt over Mt. Kenya-massivet og Nelion (5188 m). Fra toppen går vi ned til Austrian Hut og fortsetter til Mackinder's Camp for overnatting. På veien har vi utsikt mot toppene Nelion (5188 m), Batian (5199 m) og Pt. John (4883 m). Vi kan også se Hut Tarn og deler av Summit Circuit som vi skal gå neste dag. Stigning: + 785 m til Lenana og – 785 m ned til Mackinder's. Lengde: 7 km (3 km til Lenana og 4 til Mackinder's)/ 5-6 t (3-4 t opp til Lenana og 2 t

	til Mackinder's) Høyde leir: 4200 m
6	Summit Circuit Mackinder's Camp – Shiptons (4200 m) – Old Moses camp (3300 m). Etter frokost går vi opp en bratt sti til Hut Tarn (4400 m) med spektakulær utsikt mot Nelion og Batian. Vi går ned til Hut Tarn og fortsetter forbi Nayuki Tarn og opp til Western Terminal (4500 m). Deretter går stien ned til Hausberg og Oblong Tarns (4350 m). Stien fortsetter opp en bratt stigning til Hausberg Col (4591 m) og derifra videre ned til Shiptons Camp (4200 m), totalt mellom tre og fire timer. Etter lunsj følger vi Mackinders-dalen ned til Old Moses camp (3300m). Stigning: + 300 m til Western Terminal, – 150 m til Hausberg Tarn, + 241 m til Hausberg Col og – 1291 m ned til Old Moses Lengde: 17 km (5 km til Shiptons og 12 til Old Moses)/ 7-8 t (3t til Shiptons og 4-5 t til Old Moses) Høyde leir: 3300 m
7	Tilbake til Nairobi og eventuell retur til Norge Old Moses (3340 m) – Sirimon Park Gate (2650 m) – Nairobi. Etter frokost går vi ned til Sirimon Park gate (2600 m). Bil til Nairobi. Stigning: – 700 m Lengde: 10 km/ 2-3 t Høyde Sirimon Gate: 2600 m
8	Norge Ankomst Norge.

Pris: Prisen avhenger av hvilke flybilletter som er tilgjengelige på bestillingstidspunktet.

Om ikke annet er avtalt baseres prisen på billigste billett t/r Oslo og seks deltagere, men det er mulig å be om pris også fra andre flyplasser.

Dato: Hver uke hele året, men vi anbefaler i utgangspunktet ikke regnesesongene i april, mai, oktober og november.

Inkludert i prisen er følgende:

- Flybillett t/r Norge – Nairobi
- Tur iht. programmet ovenfor
- Overnatting i dobbeltrom i Nairobi
- På Mt. Kenya overnatter vi i telt og hytter
- All mat, samt kaffe, te og rensset vann på Mt. Kenya
- Alle avgifter til nasjonalparker
- Guide og bærere på Mt. Kenya
- Transport t/r flyplassen i Nairobi

Følgende er ikke inkludert i prisen:

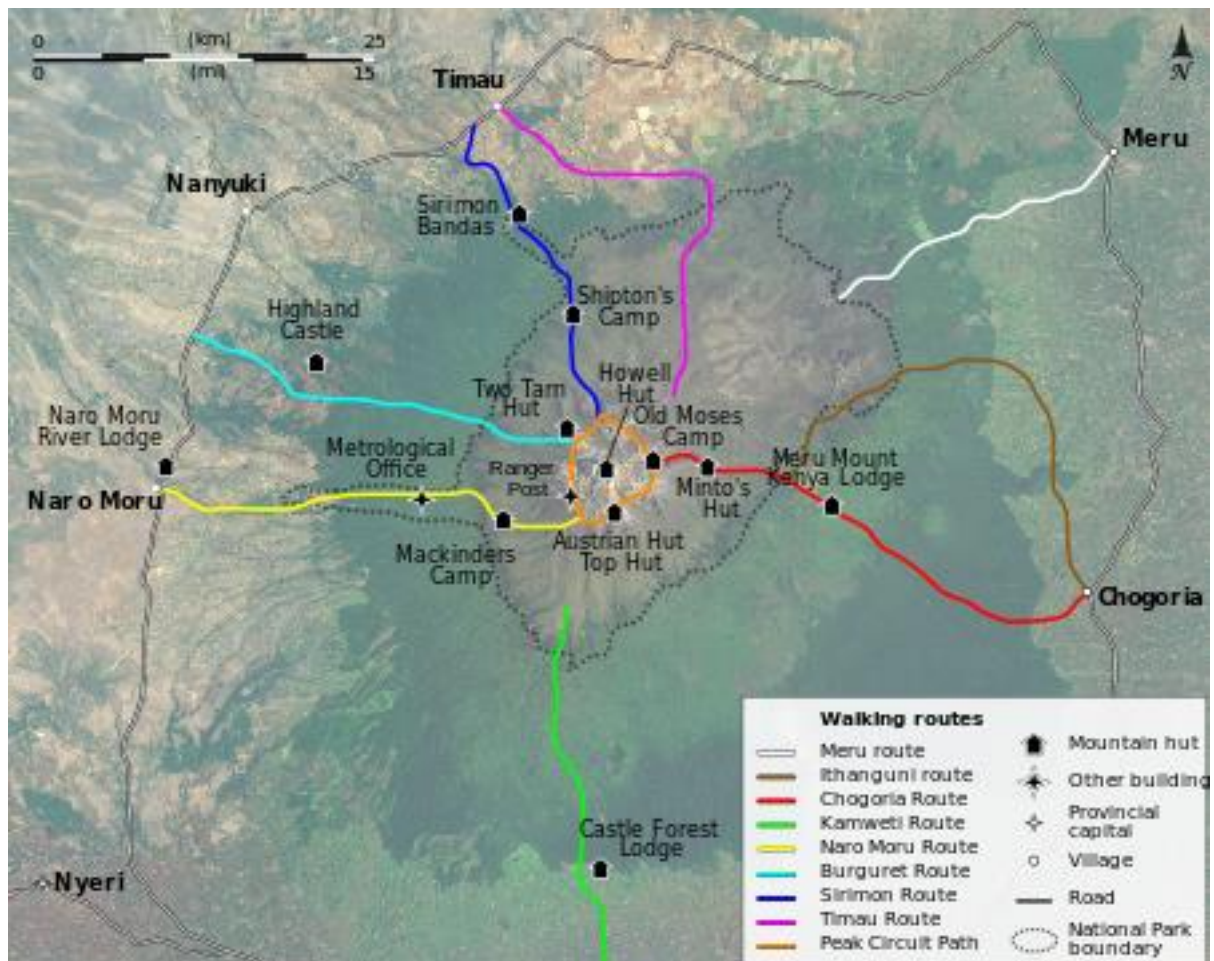
- Tips til guide og bærere
- Lunsj og middag på hotellet i Nairobi
- Ev. ekstra overnatting i Nairobi
- Drikkevarer som Cola og flaskevann på turen
- Visumkostnader, USD 50
- Vaksinasjoner og forsikringer

Adresse: Boks 2028 Hillevåg, 4095 Stavanger

Telefon: 900 41 330

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

Kart



Visum

Visum kan ordnes på nettet før avreise. Alternativt kan dere ordne visum på flyplassen i Nairobi. Dere fyller ut et skjema og betaler USD 50. Ta med en kulepenn på flyet.

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.

Vektbegrensning på fjellet

Dere kan ha med maksimum 16 kg i den bagen eller ryggsekken som bærerene skal bære. Hvis dere må ha med mer så må dette avklares med guiden. Vanligvis trenger de fleste ikke å ha med mer enn 16 kg.

Tips til sjåfør

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

Adresse: Boks 2028 Hillevåg, 4095 Stavanger

Telefon: 900 41 330

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

Temperatur

Dere må være forberedt på kaldt vær, snø og temperaturer ned mot -10° C 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. Vi anbefaler at dere tar med dere **minimum** følgende:

Ryggsekk eller bag

Det anbefales at dere pakker alt utstyret i en dufflebag eller ryggsekk. 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.

Utstyrsliste

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

Adresse: Boks 2028 Hillevåg, 4095 Stavanger

Telefon: 900 41 330

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

- Varm lue

Annet

- Sovepose (-10° C 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!
- Hodelykt med ekstra batterier
- 2X1 liter drikkeflaske som tåler kokende vann
- Toalettsaker
- Antibac eller annen håndrens
- Tabletter mot hodepine
- Tabletter mot mageproblemer
- En rull toalettpapir
- Solkrem
- Sportstape mot gnagsår og til reparasjoner av utstyr
- Håndkle
- Lesestoff
- Liggeunderlag

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
- Ekstra solbriller i reserve
- En liten kikkert
- Et lite sjal eller en 'Buff' mot sola og støvet
- Gåstaver
- Solstift til lepper

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.

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. Dere vil få hver deres nistepakke på toppdagen, men det kan være lurt å ha med noe eget så er dere er sikker på at dere får 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.

Medisiner

Anbefaler at der tar med følgende:

- 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 ta Diamox bruke det til å fjerne litt av ubehaget dere vil føle når dere kommer opp over 4000 meter. Må avklares med lege.

De som ønsker, 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.

Vaksinasjoner

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

Generelt anbefales det imidlertid følgende vaksinasjoner for Kenya:

- Polio
- Difteri/stivkrampe
- Hepatitt A
- Gul feber (kreves for innreise til Kenya)
- Tyfoidfeber

I tillegg bør dere vurdere å ta medisin mot malaria (Lariam eller Malarone).

Trening

Det er viktig å være i god fysisk form samt at sko er inngått før avreise.

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

Adresse: Boks 2028 Hillevåg, 4095 Stavanger

Telefon: 900 41 330

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

kredittkort i Nairobi, men da må dere dra inn til banken og det kan være bedre å ta med kontanter i USD fra Norge.

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, omtrent som ved influensa
- Sover dårlig eller våkner og føler at en ikke får puste – dette er ikke farlig men meget ubehagelig

Disse symptomene går vanligvis over etter litt tid på ny høyde, men dere kan få igjen symptomene på neste høyde. Følgende kan gjøres for å redusere ubehaget:

- Det aller viktigste for å unngå høydesyke, er å gå rolig og ikke presse for hardt de første etappene, la kroppen gradvis venne seg til høyden. Det kan ikke sammenliknes med å gå i den norske fjellheimen, og farten bør være betydelig lavere. Hold pulsen nede
- Pust mye – mange blir kvitt hodepine ved å puste med høy frekvens
- Drikk mye, men ikke alkoholholdig i høyden og ikke for mye kaffe eller te 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 Diamox. Hvis dere får kraftig hodepine, ekstrem tretthet, opphovning av hender eller ansikt, noen ganger kombinert med vedvarende tørrhoste, kan det tyde på høydesyke og dere må vurdere å gå ned 3-400 meter eller mer. Dette vil vanligvis være nok til å bli kvitt høydesyken og turen kan fortsette

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 Nairobi.

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.

Tips til guide og bærere

Det er alltid vanskelig å gi råd vedrørende tips, men hver deltager bør gi minimum USD 100 hver. Det enkleste er å gi pengene til guiden så betaler han resten av mannskapet.

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 Nairobi 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 tøyet dere har i sekken, i tillegg til at dere bærer en flaske på kroppen i en innerlomme. Det kan være veldig kaldt siste biten opp til toppen, sterk vind og – 10 grader er ikke uvanlig. På vei opp 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 etter behov.

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 bruker så ofte lenger, bruker det på fjellet for så å gi det bort når fjellturen er over.