

Tupande Kili!

(Nu bestiger vi Kili!)



Kort guide till att bestiga Mount Kilimanjaro

av Tanzania Specialist

Den bästa förberedelsen inför din Kilimanjaro-bestigning!

Innehållsförteckning

Introduktion	2
Om landet	2
Fakta om Tanzania	3
Bestigning av Mount Kilimanjaro	4
Din hälsa på berget	4
Evacuering	5
När bör du inte bestiga Kilimanjaro	6
Läkarintyg	6
Förberedelser inför bestigningen	8
Under bestigningen	8
Riktlinjer för dricks	9
Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation	10
Användbara försäkringar	10
Smart packning för Kilimanjaro-bestigningen	11
Bevara Tanzanias natur tillsammans med oss!	12

Introduktion

Du står inför en fantastisk resa till Tanzania för att bestiga Mount Kilimanjaro. Tanzania är känt för sin rika natur och förutom att vara hem åt Kilimanjaro rymmer landet ytterligare två av Afrikas sju underverk:

- Den stora migrationen i Serengeti National Park.
- Ngorongorokratern

Ngorongorokratern och Serengeti är berömda för sin otroliga mångfald av djurarter. Big Five (elefant, lejon, leopard, buffel och noshörning) finns här och även i flera andra nationalparker. Utanför kusten ligger de tropiska öarna Zanzibar, Mafia och Pemba med korallrev och fantastiska stränder, vilket är ett paradys för dykare!

Men förstås: Kili (som många kärleksfullt kallar berget) är din första prioritet. I den här guiden ger vi dig information och tips som hjälper dig att erövra denna ikon.

Om landet



Tanzania ligger i Östafrika mellan Indiska oceanen och grannländerna Kenya och Uganda i norr, Rwanda, Burundi och DR Kongo i väster samt Zambia, Malawi och Moçambique i söder. Namnet Tanzania kom till efter sammanslagningen av Zanzibar och Tanganyika år 1964.

I dag har landet omkring 62 miljoner invånare fördelade på cirka 120 olika folkgrupper. De största är Sukuma, Nyamwezi, Haya, Nyakyusa och Chagga, alla med över en miljon människor. De flesta grupper härstammar från bantufolken i Västafrika. Den mest kända gruppen, massajerna, är relativt liten.

Tanzania har två officiella språk: engelska och kiswahili. I många delar av landet kan det ändå vara svårt att klara sig på engelska, eftersom det inte talas i någon större utsträckning. Kiswahili är det språk som de flesta använder i vardagen och det talas inte bara i Tanzania utan även i bland annat Kongo, Burundi, Rwanda och Kenya. Språket har sitt ursprung i bantu och arabiska, men innehåller också inslag av engelska och tyska.

Städer

Dar es Salaam, med nästan 6 miljoner invånare, är Tanzanias största stad och även landets tidigare huvudstad. Staden är ett viktigt ekonomiskt centrum, en hamnstad och en av de snabbast växande städerna i världen. Arusha är turismens huvudstad i den norra delen av landet och den tredje största staden. Den egentliga, men relativt okända, huvudstaden Dodoma ligger i landets centrala delar.

Fakta om Tanzania

- Huvudstad: Dodoma
- Valuta: Tanzania Shilling
- Invånare: 62 miljoner
- Språk: Kiswahili och English
- Yta: 945,000 km²
- Vattenyta: 61,500 km²
- Grannländer: Kenya, Uganda, Rwanda, Burundi, DR Congo, Zambia, Malawi, och Mozambique
- Högsta punkt: 5,895 meters (Mount Kilimanjaro)
- Tidsskillnad: Under sommartid är Tanzania en timme före Storbritannien. Under vintertid är tidsskillnaden 3 timmar. Tidsskillnaden till USA är 7-10 timmar.
- De populäraste destinationerna är Serengeti Nationalpark, Ngorongoro Crater, Mount Kilimanjaro och Zanzibar.



Bestigning av Mount Kilimanjaro

Med en höjd på 5 895 meter är Kilimanjaro inte bara Afrikas högsta berg, utan även världens högsta fristående berg. Att bestiga toppen är ett oförglömligt äventyr. Du får uppleva hisnande landskap och vidsträckta vyer medan vårt team av erfarna guider hjälper dig hela vägen till toppen. Väl uppe på Afrikas tak möter du en av de vackraste soluppgångarna och känner de första solstrålarna värma ansiktet.



Din hälsa på berget

Det är viktigt att vara vid god hälsa när man ger sig ut på en expedition av det här slaget. De enkla baslägrenas och faciliteterna, höjdskillnaderna, den krävande terrängen och stora temperaturväxlingar kan vara påfrestande för kroppen. Lägg därtill de långa sträckor som ska avverkas under dessa förhållanden, så blir det tydligt att du behöver vara i god fysisk form.

Krävande förhållanden innebär alltid vissa risker. Vid bestigning av Kilimanjaro måste man ta hänsyn till risken för höjdsjuka eller fysiska skador, i kombination med begränsade möjligheter till evakuering. Vi ber därför våra gäster att vara medvetna om dessa risker innan de beslutar sig för att genomföra bestigningen. Vi kräver också att alla deltagare fyller i ett formulär vid bokningstillfället, där de bekräftar att de är medvetna om riskerna och informerar oss om eventuella befintliga medicinska tillstånd.

Höjdsjuka

Höjdsjuka kan uppstå när kroppen inte hinner anpassa sig ordentligt till den ökande höjden och den minskade syrehalten på berget. Symtom på höjdsjuka kan vara sömnsvärigheter, hosta, aptitlöshet, illamående, kräkningar och muskelkramp. I allvarliga fall kan långvarig höjdsjuka leda till lungödem eller hjärnödem.

Risken kan minskas genom att välja längre rutter med en mer gradvis stigning eller genom att lägga in extra acklimatiserings-dagar innan själva bestigningen påbörjas. För klättrare utan tidigare höghöjds-erfarenhet rekommenderas en bestigning av Mount Kilimanjaro som varar sju dagar eller mer.

Diamox är ett läkemedel som används för att motverka höjdsjuka. Observera dock att användning tillsammans med malariatabletter kan orsaka biverkningar. Vi rekommenderar därför att du rådgör med din läkare innan du beslutar dig för att ta det ena eller det andra.

Fysiska skador

Även om ingen teknisk klättring krävs för att nå toppen av Mount Kilimanjaro finns det ändå en risk för fysiska skador. Terrängen på berget är ojämn och stenig samt under regnperioden ökar risken för att halka. Gåstavar rekommenderas för att minska risken för fall, liksom stadiga och väl ingångna vandringskängor. Vänligen se utrustningslistan på vår webbplats för rekommenderad packning.

Evacuering

Våra klätterpaket inkluderar evakuering över land med bår, assistans från våra guider samt nationalparkens räddningsfordon. Beroende på var räddningen behöver genomföras kan detta ta upp till 12 timmar, eftersom fordon endast kan nå upp till 3 500 meter (11 480 fot). För evakuering från högre höjd krävs en medicinsk helikopter. Som Tanzania Specialist är vi samarbetspartner med AMREF Flying Doctors, som opererar räddningshelikoptrar på Mount Kilimanjaro upp till en viss höjd. Vi rekommenderar att du läser deras [FAQ](#) för att se den maximala räddnings höjden per led på berget samt vår information om AMREF Flying Doctors i avsnittet om användbara försäkringar. Observera att helikopterevakuering måste vara separat försäkrad, endast används vid livshotande situationer och kan begränsas av höjd, dåligt väder eller andra giltiga skäl. Om helikoptern av någon anledning inte kan nå den skadade klättraren sker evakueringen över land med hjälp av våra guider. En klättrare kan begära helikopter även i en icke livshotande situation, men detta sker då helt på egen bekostnad.

Sammanfattning:

- Bergets fot - 3,500 meter: räddning till fots eller med fordon.
- 3,500 - 4,700 meter: helikopterräddning vid livshotande situationer och endast med giltig försäkring. Om klättraren saknar försäkring sker räddningen på egen bekostnad. Vid icke livshotande situationer sker evakuering till fots med hjälp av våra guider.
- 4,700 - 5,895 meter (Uhuru Peak): räddning till fots tills helikopter eller fordon kan ta över.

Våra guiders roll

Våra bergsguider genomgår varje år medicinsk utbildning för att säkerställa att de kan ge första hjälpen vid nödsituationer och förebygga olyckor på berget. Det är mycket viktigt att du har en öppen och tydlig kommunikation med dina guider under hela bestigningen, följ deras råd och informera dem omedelbart om du känner dig sjuk, obekvämt eller osäker. Guiderna är även informerade om eventuella tidigare eller befintliga medicinska tillstånd genom det formulär du fyller i vid bokning.

När ni når de högre delarna av berget kommer ledarguiden att göra regelbundna kontroller. Dessa inkluderar bland annat mätning av din syrenivå, men även uppföljning av ditt mentala och emotionella välbefinnande. På så sätt minimerar vi riskerna under bestigningen och ser till att du antingen når toppen på ett säkert sätt eller leds ned säkert om situationen kräver det. Om en nedstigning blir nödvändig kan extra kostnader tillkomma, till exempel för ytterligare hotellnätter.

När bör du inte bestiga Kilimanjaro

Det finns flera faktorer som ökar risken för olyckor på berget och som kan vara skäl att skjuta upp eller ställa in din klättring.

Skjut upp din bestigning om du har upplevt följande inom de senaste sex månaderna:

- Genomgått en operation eller annan större medicinsk behandling och/eller fortfarande återhämtar dig från en fysisk skada.
- Haft en blackout, svimmat, fått ett anfall eller haft ett epileptiskt anfall.
- Drabbats av hjärtinfarkt eller stroke.
- Upplevt bröstsmärtor eller andfåddhet utan tydlig orsak.
- Brutit något ben eller skadat armar eller ben allvarligt och ännu inte helt återställt.

Läkarintyg

Ett läkarintyg från legitimerad läkare krävs om något av följande gäller för dig:

- Du har hjärt-, neurologiska eller luftvägs-relaterade sjukdomar
- Du har epilepsi
- Du upplever regelbundet yrsel, svindel eller balanssvårigheter
- Du har betydande syn- eller hörselnedsättning
- Du besväras av sömnstörningar
- Du har diabetes
- Du är gravid och har inte passerat vecka 20
- Du är över 70 år
- Du har högt blodtryck eller använder blodförtunnande läkemedel

När du ansöker om läkarintyg är det viktigt att du informerar din läkare i detalj om dina planer, enligt nedan. Detta gör det möjligt för läkaren att göra en korrekt medicinsk bedömning. Var noga med att nämna:

- Den totala längden på klättringen samt att du förväntas vandra 4–9 timmar per dag i kuperad och stenig terräng. Uppge även vilken höjd du planerar att nå (Uhuru Peak ligger på 5 895 meter) och att toppbestigningen innebär en vandring på 7–11 timmar i minusgrader, följt av en nedstigning på 6–8 timmar till lägre läger samma morgon.
- Att större delen av ditt bagage (max 18 kg) bärs av bärare, vilket underlättar vandringen.
- Att du kommer att utsättas för extrema väderförhållanden och behöver tåla stark sol, kraftig vind, regn och snö. Temperaturväxlingarna kan vara mycket stora, det kan vara omkring +20 °C dagtid och ner mot –20 °C nattetid, särskilt nära toppen.
- Att du behöver vara fysiskt kapabel att gå och stå under längre perioder, med begränsad tillgång till toaletter, skugga och sittplatser. Även om vi tillhandahåller stolar, bord och tält, så kommer möjligheten att använda dessa att vara begränsad.

Förberedelser inför bestigningen



Det är viktigt att vara vid god hälsa när du ger dig ut på en sådan här expedition. Enkla basläger och faciliteter, stora höjdskillnader, tuff terräng och snabba temperaturväxlingar ställer krav på kroppen. Lägg till de långa distanserna du behöver tillryggalägga under dessa förhållanden, så inser du att god fysisk form är en förutsättning.

Bra förberedelser är nyckeln, ju bättre tränad du är, desto roligare blir bestigningen. Vi rekommenderar att du gör vandringar med en ryggsäck lastad med till exempel böcker veckorna före avfärd, så att du vänjer

dig vid vikten på axlarna och långa sträckor. Det är också bra att öva i branta backar eller, om du bor på platt mark, gå upp och ner för trappor regelbundet. Generellt kan vi säga att den som är aktiv och lever hälsosamt normalt inte har några problem att nå toppen under förutsättning att höjdskillnaderna tolereras, vilket är svårt att träna på i förväg. Beroende på erfarenhet och fysisk tillstånd kan du påbörja uppstigningen vid bergets fot eller något högre upp, till exempel runt 3 500 meters höjd.

Under bestigningen

När du klättrar med oss är allt ordnat - boende, mat, vatten, bärare och guider. På de flesta leder sover du i rymliga tält som bärs upp av bärarna. På Marangu-leden finns särskilda stugor (sovsalar).

Mat och vatten

På berget serveras nylagad, god och mättande mat:

- Frukost brukar bestå av kokta ägg, korv, pannkakor, havregrynsgröt samt bröd med pålägg som jordnötssmör och sylt.
- Lunch kan vara varm eller i form av picknick, beroende på dagens etapp. Varm lunch innehåller oftast soppa, en varmrätt med pasta, ris och/eller potatis, lite kött eller fisk och grönsaker samt dessert i form av färsk frukt så länge det är möjligt. Picknickluncher liknar ofta frukosten.
- Middagarna är rejäla med ris, pasta och/eller potatis, gott om grönsaker och lite kött eller fisk för återhämtning efter dagens vandring. Förrätten är vanligtvis en nylagad soppa (varierande sorter) och dessert består av frukt.
- Mellan måltiderna delas snacks ut av guiderna. De är ofta till exempel äpplen, jordnötter, choklad och kex samt på eftermiddagen görs en paus för te, kaffe, varm choklad eller mjölk med popcorn, kex, jordnötter eller cashewnötter.

Te, kaffe och vatten serveras till varje måltid. Bärarna hämtar färskt vatten från rena bergsfloder; vattnet filtreras och renas med reningstabletter så att det är helt drickbart.

Toalett och dusch

Kilimanjaro Nationalpark tillhandahåller offentliga toaletter i de läger där du övernattar. Längs leden finns också toaletter dagtid, men de är inte alltid så rena som du är van vid. Det går att hyra portabla toaletter, vilket vi varmt rekommenderar.

Det går inte att duscha under bestigningen, men morgon och kväll kan du fräscha upp dig med uppvärmt vatten. Ta gärna med våtservetter, toalettpapper och handsprit för att hålla en god hygien under dagen.

Bagage och kläder

Under bestigningen är utrymmet för bagage förstås begränsat. Bagage som du inte behöver på berget kan förvaras tryggt på lodgen. För att våra bärare inte ska överlastas har vi begränsat mängden bagage per person på berget till 18 kg. När det gäller kläder rekommenderar vi att du klär dig i flera lager. Vädret på berget är oförutsägbart och du rör dig genom olika klimatzoner, så lager på lager är klokt. Undvik bomull eftersom att det blir lätt fuktigt och är svårt att torka på berget. Välj i stället plagg i polypropylen, merinoull, siden eller fleece.

Vädret på berget

Vädret på berget är mycket oförutsägbart. Temperaturerna kan variera från 20–27 °C vid bergets fot dagtid till –2 till –30 °C nattetid vid Uhuru Peak, där du till och med kan räkna med snö. Nätterna är oftast klara men kalla, medan morgnarna snabbt blir varma när solen går upp. Ofta bjuder dagarna på behagliga temperaturer och klar himmel, vi rekommenderar mycket UV-skydd (även om regn kan överraska ibland). Så snart solen går ner sjunker temperaturen åter kraftigt till under noll. Toppnatten kan vara tuff på grund av kylan, höjden och väderförhållandena i stort (tänk starka vindar). Se till att du har lämpliga kläder för toppnatten och var i allmänhet förberedd på skiftande väder under hela bestigningen.



Riktlinjer för dricks

Dricks är brukligt i Tanzania och fungerar som en viktig motivationsfaktor för teamet. Det är ett uppskattat tillskott till deras inkomst och visar din tacksamhet när de är med dig dygnet runt under bestigningen. Som **generell riktlinje** vid Kilimanjarobestigningar ger varje grupp: \$15 per dag till huvudguiden, \$10 per dag till assisterande guide, \$10 per dag till kocken och \$8 per dag och bärare till bärarna.

Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation

Tanzania Specialist är en **KRTO-certifierad** partner och garanterar:

- Socialt ansvarsfull bergsturism på Kilimanjaro
- Rättvis och etisk behandling av bergsteamet
- Ingen exploatering eller misshandel av personalen



Praktiskt innebär detta att våra bärare får skäliga löner, rimliga arbetstider, korrekt utrustning och möjlighet att gå utbildningar för att stärka sin kompetens. Arbetet övervakas och sker i partnerskap med KRTO och KPAP (Kilimanjaro Porter Assistance Project). För mer information om initiativet, besök gärna [KRTO:s webbplats](#).

Användbara försäkringar

Flying Doctors Insurance

[AMREF Flying Doctors](#) har utfört medicinska evakueringsflyg i Tanzania (inklusive Kilimanjaro), Zanzibar (inklusive Mafia och Pemba), Kenya, Uganda, Rwanda och Burundi sedan 1950-talet.

Tjänsten fungerar som en flygande ambulans med läkare och piloter i beredskap dygnet runt, årets alla dagar. Försäkringen kompletterar din ordinarie reseförsäkring och är inte obligatorisk.



Om du hamnar i ett livshotande läge på berget kan Flying Doctors ordna helikopterevakuering och flyga dig till ett sjukhus i Moshi. Observera att maximal landningshöjd beror på väder, terrängförhållanden och ungefärliga lyftbegränsningar. Mer information finns i deras [FAQs](#).

Tanzania Specialist är medlem i Flying Doctors, vilket innebär att vi kan ordna detta åt dig.

Kostnad: 40 USD per person för 30 dagar.

Observera: Priset gäller för resa till ett eller flera av ovan nämnda länder. Tjänsten omfattar inte sjukhuskostnader, medicinska behandlingar eller läkemedel, så en fullgod rese- och sjukförsäkring behövs utöver Flying Doctors-försäkringen.

Reseförsäkring

Vi kräver att alla resenärer har en korrekt reseförsäkring. En reseförsäkring omfattar vanligtvis sjukvårdskostnader samt skada på eller förlust av bagage.

Smart packning för Kilimanjaro-bestigningen

- Trekkingbyxor och tröjor i lager – varma och vattentäta (inte bara vattenavvisande)
- Termokläder (baslager)
- Poncho (*valfritt*)
- Flera par tjocka vandringsstrumpor
- Vattentäta vandringskängor med vriststöd
- Damasker att dra över kängorna för att hålla fötterna torra
- Hatt/keps/bandana och/eller buff
- Handskar: ett par tunna och ett par tjocka, vatten- och vindtäta
- Ryggsäck (*bärs av bärarna*)
- Liten dagsryggsäck
- Vattentätt överdrag för ryggsäck och övrigt bagage
- Vattenflaska eller CamelBak
- Vandringsstavar
- Pannlampa + extra batterier
- Kamera + extrabatterier (*det går inte att ladda enheter på berget*)
- Solkräm och solglasögon
- Sovsäck (ned till -20 °C)
- Liggunderlag
- Liten handduk
- Toalettartiklar: toalettpapper, tvål, tandborste, tvättlappar, handsprit
- Energibars (två per dag), kex och snacks
- Diamox (*mot höjdsjuka; använd enligt läkares ordination*)

Observera att några av dessa artiklar kan hyras av oss.

Bevara Tanzanias natur tillsammans med oss!

Tanzania Specialist investerar i, och lever av, den vackra natur som Tanzania bjuder på. Därför gör vi allt vi kan för att bevara miljön på bästa möjliga sätt. Vi ber dig som gäst att inte lämna skräp på Kilimanjaro, på stranden eller i nationalparkerna. Ta i stället med dig skräpet tills du eller din guide kan slänga det på rätt sätt när ni är tillbaka på hotellet. Det är en liten gest, men den hjälper framtida generationer att njuta av detta fantastiska land precis som vi gör!



*Vi önskar dig safari njema (trygg resa) och
varmt välkommen Karibu Tanzania!*