

Kilimanjaro Lemosho Sondertour

mit **Thomas Zöller**

05.08. – 17.08.2021

- **Besteigung über Lemosho Route (Abstieg: Mweka)**
- **7 Tage am Berg – beste Gipfelchance**
- **Mit Akklimatisationsausflug Materuni Wasserfall**
- **Mit Sportfotograf Thomas Zöller**
- **Kombination mit 3 Tage Erlebnissafari möglich**



Karibu! Unweit des Äquators wächst er steil aus der Savanne, der Kilimanjaro, der leuchtende Berg, das Wahrzeichen Afrikas. Erleben Sie bei einer Kilimanjaro Besteigung eines der letzten Abenteuer und eines der größten Naturwunder dieser Erde. Die Natur und Kultur wird Sie ebenso begeistern wie die Gastfreundschaft der Afrikaner. Über die abwechslungsreiche und sehr schöne Westroute führt Ihr Weg zum Kibo. Diese 7-Tage-Tour über den dritten Gipfel am Kili Massiv, dem Shira Plateau, bietet Ihnen eine sehr gute Akklimatisation. Sie umrunden dabei fast den halben Berg. Spektakuläre Ausblicke sind garantiert. Übernachtet wird in Zelten. Der Abstieg erfolgt über die Mweka-Route. Ein Vorteil dieser Tour ist der extra Akklimatisationsausflug vor der Besteigung zum Materuni Wasserfall und dem Besuch der von deutschen erbauten Kibosho Kirche. Danach stehen Ihnen folgende Verlängerungen zur Auswahl: Entweder Sie unternehmen eine wunderbare 3-tägige Safari in den berühmten Parks Tansanias oder Sie fliegen auf die Gewürzinsel Sansibar und lassen dort Ihren Urlaub unter Palmen ausklingen. Natürlich können Sie auch nach der Safari einen individuellen Sansibar-Urlaub anschließen.

Anforderungen: Die Besteigung des Kilimanjaro verlangt kein bergsteigerisches Können, dafür aber ein gutes Maß an Ausdauer und körperlicher 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 Lemosho Route setzt trittsicheres Laufen voraus. Auf Grund der hohen Belastung für Herz und

DEINE GEFÜHLE
werden staunen.**TANSANIA**

Kreislauf empfehlen wir, vorher einen Arzt zu konsultieren. Die Überlandfahrten setzen gutes „Sitzfleisch“ voraus, bedingt durch teils lange Fahrzeiten und den 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.

Möglicher individueller Flug: mit Ethiopian Airlines:

04.08.21	Frankfurt	– Addis Abeba	22:05 – 05:55 +1
05.08.21	Addis Abeba	– Kilimanjaro Airport	10:15 – 12:50
17.08.21	Kilimanjaro Airport	– Addis Abeba	18:10 – 20:40
17.08.21	Addis Abeba	– Frankfurt	23:40 – 05:30 +1

So könnte der Reiseablauf aussehen:

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

- 1. Tag: 05.08.21 Ankunft in Tansania – Hotel am Fuße des Kili A**
Nach Ihrem individuellen Flug von Europa nach Afrika, landen Sie am Fuße des Kilimanjaro auf dem Kilimanjaro International Airport. Nach Erledigung Ihrer Grenzformalitäten und der Gepäckaufnahme werden Sie von unserer Vorortagentur in Empfang genommen. Es folgt eine kurze ca. 45 minütige Fahrt mit einem Kleinbus/Geländewagen in die Nähe von Moshi in die Chanya Lodge. Dies ist eine kleine gemütliche Lodge mit Pool, offenen Restaurant und traumhaften Blick auf den höchsten Berg von Afrika. Hier beginnt nun Ihr wohlverdienter Urlaub.
Übernachtung: Chanya Lodge.
- 2. Tag: 06.08.21 Ausflug Materuni Wasserfall & Kirche von Kibosho F/BL/A**
Dieser Tag ist sehr wichtig und dient Ihnen zum Ankommen in Afrika, zum Abbau des beruflichen Stresses und des langen Fluges. Sie erleben nun das wahre Afrika und akklimatisieren sich dabei sehr gut. Gleich am Morgen nach dem ersten Frühstück in Afrika, fahren Sie zur imposanten, ca. 110 Jahre alten katholische Kirche von Kibosho. Diese liegt auf ca. 1.600 m inmitten von Bananenplantagen und ist damals von deutschen Kolonialisten erbaut worden. Gerne können Sie hier auch eine Schule besuchen (nehmen Sie dafür Papier und Stifte mit). Im Anschluss daran startet der Ausflug zum imposanten ca. 70 m hohen Materuni Wasserfall im Gebiet der hier wohnenden Menschen vom Stamme der Chagga. Dabei erfahren Sie wissenswertes über Flora und Fauna in dieser Gegend. Wer möchte kann auch im glasklaren Becken unterhalb des Wasserfalls baden gehen. Zum Mittag wird Ihnen ein Picknick Lunch serviert. Danach erleben Sie bei einer Chagga Familie hautnah den Prozess der Kaffee Röstung und Mahlung. Natürlich gibt es für jeden nach erfolgreicher Prozedur eine Kaffee-Verkostung. Nach dem Abendessen erfolgt eine Einweisung durch Ihren Kilimanjaro Guide/ AT Reiseleiter zur bevorstehenden Kilimanjaro Besteigung. Übernachtung: Chanya Lodge.
- 3. Tag: 07.08.21 Beginn der Kilimanjaro Besteigung – Mti Mkubwa Camp (2.800 m) F/BL/A**
Heute startet endlich Ihre Kilimanjaro Besteigung. Jeder ist aufgeregt und gespannt auf die kommenden Tage. Reisegepäck, welches Sie nicht für die Kilimanjaro Besteigung brauchen, können Sie in der Lodge deponieren. Sie fahren ca. 2 Stunden auf einer abenteuerlichen Piste (off-road Feeling) auf die Westseite des Kilimanjaro, zur Londorossi Gate 2.100 m. Hier erfolgt die Registrierung und Sie treffen die Führer und Träger, welche Sie die nächsten 7 Tage begleiten

DEINE GEFÜHLE
werden staunen.**TANSANIA**

werden. Nachdem das Gepäck und die Ausrüstung verstaut sind, beginnt der Aufstieg! Es geht durch dichten und traumhaft schönen Bergregenwald, wo Sie mit etwas Glück Colobusaffen sehen. Wichtig ist dabei vom ersten Tag an, dass Sie ein langsames und gleichmäßiges Lauftempo anschlagen, damit Ihr Körper sich langsam an die Höhe anpasst. Nach ca. 3-4 Stunden erreichen Sie schon das Mti Mkubwa Camp, welches eingebettet im Erikabaumwald liegt. Übernachtung in Zelten.

4. Tag: 08.08.21 Mti Mkubwa Camp (2.800 m) – Shira Camp Zwei (Cathedral 3.850 m) F/BL/A

Sie werden gegen 7 Uhr von Ihrem Team mit einem warmen Tee geweckt. Herrlich wie das die Lebensgeister munter macht. Gegen 7:30 Uhr erhalten Sie eine Schüssel mit warmen Wasser zur Morgenhygiene und 8 Uhr erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch zum Frühstück. Bei schönem Wetter natürlich unter freiem Himmel. Was gibt es schöneres! Gegen 9 Uhr verlassen Sie den märchenhaften Bergregenwald und es geht stetig ansteigend durch ein ausgedehntes Hochmoor mit Lobelien, Senecien und Heidekraut Bewuchs. Nachdem Sie mehrere kleine Bäche überquert haben, erreichen Sie den Shira Kamm in ca. 3.600 m Höhe. Die Shira Hochebene ist Überbleibsel eines gigantischen Vulkans und der älteste der 3 Vulkankegel des Kilimanjaro Massiv. Nach ca. 5-6 Stunden erreichen Sie das Shira Camp 1 auf ca. 3.610 m Höhe. Danach geht es leicht bergauf über das weite Shira Plateau. Auf ca. 3600 m treffen Sie auf die Londorossi Route bzw. Shira Route. Nach ca. 2 weiteren Stunden erreichen Sie das Shira Camp 2 auf ca. 3.850 m Höhe. Von hier haben Sie einen traumhaften Rundblick auf Mt. Meru, Kibo und Shira. Übernachtung in Zelten.

5. Tag: 09.08.21 Shira Hut – Barranco Hut (3.970 m); Akklimatisationsstufe F/BL/A

Sie werden von der aufgehenden Sonne geweckt und starten mit Energie in den Tag. Heute wandern Sie durch eine Steinwüste, ca. 4-5 Stunden, bis zum Lava Tower auf ca. 4.590 m. Jetzt merken Sie schon, das viel weniger Sauerstoff vorhanden ist und das Laufen und die Atmung schwer fällt. Wenn das Wetter gut ist und Sie sich gut fühlen, besteht die Möglichkeit, den markanten Lava Felsen zu besteigen (Klettern im 2 Grad). Von oben hat man eine Traumsicht auf die Western Breach. Nach dem Mittagessen hinter einem Felsrand steigen Sie ca. 2 Stunden ab bis zum Camp Barranco Hut, welches an einem schönen Senecien-Wald liegt. Von hier haben Sie einen grandiosen Blick auf den mächtigen vergletscherten Kiborand und die Breach Wall. Dies ist ein anstrengender Tag, für Ihre Akklimatisierung aber sehr wertvoll. Ihr Körper benötigt nun Kohlenhydrate, ein gutes Essen und viel Schlaf und Sie werden am nächsten Tag vor Energie strotzen. Übernachtung in Zelten. Gehzeit ca. 7 Stunden.

6. Tag: 10.08.21 Barranco Hut – Karanga Hut (4.050 m) F/BL/A

Genussvoll dürfen Sie heute ausschlafen und erst gegen 9 Uhr das Frühstück genießen. In der Sonne nehmen Sie dieses ein und beobachten die anderen Gruppen auf dem gut einsehbaren Weg. Start für Sie ca. 10 Uhr und gleich geht es durch die steile Barranco Wand erst einmal bergauf (250 m hoch – ohne Kletterei, kann von jedem trittsicheren Bergwanderer durchstiegen werden!). 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). Hier wartet jetzt ein kurzer aber knackiger Aufstieg zum Karanga Camp (4.050 m). Dabei mahnt der Führer mit Pole, Pole (langsam, langsam). Im Karanga Camp erwartet Sie Ihr Team mit einem schmackhaften Mittagessen. Danach können Sie sich ausruhen, Karten spielen oder lesen. Übernachtung in Zelten. Gehzeit ca. 3-4 Stunden.

DEINE GEFÜHLE
werden staunen.**TANSANIA**

- 7. Tag: 11.08.21 Karanga Hut – Barafu Hut (4.650 m) F/BL/A**
Ein weiterer kurzer Trekkingtag steht bevor. Spätes Frühstück und langsamer Start. Ihre Bewegungen werden langsamer, alles sollte mit großer Ruhe getan werden. Heute steigen Sie durch eine spektakuläre Steinwüste stetig bergan bis zum Camp Barafu Hut auf 4.650 m. Unterwegs haben Sie einen fantastischen Blick auf den Kibo. Im Camp angekommen befinden Sie sich fast auf Höhe des Mont Blanc, eine stattliche Höhe haben Sie schon erreicht. Nach dem Mittagessen ist es nun sehr sehr wichtig, das sich Ihr Körper gut ausruht und das Sie ihm Energie zuführen. Vor dem Abendbrot erfolgt noch das Briefing für den nächsten Tag.
Übernachtung in Zelten. Gehzeit ca. 3-4 h.
- 8. Tag: 12.08.21 Gipfeltag ! Barafu Hut – Uhuru Peak (5.895 m) – Mweka Hut (3.100 m) M/A**
Nun geht es los! Sie bereiten sich auf den Gipfelsturm vor. Gegen 23:30 Uhr bekommen noch eine Kleinigkeit als Energie (Gebäck und Tee) und danach starten Sie gut gegen die Kälte geschützt von der Barafu Hut in die Nacht. Über einen leicht ansteigenden Geröllweg geht es zum Stella Point (ca. 5.770 m). Ihr Bergführer gibt das sehr langsame Tempo vor, Sie folgen im Gänsemarsch. Ganz kleine Schritte und immer an die Atmung denken. Dazwischen immer kleine Schlucke trinken und Energie Gels/ Riegel essen. Unterwegs erleben Sie hoch über den Wolken einen faszinierenden Sonnenaufgang. Diese Etappe ist auf Grund des Gerölls und der großen Höhe sehr mühsam, aber mit einem starken Willen erreichen Sie den Uhuru Peak (5.895 m).
Endlich ist es geschafft! Alle Anstrengung fällt von einem ab und Sie genießen den fantastischen Rundblick zum Mawenzi, Mt. Meru und in den riesigen Krater. (AT REISEN empfiehlt den späteren Aufstieg ab 02:30 Uhr, da weniger Kälte und andere Gruppen auf dem Weg)
Nach einer kurzen Pause und den Gipfelfotos machen Sie sich an den langen und anstrengenden Abstieg über Barafu Hut. Wichtig ist nun, eine weiterhin hohe Konzentration und Spannung im Körper sowie die Benutzung der Stöcke. Der Berg ist erst erfolgreich bestiegen, wenn man gesund wieder unten ist. Im Camp Barafu bekommen Sie eine kräftige Suppe und zu Trinken. Dann erfolgt der weitere Abstieg bis zum Mweka Camp (3.100 m), welches sich in einem schönen Erikawald befindet. Geschafft aber überglücklich erreichten Sie das Camp. Übernachtung in Zelten. Gehzeit 14-17 Stunden.
- 9. Tag: 13.08.21 Mweka Hut – Parkausgang – Moshi F/M/A**
Wir empfehlen Ihnen auf der letzten Etappe zu einem ganz frühen Start gegen 6 Uhr. Dadurch erleben Sie in Ruhe den Regenwald. Haben noch angenehme Temperaturen und die Möglichkeit Affen zu sehen). Steil geht es bergab bis zum Parkausgang Mweka auf 1700 m. Hier wartet ein kühles Bier auf Sie. Nach dem Austragen aus dem Nationalpark-Buch geht es anschließend mit den Autos zurück zur Chanya Lodge in Moshi. Im idyllischen Garten genießen Sie eine kleine Abschlussfeier mit Ihrem Bergführer und seiner Mannschaft. Wer den Gipfel erklommen hat, erhält eine von der Parkverwaltung ausgestellte und vom Bergführer unterschriebene Urkunde. Desweiteren wird das obligatorische Trinkgeld an den Chef Guide überreicht. Der Rest des Tages steht zur Entspannung in der Lodge mit Pool zur Verfügung. Übernachtung Chanya Lodge. Gehzeit ca. 3-4 Stunden.
- 10. Tag: 14.08.21 indiv. Rückflug nach Europa F**
Transfer zum Kilimanjaro Flughafen, wo Ihr individueller Rückflug auf Sie wartet.

Verlängerung einer 3 Tage Erlebnis Safari:

- 10. Tag: 14.08.21 Safari im Lake Manyara Nationalpark F/BL/A**
Ihr Safarifahrer erwartet Sie gegen 8 Uhr und los geht's zur Safari mit dem 4x4 Geländewagen in einer ca. 4 stündigen Fahrt zum Lake Manyara Nationalpark. Dieser kleine und schöne Park liegt am Rande der Steilwand des Rift Valley. Mit seinen ca. 330 km² Wasseroberfläche beherbergt er ca. 400 Vogelarten, Elefanten, Büffel und die berühmten, leider schwer auszumachenden, baumkletternden Löwen. Gegen 17:00 Uhr fahren Sie nach Karatu in das wunderschön im Bergregenwald das Ngorongoro Kraters liegende Karatu Forest Tented Camp. Abendessen und Übernachtung in großen Komfortzelten mit DU/WC.
- 11. Tag: 15.08.21 Safari Highlight Ngorongoro Krater F/BL/A**
Heute fahren Sie in den weltberühmten und tierreichen Ngorongoro Krater. Ganz frühes Frühstück und Fahrt mit einem kurzen Fotostopp am Kraterrand, hinein und hinab in den Krater zur Pirschfahrt. Der riesige Krater mit einer Gesamtfläche von 380 km² hat einen Durchmesser von ca. 20 km und eine Tiefe von ca. 600 Metern. Er wurde auf Grund seiner reichhaltigen Vielfalt an Tieren zum Weltnaturerbe erklärt. Hier finden Sie alle Tierarten, wie Elefanten, Löwen, Büffel, Nashorn, Flusspferde usw. auf engstem Raum und Sie können Sie sehr gut beobachten und fotografieren. Sie werden begeistert sein. Am späten Nachmittag Rückfahrt zum Karatu Forest Tented Camp. Genießen Sie nun den Abend am Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel.
- 12. Tag: 16.08.21 Safari im Tarangire Nationalpark F/BL/A**
Ihr letzter Safaritag erwartet Sie. Nach dem zeitigen Frühstück fahren Sie in den tierreichen Tarangire Nationalpark zur Pirschfahrt mit Mittags-Picknick. Der Park ist bekannt für seine parkähnlich Landschaft mit den vielen riesigen Baobab-Bäumen (Affenbrotbäume) und die großen Elefantenherden. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, Löwen, Büffel, Giraffen und Antilopen zu beobachten. Hier findet man die größte Konzentration wildlebender Tiere außerhalb der Serengeti. Die stets grünen Sümpfe des Parks ziehen über 550 Vogelarten an. Pirschfahrt und am Nachmittag Fahrt nach Arusha und Erfrischung im Pool. Übern. Planet Lodge.
- 13. Tag: 17.08.21 indiv. Rückflug nach Europa – oder Verlängerung mit Flug nach Sansibar F**
Leider heißt es nun Abschied nehmen. Transfer zum Kilimanjaro Flughafen, wo Ihr individueller Rückflug nach Deutschland, Österreich, Schweiz auf Sie wartet.
Oder Sie lernen noch ein weiteres Highlight Tansanias kennen. Sie fliegen auf die Trauminsel Sansibar und entspannen noch ein paar Tage am Indischen Ozean unter Palmen.

DEINE GEFÜHLE
werden staunen.**TANSANIA**Der Preis pro Person schließt folgende Leistungen ein:

- Komplette Organisation von AT REISEN
- Airport Transfers, alle Transfers, Ausflüge und Besichtigungen lt. Programm
- 7 Tage Kilimanjaro Besteigung über die Lemosho Route
- Vollpension während der Kilimanjaro Besteigung
- Abgekochtes Wasser, schwarzer Tee, Kaffee und Milchpulver bei der Besteigung
- Übernachtung bei der Kili- Besteigung in 2 (Einzelbelegung) bzw. 3 Personen (Zweierbelegung) Zelten
- alle Park- und Campgebühren, Bergrettung (nur mit Trage),
- Sauerstoffgerät, Pulsmesser, Notfallapotheke
- Einfache Matratze als Unterlage am Kili
- alle Guides, Koch und Träger und deren Bezahlung
- komplettes Küchen- Equipment, Esszelt, Stühle, Tische
- Erfahrener, tansanischer, englischsprechender AT- Bergführer, ab 4 Personen deutsch sprechender tansanischer Assistent-Bergführer, ab 10 Personen deutschsprachiger AT Guide
- 3 Übernachtungen im ½ DZ mit DU/WC in der Chanya Lodge mit Halbpension,
- 1 ganztägiger Ausflug Materuni Wasserfall und Kibosho Kirche
- 3 Tage Safari mit 2 ÜN in Komfort Zelt-Lodgen im ½ DZ mit DU/WC, alle Kilometer, alle Parkeintritte, Vollpension, 1 x Übern. Planet Lodge inkl. Halbpension (nach Verfügbarkeit oder gleichwertiges Hotel)
- englisch- teilweise deutschspr. Fahrerguide
- Vorbereitungstreffen in Leipzig (3 x jährlich bei mind. 6 Teilnehmern)

Im Preis pro Person nicht mit eingeschlossen:

- Visakosten (Tansania z.Z. 50,- USD)
- Flüge z.B. mit Ethiopian Airlines, KLM, Türkisch Airlines- gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl und Buchung behilflich
- fehlende Mahlzeiten, Getränke / Softdrinks, alkoholische Getränke
- Trinkgelder Empfehlung (ca. 130,- USD auf Kilitour, Safari: 25,- USD, eventl. noch 3-5,- USD im Hotel)
- Individuelle Verlängerungsprogramme, Besichtigungen und Ausflüge
- Versicherung (Krankenvers., Gepäckvers., Reiserücktrittsvers.)
- Einzelzimmerzuschlag
- Rail & Fly (80,- EUR bei Buchung; 100,- EUR nach Ticketausstellung)

Teilnehmer: Kilimanjaro: min. 4 / max. 14 Personen
Safari: min. 4 / max. 7 Personen pro Geländewagen

Preis pro Person: mit Safari: 3.190,- Euro EZ Zuschlag: 295,- Euro
ohne Safari: 2.530,- Euro EZ Zuschlag: 220,- Euro

Reisecode: AFTZ005

AT-Tipp:

Genießen Sie im Anschluss ein paar Badetage unter Palmen auf der Gewürzinsel Sansibar. Wir empfehlen z.B. Villa Kiva, Cristal Resort und bei Premium das Next Paradise Boutique Resort. Weitere schöne Hotels unter: www.at-reisen.de. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch.

Achtung: Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren in Tansania, ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Dieser jetzige Preis basiert auf dem Kurs vom 01.07.2020.

Wichtiger Hinweis: Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten etc. 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 (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT REISEN übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reisetilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reisetilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB): Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Versicherungen: Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung oder das AT REISEN Reiseschutzpaket der MDT Makler der Touristik GmbH Assekuranzmakler. Weitere Infos unter www.at-reisen.de

Trinkgelder: Unsere Empfehlung dazu liegt im moderaten Level und sind von Ihnen aus dem Herzen zu bezahlen. Es ist in Afrika ein ungeschriebenes Gesetz, aber das Geld ist nicht wie bei anderen Veranstaltern, für die Bezahlung der Begleitmannschaft bestimmt. Die Trinkgelder dienen eher als kleine Anerkennung für die gute und harte Arbeit der Begleitmannschaft! Sie erleben deshalb bei uns eine hochmotivierte Mannschaft.

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

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

Im ostafrikanischen Hochland schwanken die Temperaturen sehr stark, heiße Tage von 26-35 Grad/ kalte Nächte von 5-18 Grad. An der Küste herrschen sehr warme Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Beste Reisezeit für den Kilimanjaro sind die Monate Juni bis Mitte November und Ende Dezember bis Mitte März.

Hinweise zur Höhenkrankheit/ Höhenanpassung: Beim Höhenbergsteigen kann es bedingt durch den sinkenden Sauerstoffdruck 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 übermäßiges 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 Reiseleiter ist jederzeit Folge zu leisten. Wir raten jedem Teilnehmer, vor der Reise eine ärztliche Untersuchung (möglichst mit Belastungs- EKG) durchführen zu lassen. Siehe AT Höhenflyer. Auch der vorherige Gang zum Zahnarzt erscheint empfehlenswert.

Ausrüstung: Die von uns gestellte Ausrüstung, wie Zelte, Geschirr, Stühle etc. entspricht allen Anforderungen einer Bergbesteigung! Zeltübernachtungen sind in 2 (Einzelbelegung) und 3 (Zweierbelegung) Mann Zelten und werden regelmäßig komplett ausgetauscht! Essenzelt, Stühle, Küchen- Equipment und Geschirr unterliegen gleichfalls einer ständigen Kontrolle. Für die Mahlzeiten werden alle Küchenutensilien mitgenommen! Sie brauchen also kein Besteck, Tassen etc. selber mitnehmen! Bei uns erhalten Sie keinen Luxus- Komfort, doch ein Low Budget Niveau gibt es nicht! Das Wohlergehen unserer Gäste liegt uns sehr am Herzen!

Begleitmannschaft: Ihre Begleitmannschaft besteht aus Trägern, Assistent Guides, Koch und einheimischen lizenzierten Bergführern. Unsere Berg- und Assistent Guides sind sehr erfahren und waren schon weit mehr als 100-mal auf dem Kilimanjaro! Die Köche bei der Besteigung sind echte Zauberer in ihrem Fach! Alle Speisen werden unter ihren erfahrenen Händen zu wahren Köstlichkeiten! Sie achten auf Sauberkeit bei der Zubereitung und darauf, dass jeder Bergsteiger immer ausreichend zu Essen bekommt, was wichtig ist für den Gipfelerfolg. Jeder Träger darf nur 20kg Gepäck tragen. Darin sind neben den Zelten und Verpflegung auch 13 kg Hauptgepäck pro Gast enthalten! Sollte ein Gast mehr als 13 kg Hauptgepäck mitnehmen wollen und dadurch der Einsatz eines weiteren Trägers notwendig werden, dann ist dieser zusätzliche Träger vom Gast selber zu bezahlen! Die Träger tragen Ihr Hauptgepäck in Windeseile zum jeweiligen Camp, so dass Sie in den jeweiligen Camps bei Ankunft Ihr Gepäck schon vorfinden. Die Zelte werden von der Begleitmannschaft auf- und abgebaut. Ihre gesamte Begleitmannschaft wird von uns anständig bezahlt und jährlich neu in Sachen Sauberkeit und Hygiene geschult!

Ernährung: Der erhöhte Flüssigkeitsverlust am Berg muss unbedingt ausgeglichen werden. Es sollten während der Kilimanjaro- Besteigung ca. 4 - 5 Liter, verteilt über den 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! Als Zwischenmahlzeit sind Müsliriegel, Mini-Salamis, Studentenfutter geeignet. Den verlorenen Energiebedarf füllen Sie am besten mit Power Bar Riegeln, Gel oder anderen Kohlehydratmitteln auf. Zu den Mahlzeiten – Frühstück, Mittag- (Boxlunch) und Abendessen – wird europäischer Standard gereicht! Es gibt z.B. zum Frühstück Toast, Marmelade, Honig, Rührei mit Wurst und natürlich den weltberühmten Porridge! Zum Abendessen gibt es Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse und Fleisch. Alles wird frisch für Sie zubereitet! Vor und nach der Kilimanjaro Besteigung und auf der Safari, wird in den Lodgen kontinentale Küche serviert - europäischer Standard. Während der Safari gibt es als Mittagessen eine Lunch Box. Bitte trinken Sie in den Hotels kein Leitungswasser, sondern nur Mineralwasser aus entsprechenden PET Flaschen.

Safarifahrzeuge: Für unsere Safaris werden hauptsächlich Toyota Land-Cruiser und Landrover genutzt. In einzelnen Fällen, z.B. Tagesausflüge Arusha NP, werden auch Allrad Minibusse eingesetzt. Alle Safarifahrzeuge haben ein ausstellbares Dach, welches ausreichend groß ist, damit Sie gut und ungestört die Tierwelt Tansanias beobachten können. Jeder Teilnehmer bekommt einen Fensterplatz. Unsere Safarifahrer / Guides sind Meister in ihrem Fach und werden Ihnen die Tierwelt Tansanias näher bringen!

Einreisedokumente / Visum: Für die Einreise nach Tansania ist ein gültiger Reisepass + Touristen-Visum erforderlich. Das Visum erhalten Sie bei Einreise an den Flughäfen (Kosten zurzeit jeweils 50 USD). (Gilt für Staatsbürger DE, A, CH. Bei anderer Nationalität informieren Sie sich bitte über die jeweiligen Einreisebestimmungen.)

Achtung: Aufgrund einer Prozessänderung bei der Visumserteilung benötigt die Visa-Ausgabe mehr Zeit und kann mehr als 2 Stunden dauern. Wir empfehlen diejenigen, die noch Zeit haben bevor sie reisen, ihr Tansania-Visum online unter www.immigration.go.tz zu beantragen. Der Online-Prozess verlangt bei der Ankunft mehr Informationen als ein Visum und wird innerhalb von 2 - 3 Wochen ausgestellt.

Bitte informieren Sie sich darüber hinaus stets über die aktuell gültigen Einreisebestimmungen Ihres Landes.

TANSANIA

Impfungen: Gelbfieberimpfung erforderlich bei allen Flugverbindungen bei Einreise in Tansania (Impfpass als Nachweis mitführen!). Malaria – Prophylaxe wird für Tansania dringend empfohlen (z.B. Malarone oder Doxi 100). Die Übertragung erfolgt über die nachtaktive Anopheles Mücke. Alle Zimmer in den Hotels und Lodges auf Ihrer Reise sind mit Moskitonetzen ausgestattet. Sansibar wird zurzeit als Malaria frei geführt. Sollten Sie während oder nach Ihrer Reise Fieber, Schüttelfrost in Verbindung mit Muskelschmerzen bekommen, dann suchen Sie bitte sofort einen Arzt auf. Eine Malaria- Infektion, welche rechtzeitig erkannt wird, wird in der Regel problemlos ausgeheilt! Außerdem raten wir Ihnen, die Standardimpfungen aufzufrischen, Hepatitis A/B, Tetanus und Polio. Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite: www.at-reisen.de der Webseite von Centrum Reisemedizin www.crm.de – oder bekommen sie von den Tropenärzten / Tropeninstituten.

Hinweis: Es kann sein, dass Personen über 60 Jahre keine Gelbfieberimpfung vom Tropeninstitut erhalten. Dafür bekommen Sie bei den zuständigen medizinischen Behörden (Tropeninstitut) ein Ausnahme-Zertifikat, dass Ihnen die Einreise in betroffene Länder erlaubt (Änderungen vorbehalten).

Währung: Wir empfehlen den Umtausch vor Ort von Euro in Tansania Schilling an den ersten Tagen an Wechselstuben zu tätigen. Nehmen Sie auch als extra Reserve etwas USD in kleinen Noten mit. Sie können USD und Euro auch in den Hotels oder in den Wechselstuben in jeder größeren Stadt tauschen. Mit Kreditkarten (VISA) oder EC- Karten kann in 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 keine USD Noten, welche vor 2006 gedruckt wurden, akzeptiert werden! 1 EUR = 2.625TZS / 1 USD = 2.305 TZS (Stand 07/2020)

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 einen Generator sichergestellt. Die Stecker sind dreipolig. Wenn Sie für Ihre Videokamera oder andere elektronische Geräte ein Ladegerät mitbringen, ist die Mitnahme eines entsprechenden Zwischensteckers empfehlenswert! Bringen Sie auf alle Fälle ausreichend Speichermedien mit. In abgelegenen Gebieten ist dies jedoch nur eingeschränkt möglich. Außerdem ist die Mitnahme eines guten Fernglases empfehlenswert, um wilde Tiere zu beobachten und gute Fotomotive auszumachen.

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 Ost- Afrika nach Deutschland wählen Sie bitte +49 (0049) vor! Um Kosten zu sparen empfehlen wir Ihnen den Kauf einer einheimischen SIM Karte. Diese können Sie problemlos mit einem Guthaben aufladen und telefonieren damit preiswert nach Hause.

In vielen Hotels und Lodges steht WLAN teilweise kostenfrei zur Verfügung.

Plastik: Die tansanische Regierung hat entschieden, dass für einreisende Touristen das Mitbringen von Plastiktaschen verboten ist. Ausgeschlossen sind Kosmetiktaschen und Taschen zum Transport von Medizin.

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

Veranstalter: AT REISEN GmbH, Leipzig

TANSANIA**Kilimanjaro****Ausrüstungsempfehlung/Checkliste:**

- Trekkingtasche ab 90 Liter (Empfehlung: AT-Tatonka Barrel XL, 110 Liter für nur 95 Euro (Normalpreis 140,-)
- Packsack (Tatonka Schutzsack gegen Nässe und Staub für 6,50 Euro bei AT)
- Tagesrucksack ca. 30 - 40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass
- Elektronisches Flugticket
- Geld: Euro und USD in bar (Achtung USD: keine Scheine vor 2006), Kreditkarten (VISA), EC- Karte
- 1 Paar knöchelhohe Trekkingschuhe (Leichtbergsschuhe), mit kräftiger Profilsohle (gut eingelaufen)
- 1 Paar Sportschuhe
- 1 Paar Sandalen für Überlandfahrten, Badeaufenthalt
- 1 Funktionsjacke wind- und wasserdicht
- Dünne Isolationsjacke (Daune oder Kunstfaser)
- Softshelljacke
- Fleecepullover, Fleecejacke
- lange Hosen (davon 1 Trekkinghose), Poncho, evtl. Überhose wasserdicht,
- kurze Hose, Badebekleidung, T-Shirts
- Funktionsunterwäsche (Merinowolle oder Kunstfaser), warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- Wollmütze und Base Cap
- warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert), dünne Handschuhe zum darunter ziehen
- Schlauchtuch (Buff o.ä.) für Hals und Kopf
- Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen!), kleines Handtuch für den Berg
- 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) tauglich von -6°C bis -10°C im Komfortbereich (günstig im AT Shop)
- 1 Isoliermatte (ab 36 Euro bei AT),
- Sitzkissen z.B. Relags bei AT für 4,- Euro
- 1 x Gamaschen (günstig im AT Shop)
- 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- 2 Thermosflaschen je 1 Liter oder 1 Thermosflasche + 1 Blechflasche von SIGG bis 1 Liter mit Thermomantel – (AT- Thermosflasche 1 Liter für 15 Euro bei AT)
- Alternativ 2-3 Liter Trinksystem mit Isolationsbag
- Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25), Fettstift für die Lippen (alpin)
- Gletscherbrille mit Seitenschutz (bei AT preiswerte und sportliche Brillen in großer Auswahl erhältlich)
- Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, Powerbank mit Solarpaneel
- Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen), Taschenmesser, Buch zum Lesen
- Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (1,90 Euro) oder Gel (1,90 Euro) oder Shots (1,50 Euro) - unsere Wunderwaffen am Berg (kann im AT Büro oder AT- Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, andere Süßigkeiten (Bonbons) bzw. Snacks, Teebeutel (eigene Geschmacksrichtung)
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweg, Kreislauf, Pflaster
- Elektrolytpulver (in der Apotheke erhältlich) & Händedesinfektionsmittel (6,90 Euro bei AT)
- Insektenschutz (z. B. Braeco Mückenabwehr- natürliches Mittel für 4,50 Euro bei AT)
- 1 Paar Teleskop - Trekkingstöcke als Gehhilfe (ab 36 Euro bei AT)
- Toilettenpapier, Papiertaschentücher, Feuchttücher, eventl. Ohropax
- wasserfeste Schutzbeutel gegen Schutz vor Nässe

Achtung: Die Einfuhr von Plastikbeutel ist in die ostafrikanischen Staaten verboten.

Preise: Alle angegebenen Preise unterliegen Änderungen. Aktuelle Infos aktuell auf der **AT Shop Seite**.

Ausrüstungsempfehlung / Checkliste**Safari**Nachfolgend genannte Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- Reisetasche bis ca. 60 Liter Volumen (bitte keine Koffer!), oder Tagesrucksack 30-40 l
- Geld – Tansania / Kenia: US Dollar in bar in kleinen Stückelungen (Scheine jünger als Jahr 2006)
- 1 Paar Sport - oder Turnschuhe
- 1 Paar Sandalen oder Flipflops (Überlandfahrten, Badeaufenthalt)
- Fleecejacke für kalte Abende und kalte Morgenpirschfahrten
- leichte Baumwollhosen oder zweigeteilte Hose in dezenten Farben (beige oder oliv)
- kurze Hose
- Badebekleidung
- leichte Baumwollkleidung in dezenten Farben (beige, oliv), 1 Baumwollhemd, T- Shirts
- Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen!)
- 1 Taschenlampe
- Sonnenhut mit breiter Krempe, Base Cap und Tuch
- gute Sonnencreme (mind. 25), Fettstift für die Lippen
- Sonnenbrille
- etwas Toilettenpapier, Papiertaschentücher, Feuchttücher, eventl. Ohropax
- Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, eventl. Stativ
- Fernglas
- kleines Hotel-Nähzeug
- Taschenmesser, Buch zum Lesen
- wasserdichter Packsack oder Beutel, um Dokumente vor Nässe zu schützen
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweg, Kreislauf, Pflaster
- Insektenschutz (z. B. Braeco Mückenabwehr - natürliches Mittel für 4,50 Euro bei AT)
- Händedesinfektionsmittel (bei 6,90 Euro bei AT)
- Tierbestimmungsbuch

Achtung: Die Einfuhr von Plastikbeutel ist in die ostafrikanischen Staaten verboten.

Preise: Alle angegebenen Preise unterliegen Änderungen. Aktuelle Infos aktuell auf der **AT Shop Seite**.

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN	www.shop.at-reisen.de	YETI	www.yetiworld.com / über AT
SALEWA	www.salewa.com / über AT	TAPIR	www.tapir-store.de
NORDISK	www.nordisk.de / über AT	LA SPORTIVA	www.sportiva.com / über AT
SCARPA	www.scarpa-schuhe.de / über AT	JULBO	www.julbo.com / über AT