



## Bergbesteigungen Tanzania

Tanzania ist ein Land der geographischen Rekorde. Es beheimatet unzählige Berge - darunter auch den Kilimanjaro. Er ist nicht nur der höchste Berg des Kontinentes, sondern auch der höchste freistehenden Berg der Welt. Unweit des Äquators ragt das Wahrzeichen Afrikas in den Himmel. Der Mount Meru ist zwar weniger anspruchsvoll jedoch landschaftlich ebenso reizvoll und bietet ebenso spektakuläre Ausblicke wie sein grosser Nachbar.

### Informationen Bergbesteigungen

#### Anforderungen:

Die Besteigung des Mount Meru ist konditionell einfacher als die Besteigung des Kilimanjaro. Durch die geringere Höhe sind die Temperaturen nicht so eisig und die Auswirkungen der sauerstoffarmen Luft wesentlich geringer. Trotzdem sollte die Besteigung nicht unterschätzt werden. Absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit bei der Bewältigung leichter Kletterstellen sind erforderlich. Sie benötigen eine gute körperliche Fitness und Kondition für Tagesetappen von durchschnittlich 4-6 Stunden bzw. 1'000 Höhenmetern pro Tag. Für die Kilimanjaro Trekkingtour sollten Sie über eine überdurchschnittliche bis sehr gute Kondition verfügen. Ein gezieltes Ausdauer- und Konditionstraining ist notwendig. Beginnen Sie so früh wie möglich mit dem Trainingsprogramm. Treiben Sie in den letzten Monaten vor der Trekkingtour regelmässig Sport und intensivieren Sie das Training in den letzten Wochen. Sie sollten, soweit möglich, Wanderungen in grösseren Höhen absolvieren. Rücksichtnahme, das Pflegen der Kameradschaft und Flexibilität sind die grundlegende Basis für eine gelungene Reise.

#### Mindestalter:

Die Nationalparkbehörde schreibt ein Mindestalter von 16 Jahren vor. Ein Höchstalter gibt es nicht, dennoch empfehlen wir unseren Gästen in höherem Alter, sich vorab beim Hausarzt einem gründlichen Gesundheitscheck zu unterziehen.

#### Klima und Reisezeit:

Die Besteigungen können das ganze Jahr hindurch erfolgen. Während der Regenzeit von Ende März bis Ende Mai empfehlen wir generell keine Besteigungen. Als beste Wanderzeit empfehlen wir die Monate Dezember bis Ende Februar, wenn die Temperaturen am wärmsten und die Niederschläge selten sind. Ebenfalls gut geeignet ist der Zeitraum zwischen Ende Juni und Mitte Oktober. Während dieser Zeit sind die Temperaturen eher kühl und die Regenwahrscheinlichkeit sehr gering.

#### Höhenanpassung und Höhenkrankheit:

Einige Wanderer spüren bei einer Höhe von über 2'500 m die dünne Luft. Dies sind die ersten Anzeichen einer geringen Form der Höhenkrankheit. Die Symptome beginnen mit leichten Kopfschmerzen, Leistungsabfall, Appetitlosigkeit und Übelkeit. Jeder Mensch reagiert verschieden auf die zunehmende Höhe. Meistens bleiben die Symptome aber schwach, so dass ein Weiterwandern möglich ist. Sollten die Symptome heftiger werden, hilft nur ein rascher Abstieg. Von Medikamenten, welche die Symptome der Höhenkrankheit unterdrücken, raten wir dringend ab. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zur Akklimatisierung. Während der Wanderung sollten Sie vor allem langsam gehen, um ein zu

schnelles Aufsteigen und zu starke Beanspruchung des Organismus zu verhindern. Trinken Sie täglich mindestens 3-4 Liter Flüssigkeit.

#### Bergführer:

Das Trekking kann nur in Begleitung eines von der tanzanischen Nationalparkbehörde lizenzierten Bergführers erfolgen. Dieser wird während der Tour nicht von Ihrer Seite weichen und Ihnen Anweisungen und Ratschläge für die einzelnen Etappen geben. Ebenso wird der Bergführer Ihre Gesundheit beobachten und Sie bei eventuellen Problemen unterstützen.

#### Gepäcktransport:

Ihr persönliches Gepäck, Campingausrüstung sowie die Verpflegung werden während der Trekking-Tour von Trägern (Porter) von Camp zu Camp transportiert. Jeder Wanderer wird von 2-3 Trägern begleitet. Jeder Träger darf rund 15 kg tragen. Wir bitten Sie mit Rücksicht auf die Träger das vorgegebene Gewicht einzuhalten. Die Gepäckstücke werden am Gate gewogen.

#### Trinkgelder:

Ihre Begleitmannschaft am Mount Meru und Kilimanjaro erwartet nach der Trekkingtour ein quasi obligatorisches Trinkgeld von Ihnen. Die Bergführer und Träger arbeiten sehr hart, um die Besteigung für Sie zu einem erfolgreichen und unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen. Die Höhe des Trinkgeldes ist Ihnen überlassen, allerdings bitten wir Sie folgende Richtwerte einzuhalten:

Verantwortlicher Bergführer USD 12-18 pro Tag

Assistenz-Bergführer USD 8-12 pro Tag

Koch USD 8-10 pro Tag, Kellner USD 8-10 pro Tag

Träger jeweils USD 5-7 pro Tag

Diese Angaben verstehen sich pro Wandergruppe. Sammeln Sie den Gesamtbetrag unter den Wanderern ein und teilen Sie bei der Verabschiedung mit, wieviel jeder Helfer bekommt. Somit weiss jedes Teammitglied, wie viel Trinkgeld ihm zusteht. Der Chef-Guide übernimmt die weitere Verteilung an die Bergmannschaft.

#### Verpflegung und Übernachtung:

Die Berghütten verfügen über einen guten Standard. Die Schlafquartiere sind in Mehrbettzimmer eingeteilt. Die Mahlzeiten werden von Ihrem Koch zubereitet. Essen Sie keine ungeschälten Früchte, Obst, rohen Salat, Eiswürfel und Speiseeis. Bei gekochten und geschälten Speisen kann nicht viel passieren. Eine grosse Gefahrenquelle ist auch das Trinkwasser: In Städten immer Mineralwasser aus Flaschen trinken. Unterwegs Tee bzw. Desinfektion des Trinkwassers mit Entkeimungstabletten. Es werden Ihnen täglich drei reichliche Mahlzeiten serviert. Das Wasser wird immer abgekocht. Folgendes steht auf der Speisekarte: Frühstück: Frische Früchte, Rührei, Toast mit Butter, Marmelade, Erdnuss-

butter, Honig. Mittagessen: Hühnchen, Eier, Käse, Wurst- oder Vegetarische Sandwiches, Früchte. Abendessen: Suppe, Brot, Hühnchen, Fleisch, Kartoffelpüree, Pommes, Reis, Fisch oder Spaghetti mit Gehacktem, Früchte. Zu allen Mahlzeiten werden Schwarztee und Instant-Kaffee sowie Milchpulver gereicht. Vegetarische Mahlzeiten können nach vorheriger Anmeldung ebenfalls zubereitet werden.

#### Stromversorgung:

In den Camps wie auch in den Berghütten gibt es keine Stromversorgung. Solarzellen sind für die Ranger und die Lichtversorgung der Berghütten vorbehalten. Zweipolige Stecker kommen in Tanzania nur vereinzelt vor. Die Stromspannung beträgt in Tanzania 220 Volt. Es kommt immer wieder zu Stromausfällen und Netzschwankungen.

#### Im Notfall:

Bedenken Sie stets, dass es keine Bergrettung wie bei uns in den Bergen gibt. Sollten Sie aus eigener Kraft nicht mehr absteigen können, werden Sie getragen oder auf einer Trage hinunter gebracht. Es stehen keine Hubschrauber zur Verfügung.

#### Versicherungen für Besteigungen:

Prüfen Sie, ob Ihre Krankenkasse auch Leistungen im Ausland abdeckt. Sollte dies nicht der Fall sein, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer entsprechenden Auslands-Reisekrankenversicherung, die die Behandlungskosten vor Ort und auch einen evtl. Krankentransport ins Heimatland einschliesst.

#### Ausrüstung und Kleidung:

Ohne die richtige Ausrüstung kann jede Bergtour schnell zur Tortur werden. Während es am Parkeingang noch tropisch warm ist, herrschen am Gipfel Temperaturen von -10°C und darunter. Daher ist das so genannte Zwiebelsystem, also mehrere Kleidungsschichten übereinander, ideal, um sich den jeweiligen Klimaverhältnissen anzupassen. Insbesondere bei Routen mit Zeltübernachtung ist ein warmer Schlafsack obligatorisch. Dieser sollte von guter Qualität sein und einen Komfortbereich von -12°C besitzen. Als Bergsteiger brauchen Sie selbst nur das Nötigste im Tagesrucksack tragen. Den Transport des weiteren Gepäcks übernehmen die Träger. Die Ausrüstung muss in Trekking-Rucksäcken verpackt sein und sollte ein Gewicht von 15 kg nicht überschreiten. Verpacken Sie Ihre Wäsche in separate Plastiktüten, um diese gegen Feuchtigkeit zu schützen.

Eine Ausrüstungsliste erhalten Sie nach einer definitiven Buchung mit der Bestätigung der Reise.