



Een tocht op de Kilimanjaro is spectaculair om te beleven! Of je nu tot halverwege of helemaal naar de top gaat, het is een prachtige en avontuurlijke tocht.

Je hebt vast veel vragen over de tocht en je voorbereiding. Lees hier alvast over de belangrijkste zaken.

Is het gevaarlijk om de berg te beklimmen?

Het beklimmen van iedere berg kan gevaarlijk zijn. Met de juiste voorbereiding, een goed plan en begeleiding van een ervaren en professional team, is het veilig om de berg te beklimmen.

Hoe hoog is de Kilimanjaro?

De Kilimanjaro is de hoogste berg van Afrika. Het hoogste punt, Uhuru Peak op de Kibo krater, ligt 5.895 meter boven de zeespiegel.

Welke medische kennis heeft het begeleidende team?

Alle gidsen hebben de CPR training en de eerste Hulp in de Wildernis trainingen gedaan. De certificaten worden iedere twee jaar opnieuw gehaald. Meerder gidsen hebben Eerste Hulp trainingen gedaan. Kennis ten aanzien van hoogteziekte en zuurstofinzet is tevens aanwezig.

Is een (extra) medische verzekering noodzakelijk?

Het is verstandig om goed verzekerd op reis te gaan. Controleer je reguliere polis of bergbeklimmen een onderdeel is van de verzekering. Vaak is dit niet het geval. Neem een kopie/foto mee van je verzekeringsnummer en polis.

Hoeveel materiaal draag ik zelf?

De dragers nemen alle materialen mee, behalve je dag-rugzak. In deze rugzak zitten je spullen voor de dag. Een rugzak van 1-15 liter voldoet. Je neemt een hoofdlamp mee, waterdichte kleding (poncho of broek en jack), hoed tegen de zon, dunne handschoenen, zonnebril, zonnebrandcrème, 3 liter water, eerste-hulp-kit, snacks, je waardevolle spullen en reserve veters.

Wat neem ik nog meer mee?

Zorg voor wat snacks (repen/noten) die je lekker vindt, tussen de maaltijden door. Mensen verliezen hun honger gevoel op hoogte. Neem ook een paar lichtgewicht schoenen mee om mee rond het kamp te lopen. Vergeet niet je reguliere medicijnen mee te nemen en eventueel iets voor maag- en darmklachten.

Wat is de temperatuur op de berg?

De variatie is groot:

- Je begint te lopen met 21-32 C
- Boven de boomgrens is het tussen de -1 en 10 C
- Bovenin zal het rond de 4° C zijn, tot -6 °C helemaal aan de top.

De berg is groot genoeg om zijn eigen weerpatronen te maken. Het weer kan snel omslaan. Wees voorbereid op zon, regen, sneeuw en wind.

Welke materialen heb ik nodig voor de beklimming van de berg?

Er is geen echte berg-beklim-uitrusting nodig (helmen, houwelen). Goede kleding (denk in laagjes) is belangrijk. Goede bergschoenen, onderkleding, fleece truien, goede rekenkleding. Je ontvangt een gedetailleerde lijst nadat je bent ingeschreven voor de klim.

Hoe is het kamp ingericht?

Het kamp wordt elke dag opgezet en afgebroken. Je slaapt met twee personen in een vier-seizoenen tent met goed grondzeilen om jou en je spullen droog te houden. Er is een prive-toilet tent, eettent met tafels en stoelen en bakken met warm en koud water om je te wassen.



Africa Wildlife Safaris

Hoe fit moet ik zijn voor de tocht?

Je hoeft geen atleet of ervaring te hebben in (technische) beklimmingen. Er wordt wel verwacht dat je je actief hebt voorbereid en getraind hebt.

De paden op de berg zijn niet-technisch, maar kunnen wel erg stijl zijn. Kracht- en cardio trainingen zijn aan te raden, als ook flinke wandelingen, bij voorkeur in heuvelachtig (duinen) of bergachtig gebied.

Ik ben een langzame loper.

Geen zorgen. Er is één gids op drie klimmers. Je kunt op je eigen temp klimmen, met begeleiding. Het tempo ligt sowieso niet al te hoog, zodat je lichaam kan wennen aan de hoogte.

Hoe hoog is het succespercentage naar de top?

Onze partner heeft een successcore van 98% naar de Uhuru Peak (= Mt Kilimanjaro top)
