KILIMANJARO TREKKING

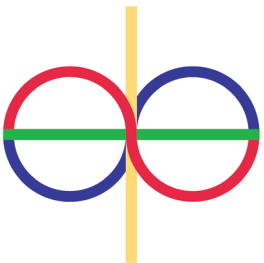
Fysisk forberedelse, rejsetips og en sand trek historie

Af Marina Aagaard, MFT

Marina Aagaard

KILIMANJARO TREKKING

Fysisk forberedelse, rejsetips og en sand trek historie



aagaard

KILIMANJARO TREKKING
Fysisk forberedelse, rejsetips og en sand trek historie

Copyright © 2016 Marina Aagaard 1. ebogs udgave 2. oplag (2023)

Fotos: Marina Aagaard (og guiden Geoffrey, gruppefotos)
Tak til Robert Sørensen m.fl., Mimosa Foto, Århus for gode tips.

Undtagen side:
6 © Tomasz Czajkowsk (bjergtop set fra fly)
12 © ClimbKilimanjaroGuide
14 © Adrian van Leen, freeimages
16 © Alex Koulintchenko, freeimages
24 © Mathieu Turle, Unsplash. 28 © Yousri Mandour
36, 86, 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100 © Henrik Elstrup
48, 58, 70, 134 (n), 135, 194, 197, 204, 205, 210, 220 (ø)
222, 235, 243, 247, 255, 265 © Marianne Martinsen
146, 155, 161, 162, 203, 264 © Michelle Martinsen
66, 74, 76, 82 © PhotoDisc. 84, 141, 273 © Marit Rosenkilde.
104, 173, 264 © Max Poulsen
137 © Tanzania Travel Company
179 © Koonyongyut. istock.com (Tanzania nat)
104, 167, 184, 198, 213, 221, 246, 248, 250, 257,
265, 275 © Thomas B. Laursen
208 © Dror Bekerman
232 © SuperJoseph. istock.com.
237, 263 © Peter Larsen

Tilrettelæggelse,
omslag, tekst: Marina Aagaard.
www.marinaaagaard.dk

Bogen distribueres af: Publizon A/S | Forlaget Aagaard

ISBN: 978-87-92693-03-7

Mekanisk, fotografisk, digital eller anden kopiering eller mangfoldiggørelse af denne bog eller dele heraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret, og kun tilladt efter aftale med forlaget eller efter aftale med Copy Dan.
Denne bog giver generelle bud på sundheds- og motionstiltag for raske og ikke individuelle forslag. Man bør konsultere egen læge før man tager på trekking.

Til Gitte, Marianne, Michelle, Marit, Max,
Michael, Thomas og Peter
– top rejsekammerater

Indhold

INDLEDNING 7
1 Start i rigtig god tid 9
2 Vælg et godt tidspunkt 11
3 Vælg den rigtige rute 13
4 Book rejsen i god tid 15
5 Book rigtigt og tjek 17
6 Hav gyldigt pas og kopi 19
7 Skaf visum 21
8 Vaccination 23
9 Hav kontanter med 25
10 Kamera og foto 27
11 Mobil og lader 29
12 Vær på forkant 31
13 Taske og rygsæk 33
14 Håndbaggage 35
15 Flyrejse tips 37
16 Vær klar til vejret 39
17 Sovepose og underlag 41
18 Vandrestøvler 43
19 Sandaler og sko 45
20 Vandrestrømper 47
21 Handsker og luffer 49
22 Undertøj 51
23 Lag på lag påklædning 53
24 Hovedbeklædning 55
25 Briller til sol og sne 57
26 Pandelampe med power 59
27 Solbeskyttelse 61
28 Højdesyge 62
29 Forebyg højdesyge 64
30 Diamox 65
31 Medicin 67
32 Førstehjælpssæt 69
33 Personlig hygiejne 71
34 Vand og drikkedunke 73
35 Elektrolytter 75
36 Ekstra energiindtag 77
37 Vandrestave 79
38 Søvn og søvnmangel 81
39 Vejrtrækning 83
40 Åndedrætstræning 85
41 Fysisk forberedelse 87
42 Fysisk træning 89
43 Kondition 91
44 Intervaltræning 93
45 Styrketræning 95
46 Sprint, hop og spring 97
47 Motorik og balance 99
48 Bevægelighed 101
49 Mål og motivation 103
50 Restitution 105
Trek historie - en rejse begynder 107
Dag 0 Akklimatisering i Marangu 117
Dag 1 Lemosho Gate-Big Tree 135
Dag 2 Big Tree-Shira 1 149
Dag 3 Shira 1-Shira 2 167
Dag 4 Shira 2-Barranco 183
Dag 5 Barranco-Barafu 207
Dag 6 Barafu-Uhuru Peak 227
Dag 7 Millenium-Mweka Gate 253
Trek historie – en rejse ender 269
Afrunding – tanker efter turen 279

Indledning

De fleste kan gå, vandre. Vil man mere end at gå, have en lang vandretur med udfordring, er trekking det næste skridt.

Ordet trekking kan betyde:

- Vandretur i uvejsomt terræn
- Lang og besværlig rejse
- Vandring til fods, eller transport ved hjælp af dyr, med mindst en overnatning i det fri.

Altså vandring med en vis sværhedsgrad, men det behøver ikke at være urimeligt vanskeligt.
På en længere, udfordrende tur i højden er der dog behov for ekstra forberedelse; det rigtige udstyr og fysisk træning.
Her er mine erfaringsbaserede rejse- og træningstips, især for nye trekkere, og historien om min egen Kilimanjaro tur ...
dag for dag.

Rigtig god (vandre)tur!
Marina Aagaard

1 Start i rigtig god tid

Planlægning og forberedelse sikrer den bedst mulige tur.

Min personlige anbefaling er at starte tidligt:

1) søg viden, 2) gå i gang med fortræning og 3) påbegynd udstyrsindkøb af bl.a. støvler, **helst mindst et år i forvejen**.

Hvorfor så tidligt?

Selv for de, der vil på et Kilimanjaro trek som en 'hyggetur' uden de helt store ambitioner, vil det øge fornøjelsen at man a) har tilstrækkelig tid til forberedelserne, b) kan nå at komme i form i ro og mag og c) kan nyde tanken om den særlige tur i så lang tid forud som muligt.

Der findes en dansk bog om trekking og bjergbestigning ad alle ruterne. Den indeholder mere detaljerede informationer om højder og bestigning og er anbefalet læsning:

Kilimanjaro
Guide til natur og bestigning, 2. udgave
af Bo Belvedere Christensen

2 Vælg et godt tidspunkt

Vælg det rigtige tidspunkt for dig selv, men lad dig også guide af viden om vejret, i Tanzania er der en kort og lang regntid; regnvejr og mudder gør trekking noget mere udfordrende.

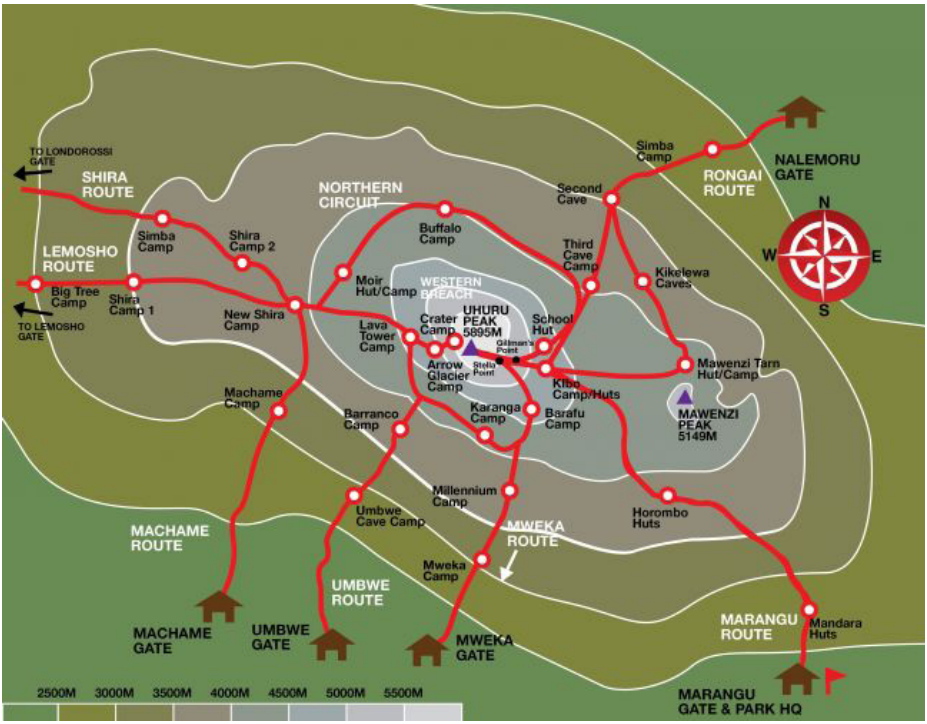
Rejsetidspunkt: Den bedste tid vejrmæssigt er januar og februar, men Kilimanjaro kan bestiges året rundt. Andre særligt anbefalede tidspunkter er september, juli og august.

Selvom vejret er stabilt i Tanzania er der ingen garantier for godt vejr på bjerget, for det er omskifteligt; der kan være sol, regn eller sne.

Vær forberedt på det hele – også rigtigt dårligt vejr.

Vejret er afgørende for sværhedsgraden af trekking turen – og rejseoplevelsen.

Det handler om at være mentalt indstillet på lidt af hvert og tage turen som den kommer, rå og sej eller let som en leg (næsten).



Hvert år prøver mere end 25.000 trekkere fra det meste af verden at nå toppen af Kilimanjaro, 5895 moh, verdens højeste fritstående bjerg og det fjerdehøjeste af the Seven Summits (hvert kontinents højeste bjerg).
10-15 mister hvert år livet på bjerget.
Ifølge Climb Kilimanjaro Guiden er gennemsnitlig succes rate for alle klatrere og alle ruter cirka 65 %, andre vurderer 50 % (40-80 %). Top succes-raten er stærkt afhængig af hvilken rute man vælger, turens varighed, antal dage med tid til akklimatisering, tur-arrangøren, guider m.m. og vejret.

3 Vælg den rigtige rute

Vælg den rigtige tur for dig, din form og økonomi. Længere ture er lidt dyrere, men kan være det hele værd. Længere ture giver mere tid til akklimatisering og man ser mere.

To populære ruter er Machame og Lemosho, typisk på syv dage, med vandring og let klatring med brug af hænder.

Efter sigende er Lemosho (som løber sammen med Machame) den smukkeste rute – og den kan jeg personligt varmt anbefale. Fire andre ruter er Shira, Umbwe, Northern Circuit og Rongai.

På alle disse ruter overnatter man i telt(lejre).

Marangu ruten, 'Coca-Cola' ruten er den nemmeste. Det er en let farbar sti med vandring, ingen klatring, og der er hytter, som man overnatter i. Man går på mange ture typisk hurtigt opad, fem dage, så færre når helt op til toppen.

Alle ruter, undtagen Marangu som også tages retur, benytter Mweka ruten til nedfarten.

Det er en lang og stejl nedfart fra toppen af bjerget, hvilket er særligt hårdt for knæene – det bør man træne sig op til.

RESERVE NOTE
THE UNITED STATES OF AMERICA
20
RESERVE NOTE
THE UNITED STATES OF AMERICA
10
RESERVE NOTE
THE UNITED STAT
OF AMERICA
ES OF AMERICA
A 55621309 D

4 Book rejsen i god tid

Et Kilimanjaro trek er en drømmerejse og drømmerejser koster. Man kan dog nedbringe udgiften ved at tjekke priser og booke rejsen hos det rigtige bureau og i rigtig god tid forinden, så man får en billigere flyrejse. Der er tusindvis af kroner at spare.

Man skal være opmærksom på, at ofte oplyser arrangøren kun prisen på trekket og så kommer flyrejsen oveni. Samlet pris: Fra cirka 22.000 og opefter.

Hertil kommer omkostninger til guider og bærere, hvilket man afregner efter trek via lokal turleder.
Det kan være cirka 900-1000 DKK eller mere plus eventuelt drikkepenge. Der afregnes i amerikanske dollars eller tanzanianske shilling. Dollars er et fornuftigt valg.

Man bør ikke spare på trekking udgiften. Det er afgørende, at man kommer på en seriøs tur med dygtige guider og hjælpere. Især hvis man gerne vil nå toppen.

COUPON
PIECES WEIGHT
PORTE
C37
1 32

5 Book rigtigt og tjek

Sørg for at booke rigtigt, når du booker rejse.

Book den rigtige tur på det rigtige tidspunkt

Oplys ved booking hele dit navn nøjagtigt som det står i dit pas – uanset kaldenavne, navneskift o.l.

Tjek billet og rejseplan nøje.

Tjek at hele dit navn står på billetten (nøjagtigt som i passet).

Tjek at rejsetider er rigtige og som ønsket.

Alt det har rejsearrangører normalt helt tjek på, men ikke altid. Tjek altid selv, så du undgår fejl og problemer med rejsen.

Samme navn i pas og billet? Helt afgørende. Er de ikke helt identiske, rejser du på eget ansvar og kan blive nægtet indrejse ved ankomsten til destinationen.

DEN EUROPÆISKE UNION
DANMARK
PAS

6 Hav gyldigt pas og kopi

Tjek udløbsdato i dit pas i rigtig god tid inden afrejse. Flere lande – heriblandt Tanzania – forlanger at

Passet skal have mindst to blanke sider til indrejse- og udrejsestempel.

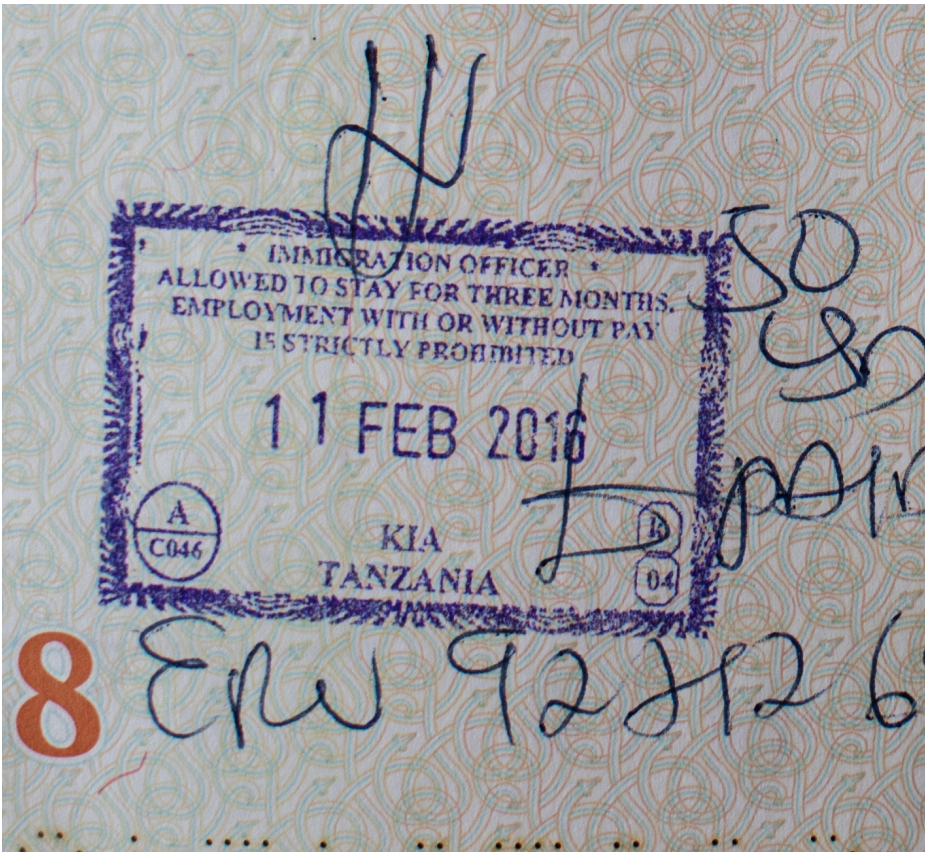
Passet skal være gyldigt i minimum 6 måneder ud over rejsetidspunktet: Der skal være mindst seks måneder til passet udløber.

Ikke bare landet selv forlanger dette, men også lufthavnen: Man kan blive stoppet allerede her og blive bedt om at få fornyet passet, før man får lov til at flyve til destinationen.

Da det kan tage tid at få fornyet sit pas bør man, når det er aktuelt, sørge for at forny det i god tid før afrejse.

Medbring en tydelig papirkopi af dit pas (eller scannet i mobiltelefon, men sørg for at der er batteri til hele tur). Pas-kopien skal du have med i lommen på hele trekket:

Hver gang du kommer til en lejr, skal du indskrive pas-nummer og flere andre oplysninger.


IMMIGRATION OFFICER
ALLOWED TO STAY FOR THREE MONTHS.
EMPLOYMENT WITH OR WITHOUT PAY
IS STRICTLY PROHIBITED
11 FEB 2016
A
C046
KIA
TANZANIA
04

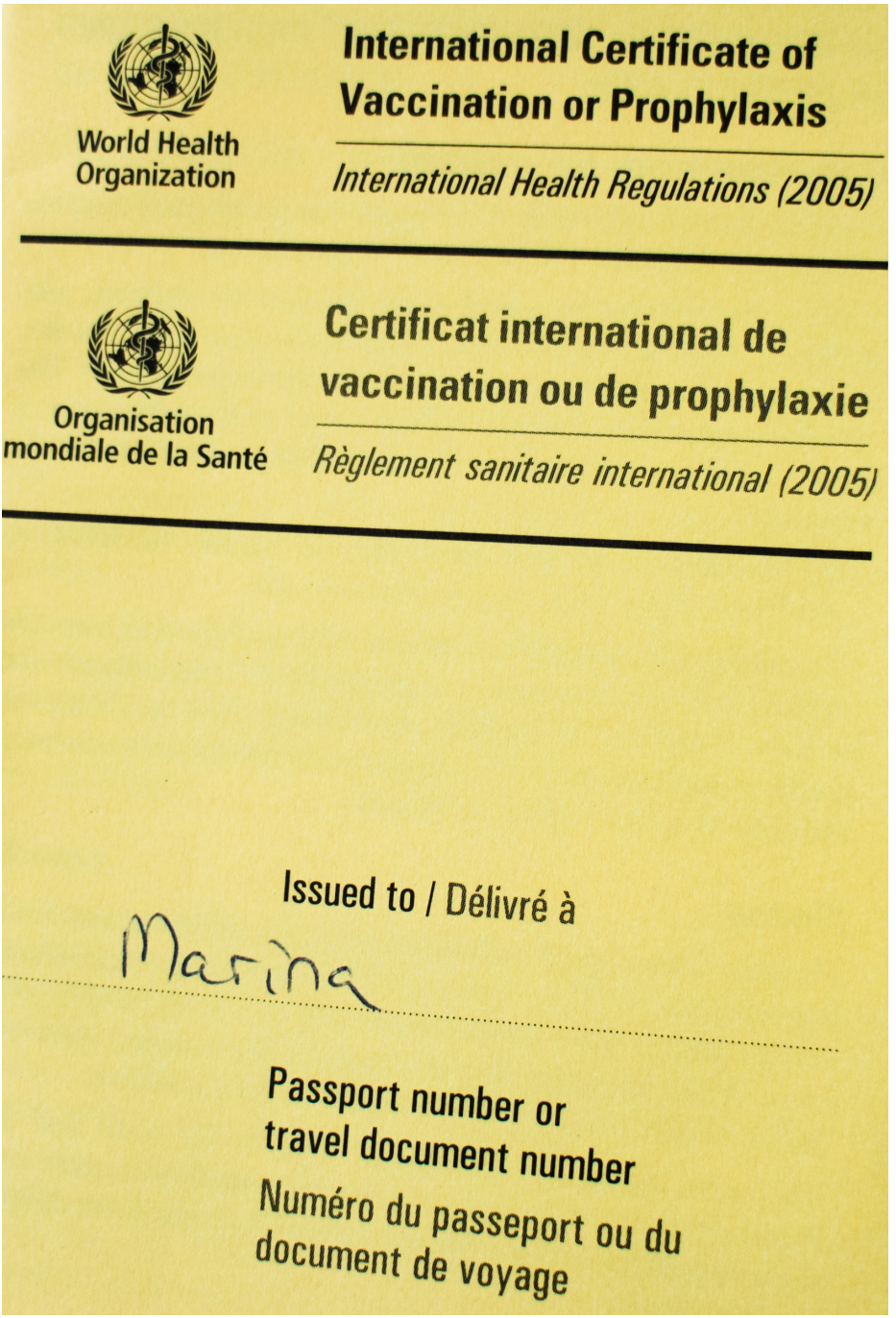
7 Skaf visum

Til mange lande kræves der visum, for at man kan besøge dem. Også i Tanzania.

Visum kan søges på forhånd. Det kan foregå på flere måder eksempelvis via en hjemmeside eller ved at sende sit pas til ambassaden (tjek gældende procedurer). Det sidste kan tage tid, så man bør være i god tid, helst flere uger før.

I Tanzania er det dog muligt at købe visum i lufthavnen den dag, man ankommer. Det koster 50 USD (2016) (2023). Visumbehandlingen forløber hurtigt og problemløst inden for ½-1 t, afhængigt af, hvor mange rejsende, der skal betjenes.

Husk at have pas og vaccinationsbevis parat ved ankomst i lufthavnen.



World Health Organization

International Certificate of Vaccination or Prophylaxis

International Health Regulations (2005)

Organisation mondiale de la Santé

Certificat international de vaccination ou de prophylaxie

Règlement sanitaire international (2005)

Issued to / Délivré à

Marina

Passport number or travel document number

Numéro du passeport ou du document de voyage

8 Vaccination

Undersøg 6-12 måneder forinden, hvilke vaccinationer, der er nødvendige og sørg for at få de relevante vaccinationer i tide. Nogle (grund)vaccinationer kan man have i forvejen og så kan man nå at blive vaccineret få måneder inden tur, men tjek det. Prisen på vaccinationer kan løbe op i over 2000-3000 DKK, så det skal man budgettere med.

Statens Seruminstitut (2023) anbefaler følgende vaccinationer:

- Difteri og stivkrampe (tetanus)
- Gul feber vaccination bevis [Tanzania kræver det]
- Hepatitis A (smitsom leverbetændelse)
  Vaccination kan evt. kombineres med vaccine mod hepatitis B
- Malaria [bemærk, visse vaccinationssteder anbefaler ikke malaria vaccination til Kilimanjaro trek, men primær forebyggelse af myggestik er vigtig, når man er nede i land- og skovområderne: Tøj, myggebalsam og myggenet; undgå stik]

Kolera vaccine afhænger af aktuel situation i landet, men vaccinen kan modvirke turistmave og derfor være en fordel. Visse udenlandske sider anbefaler tyfus (sjælden alvorlig sygdom) vaccination før Kilimanjaro/Tanzania besøg. Spørg lægen.

*Man **skal** medbringe sin gule vaccinationsbog, så man ved indrejsen kan dokumentere, at man er vaccineret imod gul feber.*

COEPTIS

9 Hav kontanter med

Man bør medbringe en vis mængde kontanter, for det er langt fra alle steder, hvor der findes (fungerende) hæveautomater. Beregn minimum 500 USD, fx til visum i lufthavnen (50 USD) og småudgifter samt løn og drikke-penge til bærere og hjælpere. Regn med en del mere end det, hvis du selv arrangerer turen uden om en dansk tur-arrangør.

Vil man købe souvenirs – der sælges mange flotte træfigurer, billeder, smykker og tøj – bør man medbringe ekstra.
Vil man købe sten, skal man i visse tilfælde have certifikat til at udføre dem. Undersøg det, så sten ikke konfiskeres i tolden.

Brug pengebælte til dine penge (og eventuelt pas m.m.)

Husk at bestille dollars i din bank senest ugen inden. Ikke alle banker har (tilstrækkelig) udenlandsk valuta i kassen.

Den lokale møntfod er Tanzanian shilling, men denne valuta må hverken indføres eller udføres af landet, derfor er det bedste valg til rejsen US dollars.

Tip: På bjerget har man ikke brug for penge (eller pas). Pung låses inde på hotel. Vil man dog takke/tippe en bærer undervejs (kan også gøres nede), kan man medbringe nogle dollars.

Canon
EOS

10 Kamera og foto

Du har lyst til at tage billeder undervejs på et Kilimanjaro trek. Nationalparken byder på endeløse fotomuligheder.

Medbring et kamera af en eller anden art. Tag mange fotos. Få andre til at fotografere dig og bjerget, det bliver du glad for.

Har man en top model smartphone (med rigelig batteripower), kan man selvfølgelig tage fotos i rimeligt høj opløsning med den. Alternativt findes der kompakte rejsekameraer til bedre billeder.

Endnu bedre billeder opnås med spejlrefleks eller spejlløse kameraer til rejsebrug; de tager billeder i ret høj opløsning. Selv disse små kameraer vejer og fylder dog for meget til at være i en lomme, så man bør bruge en bæltetaske; det fungerer fint.

Det bedste er et topmodel kamera. Desværre vejer og fylder et sådant mere og generer (mere eller mindre), når man vandrer. Til gengæld giver det fantastiske billeder i professionel kvalitet.

Husk ekstra SD (data) kort, skift evt. undervejs; pas på kort; fotos skal med hjem. Og: Medtag ekstra batterier, gerne mindst tre.

Batterierne skal holdes varme, da deres levetid ellers forringes kraftigt. Dør de alligevel ud i kulden? Så sæt dem helt tæt ind mod kroppen; en opvarmning kan hjælpe, så de virker lidt igen.

10 Kamera og foto

Et Kilimanjaro trek er en unik oplevelse, en tur man måske kun oplever en gang i livet. Derfor kan det betale sig at tage alle de fotos, man overhovedet kan komme til. Man bør have rigeligt med batteri, så man ikke løber tør, før man når toppen. Desuden bør man sikre, at ens fotos er af en fornuftig kvalitet.

Fototips

- Indstil kameraet rigtigt (tjek indstillinger og tjek foto lige efter)
- Stå stille, hold kamera i ro, tryk roligt på udløser
- Hold vejret, mens foto tages (kraftigt åndedræt ryster kamera)
- Fotografer ”det store billede”; landskabsfotos
- Fotografer detaljer; dyr, blomster, skilte, sten og andet
- Fotografer andre trekkere, lejrliv og sjove situationer
- Bliv selv fotograferet – ikke kun selfies – ved seværdigheder
- Bliv fotograferet på toppen. Enkelte trekkere bliver så trætte, at de ikke engang orker at få taget et billede af sig selv på toppen – og det er synd. Lav på forhånd en aftale med en guide eller anden deltager; få hjælp til at få taget top-fotos.

Filmoptagelser er også værdifulde. Tag små (eller store) film med kamera/mobil eller hav en Go Pro eller lignende på hatten, så du ikke skal tænke over at filme. Film de udfordrende øjeblikke.

Enkelte fotointeresserede trekkere medbringer stativ i rygsækken og tager nattebilleder med langtidseksponering: Enestående skud.

11 Mobil og lader

Et trek er en oplagt mulighed for at være off-line: Væk fra computer, tablet og smartphone. Væk fra internettet og sociale medier og hverdagens udfordringer. Det kan varmt anbefales. Man oplever (na)turen meget intenst og uden forstyrrelser ...

Visse rejsebeskrivelser fortæller, at man ikke kan oplade mobil-telefoner på bjerget og at kulden gør, at batterier dør ud, så de ikke virker, og at det er bedst at tage en gammel telefon med (for at undgå at tabe og beskadige sin nye).

I praksis viser det sig, at i godt vejr med sol og varme, virker mobilen og i nogle lejre er der fin forbindelse til omverdenen. Turen er heller ikke vildere end at man sagtens kan medbringe sin nye smartphone og bruge den som mini-pc, kamera og mobil.

Man kan bruge en solcelle-oplader, de sete modeller virker, men ikke hele tiden (og en enkelt opgav undervejs på min tur). Hav alternativt en power pack (bank), mobil strømpakke eller rejselader, der ikke kræver strøm. De fungerer åbenbart fint og vejer kun lidt.

Er man afsted med en gruppe, kan man *måske* få lov til at låne en andens (fx turleders) mobil til et kort opkald i særlige tilfælde?

Selv klarede jeg mig fint uden smartphone på min tur, men lånte dog taknemmeligt andres to gange, lige før og efter trek. Jeg anbefaler nu at medtage mobil, så man *kan* kontakte familien.