

Besteigung des Mt. Meru & Kilimanjaro Halbmarathon

10 Tage Kompakt-Programm / Trekking-Sport-Erlebnis / Kili Halbmarathon am 23.02.2025

Tansania Reise vom 16.02. – 25.02.2025

- 4 Tage Mt. Meru Besteigung im Arusha NP
- 23. Kilimanjaro Marathon oder Halbmarathon am 23.02.2025 in Moshi /Tansania
- Fakultative Verlängerung bei einer Safari oder Sansibar
- Flugroute ab/an Frankfurt, mit Ethiopian Airlines, nach Tansania
- Einzigartig, eine coole Herausforderung und kurz & knackig 😊



Karibu Tanzania – Karibu Mt.Meru – Karibu Moshi!

Willkommen am Mt. Meru, zweithöchster Berg Tansanias und mit 4566 m der fünföchste Gipfel von Afrika. Erleben Sie in der Nähe des Kilimanjaro, eine spannende Bergbesteigung im Arusha National Park und durchlaufen intensiv einige Vegetationszonen unserer Erde und haben ein atemberaubendes Erlebnis in freier Wildbahn. Die Hänge dieses "schlafenden" Vulkans bieten atemberaubende, faszinierende Panoramablicke und eine lebhaftige Tierwelt. Im Anschluss und bestens akklimatisiert, werden Sie den **23. Kilimanjaro Halbmarathon** (Marathon) in Angriff nehmen und die Sportbegeisterung dieses ostafrikanischen Landes kennenlernen.

Fakultativ können Sie sehr gerne und optimalerweise Ihre Reise verlängern. Bei einer Safari in der weltberühmten Serengeti, im Tarangire Nationalpark und Ngorongoro Krater, haben Sie die Möglichkeit zu spannenden Tierbeobachtungen und lernen nebenbei die facettenreiche Landschaft Nordtansanias kennen. Ihre Vorstellungen werden bei den vielen freilebenden Tieren und den teilweise großen Herden, wahrscheinlich übertroffen. Auf den Pirschfahrten erleben Sie einzigartige und unvergessliche Tierbegegnungen mit Löwen, Leoparden, Elefanten, Antilopen, Giraffen, Flusspferden, Büffeln und vielen anderen mehr. Anschließend können Sie auf die Insel Sansibar fliegen, zum entspannen, relaxen und die wunderbare Insel kennenlernen.

Safari Njema!

So könnte Ihre Reise aussehen, mit Ethiopian Airlines, ab/an Frankfurt

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

16.02.2025 Anreise nach Tansania

Selbständige Anreise zum Airport Frankfurt und Abendflug, via Addis Abeba, nach Tansania.

17.02. Kilimanjaro Airport – Moshi A

Ankunft gegen Mittag auf dem Kilimanjaro Airport. Nach den Einreiseformalitäten werden Sie von einem Fahrer der Agentur in Empfang genommen. Sie fahren ca. eine Stunde bis Moshi (880 m), in eine sehr schön gelegene Lodge. In der Umgebung von Moshi werden vor allem Bananen und Kaffee kultiviert, der vorwiegend nach Europa exportiert wird. Im Hintergrund erhebt sich das 5895 m hohe Kibo-Massiv, das „Dach“ Afrikas und einer der „Seven Summits“. Als „Kaiser-Wilhelm-Spitze“ wurde der Vulkan 1889 u.a. vom Leipziger Bergsteiger Hans Meyer, erstbestiegen.

18.02. Beginn der Mt. Meru Besteigung – Arusha NP – Miriakamba Hut (2600 m) F/BL/A

Reisegepäck, welches Sie nicht für die Mt. Meru Besteigung brauchen, wird in der Lodge deponiert. Nach einem zeitigen Frühstück und ca. 3 bis 3,5 stündiger Fahrt, sind Sie am Parkeingang des Arusha Nationalpark und 20 Minuten später am Momella Gate (ca. 1700 m), dem Startpunkt zur Mt. Meru Besteigung. Hier beginnt Ihr erster Trekkingtag, leicht ansteigend und entlang grüner Hügel. Später wandern Sie durch den Bergregenwald und es wird etwas steiler. Hier ist ihre erste Übernachtung in den Miriakamba Hütten auf ca. 2600 m Höhe. Gehzeit, ca. 3 bis 4 h

19.02. Miriakamba Hut – Saddle Hut (3560 m) F/BL/A

Durch den Bergregenwald führt ihr heutiger Weg zur Saddle Hut. Unterwegs fantastische Blicke durch die farnbehangenen Bäume auf Kilimanjaro und Mawenzi. Am Nachmittag besteht noch die Möglichkeit den „Kleinen Meru“ (3800 m) zu besteigen. Diese kleine Akklimatisationstour dauert etwa 1,5 Stunden (hoch & runter). Übernachtung Saddle Hut 3560 m. Gehzeit, ca. 4 h

20.02. Saddle Hut – **Gipfel Mt. Meru (4565 m)** – Miriakamba Hut F/BL/A

Gegen 24:00 Uhr (evtl. etwas eher) ist schon Start zum Gipfel des Mt. Meru. Über einen gut ausgebauten Weg, leicht ansteigend, dann über Geröll und Sand bis zum Rhinopoint auf 3800 m. Kurzer Abstieg und eine Kletterei (leicht 1. Grad) bis auf 3900 m, weiter über einen horizontalen Grat welcher zum Gipfel führt. Letzter Kampf und Sie stehen unter der metallenen Gipfelfahne Tansanias. Von hier hat man einen grandiosen Rundblick auf den Kilimanjaro „Dach von Afrika“, der tiefer gelegene Sekundärkrater und auch auf Arusha. Danach langer Abstieg, via Saddle Hut, bis zur Miriakamba Hütte. Gehzeit, ca. 9 bis 11 h

21.02. Miriakamba Hut – Moshi Lodge F/BL/A

Weiterer Abstieg zum Momella Gate, via einem Wasserfall zum abkühlen und Sie werden kurz vor dem Gate, einige Wildtiere (Warzenschweine, Wasserbüffel, Giraffen, Zebras, Gazellen, u.a.m.) zu sehen bekommen. Verabschiedung vom Mt. Meru Team, überreichen des Trinkgeldes und Sie erhalten ihre Berg-Urkunden. Transfer nach Moshi. Der weitere Nachmittag steht zur freien Verfügung. Übernachtung Lodge/Hotel in Moshi. Gehzeit, ca. 2 h

22.02. Ruhetag F/A

Heute können Sie den ganzen Tag entspannen, sich die Laufstrecke anschauen, die Startunterlagen werden in Empfang genommen und vor allem ausgeruht. Übernachtung Lodge/Hotel in Moshi.

23.02. 23. Kilimanjaro Marathon Tansania F/A

Nach dem sehr zeitigen Frühstück, fahren Sie zum Sportstadion, wo um 6:00 Uhr der Start zum 20. Kilimanjaro Marathon und ca. 30 Minuten später der Halbmarathon gestartet wird. Auf der Laufstrecke gibt es mehrere Versorgungspunkte mit Früchten und Wasser/Softdrinks. Nach dem Lauf werden Sie von unserem Team mit Snacks und Getränken versorgt. Anschließend fahren Sie zurück zur Lodge/Hotel und entspannen und relaxen, nach diesem anstrengendem Lauf.

24.02. Moshi – Rückflug nach Deutschland F

Bis zum Nachmittag können Sie noch in der Lodge/Hotel verweilen oder einen fakultativen Ausflug (z.B. Warme Quellen von Maji Chemka) unternehmen. Ihre Sache müssen bis ca. 11 Uhr aus dem Zimmer gebracht werden und können an der Rezeption untergestellt werden. Am Nachmittag erfolgt ihr Transfer zum Kilimanjaro Airport und am Abend fliegen Sie, via Amsterdam, zurück nach Deutschland.

25.03.2025 Ankunft in Deutschland

Ankunft in Frankfurt am zeitigen Morgen und Ende eines erlebnisreichen Urlaubes und des Services!

Tourpreis (mind. 4 Gäste), ab 1695 EUR

Internationale Flüge, ab 1055 EUR

Voraussichtliche Flugzeiten - mit Ethiopian Airlines / Stand 07.06.2024 - Option bis 11.06.2024!

16.02.2025	Frankfurt – Addis Abeba	21:35 – 06:25 +1
17.02.2025	Addis Abeba – Kilimanjaro Airport	10:25 – 20:45
24.02.2025	Kilimanjaro Airport – Addis Abeba	17:20 – 19:50
25.02.2025	Addis Abeba – Frankfurt	00:10 – 05:25

- Bei Buchung der Tour wird der Flug sofort ausgestellt und muss auch sofort bezahlt werden!

- Gepäckinfo: 1 x 23 kg Freigepäck und 1 x 8 kg Handgepäck für Ethiopian Airlines

Leistungen - kompakt!

- ✓ Flug mit ET (Economy Class) ab/an Frankfurt, via Addis Abeba, nach Tansania
- ✓ 4 Tage Mt. Meru Besteigung, inkl. 3 ÜN Hütten; VP am Berg, alle Transfers
Während der Mt. Meru Besteigung ist die Durchführung in einer größeren Gruppe möglich!
- ✓ 4 ÜN Lodge/Hotel in Moshi (DZ/HP)
- ✓ Organisation Kilimanjaro Marathon/Halbmarathon andere Läufe am 23.02.2025

Inklusive

- Flüge in der Economy Class, ab/an Frankfurt nach Tansania, mit Ethiopian Airlines
- Airport Transfers, Gate Transfers, Ausflüge und Besichtigungen lt. Programm
- 4 Tage Mt. Meru Besteigung, mit 3 Übernachtungen in Mehrbetthütten
- Vollpension während der Mt. Meru Besteigung
- Abgekochtes Wasser, schwarzer Tee, Kaffee, Kakao und Milchpulver bei der Bergbesteigung
- Alle Park- und Campgebühren für den Mt. Meru (**ca. 400 USD pro Person!**)
- Qualifizierter englischsprechender Bergführer und qualifizierte Bergcrew
- Bergguide, Ranger, Assistent Guide, Koch, Träger und deren Bezahlung
- Komplettes Küchenequipment, Bergrettungsgebühren + Notfallapotheke
- 4 ÜN im ½ DZ mit DU/WC in der Kilemakyar Lodge (oder ähnliche, nach Verfügbarkeit) in Moshi, inkl. Halbpension
- Organisation des Kilimanjaro Marathon bzw. Halbmarathon
- *Komplette Organisation durch massimo REISEN und ausführliche telefonische Beratung*

Nicht Inklusive

- Visakosten (Tansania z.Z. 50 USD)
- Fehlende Mahlzeiten, Getränke/Softdrinks, alkoholische Getränke
- Trinkgelder Empfehlungen- pro Person (85 EUR am Mt. Meru)
- Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- Rail & Fly (90 EUR)
- Einzelzimmerzuschlag (160 EUR in Lodge/Hotel für 4 ÜN)
- Versicherungen - [Versicherung-massimo REISEN](#)
(Reiserücktritt, Auslandskranken, Unfallvers. inkl. Bergungskosten, Corona Schutzbrief)
- Evtl. Erhöhung von Gebühren vor Ort in Tansania

Hinweis

Bei Erhöhung der Parkeintrittsgebühren in den Nationalparks, Erhöhung der Flughafensteuern der Flugunternehmen, Erhöhung der Kerosinkosten oder einer Änderung des Dollarkurses müsste eine Preisanpassung vorgenommen werden!

REISEINFOS KILIMANJARO / MT. MERU

Der Mount Meru, bei den Bergwanderern bestens als Akklimatisierungsberg für die Kilimanjaro Besteigung bekannt, stellt ein Bergabenteuer der besonderen Art dar. Majestätisch erhebt sich der zweithöchste Berg Tansanias aus dem Arusha-Nationalpark, in dessen grüner Savanne viele Tiere zu finden sind. Da sind viele Vögel, unterschiedliche Affenarten, Giraffen, Büffel und bei Glück auch Waldelefanten. Es wird keine bergsteigerische Erfahrung benötigt. Die Etappen betragen ca. vier bis fünf Stunden (am Gipfeltag mehr) und Sie müssen ca. 1000 Hm täglich überwinden. Wichtig ist Trittsicherheit und gute Kondition. Vom Gipfel des Mt. Meru „Socialist Peak“ geht es anschließend ca. 2000 Hm abwärts. Dieser Tag ist anstrengend und erfordert große physische Belastbarkeit.

Etwa 3° südlich des Äquators, direkt an der Grenze von Kenia und Tansania, erhebt sich der höchste Berg Afrikas mit 5895 m. Ein weit ausladender Sockel mit dichtem Regenwald und schneebedeckter Krone. Der Kilimanjaro hat eine Grundfläche von ca. 60 x 40 km und ist der größte freistehende Berg der Erde mit faszinierenden klimatischen Zonen, die sich vom tropischen Regenwald bis zu den vergletscherten Gipfelregionen erstrecken.

Der Aufstieg auf den Kilimandscharo bis auf 4.500m Höhe entspricht einer normalen Bergwanderung im alpinen Raum unserer Breiten. Der Northern Circuit Trail bietet neben der bestmöglichen Akklimatisierung auch landschaftliche Vielfalt und Schönheit wie keine andere Route. Die dünne Luft und der auf der letzten Etappe sehr steil ansteigende Weg erfordern jedoch in der Gipfelregion eine gewaltige Anstrengung. Unterwegs begegnet uns eine grandios abwechslungsreiche Landschaft. Auf dichtem Regenwald folgen offene Graslandzonen, bis wir die Mondlandschaft auf dem Kibosattel und schließlich die Gletscher im Gipfelgebiet erreichen. Wir werden innerhalb weniger Tage täglich etwa 1.000 Höhenmeter beim Aufstieg, bzw. 2000 Höhenmeter beim Abstieg zurücklegen. Die durchschnittliche Entfernung beträgt hierbei etwa 11 km (6 Stunden) täglich. Am Gipfel sogar 15 km (ca. 10 – 13 Stunden). Das Wetter beeinträchtigt die Besteigung lediglich in der Regenzeit. In dieser Zeit werden von uns keine Touren organisiert. Während der Nacht muss mit Frost, teilweise bis 20° C unter Null, gerechnet werden. Die Besteigung des Kilimanjaro verlangt kein bergsteigerisches Können! Dafür aber ein gutes Maß an Ausdauer und körperliche 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 Routen am Mt. Meru und Kilimanjaro setzen trittsicheres Gehen voraus. Auf Grund der hohen Belastung für Herz und Kreislauf empfehlen wir, vorher einen Arzt zu konsultieren. Überlandfahrten setzen gutes „Sitzfleisch“ voraus, bedingt durch teils lange Fahrzeiten und dem 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.

AGB

Für diese Reise gelten die AGB von massimo REISEN. Diese finden Sie auf unserer Internetseite:

<http://massimo-reisen.de/Service/AGB/>

Wichtiger Hinweis

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann (bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, u.a.m.).

Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben. massimo REISEN übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reisetilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reisetilnehmer vor Ort erst geliehen oder gemietet wird. Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Bergtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten sind vom Reisenden selber zu tragen. Bitte beachten Sie, dass unser Angebot vorbehaltlich Preiserhöhung seitens der Behörden vor Ort gilt (z.B. Park-, Konzession- und Wildlife-Gebühren). Sollten sich die Gebühren erhöhen, behalten wir uns eine Preisanpassung vor. In Tansania gilt eine Anschnallpflicht für Fahrer und Beifahrer. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie aber darauf achten, dass sich auch auf der Rückbank anschnallen.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen unbedingt eine Reiserücktrittsversicherung, Auslandskrankenversicherung, Unfallversicherung inkl. Bergungskosten bzw. andere notwendige Versicherungen (Corona Schutzbrief) abzuschließen. Unser Partner ist die Würzburger Versicherungs-AG. Hier ist Ihr direkter TravelSecure Link zum Abschluss der Reiseversicherungen: [Versicherung-massimo REISEN](#)

Klima

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

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

Im ostafrikanischen Hochland schwanken die Temperaturen sehr stark, sehr heiße Tage/ kalte Nächte. An der Küste herrschen sehr warme Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Beste Reisezeit für den Kilimanjaro sind die Monate Juni – Oktober und Januar/ Februar/ März.

Hinweise zur Höhenkrankheit/ Höhenanpassung

Beim Höhenbergsteigen kann es bedingt durch den sinkenden Sauerstoffdruck und zunehmender UV – Strahlung 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 viel 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 Reiseguide ist jederzeit Folge zu leisten. Ratsam ist es, vor der Reise eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen. Das gilt auch für einen Zahnarzt Check!

Bergführer/ Träger

Sie werden während der Trekkingtour von einem ausgebildeten und lizenzierten, einheimischen Bergführer begleitet.

Dieser und auch ein Assistenguide wird während der Tour bzw. während des Kilimanjaro bzw. Mt. Meru Aufstieges an Ihrer Seite sein und Anweisungen und Ratschläge geben. Ebenso werden die Guides Ihre Gesundheit beobachten und Sie bei eventuellen Problemen unterstützen. Sollte es zu gesundheitlichen Problemen kommen, wird die Tour für den/die entsprechenden Teilnehmer abgebrochen und es erfolgt der sofortige Abstieg zum nächsten, tiefer gelegenen Camp bzw. zum Parkausgang. Alles weitere wird durch unsere Vorort Agentur organisiert. Anfallende medizinische Kosten und Kosten für Übernachtungen/Transfers tragen die Gäste selber!

Gepäck am Berg/Hotel

Ihr persönliches Gepäck, die komplette Campingausrüstung sowie die Verpflegung werden während der Trekkingtour von Portern (Träger am Kilimanjaro/Mt. Meru) von Camp zu Camp transportiert. Das Gepäckstück für den Porter sollte ca. 12 kg nicht überschreiten.

Insgesamt trägt jeder Porter ca. 20 kg! Da es eine „Knochenarbeit“ ist und um Missbrauch entgegenzuwirken, werden die Gepäckstücke am Nationalpark Gate gewogen. Es ist sinnvoll ihre Gepäckstücke mit einem kleinen Vorhängeschloss zu versehen. Während der Trekkingtour bleib Ihr nicht benötigtes Gepäck (Rückflug, Safari, San-sibar) im Hotel/Lodge und wird dort sicher verwahrt.

Ernährung

Der erhöhte Flüssigkeitsverlust muss unbedingt ausgeglichen werden. Es sollten während der Kilimanjaro- Besteigung ca. 4 - 5 Liter pro 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! Entkeimungsmittel können verwendet werden, sind aber nicht erforderlich! Als Zwischenmahlzeit sind Müsli – bzw. Energieriegel und Studentenfutter geeignet. Den verlorenen Energiebedarf am Gipfeltag füllen Sie am besten mit Power Bar Riegeln oder Power Gel auf. Zu den Mahlzeiten – Frühstück und Abendessen – wird europäischer Standard gereicht! Es gibt z.B. zum Frühstück Toast, Marmelade, Honig, Rührei, Würstchen, Porridge! Zum Abendessen gibt es Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Fleisch. Alles wird frisch zubereitet!

Visum

Zur Einreise nach Tansania benötigen deutsche Staatsbürger ein Visum. Gebühren zurzeit für Tansania 50 USD. **Das Visum** beantragt man Online bzw. **gibt es auch bei Einreise an den internationalen Flughäfen (z.B. Kilimanjaro Airport)**. Voraussetzung jeweils: Reisepass, der bei Ausreise noch mindestens 6 Monate gültig ist. Aktuelle Änderungen unter www.auswaertigesamt.de.

Impfungen

Gelbfieberimpfung ist erforderlich bei Einreise aus Infektionsländern! Malaria – Prophylaxe wird für Tansania / Kenia dringend empfohlen (z.B. Malarone oder Doxi 100). Außerdem raten wir Ihnen, die Standardimpfungen aufzufrischen, Hepatitis A/B, Tetanus und Polio. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite: www.crm.de

Gelbfieber! Bei Direktflug aus Europa, keine Impfungen vorgeschrieben. Bei einem vorherigen Zwischenaufenthalt (innerhalb der letzten 6 Tage vor Einreise) in einem der aufgeführten Länder (Gelbfieber-Endemiegebiete) wird bei Einreise eine gültige Gelbfieber-Impfbescheinigung verlangt (ausgenommen Kinder unter 1 Jahr).

Entgegen den offiziellen Bestimmungen ist es am Kilimanjaro Airport auch bei der Einreise aus Nicht-Endemiegebieten zu Kontrollen der Gelbfieber-Impfung gekommen. Bei Einreise nach Sansibar wird der Nachweis einer Gelbfieber-Impfung regelmäßig verlangt. Da die dortigen Behörden Einreisen vom Festland als Ankunft aus einem Endemiegebiet ansehen, wird für die Weiterreise auf die Insel der Nachweis einer Gelbfieber-Impfung erforderlich. Ärztliche Bescheinigungen zur Befreiung von der Gelbfieber-Impfung ("exemption certificate", "waiver") werden bei der Einreise anerkannt. Es kann sein, dass Personen über 60 Jahre keine Gelbfieberimpfung vom Tropeninstitut erhalten.

Dafür bekommen Sie bei den zuständigen medizinischen Behörden (Tropeninstitut) ein Ausnahmezertifikat, das Ihnen die Einreise in betroffene Länder erlaubt.

Gemäß den geänderten International Health Regulations der WHO (am 11. Juli 2016 in Kraft getreten) ist die Gelbfieber-Impfbescheinigung nach einmaliger Impfung lebenslang gültig. Es ist möglich, dass abweichend von der offiziellen Regelung bei Einreise ein Impfnachweis verlangt wird, der nicht älter als 10 Jahre ist.

Malaria – Prophylaxe wird für Tansania / Kenia dringend empfohlen (z.B. Malarone oder Doxi 100).

Außerdem raten wir Ihnen, die Standardimpfungen aufzufrischen, Hepatitis A/B, Tetanus und Polio.

Weitere Infos finden Sie auf der Webseite: www.crm.de

Änderungen vorbehalten!

Währung

Wir empfehlen USD in bar für Tansania und Kenia, jeweils in kleinen Noten. Sie können USD bzw. Euro, in den Wechselstuben größerer Städte oder Hotels, in Tansania Schillinge (bzw. Kenianische Schillinge) tauschen. Mit Kreditkarten (VISA) oder EC- Karten kann in Mombasa, Nairobi, 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/Kenia **keine** USD Noten, welche vor 2006 gedruckt wurden, akzeptiert werden!

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 ein Dieselaggregat (welches nachts abgeschaltet wird) sichergestellt. Bitte beachten Sie dies, wenn es um das Laden der Akkus geht.

Die Stecker sind dreipolig und die Mitnahme eines Adapters empfehlenswert! Bringen Sie auf alle Fälle mehr Speichermedien mit, da das nachkaufen in abgelegenen Gebieten nur eingeschränkt möglich ist.

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 Ostafrika nach Deutschland wählen Sie bitte +49 (0049) vor!

In vielen Hotels und Lodges stehen zudem E-Mail- und Internetdienste zur Verfügung. In den meisten Städten gibt es zahlreiche private Einrichtungen und Internetcafés, in denen E-Mail-Dienste und Internetanschlüsse angeboten werden.

Zeitverschiebung

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

Sprachführer

Nachfolgend eine kleine Auswahl an nützlichen Vokabeln bzw. Redewendungen in Swahili:

jambo	hallo
mambo vipi?	Wie geht's, alles klar? (Antwort: „Poa!“ – „Spitze“)
karibu	Willkommen bzw. „Bitte!“ als Erwiderung auf „Danke“
habari gani	Wie geht es Ihnen?
mzuri (sana)	(Sehr) gut
si mbaya	nicht schlecht
mzungu	Weißer, Tourist
rafiki / dada	Freund / Schwester (umgangssprachliche Anreden)
watoto	Kinder
asante (sana)	danke (sehr)
tafadhali	bitte
choo wapi?	Wo ist eine Toilette?
kwa	für
wanaume	Männer
wanawake	Frauen
maji	Wasser
soda	Limonaden (Coca Cola etc.)
moto / baridi	heiß / kalt
kahawa / chai	Kaffee / Tee
mkahawa	Gaststätte
nataka kulipa	Ich möchte bezahlen
pombe / bia	Bier
chakula	Essen
supu	Suppe
matunda	Früchte
sipendi	ich möchte nicht
kwa heri	Auf Wiedersehen
chai	eigentl. „Tee“, meint: Trinkgeld
kitu kidogo	eigentl. „etwas kleines“, meint: Trinkgeld
hapana, sina hela	Nein, ich habe kein Geld.

Checkliste – Mt. Meru

- Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss und Schutzsack
- Tagesrucksack ca. 30 bis 40 Liter Volumen (auch als Handgepäck verwendbar)
- Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, 1 Passbild, Flugticket
- Geld: Euro/USD in bar (keine USD Scheine vor 2006), Kreditkarten (VISA), EC- Karte
- Knöchelhohe Trekkingschuhe bzw. Bergschuhe, mit kräftiger Profilsohle (gut eingelaufen)
- Sportschuhe, 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten, Badeaufenthalt)
- Goretexjacke wind- und wasserdicht, Fleecepullover, Fleecejacke
- Lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Poncho
- Kurze Hose, Badebekleidung (Pool), T-Shirts
- Funktionsunterwäsche, warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert)
- Waschzeug (kleine Dosierungen), kleines Handtuch
- Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) tauglich von -6°C bis 0°C im Komfortbereich
- Stirnlampe mit LED Lampen, Ersatzbatterien
- 2 Thermosflasche a 1 Liter, evtl. extra Wasserflasche (z.B. 0,7 l von Nalgene)
- Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25), Fettstift für die Lippen (Alpin)
- Gletscherbrille (gute Sonnenbrille), Teleskop Stöcke
- Toilettenpapier, Papiertaschentücher, Feuchttücher (für Hygiene), Händedesinfektionsmittel
- Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus und Speicherkarten, Powerbank für Handy
- *Zusatzverpflegung!* z. B. Energie Riegel, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel, evtl. Elektrolytpulver
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfwahl, Kreislauf, Pflaster, Insektenschutz
- *Extras!* Nähzeug, Waschmittel, Taschenmesser, Ohropax, Sitzkissen
- Mundschutz (vorgeschriebener) und Desinfektionsmittel gegen „Corona“
- Reiseliteratur
- Alle Sachen sollten in der Reisetasche bzw. Rucksack gegen Nässe extra geschützt & verpackt werden!
Achtung! Auf Plastiktüten sollte verzichtet werden (Verbot in Tansania seit 2019)!

*massimo REISEN wünscht Ihnen viel Erfolg am Mt. Meru, beim Kilimanjaro-Marathon
& schöne Erlebnisse in Tansania!*