

## Besteigung des Mt. Meru & Kilimanjaro Marathon/Halbmarathon

Tansania Kompakt-Programm / Trekking-Sport-Erlebnis / Kili Marathon am 26.02.2023

**Tansania Reise vom 20.02. – 27.02.2023**

- 4 Tage Mt. Meru Besteigung im Arusha NP
- Kilimanjaro Marathon oder Halbmarathon am 26.02.2023 in Moshi /Tansania
- Fakultative Verlängerung bei einer Safari oder Sansibar
- Flugrouten nach Tansania, mit KLM, Turkish Airlines oder Ethiopian Airlines!
- 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 fünfthöchste 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 21. 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!

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

**20.02.23: Anreise nach Tansania**

Selbständige Fluganreise, von Deutschland nach Tansania. Ankunft am späten Abend auf dem Kilimanjaro Airport. Nach den Einreiseformalitäten, wird das Gepäck aufgenommen und Sie werden von einem Fahrer der Agentur in Empfang genommen. Sie fahren ca. eine Stunde bis zu ihre Unterkunft, kurz vor dem Arusha National Park. Nach der sehr langen Anreise freuen Sie sich auf eine erholsame, aber kurze Nacht. Übernachtung Lodge am Arusha National Park.

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

Reisegepäck, welches Sie nicht für die Mt. Meru Besteigung brauchen, können in der Lodge deponiert werden. Die erste Etappe führt mit dem Auto und auf sehr kurzem Weg, zum Momella Gate auf ca. 1700 m. 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

**22.02.: 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 für hoch & runter. Übernachtung Saddle Hut 3560 m. Gehzeit: ca. 4 h

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

Gegen 1 Uhr 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 den horizontalen Grat welcher zum Gipfel führt. Letzter Kampf und Sie stehen unter der metallenen Gipfelfahne Tansanias. Von hier hat man einen grandiosen Rundblick: Kilimanjaro, der tiefer gelegene Sekundärkrater und Arusha sind zu sehen. Abstieg bis zur Miriakamba Hütte. Gehzeit: ca. 9 bis 11 h

**24.02.: Miriakamba Hut – Lodge am Arusha NP F/BL/A**

Weiterer Abstieg zum Momella Gate. 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

**25.02.: 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.

**26.02.: Kilimanjaro Marathon Moshi 2023 – 21. Kilimanjaro Marathon Tansania F/A**

Nach einem sehr zeitigen Frühstück, fahren Sie zum Sportstadion, wo um 6:45 Uhr der Start zum 21. Kilimanjaro Marathon und ca. 15 Minuten später der Halbmarathon gestartet wird. Auf der Laufstrecke gibt es mehrere Versorgungspunkte mit Früchten und Wasser. 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. Übernachtung Lodge/Hotel.

**27.02.23: Moshi – Rückflug nach Deutschland F**

Heute erfolgt (je nach Airline und Rückflugzeiten), ihr Transfer zum Kilimanjaro Airport und am Abend fliegen Sie, via Amsterdam, zurück nach Deutschland. Ende eines spannenden, erlebnisreichen Urlaubes und des Services!

**Reisepreis, ab 4 Personen = ab 1540 EUR**

- Ohne internationale Flüge (ab 850 EUR)
- Bei Buchung der Tour wird der Flug sofort ausgestellt und muss auch sofort bezahlt werden!

Infos - kompakt!

- ✓ 4 Tage Mt. Meru Besteigung, inkl. 3 ÜN Hütten; VP am Berg, alle Transfers  
Die Mt. Meru Besteigung erfolgt zusammen in einer größeren Internat. Gruppe, mit eigenen Bergguide!
- ✓ Organisation Kilimanjaro Marathon/Halbmarathon am 26.02.2023
- ✓ 1 ÜN Lodge am Arusha NP (DZ/HP) und 3 ÜN Lodge/Hotel in Moshi; DZ/HP

Faktencheck 2023!

- ✓ Kili Marathon/Halbmarathon: 26.02.2023
- ✓ Startzeit-Marathon: 06:45 Uhr
- ✓ Startzeit-Halbmarathon: 07:00 Uhr
- ✓ Start: Ushirika Stadium
- ✓ Ziel: Ushirika Stadium
- ✓ Zeitlimit beim Marathon: 6 Stunden
- ✓ Zeitlimit beim Halbmarathon: 3 Stunden
- ✓ Feuchtwarmes Klima und hohe Luftfeuchtigkeit!
- ✓ Wir erwarten eine ausgezeichnete körperliche Fitness!
- ✓ Laufstrecken teilweise mit einem Höhenunterschied bis zu 350 m!

### Inklusive

- 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
- Guide, Ranger, Assistent Guide, Koch, Träger und deren Bezahlung
- Komplettes Küchenequipment, Bergrettungsgebühren + Notfallapotheke
- 1 ÜN im ½ DZ mit DU/WC in Lodge/Hotel am Arusha NP, inkl. Halbpension
- 3 ÜN im ½ DZ mit DU/WC in Lodge/Hotel in Moshi, inkl. Halbpension
- Organisation des Kilimanjaro Marathon bzw. Halbmarathon
- Komplette Organisation durch massimo REISEN und ausführliche telefonische Beratung

### Nicht Inklusive

- Internationale Flüge, ab/an Deutschland nach Tansania
- Visum für Tansania, elektronische Beantragung über Webseite der Botschaft der Vereinten Republik von Tansania in Berlin, z.Z. 50 USD
- Startgebühren für Marathon bzw. Halbmarathon
- Evtl. extra Airporttransfer (Kili Airport nach Moshi und zurück), ab 45 EUR je Transfer
- Zusätzliche Übernachtung, ab 75 EUR im DZ/HP
- Einzelzimmerzuschlag (je ÜN) = 30 EUR; am Berg kein EZ möglich!
- Fehlende Mahlzeiten, Getränke/Softdrinks, alkoholische Getränke
- Trinkgelder Empfehlungen pro Person (80 EUR am Mt. Meru)
- Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- [Versicherung-massimo REISEN](#)  
(Reiserücktritt; Auslandskranken bzw. Unfall - inkl. Bergungskosten und Reiseschutzbrief Corona)!
- Evtl. Erhöhung von Gebühren

### 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. 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. 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.

### Versicherungen

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

### Visum

Zur Einreise nach Tansania benötigen deutsche Staatsbürger ein Visum. Das Visum für Tansania wird aktuell elektronisch, über Webseite der Botschaft der Vereinten Republik von Tansania in Berlin beantragt. Gebühren zurzeit für Tansania 50 USD und Ihr Reisepass muss bei Ausreise noch mindestens 6 Monate gültig sein! Aktuelle Infos unter: [www.auswaertigesamt.de](http://www.auswaertigesamt.de)

### 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 des 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, Sansibar) 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!

### Impfungen

Gelbfieberimpfung ist erforderlich bei Einreise aus Infektionsländern! Infos finden Sie unter: [www.crm.de](http://www.crm.de)

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.

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](http://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 Schilling 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 Diesellaggregat (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 den meisten Hotels und Lodges steht kostenloses WLAN zur Verfügung.

### 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 -5°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, Kopfweh, 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 viel Erfolg am Mt. Meru, bei ihrem Laufevent  
und einen angenehmen Aufenthalt in Tansania!*