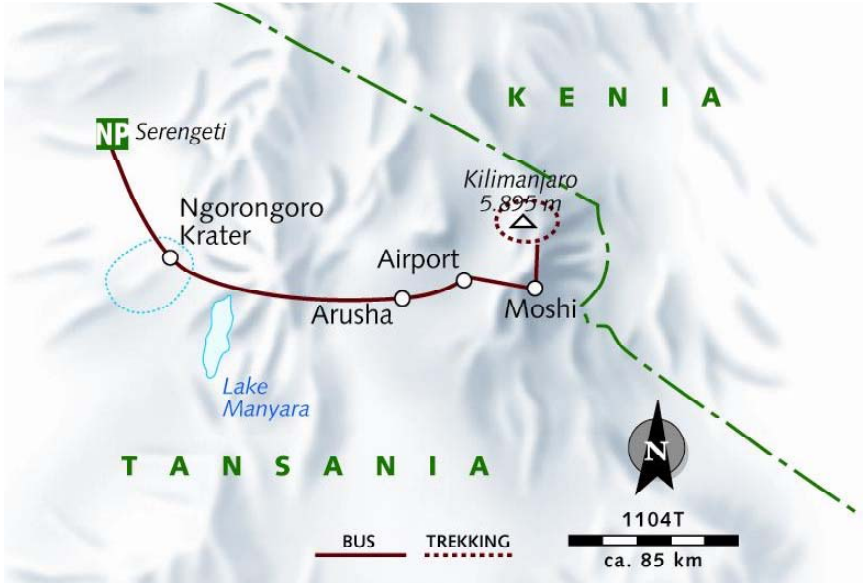


Reise 1104T

Tansania

Vom Kilimanjaro zur Serengeti



„Karibu!“ – „Herzlich Willkommen“

Kilimanjaro und Safari, ein Klassiker unter den Tansania-Reisen! Wir wandern vom Regenwald bis zum Uhuru Peak, vorbei an riesigen Senezien und Schneefeldern am Kraterrand – ein Trekking durch alle Vegetationszonen Tansanias. Dann geht es in die Tierwelt: durch Steppen und Savannen in die Höhle des Löwen, Serengeti, Ngorongoro, ein wenig Grzimek, ein wenig Hemingway. Und mit etwas Glück sehen wir auch die Big Five.

1.Tag: Anreise

Abflug nach Tansania.

2.Tag: Moshi

Ankunft am Kilimanjaro Airport, Transfer nach Moshi ins Hotel und Zeit zur freien Verfügung. Wir können Moshi auf eigene Faust erkunden oder am Pool des Hotels entspannen. Hotelübernachtung in Moshi. (F)

3.Tag: Trekkingbeginn

Unser 6-tägiges Trekking auf das weiße Dach Afrikas beginnt. Wir fahren zum Marangu-Gate, wo wir von unserer Begleitmannschaft in Empfang genommen werden. Durch üppigtropischen Bergnebelwald führt unsere erste Etappe hinauf zur Mandara-Hütte. Übernachtung in der Mandara-Hütte. (F, M, A)

4.Tag: Horombo-Hütte

Wir lassen den Waldgürtel hinter uns und wandern bei geringer Steigung durch ein blumenreiches Hochmoorgebiet. Eindrucksvolle Riesenlobelien und Fackellilien prägen hier das Landschaftsbild. Am späten Nachmittag erreichen wir die Horombo-Hütte. 2 Übernachtungen in der Horombo-Hütte. (F, M, A)

5.Tag: Akklimatisierung

Heute legen wir einen Akklimatisationstag ein und unternehmen eine leichte Wanderung zum East Lava Hill am Fuße des Mawenzi. (F, M, A)

6.Tag: Kibo-Hütte

Durch alpine Hochgebirgslandschaft wandern wir bis zum Kibo-Sattel und erreichen die höchstgelegene Hütte unserer Tour. Vor dem anstrengendsten Tag des Trekkings gehen wir heute früh zu Bett. Übernachtung in der Kibo-Hütte. (F, M, A)

7.Tag: Kilimanjaro!

Noch ca. 3,5 km sind es von der Kibo-Hütte bis zum Gillman's Point. Bereits um Mitternacht brechen wir gen Gipfel auf. „Pole, pole!“ heißt es

nun, „langsam, langsam!“. Über Geröllfelder und Lavasand steigen wir steil zum Gillman's Point (5.685 m) hinauf, den wir zum Sonnenaufgang erreichen. Der Kraterrand gilt bereits als Besteigung des Kilimanjaro. Wer möchte und in geeigneter körperlicher Verfassung ist, kann noch die letzten 1,5 km bis zum Uhuru Peak auf 5.895 m bewältigen. Der höchste Punkt Afrikas ist erreicht! Der Abstieg erfolgt zunächst zurück zur Kibo-Hütte und dann weiter zur Horombo-Hütte. Wer nicht am Aufstieg teilnehmen möchte, kann in der Kibo-Hütte bleiben. Übernachtung in der Horombo-Hütte. (F, M, A)

8.Tag: Abstieg

Die letzte lange Etappe führt uns zum Marangu Gate zurück. Hier erhalten wir unsere Gipfelurkunde und verabschieden uns von unserer Begleitmannschaft. Hotelübernachtung in Moshi. (F, M, A)

9.Tag: Auf zur Safari!

Wir brechen auf zu unserer Safari. Am frühen Nachmittag erreichen wir den Lake Manyara. Nach dem Lunch und einer kleinen Siesta beginnen wir unsere Safari-Tour im Manyara-Nationalpark. Elefanten, Zebras, Giraffen und mit etwas Glück auch Löwen erleben wir in freier Wildbahn. 2 Hotelübernachtungen in Karatu. (F, M, A)

10.Tag: Empakai-Krater

Wir fahren zum Empakai-Krater und erkunden zu Fuß die Kraterlandschaft. Über den Kraterhang steigen wir zum Empakai-See hinunter. Ganze Pavianhorden kreuzen dabei unseren Weg. Am Seeufer verdichten sich große Flamingoschwärme zu einem rosa-roten Band. (F, M, A)

11.Tag: Olduvai & Serengeti

Einmalig ist die Landschaft der Olduvai-Schlucht, die auf dem Weg zur Serengeti einen Abstecher wert ist. Vom Rand des beeindruckenden Canyons, der sich tief in die östliche Ebene der Serengeti gegraben hat, lassen wir den Blick über die unendliche Weite der tansanischen Savanne schweifen. 2 Übernachtungen im Safari-Camp in der Serengeti. (F, M, A)

12.Tag: Serengeti

Mit den ersten Sonnenstrahlen machen wir uns auf zum Höhepunkt unserer Safari in den Serengeti-Nationalpark. Ein Löwe muss heute her! Auf die Safari-Fahrer ist Verlass – sie wissen, wo sich der König der Tiere am liebsten aufhält. Mit etwas Glück bekommen wir auch die übrigen Vertreter der Big Five im wohl bekanntesten aller Nationalparks vor die Linse. (F, M, A)

13.Tag: Ngorongoro-Krater

Wir fahren zum Ngorongoro-Krater (seit 1978 UNESCO-Weltnaturerbe), wo wir auf Pirschfahrt gehen. Dank seines Wasserreichtums konzentriert sich in diesem knapp 40 Kilometer breiten Talkessel eine außergewöhnlich reiche Tierwelt. Ideale Bedingungen, die Big Five Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe und Leopard aus nächster Nähe zu sehen: ein echtes Safari-Erlebnis in großartiger Savannenlandschaft! Am Abend spazieren wir durch die Kaffeeplantagen und beobachten die vielfältige Vogelwelt. Hotelübernachtung in Karatu. (F, M, A)

14.Tag: Zurück nach Moshi

Über die Weiten Tansanias kehren wir nach Moshi zurück. Hotelübernachtung in Moshi. (F, A)

15.Tag: Rückreise

Flughafentransfer und Rückflug nach Mitternacht. (F)

16.Tag: Ankunft

Trek-Check

3. Tag: Trekkingbeginn.

Marangu Gate (1.840 m)

Mandara-Hütte (2.675 m)

(GZ: 4 Std., +850 m).

4. Tag: Horombo Hütte.

Mandara-Hütte (2.675 m)

Horombo-Hütte (3.725 m)

(GZ: 6 Std., +1.050 m).

5. Tag: Akklimatisationstag.

Horombo-Hütte (3.725 m)

East Lava Hill (4.380 m)

(GZ: 6 Std., +655 m, - 655 m).

6. Tag: Kibo-Hütte.

Horombo-Hütte (3.725 m)

Kibo-Hütte (4.700 m)

(GZ: 7 Std., +975 m).

7. Tag: Kilimanjaro!

Kibo-Hütte (4.700 m)

Gillman´s Point (5.685 m)

Uhuru Peak (5.895 m)

Horombo-Hütte (3.725 m)

(GZ: 10/12 Std., +985/1.185 m,
1.970/2.170 m).

8. Tag: Abstieg.

Horombo-Hütte (3.725 m)
Marangu Gate (1.840 m)
(GZ: 5 Std., -1.885 m).

Ihre Reise von A-Z:

Ausrüstungsliste

- Reisepass mit gültigem Visum, internationaler Impfausweis
- Flugticket, Zahlungsmittel
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Rucksack, Seesack oder robuste Reisetasche (bitte keinen Koffer, da für die Träger schwer zu transportieren)
- Zusätzlich eine kleine (faltbare) Reisetasche oder Packbeutel (z.B. Schlafsackhülle o.ä.) für das zu deponierende Gepäck
- Tagesrucksack (ca. 35l Volumen)
- Schlafsack (Komfortbereich mind. - 5 °C)
- Plastiksack o.ä. zum Schutz von Rucksack/ Reisetasche vor Staub und Regen
- Gut eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe mit Profil
- Bequeme Sommerschuhe/ Sandalen
- Lange Hosen, lang- und kurzärmelige Hemden/Blusen, T-Shirts
- Warme Jacke, Fleecebekleidung, Wollmütze, Pullover, warme Handschuhe, Schal, Stirnband, Funktionsunterwäsche
- Wind- und Regenschutz
- Badesachen (Pools in Springland und Highview Hotel)
- Handtuch für Trekkingtage
- Sonnenschutz
- Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 20 (besser 40) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Insektenschutzmittel
- 1,5 Liter Wasserflasche
- Thermosflasche für Tee oder Wasser
- Taschenmesser (beim Flug bitte nicht im Handgepäck befördern)
- Stirnlampe, Ersatzbatterien, Ersatzbirne, Stromadapter

- Fotoausrüstung, Reservebatterien und Reserveakkus
- Teleskop-Wanderstöcke (für den Abstieg vom Gipfel sehr Empfehlenswert)
- Ggf. Gamaschen

Kleinere Ausrüstungsgegenstände wie Taschenmesser, Stirn- und Taschenlampe, Reisewecker und den guten Wikinger-Wanderrucksack erhalten Sie zu günstigen Preisen im Wikinger-Shop unter <http://www.wikinger-reisen.de/service/shop.php>

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.urlaubs-checkliste.de

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport finden Sie bei unserem offiziellen Ausrüstungspartner **Globetrotter Ausrüstung** www.globetrotter.de

Besonderheiten

- Bitte beachten Sie unseren Anhang „Hinweise für Reisen in große Höhen“.
- Am Ende dieser Reiseinformation finden Sie ein Pasdatenformular. Wir bitten Sie, uns dieses bis spätestens 6 Wochen vor Abreise zuzusenden, per Post, Fax oder eingescannt per Email. Die Daten benötigen wir dringend um alle Reservierungen vor Ort vorzunehmen.

Devisen- und Zollbestimmungen

Die Ein- und Ausfuhr von Landeswährung ist nicht gestattet. Fremdwährung darf in beliebiger Höhe ein- und ausgeführt werden, ist jedoch deklarationspflichtig. Zollfrei eingeführt werden dürfen 200 Zigaretten oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak; 1 Flasche alkoholische Getränke; Parfüm und Eau de Toilette für den persönlichen Gebrauch, sowie Gegenstände, die für den persönlichen Bedarf bestimmt sind. Bitte beachten Sie das "Washingtoner Artenschutzabkommen": Führen Sie kein Elfenbein, Horn oder Gegenstände aus Krokodil- oder Reptillleder aus. Einige seltene Muscheln sowie Korallen stehen ebenfalls unter Artenschutz.

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Tansania benötigen Sie ein Visum (einmalige Einreise, derzeit 50 Euro).

In Zusammenarbeit mit der CIBT Visum Centrale bietet Wikinger Reisen Ihnen einen Visum-Service (gegen Gebühr) an. Die CIBT Visum Centrale kümmert sich um die Besorgung Ihres Visums.

Die Kosten für das Visum (84,00 Euro inkl. Bearbeitungsgebühr durch die Visum Centrale; Stand Oktober 2011) werden bei Ihrer Buchung automatisch mitberechnet und sind auf Ihrer Rechnung separat aufgeführt. Mit Ihrer Buchungsbestätigung erhalten Sie je 1 Visa-Antragsformular und einen Voucher für die Visum Centrale.

Bitte senden Sie die folgenden Unterlagen bis spätestens 8 Wochen vor Reiseantritt (spätere Eingänge in Berlin sind mit zusätzlichen Kosten verbunden) an die CIBT Visum Centrale in Berlin:

CIBT Berlin

Invalidenstr. 34

10115 Berlin

Tel. 030 - 230 95 91 10

Fax 030 - 230 95 91 40

berlin@visum-centrale.de

- 1 Passfoto
- vollständig ausgefülltes Visa-Antragsformular
- Ihren Original-Reisepass (keine Passkopie!), der bei Einreise noch 6 Monate gültig sein muss
- Buchungsbestätigung von Wikinger Reisen
- Voucher für die Visum Centrale

Hinweise zum Ausfüllen des Visa-Antragsformulars

Als „Referenzadresse vor Ort“ geben Sie bitte die Adresse unserer Partneragentur vor Ort an:

Zara Tanzania Adventures

P.O. Box 1990

Pembo Road – Pasua, Moshi, Tanzania

Tel.: 00255-27-27-50233

Als Höhe der eingeführten Geldmittel (Punkt 16) können Sie ca. 300 – 400 Euro angeben.

Der Service der Visum Centrale bietet Ihnen folgende Vorteile:

1. Kontrolle: Alle Dokumente werden auf Vollständigkeit und Genauigkeit geprüft, bevor sie an die Botschaft/Konsulate weitergegeben werden.

2. Sicherheit: Das Risiko des Passverlustes wird minimiert. Die Mitarbeiter der Visum Centrale bringen Ihren Pass persönlich zur Botschaft/zum Konsulat und holen ihn wieder ab. Über jeden einzelnen Bearbeitungsschritt (Eingang des Passes, Kontrolle, Übergabe an die Botschaft, Eingang des Passes inkl. Visum, Versand) werden Sie per Email informiert.

3. Erreichbarkeit: Bei Rückfragen zu eingesandten Pässen ist die Visum Centrale von Montag bis Freitag von 08:00 bis 19:00 Uhr, über eine Notfallhotline auch am Wochenende erreichbar. Botschaften und Konsulate sind nach unserer bisherigen Erfahrung telefonisch nur äußerst schwer erreichbar.

4. Professionelle Beratung: Die Kollegen der Visum Centrale bieten eine persönliche Beratung zu allen Fragen rund um Ihr Visum. Die langjährige Zusammenarbeit mit den einzelnen Konsulaten trägt zur schnellen und problemlosen Antragsabwicklungen bei. Darüber hinaus verfügt die Visum Centrale stets über die aktuellsten Länderinformationen und Antragsformulare Ihres Reiselandes. Alles Wissenswerte zu Einreisebestimmungen und Visaregularien sind stets aktuell und übersichtlich nach Ländern geordnet auf der Internetseite www.visum-centrale.de zum Download verfügbar. Visumantrags- und Bestellformulare können direkt am Bildschirm ausgefüllt werden.

Für Gäste, die Ihr Visum in Eigenregie besorgen:

Bitte schicken Sie folgende Unterlagen per Einschreiben an die Konsularabteilung der Botschaft (Adresse siehe Punkt „Wichtige Adressen“) und fügen Sie Folgendes bei:

- 1 Passfoto
- vollständig ausgefülltes Visa-Antragsformular
- Ihren Original-Reisepass (keine Passkopie!), der bei Einreise noch 6 Monate gültig sein muss
- Buchungsbestätigung von Wikinger Reisen

- Visumgebühr in Höhe von 50 Euro (in bar oder per Verrechnungsscheck)
- einen an Sie adressierten und frankierten Einschreiberückumschlag

Bitte bedenken Sie, dass sich Einreisebestimmungen und Visagebühren kurzfristig ändern können. Wenden Sie sich deshalb bitte vor Absendung Ihrer Unterlagen an die zuständige Botschaft, um die aktuellen Gebühren und eventuelle Änderungen zur Visumserstellung zu erfragen. Die bisherige Erfahrung hat gezeigt, dass der günstigste Zeitpunkt für die Beantragung des Visums zwischen 3 und 4 Wochen vor Reisebeginn liegt.

Das Visum kann auch bei der Einreise nach Tansania am Flughafen erteilt werden. Die Gebühr hierfür beträgt zurzeit 50 US\$ oder 50 Euro und muss in einer der beiden Währungen entrichtet werden. Wir empfehlen jedoch die Beantragung bereits in Deutschland vorzunehmen, da es vor Ort regelmäßig zu Verzögerungen und langen Wartezeiten kommt.

Wenn Sie nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, oder den ersten Wohnsitz nicht in Deutschland haben, gelten für Sie eventuell abweichende Einreisebestimmungen. Erkundigen Sie sich deshalb bitte rechtzeitig bei der zuständigen Botschaft in Ihrem Heimatland nach den aktuellen Einreisebestimmungen, Antragsformalitäten und Gebühren.

Feiertage 2012

1. Januar:	Neujahr
12. Januar:	Sansibar-Revolutionstag
5. Februar:	Geburtstag des Propheten Mohammed
6. April:	Karfreitag
9. April:	Ostermontag
26. April:	Nationalfeiertag
1. Mai:	Tag der Arbeit
28. Mai:	Pfingstmontag
7. Juli:	Saba Saba Tag (Tag der Industrie)
8. August:	Nane Nane Tag (Tag der Bauern)
19. August:	Ende des Ramadan (Eid el fitr)
27. Oktober:	Pilgerfest (Eid el haj)
9. Dezember:	Tag der Unabhängigkeit

25.+26. Dezember: Weihnachten

Geld und Kreditkarten

Währungseinheit in Tansania ist der Tansania Shilling (TZS). Als Zweitwährung hat sich dort der US\$ etabliert.

Für den Umtausch vor Ort empfehlen wir Bargeld in Euro oder US\$. Der Umtausch ist bei jeder Zweigstelle der „National Bank of Commerce“ und allen autorisierten Wechselstuben möglich. An den Bankautomaten der amtlich zugelassenen Banken im ganzen Land kann Bargeld auch mit Kreditkarte abgehoben werden. Die Bezahlung mit Kreditkarte ist erst in geringem Umfang möglich.

Da Sie vor Ort meistens den günstigeren Wechselkurs erhalten, bewährt es sich, direkt zu Beginn der Reise in Moshi in einer Wechselstube ca. 150 € in die Landeswährung umzutauschen. Bitte beachten Sie hierbei dies immer nur in geringer, angemessener Höhe vornehmen (z. B. für Trinkgelder und Bezahlung in kleineren Hotels, Restaurants oder auf Märkten), da keine Rücktauschmöglichkeit besteht.

Bitte äußerste Vorsicht gegenüber Schwarzhändlern - Devisenvergehen werden empfindlich bestraft.

Wechselkurs (Stand November 2011)

1 € = 2.273 TSH

Sperrung von EC-, Kredit- und Mobilfunkkarten

Unter folgenden Telefonnummern können Sie den Verlust Ihrer Mobilfunk-, EC- und/oder Kreditkarte melden und Ihre Karte sperren lassen (unabhängig vom ausstellenden Bankinstitut/Anbieter):

Innerhalb Deutschlands (kostenfrei):

116116 oder 030-40504050

Aus Tansania (Kosten lt. Anbieter):

+49-116116 oder +49-30-40504050

(ohne Gewähr, Stand September 2011)

Detaillierte Informationen unter www.sperr-notruf.de

Gesundheitsbestimmungen

Zurzeit sind keine Impfungen vorgeschrieben, wenn Sie nicht über ein gelbfiebergefährdetes Gebiet einreisen. Es empfiehlt sich, die Tetanus-, Diphtherie- und Polio-Impfung zu überprüfen und gegebenenfalls

aufzufrischen. Auch ist ein Schutz gegen Hepatitis A und Gelbfieber angeraten.

Malariaschutz ist ganzjährig, besonders aber während der Regenzeit (November bis Mai), in allen Landesteilen unter 1.800 m einschließlich der Städte erforderlich. Eine Malaria-Prophylaxe wird empfohlen.

Der Nachweis einer Gelbfieberimpfung ist erforderlich für alle Reisenden, die aus Gelbfieber-Infektionsgebieten kommen. Bei der Einreise aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (bzw. den Niederlanden bei Umstieg in Amsterdam) ist sie daher nicht erforderlich. Tansania selbst gilt jedoch als Land mit Gelbfieber-Infektionsgebieten. **Daher wird der Nachweis einer Gelbfieberimpfung häufig bei der Ankunft in Sansibar kontrolliert. Auch bei der Anreise via Äthiopien kann am Kilimanjaro Flughafen dieser Nachweis von den Behörden gefordert werden.**

Für eine individuelle Gesundheitsberatung kontaktieren Sie bitte unbedingt Ihren Hausarzt. Auskünfte geben auch Gesundheitsämter und Tropeninstitute (Adressen s.u.).

Auch wenn Sie eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen haben, verlangen viele Ärzte, Krankenhäuser und Rettungsdienste zunächst eine Vorauszahlung. Da die Kosten für die ärztliche Behandlung weit über denen in Deutschland liegen können, empfehlen wir die Mitnahme einer Kreditkarte.

Klima

Das tropische Klima Tansanias lässt sich weiter in vier Regionen einteilen. Das Klima der Küste ist heiß und schwül mit Durchschnittstemperaturen von bis zu 30°C.

Das hochgelegene Zentralplateau weist hohe Tagestemperaturen auf, die sich nachts stark abkühlen. Hier herrscht ein sehr trockenes Klima. Die Gebiete mit den großen Seen haben eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit und weisen stärkere Niederschläge auf. Die Zwischenzone der Küstenregion und des Zentralplateaus, die Usambara-Berge, weisen ein gemäßigttes Klima auf. Regenzeit ist zwischen Ende März und Ende Mai sowie zwischen Mitte Oktober und Mitte Dezember.

Im Kilimanjaro-Gebiet finden wir gemäßigttes Klima. Tagsüber ist es warm, mit zunehmender Höhe nehmen die Temperaturen entsprechend ab. Am Fuße des Kilimanjaro liegen die Temperaturen im Tagesdurchschnitt bei 20°C, abends wird es kühler. Auf dem Gipfel muss mit nächtlichen Temperaturen von bis zu -20°C gerechnet werden, tagsüber kann es bei Sonneneinstrahlung auch relativ warm

werden. Unabhängig von den üblichen Trocken- und Regenzeiten herrschen am Kilimanjaro sehr unterschiedliche Mikroklimata, durch die es auch während der Trockenzeit zu örtlichen Niederschlägen kommen kann.

Serengeti	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Tagestemp.	24	26	26	24	23	22	21	22	24	25	23	23
Nachttemp.	11	11	13	14	13	11	9	10	10	12	13	13
Niederschlag / mm	5	5	11	16	14	4	2	5	4	7	16	6

Arusha	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Tagestemp.	36	36	35	32	29	29	28	29	32	33	34	34
Nachttemp.	14	15	15	18	16	13	12	12	12	13	14	15
Niederschlag / mm	38	46	117	328	180	35	21	17	15	33	67	53

Nebenkosten

Ihre Reise beinhaltet die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen (siehe Punkt Verpflegung). Für nicht im Reisepreis enthaltene Mahlzeiten und Snacks sollten Sie ca. 15 € pro Tag in Ihr Reisebudget einkalkulieren. Auch ein individuelles Budget für Getränke, Trinkgelder, persönliche Einkäufe, Souvenirs und fakultative Ausflüge empfehlen wir bei Ihrer Planung zu berücksichtigen.

Wir haben bewusst darauf verzichtet, Trinkgelder bereits in den Reisepreis zu inkludieren. Zum einen möchten wir den Reisepreis dadurch nicht erhöhen, zum anderen sehen wir Trinkgelder als eine freiwillige Leistung an, über deren Vergabe jeder Reisegast selber entscheiden sollte. Bitte bedenken Sie jedoch, dass Trinkgelder in vielen Kulturen üblich und auf Grund des relativ niedrigen Lohnniveaus wichtiger Bestandteil des Einkommens sind.

Im Folgenden möchten wir Ihnen eine kleine Orientierung zur Höhe der üblichen Trinkgelder geben. Wir empfehlen für das Trekking ca. 100 € und für die Safari ca. 50 € für die Sie begleitende Crew einzuplanen. Das Bedienungsgeld ist in besseren Hotels und Restaurants bereits enthalten. Es ist aber üblich, an die Bediensteten in Restaurants ein Trinkgeld in Höhe von 10-15% der in Anspruch genommenen Leistungen zu entrichten. Bitte bedenken Sie, dass ohne Trinkgeld der Service schlechter ausfallen kann, durch zuviel Trinkgeld aber die Preise verdorben werden können. Ihr Reiseleiter berät Sie gern.

Post

Briefe und Postkarten sollten nur in Städten und bevorzugt bei der Hauptpost eingeworfen werden. In kleinen Ortschaften kann nicht garantiert werden, dass der Briefkasten regelmäßig und zuverlässig geleert wird. Die Laufzeit von Briefen und Postkarten beträgt ca. 6 - 10 Tage. Ihre Reiseleitung informiert Sie über die benötigten Postwertzeichen.

Reiseliteratur

Wir empfehlen Ihnen folgenden Tansania-Reiseführer:
Nelles Guide - Tansania und Sansibar - mit 256 Seiten, 126 Farbbildern und 22 Karten/Stadtplänen - ISBN: 978-3-88618-826-0

Safari

Unsere Pirschfahrten in den Nationalparks werden in der Regel mit safarigeeigneten Allradfahrzeugen durchgeführt, die über ein Hubdach verfügen. Auf den Pirschfahrten ist es üblich, von Zeit zu Zeit die Plätze im Fahrzeug zu wechseln, damit jede/r Teilnehmer/in für einen bestimmten Streckenabschnitt die Möglichkeit erhält, direkt am Fenster zu sitzen.

Sprache

Die Amtssprache in Tansania ist Kisuaheli. Englisch ist die Geschäftssprache. In den Schulen wird Englisch unterrichtet. Inzwischen spricht die gesamte Bevölkerung Kisuaheli, eine Bantu-Sprache. Einfache Sätze und die im Alltagsleben sehr wichtigen Begrüßungsformeln lassen sich leicht und schnell erlernen. Dies wird von den Afrikanern immer sehr positiv aufgenommen.

Strom

Die Stromspannung beträgt 230 Volt. Verbreitet sind im Land die beiden dreipoligen Steckertypen D (runde Pole) und G (eckige Pole). Für beide Steckertypen benötigen Sie einen Steckdosenadapter. Wir empfehlen aufgrund der unterschiedlichen Steckertypen die Mitnahme eines internationalen Adaptersets. Allerdings finden Sie auch in den größeren Städten und Touristenzentren Adapter in kleinen Elektronikläden zu kaufen.

Es muss mit Stromausfällen gerechnet werden. Während der Zeltübernachtungen bestehen nur eingeschränkte Möglichkeiten, Akkus aufzuladen. Teilweise können Akkus in den sanitären

Gemeinschaftseinrichtungen aufgeladen werden. Da die Stromversorgung bei Trekkingtouren allerdings nicht durchgängig garantiert werden kann, empfehlen wir die Mitnahme von 1 - 2 Reserveakkus.

Telefon

Telefonieren von Tansania nach Europa ist relativ schwierig und teuer. Telefonieren ist von Hotels und vom Telephone Exchange (Extelcomms) möglich. Die Vorwahl nach Deutschland lautet +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41. Danach jeweils die Null der Ortsvorwahl weglassen. Über die Funktionstüchtigkeit von Mobilfunktelefonen informieren Sie sich bitte im Fachhandel oder bei Ihrem Telefonanbieter.

Trekking

Bei der Kilimanjaro-Besteigung folgen wir der Marangu Route und überwinden in 6 Tagen jeweils ca. 4.000 m im Auf- und Abstieg. Beim Aufstieg müssen täglich Höhenunterschiede bis 1.000 m überwunden werden. Bei der letzten Etappe muss mit einer Gehzeit von ca. 12 Stunden gerechnet werden. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt auf Herz-Kreislauffähigkeit prüfen.

Aufgrund der großen Höhe und der damit verbundenen Anforderungen, die während der Besteigung des Kilimanjaro an Sie gestellt werden, bitten wir Sie, folgende Punkte zu beachten: Auch wenn der Anstieg zu Beginn eher gemächlich und der Pfad relativ breit ist, ist ein schnelles Angehen des Berges, und sei es auch nur am ersten und zweiten Tag, für die Anpassung an die Höhe falsch. "Pole, Pole" ("langsam, langsam") heißt die Devise bei den einheimischen Begleitern. Sie sollten unbedingt den Ratschlägen unserer erfahrenen Reiseleiter bezüglich Ihrer Geschwindigkeit Beachtung schenken. Obwohl man kein Durstgefühl hat, muss man mind. 3-4 Liter pro Tag trinken.

Spüren Sie dennoch Symptome der Höhenkrankheit, können Sie mit einem Mitglied der Begleitmannschaft zu einer tiefer gelegenen Hütte umkehren und dort auf die Rückkehr der Gruppe warten.

Für die Trekkingtage nicht benötigtes Gepäck können Sie in Moshi im Hotel deponieren. Das Gepäck für das Trekking sollte in Plastiksäcken wasserdicht verpackt werden. Gepäck und Ausrüstung wird von einer Begleitmannschaft getragen. Sie tragen alleine Ihren Tagesrucksack.

Aufbereitetes Trinkwasser wird an den Trekkingtagen in ausreichender Menge mitgeführt bzw. zur Verfügung gestellt, Waschwasser nur in

begrenztem Maße. Als Notfallreserve empfehlen wir die Mitnahme eines Wasserentkeimungsmittels zur individuellen Aufbereitung von Trinkwasser. Am Ende des Trekkings ist es üblich, der begleitenden Crew gebrauchte (aber saubere) T-Shirts zu schenken.

Tropeninstitute:

Institut für Tropenmedizin
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin
Tel.: 030/301166, Fax: 030/30116888

Institut für med. Parasitologie der Universität
Sigmund-Freud-Str. 25, 53127 Bonn
Tel.: 0228/28715673, Fax:0228/28719573

Institut für Tropenmedizin
Städtisches Klinikum Dresden-Friedrichstadt
Friedrichstr. 39, 01067 Dresden
Tel.: 0351/4803805

Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin
Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg
Tel.: 040/428180, Fax: 040/42818400

Institut für Tropenhygiene und öffentliches Gesundheitswesen
der Universität Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 324, 69120 Heidelberg
Tel.: 06221/562905, Fax: 06221/565948

Universitätsklinikum für Infektions-und Tropenmedizin Leipzig
Liebigstr. 20, 04103 Leipzig
Tel.: 0341/9724971, Fax: 0341/9724979
Abteilung für Infektions-und Tropenmedizin
der Universität München
Leopoldstr. 5, 80802 München
Tel.: 089/21803517, Fax: 089/336038

Abteilung für Tropenmedizin und Infektionskrankheiten
Ernst-Heydemann-Str. 6, 18057 Rostock
Tel.: 0381/4947511, Fax: 0381/4947509

Institut für Tropenmedizin
 Universitätsklinikum Tübingen
 Wilhelmstr. 27, 72074 Tübingen
 Tel.: 07071/2982365

Sektion Infektiologie und Klinische Immunologie
 Albert-Einstein-Allee 23, 89081 Ulm
 Tel.: 0731/5000
 Missionsärztliche Klinik
 Salvatorstr. 7, 97067 Würzburg
 Tel.: 0931/7912822, Fax: 0931/7912826

Im Internet finden Sie Informationen und weitere Adressen zur Tropenmedizin u.a. auf folgenden Seiten: www.tropinst.med.uni-muenchen.de; www.tropenmedizin.net; www.fit-for-travel.de
 Stand: September 2011

Unterbringung

Während des Kilimanjaro-Trekkings erfolgt die Unterbringung in Berghütten in Mehrbettzimmern. Die Hütten sind sehr einfach und zweckmäßig ausgestattet, verfügen in der Regel über eine Außentoilette, jedoch nicht über eine Strom- und Fließendwasserversorgung. Matratzen für die Übernachtungen werden bereitgestellt, eine Isoliermatte ist daher nicht erforderlich. Bitte denken Sie jedoch an Ihren eigenen Schlafsack (siehe Ausrüstungsliste), da dieser vor Ort nicht zur Verfügung gestellt werden kann. Die Unterbringung während der Safari erfolgt in einfachen Mittelklassehotels.

Ort	Nächte	Hotel	Sterne	Zimmer	Bad/WC	Lage	Ausstattung
Moshi	3	Springlands Hotel	**	126 Zimmer	im Zimmer	Moshi ist der ideale Ausgangspunkt für Safaris & Wanderungen am Kilimanjaro, Mount Meru und anderen Naturschauplätzen im nördl. Tansania. Es liegt an den südl. Ausläufern des Kilimanjaros.	Mosquitonetz, Ventilatoren, Sauna, Internetzugang, Safe

Mandara	1	Mandara Hütte	-	-	gemeinsame Benutzung (sanitäre Einrichtungen in einer extra Hütte)	Die Mandara Hütte liegt etwa auf 2.700 Metern am Rande des Regenwaldes, wo die Landschaft zum offenen Moorland wird.	Schlafpritschen und Wolldecken
Horombo	2	Horombo Hütte	-	-	gemeinsame Benutzung (sanitäre Einrichtungen in einer extra Hütte)	Die Horombo Hütte liegt auf etwa 3.700 Metern. Von der Hütte aus hat man bereits Blick auf den Gipfel des Kilimanjaro	Schlafpritschen und Wolldecken
Kibo	1	Kibo Hütte	-	-	gemeinsame Benutzung	Die Kibo Hütte befindet sich auf 4.700 Metern. Karge & leere Landschaft (bestehend aus Geröll, Staub, Kies)	Schlafpritschen und Wolldecken
Karatu	3	Highview Hotel	***	60 Zimmer	im Zimmer	Das Highview Hotel liegt 140 km nord-westlich von Arusha, außerhalb des Ortes Karatu, zwischen dem nördlichen Hochland-Waldreservat des Ngorongoro Schutzgebiets und umliegenden Kaffeeplantagen.	Alle Zimmer sind geschmackvoll eingerichtet. Sie haben breite Betten und ein Badezimmer mit Toilette und heißer Dusche.
Serengeti	2	Ikoma Wild Camp	-	Das Camp besteht aus 7 Bomas (runde, traditionelle Häuser) sowie 10 komfortablen Zelten, die jeweils 2 Gäste beherbergen können. Des Weiteren gibt es ein großes Speisezelt.	im Zimmer	Das Ikoma Wildcamp liegt ein kleines Stück außerhalb des Serengeti NP im Grumeti-Wildreservat und Ikoma Schutzgebiet. Dies ist ein Gebiet nahezu unberührter afrikanischer Wildnis, in der auch nächtliche Safariausfahrten und -wanderungen möglich sind.	Zeltgröße etwa 4 m (Breite) x 8 m (Länge) x 3,5 m (Höhe). Jedes Zelt und Boma hat eigene Dusche und Toilette, 2 große Betten, einen Lesetisch, Gartenstühle, Veranda und Moskitonetze. Solarkollektoren dienen zur Beleuchtung und für den Heißwassererhitzer.

Bitte beachten Sie, dass dies eine vorläufige Liste ist. Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen. Alle Angaben ohne Gewähr.

Verpflegung

Ihre Reise beinhaltet 14 x Frühstück, 11 x leichtes Mittagessen oder Lunchpakete und 12 x Abendessen. Während des Trekkings und der Safari haben Sie Vollverpflegung, die von Ihren lokalen Begleitmannschaften zubereitet wird. Während der Hotelaufenthalte werden Frühstück und Abendessen im Hotel eingenommen. Das Mittagessen erfolgt meist in Form eines kleinen Snacks oder Picknicks.

Versicherungen

Prüfen Sie bitte, ob Sie ausreichend versichert sind. Wir bieten Ihnen die Reiserücktrittskosten- mit Reiseabbruch-Versicherung und Verspätungsschutz oder das Wikinger-Schutzpaket inkl. einer Auslandsranken-Versicherung an, wahlweise mit oder ohne Selbstbehalt. Darüber hinaus ist auch der Abschluss einer Jahresversicherung oder einer Gepäckversicherung möglich.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter <http://www.wikinger-reisen.de/reiseschutzpaket.php>. Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch unter der Telefonnummer 023 31 – 90 46.

Abschlussfristen: Sinnvoll ist es Ihre Versicherung direkt bei der Buchung abzuschließen, spätestens jedoch 30 Tage vor Reiseantritt. Bei Buchung innerhalb von 30 Tagen vor Reisebeginn ist der Abschluss nur am Buchungstag oder am folgenden Werktag möglich.

Wichtige Adressen:

Deutsche Botschaft in Tansania:

Umoja House, Mirambo Street
P.O. Box 95 41
Dar-es-Salaam
Tel.: 00255 22 211 74 09 15
Fax: 00255 22-211 29 44

Botschaft von Tansania in Deutschland:

Eschenallee 11
14050 Berlin
Tel.: 030-303 0800
Fax: 030-303 08020

Zeit

Die Zeitverschiebung zur MEZ beträgt + 2 Stunden, während der Sommerzeit + 1 Stunde.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen angenehmen Aufenthalt in Tansania und erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.

Stand: November 2011

Alle Angaben ohne Gewähr

Anhang:

Hinweise für Reisen in große Höhen

Die Höhenkrankheit kann ab einer Höhe von 3.000 m vorkommen und äußert sich durch folgende Symptome: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Halluzinationen, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Erbrechen, trockener Husten mit Auswurf. Die milden Formen der Erkrankung klingen meist innerhalb weniger Tage von selbst ab. Sollte dies nicht der Fall sein, so bleibt als letzte Möglichkeit der Linderung nur, den Betroffenen auf eine niedrigere Höhe zu bringen. Verspürt er dann keine Erleichterung, so könnte durchaus eine andere Erkrankung vorliegen.

Warum kann es zur Höhenkrankheit kommen?

Der Organismus ist bei großen Höhen zunächst um ein annähernd normales Sauerstoffangebot für seine Zellen bemüht. Diese Alarmreaktion (verstärkte Atmung und erhöhter Pulsschlag) schützen den Körper, während er langfristige Anpassungsvorgänge vorbereitet. Die verstärkte Atmung wird als wirksamstes Mittel beibehalten. Zusätzlich bildet er ein neues Hämoglobin und steigert die Anzahl der roten Blutkörperchen. Unter normalen Bedingungen sind zwischen 20 und 30 Prozent der Blutkapillaren des Körpers inaktiv. Bei verringertem Luftdruck werden einige von ihnen herangezogen, das Gewebe effektiver mit Blut zu versorgen. Innerhalb der Zellen schließlich fördern enzymatische Anpassungsvorgänge den anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Stoffwechsel. Auf Sauerstoffmangel reagiert der Organismus in komplizierter, scheinbar widersprüchlicher Weise. Die Atmung wird tiefer und schneller, so dass mehr Luft tief in die Lungen gelangt; der Sauerstoffpartialdruck in den Lungenbläschen steigt, und die Kohlendioxidkonzentration im Blut sinkt. Diese Reaktionen provozieren allerdings eine Krise: Zwar kann und muss dem Sauerstoffmangel durch Hyperventilation abgeholfen werden, doch würde das dadurch bedingte Sinken des Kohlendioxidspiegels das Säure-Basen-Gleichgewicht stören und einen Anstieg des PH-Wertes, eine Alkalose zur Folge haben. Diese Zwangslage meistert der Organismus durch einen Kompromiss: Er forciert die Atmung so weit, dass die Lungenbläschen mehr Sauerstoff erhalten, scheidet zugleich aber über die Nieren vermehrt Hydrogencarbonat aus, um die drohende Alkalose zu kompensieren. Wie wirkungsvoll sich der Körper akklimatisiert, hängt davon ab, ob die beiden gegensätzlichen Forderungen – zusätzliches

Sauerstoffangebot und konstanter PH-Wert – erfüllt werden. Damit entscheidet sich, ob man von der Höhenkrankheit verschont bleibt oder nicht.

Welche Verhaltensregeln sind zur Vermeidung der Höhenkrankheit unbedingt zu beachten?

- Akklimatisation: Gegen die Beschwerden der Höhenkrankheit hilft nur eine richtige und vorsichtige Höhenanpassung nach der Regel. “Gehen Sie nicht zu schnell hoch –Gehen Sie langsam!”

- Gesundheitlicher Check-Up: Wir empfehlen vor Reiseantritt, Ihren Hausarzt aufzusuchen und Ihre körperliche Konstitution (z.B. Blutdruck, Puls etc.) überprüfen zu lassen.

- Kondition: Entgegen der weit verbreiteten Annahme kann eine gute Kondition leider nicht die Höhenkrankheit verhindern, jedoch ist ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer als Reisevorbereitung dahin gehend hilfreich, dass Gelenk- und Muskelschmerzen vorgebeugt werden kann.

- Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme: Führen Sie Ihrem Körper mindestens 3 Mal täglich vitaminreiche Nahrung zu und trinken Sie viel Tee oder Wasser, mindestens 4 – 5 Liter am Tag und vermeiden Sie generell Alkohol.

- Selbstdisziplin: Beachten Sie, dass Ihr Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeiden Sie unnötige Anstrengungen und passen Sie Ihre Bewegungen - insbesondere Ihre Wandergeschwindigkeit - den großen Höhen an. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Atmung und versuchen Sie stets – zur Vermeidung von Erkältungen – durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.

- Folgende Dinge empfehlen wir Ihnen zur Mitnahme:

- Mindestens zwei geeignete Transportflaschen für Tee oder Wasser
- Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 20 (besser 40) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen
- Teleskopstöcke zur Entlastung der Zwischenrippen-Atmung
- Kopfbedeckung und Stirnband

Wir versichern Ihnen, dass bei all unseren Fernreisen in große Höhen eine ausreichende Akklimatisierung stets im Vordergrund steht. Selbstverständlich können wir nicht ausschließen, dass Sie als unser Reisegast Symptome der Höhenkrankheit erleben werden. Bei ernsteren Beschwerden bitten wir Sie dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern sich an den Reiseleiter zu wenden.



Passdaten Tansania

Sehr geehrte Reisegäste,

vielen Dank für Ihre Tansania-Buchung. Um alle nötigen Reservierungen für Sie vornehmen zu können, bitten wir Sie uns einige Angaben zu übermitteln. Bitte füllen Sie dieses Formular, nach Möglichkeit in Großbuchstaben, aus und senden uns dieses Formular zu.

BITTE DEUTLICH SCHREIBEN!

Reisennummer :
.....

Reisedatum :
.....

Vorgangsnummer :
.....

Zuname :
.....

Vorname(n) laut Reisepass :
.....

Anschrift, Straße :
.....

Anschrift, PLZ & Ort :
.....

Telefonnummer :
.....

Geschlecht :
.....

Geburtsdatum :
.....

Geburtsort & -land :
.....

Staatsangehörigkeit :
.....

Beruf :
.....

Reisepassnummer :
.....

Ausstellungsdatum :
.....

Ausstellende Behörde :
.....

gültig bis :
.....

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Vor – und Nachname identisch mit den Angaben Ihres Reisepasses sein muss. Sollte sich Ihre Reisepassnummer durch die Beantragung eines neuen Reisepasses oder durch fehlerhafte Übermittlung an uns **nach** Einreichung dieses Formulars ändern, so informieren Sie uns bitte darüber.

BITTE SCHICKEN SIE DIESES FORMULAR BIS SPÄTESTENS 6 WOCHEN VOR REISEANTRITT AN UNS ZURÜCK.

Wikinger Reisen GmbH, Kölner Str. 20, 58135 Hagen,
Fax: 02331-904 875, mail@wikinger.de
Vielen Dank für Ihr Entgegenkommen.



Passdaten Tansania

Sehr geehrte Reisegäste,

vielen Dank für Ihre Tansania-Buchung. Um alle nötigen Reservierungen für Sie vornehmen zu können, bitten wir Sie uns einige Angaben zu übermitteln. Bitte füllen Sie dieses Formular, nach Möglichkeit in Großbuchstaben, aus und senden uns dieses Formular zu.

BITTE DEUTLICH SCHREIBEN!

Reisenummer :
.....

Reisedatum :
.....

Vorgangsnummer :
.....

Zuname :
.....

Vorname(n) laut Reisepass :
.....

Anschrift, Straße :
.....

Anschrift, PLZ & Ort :
.....

Telefonnummer :
.....

Geschlecht :
.....

Geburtsdatum :
.....

Geburtsort & -land :
.....

Staatsangehörigkeit :
.....

Beruf :
.....

Reisepassnummer :
.....

Ausstellungsdatum :
.....

Ausstellende Behörde :
.....

gültig bis :
.....

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Vor – und Nachname identisch mit den Angaben Ihres Reisepasses sein muss. Sollte sich Ihre Reisepassnummer durch die Beantragung eines neuen Reisepasses oder durch fehlerhafte Übermittlung an uns **nach** Einreichung dieses Formulars ändern, so informieren Sie uns bitte darüber.

BITTE SCHICKEN SIE DIESES FORMULAR BIS SPÄTESTENS 6 WOCHEN VOR REISEANTRITT AN UNS ZURÜCK.

Wikinger Reisen GmbH, Kölner Str. 20, 58135 Hagen,
Fax: 02331-904 875, mail@wikinger.de
Vielen Dank für Ihr Entgegenkommen.

