

# Safari, Kilimanjaro ja Sansibar

## Tansania

Afrikan korkein vuori Kilimanjaro sijaitsee Pohjois-Tansaniassa lähellä Kenian rajaa. Se on yksi kiinnostavimmista vuorista maailmalla. Tällä Tansanian matkalla teemme ensin upean safarin maailmankuuluilla Tarangiren ja Lake Manyaran kansallispuistoissa sekä Ngorongoron suojelualueella. Teemme lukuisia puistoajoja ja näemme Afrikan suurnisäkkäitä kissapedoista aina norsuihin ja kirahveihin, ja hyvällä onnella myös uhanalaisen suippohuulisarvikuonon. Safari ennen Kilimanjaron vaellusta toimii mainiosti. Totumme maahan, säähän, tapoihin sekä toisiimme ja rentoudumme ennen vaativaa Kilimanjaron nousua.

Emme tingi turvallisuudesta vuorilla. Jokaisen ryhmän mukana kuljetamme lisähappea, sekä pumpattavaa painekammiota, gammow bagia vuoristotaudin varalta. Nousemme Kilimanjarolle Marangun reittiä pitkin. Se on ainoa reitti huipulle, missä majoitutaan vaellusmajoissa. Vaelluksella mukanaamme kulkevat paikallinen kokki ja kantajat. Paikalliset vuorioppaat yhdessä ammattitaitoisen suomenkielisen matkanjohtajan kanssa vastaavat hyvinvoinnistamme vuorella. Vaelluksen aikana vietämme yhden akklimatisoitumispäivän Horombolla. Vaelluksen jälkeen rentoudumme kolmen päivän ja neljän yön ajan Sansibarin tarunhoitoisilla hiekkarannoilla Matemwessa. Tutustumme myös Sansibarin vanhaan kaupunkiin.



### 2010

13.10. - 26.10.

### 2011

05.03. - 18.03.  
12.10. - 25.10.

Perillä 12 yötä, lentoineen 13 yötä,  
6 vaelluspäivää



**3 890 €, 1 hh-lisä 190 €  
(1 hh ei vaelluksella)**



1. päivä | Lennot Helsinki - Kilimanjaro
1. päivä | Arusha 1 yö
2. päivä | Ngorongoron suojelualue 1 yö
3. päivä | Lake Manyara, Marangu 1 yö
4. päivä | Mandara Hut (2705m) 1 yö
5. päivä | Horombo Hut (3719m) 1 yö
6. päivä | Horombo Hut 1 yö
7. päivä | Kibo Hut (4713m) 1 yö
8. päivä | Uhuru Peak (5895m) 1 yö
9. päivä | Marangu 1 yö
10. - 12. päivä | Sansibar 3 yötä
13. - 14. päivä | Lennot Sansibar - Helsinki



Aamiainen x 12  
lounas x 7  
illallinen x 9

### Matkalla huomioitavaa

- Kilimanjaron vaelluksella ohut ilmanala saattaa aiheuttaa vuoristotaudin oireita
- Erittäin vaihtelevat olosuhteet matkan aikana
- Liikutaan malaria-alueella.

### Matkan erityispiirteitä

- Afrikan korkein vuori ja Sansibarin "maustesaari"
- Vaelluksella yöpyminen vaellusmajoissa
- Leppoisaa rantaelämää safarin ja vuorinousun päätteeksi.

### Matkan jälkeen

- Sansibarin jatkopäivät (Tansania)
- Rantalomaa Pemba-saarella (Tansania)
- Rantalomaa Mafia-saarella (Tansania).

### HUOM!

Varaamme oikeuden matkaohjelman muutoksiin.

# Päiväohjelma

## 1. päivä | Helsinki – Kilimanjaro

*Impala Hotel 3\* | E*

Illaksi Arushaan. Tervetulodrinkki ja pieni matkainfo.

## 2. päivä | Ngorongoron suojelualue

*Ngorongoro Farmhouse 4\* | A, L, I*

Aamiaisen jälkeen suuntaamme kohti Ngorongoron suojelualueutta. Ajamme läpi itä-Afrikan suuren hautavaoaman ja nousemme sen länsireunalta Ngorongoron tulivuorialueelle. Vietämme puoli päivää kraatterin pohjalla, jossa teemme puistoajon ja nautimme retkilounaan. Myöhemmin iltapäivällä siirrymme suojelualueen portin lähellä sijaitsevaan tasokkaaseen Ngorongoro Farm Houseen (1810 m), jossa majoitus ja illallinen.

## 3. päivä | Ngorongoron suojelualue, Manyara, Marangu

*Nakara Hotel \*\* | A, L, I*

Aloitamme päivän aikaisella aamiaisella ja suuntaamme noin puolen tunnin ajomatkan päässä sijaitsevaan Lake Manyaran kansallispuistoon. Teemme siellä puistoajon ja nautimme retkilounaan. Iltapäivällä jatkamme matkaa Arushan ja Moshin kautta Kilimanjaron rinteellä sijaitsevaan Nakara-hotelliin (1790 m). Illallinen ja Kilimanjaro-info.

## 4. päivä | Mandara Hut (2705 m)

*Vaellusmaja | A, L, I*

Kirjaudumme Marangun portilla vierailijoiksi Kilimanjaron kansallispuistoon ja seuramme varusteidemme punnitusta ja siirtymistä

kantajien kyytiin. Nousu halki vuoristometsien, hyvin hoidettua polkua ylös Mandaraan. Kävelyä 3 - 4 h.

## 5. päivä | Horombo Hut (3719 m)

*Vaellusmaja | A, L, I*

Vuoristometsät jäävät päivän aikana taakse polun noustessa läpi kanerva- ja proteanummen. Mawenzi ja Kibon lumihuippu näkyvät kirkkaalla säällä selkeästi. Lähestyessämme Horombo Hutia kummitusmaisat lobeliat yleistyvät. Kävelyä 5 - 6 h.

## 6. päivä | Horombo Hut (3719 m)

*Vaellusmaja | A, L, I*

Akklimatisointipäivä Horombon majalla. Halukkaat voivat lähteä päiväretkelle ylemmäksi tai viettää aikaa majalla. Horombolta aukevat upeat maisemat alas Moshiin ja kaus etelään Sanyan tasangolle.

## 7. päivä | Kibo Hut (4713 m)

*Vaellusmaja | A, L, I*

Reitti nousee jyrkästi Mawensin ja Kibon huippuja erottavaan satulaan, erittäin karulle ylängölle, jossa tuulee melkein aina. Ylitämme satula-alueen ja nousemme Kibo Hutille, viimeiselle majalle ennen huippua. Kävelyä 5 - 6 h.

## 8. päivä | Uhuru Peak (5 892 m)

*Vaellusmaja | A, L, I*

Aloitamme nousun noin puolen yön aikaan. Pidämme ensimmäisen lyhyen lepotauon Williams Pointissa noin 2h lähdön jälkeen. Hans Mayer -luolan jälkeen polku nousee jyrkästi kiemurrelleen kraatterin reunalle, Gillmans Pointiin. Nousun rankin osio on

nyt takanapäin. Reitti jatkuu kraatterin reunaa seuraten Stella Pointiin 5 752 m ja edelleen Uhuru Peakille 5 892 m, Afrikan korkeimmalla huipulle. Paluu samaa reittiä takaisin Kibo Hutille, jonka jälkeen lepoa ennen laskeutumista Horombon majalle. Kävelyä 11 - 12 h.

## 9. päivä | Marangu

*Nakara Hotel \*\* | A, I*

Laskeutuminen Marangu-portille halki vehreiden pilvimetsien. Portilla hyvästelemme kantajamme ja kirjaudumme ulos kansallispuistosta. Kuljetus hotellille nauttimaan suihkuista ja kylmistä juomista. Kävelyä 3 - 4 h.

## 10. - 12. päivä | Sansibar

*Pongwe Beach Hotel | A, I*

Lähdemme varhain aamulla Kilimanjaron lentokentälle, josta tunnin lento Sansibar Towniin. Teemme lyhyen kaupunkikierroksen Sansibarin vanhassa kaupungissa ennen siirtymistä rantahotelliin. Majoitumme viihtyisään Matemwe Beach Villageen, joka sijaitsee saaren koillisrannikolla.

## 13. - 14. päivä | Sansibar - Helsinki | A

### Ateriakoodit:

A = aamiainen

L = lounas

I = illallinen

E = Ei ruokailuja

## Kohdetietoa Tansaniasta

**Pinta-ala**  
945 087 km<sup>2</sup>

**Asukasluku**  
36 766 000

**Pääkaupunki**  
Dodoma

**Väestö**  
99 % bantuja, mustia (130 eri heimoa),  
1 % aasialaisia, eurooppalaisia ja arabeja

**Kieli**  
suahili, englantia, arabia

**Uskonto**  
Manner-Tansaniassa kristittyjä 30 %,  
muslimeita 35 %, paikallisia uskontoja 35  
%, Sansibarilla muslimeita yli 99 %

**Hallitusmuoto**  
tasavalta

Tansania on suurin valtio Itä-Afrikassa. Sen rajanaapureita ovat Kenia, Uganda, Ruanda, Burundi, Kongon Demokraattinen tasavalta, Sambia, Malawi ja Mosambik. Idässä Tansania rajoittuu Intian valtameriin. Tansania sai itsenäisyydensä vuonna 1961 ja liitti itsensä Sansibarin saareen vuonna 1964. Tämä lumoava Afrikan maa on monipuolinen yhdistelmä, villielämää, eksotiikkaa, savanneja, vuoria, järviä, historiaa sekä valkohiekkaisia rantoja. Tansaniasta löytyy jokaiselle jotakin.

**ARUSHA**  
Arushan kaupunki Mt. Meru vuoren katveessa on Tansanian safari pääkaupunki, jonka saksalaiset perustivat 1900-luvun alussa sotilastukikohdakseen. Kaupunki toimii safarimatkojen ja



Mt. Meru vaellusten aloitus- ja päätöspisteenä. Arushan kansallispuisto sijaitsee kaupungin läheisyydessä. Kaupunkiin on perustettu matkailun kasvun myötä runsaasti hotelleja ja ravintoloita. Kaupungissa on yksi pääkatu, jonka varrelle kaikki palvelut keskittyvät. Luontomatkailun lisääntyessä kaupungista on kehittynyt Pohjois-Tansanian kasvukeskus. Asukkaita kaupungissa on arviolta 300 000 - 700 000 välillä.

**TARANGIREN KANSALLISPUISTO**  
Vuonna 1970 perustettu kansallispuisto (korkeus n. 1000 m), jonka pinta-ala on 2600 km<sup>2</sup>. Yksi Afrikan kauneimpia suojelualueita. Pääasiassa puu- ja pensasavannia. Suuria norsulaumoja, puhveleita, leijonia, gepardeja, leopardia. Teemme Tarangiressä useita puistoajoa ja nautimme myös upeista maisemista. Norsujensa lisäksi Tarangire on tunnettu valtavista apinanleipäpuistaan.

**NGORONGORON SUOJELUALUE**  
Osa valtavaa Serengeti-Mara -ekosysteemiä. "Tulivuori- ja -puisto", jossa kahdeksan sammunutta tulivuorta. Tunnetuin niistä on Ngorongoro, jonka kraatterin pinta-ala on 304 km<sup>2</sup>. Suojelualan koko pinta-ala on 8300 km<sup>2</sup>. Masait elävät alueella perinteisesti, mutta Ngorongoron kraatteri on suojeltu villieläimille. Kraatterissa (kork. 1760 m) liikkuminen on rajoitettu maksimissaan puoleen päivään, mutta siinä ajassa ehtii jo näkemään suuren osan kraatterin luonnosta ja eläinlajeista. Paras paikka nähdä suippohuili-sarvikuono Tansaniassa.

**LAKE MANYARAN KANSALLISPUISTO**  
Itä-Afrikan suuren hautavaajon pohjalla (kork. 960 m) sijaitseva suojelualue, jonka erikoisuus on pohjoispäässä olevan pohjavesimetsä. Pinta-ala on 330 km<sup>2</sup>, josta suurin osa suoilaista järveä. Upea linnusto, antiloppeja, kirahveja ja norsuja. Teemme puistoajoa pohjavesimetsässä sekä ruohosavanneilla. Täydentää hienosti safariamme niin luonnon kuin maisemienkin osalta.

**KILIMANJARO (5 892 m)**  
Kilimanjaro on lähes täydellisen muotoinen tulivuori, joka nousee kauniisti suoraan tasangolta. Se on Afrikan korkein huippu ja yksi koko Afrikan tärkeimmistä nähtävyyksistä. Lumihuippu ei ole vielä sulanut, vaikkakin lumiraja nousee vuosi vuodelta. Vuori on helppo kiivetä ilman teknisiä taitoja - tarvitset päättäväsyyttä, lämpimiä vaatteita, tarpeeksi aikaa ja ammattitaitoiset vuorioppaat.

**MARANGU-REITTI**  
Marangu-reitti Kilimanjaron huipulle on Kilimanjaron vaelluksista ehdottomasti suosituin. Reitti nousee halki pilvimetsien, kanervanummien ja erittäin karun ylävuoristotundran Afrikan korkeim-malle huipulle. Se on ainoa reitti vuorella, missä voi majoittua vaellusmajoissa teltojen sijaan. Vaellusmajoista voi ostaa virvokkeita ja pientä naposteltavaa, minkä takia reittiä leikkisästi kutsutaan "Coca Cola" -reitiksi. Marangu-reitin voi tehdä viidessä tai kuudessa päivässä. Kuusipäiväisellä vaelluksella ylimääräinen akklimatisointipäivä vietetään Horombo-

majalla. Marangu on ainoa Kilimanjaron reiteistä, jota käytetään sekä nousuun että laskeutumiseen. Itse reitti tai polku ei ole vaikeita, vaan ohut ilmanala tekee noususta erittäin raskaan ja haastavan. Tämän takia "Pole Pole" eli swahiliksi hidas nousutahti on erittäin tärkeää. Reitti on noin 70 km pitkä.

**SANSIBAR**  
Saarien ryhmä, joka toimii varsin itsenäisesti. Pääsaari on nimeltään Unguja, jota kutsutaan yleisesti Sansibariksi. Mystinen maustesaari, jonka historiaa värittävät sulttaanit, tutkimusmatkailijat ja orjakauppa. Saaren vanhakaupunki, Stone Town, on yksi parhaiten säilyneistä suahilikaupungeista. Stone Town ohella matkajia iahastuttaa saaren upeat hiekkarannat, joille rakennetaan yhä lisää hotelleja. Kaiken kaikkiaan Sansibar on erittäin mielenkiintoinen sekoitus afrikkalaisuutta, swahilikulttuuria, islaminuskkoa ja mystiikkaa.

# Yleistä tietoa Tansaniasta ja maassa matkustamisesta

## Vakuutus

Jokaisella matkalle osallistuvalla tulee olla voimassa oleva matkavakuutus, joka kattaa evakuointikulut vuorelta yli 3000 metrin korkeudesta. Vakuutuksesta tulee esittää kopio matkanjohtajalle. Matkavakuutuksen saat helposti meiltä. Ota yhteys toimistoomme.

## Viisumit

Viisumi hankitaan Kilimanjaron lentokentältä maahan saavuttaessa. Viisumi maksaa noin 50 usd. Mukaan on hyvä ottaa myös 2 passivalokuvaa.

## Valuutta

Tansanian rahayksikkö on tansanian shillinki (TZN). 1€ = noin. 1765,4 TZN. Rahaa voi vaihtaa paikallisissa pankeissa, hotelleissa ja lodgeissa. Rahan maastavieminen on kiellettyä. Suosittelemme mukaan otettavaksi valuutaksi US-dollareita, koska niiden kurssi on paljon euroa parempi.

## Matkan maksaminen

Matkan varausmaksu eräänntyy 7 päivää matkavarauksen teosta. Loppusumma eräänntyy 35 päivää ennen matkan alkua. Voitte maksaa matkan myös luottokortilla Aventuran toimistossa. Hyväksymme yleisimmät luottokortit. 1.5.2010 voimaan tulleen maksupäätelain mukaisesti, veloitamme näistä maksuista luottokorttiyhtiön määräämän prosenttiosuuden maksun loppusummasta. Lisätietoja saatte Aventurasta sekä luottokorttiyhtiöltänne.

## Aikaero Suomeen

Tansania +1 h, +3 GMT.

## Sähkövirta

220V, adapteri tarvitaan.

## Matkapuhelimet

Soneran ja Elisan matkapuhelimet toimivat koko matkan ajan.

## Rokotukset

Tarkista, että peruserokotuksesi on voimassa (jäykkäkouristus-, polio- ja kurkkumätärrokotus). Keltakuumerokotus on pakollinen Tansaniaan matkustettaessa. Rokotuksesta tulee olla todistuksena kansainvälinen rokotuskortti keltakuume merkinnällä. Lisäksi A- ja B-hepatiittirokotusta sekä malarian estolääkitystä suositellaan. Tarkista aina rokotusvaatimukset terveyskeskuksestasi tai matkailuklinikan rokotusneuvonnasta [www.medicity.fi](http://www.medicity.fi)

## Ilmasto

Kilimanjarolla sääolosuhteet ovat samanlaiset kuin Pohjois-Tansaniassa. Lyhyt sadekausi alkaa marraskuussa ja kestää joulukuun loppuun. Pidempi sadekausi alkaa huhtikuussa ja jatkuu kesäkuun alkuun. Kuivakausi ja paras aika huipuillenousuun on tammikuusta huhtikuuhun ja heinäkuusta syyskuuhun. Kilimanjaron kansallispuisto on auki ympäri vuoden ja retkiä huipulle järjestetään vuoden ympäri. Huom. Vuoristoilmasto on ennalta-arvaamaton ja saattaa muuttua lyhyessä ajassa, joten retkelle osallistujien tulee olla varustautuneita sääolojen äkillisiin muutoksiin. Säänmuutokset saattavat aiheuttaa myös muutoksia retkiäikatauluamme.

## Tipit

Tarjoilijat ja ravintolahenkilökunta

odottavat 5-10% tippiä loppulaskusta ellei palvelumaksu sisälly laskun hintaan. Laukunkantajille hotelleissa tippi on n. 0.5-1 USD/laukku. Vuoristo-oppaiden tippi on koko vaellusosuudelta 40-50 USD. Safarioppaan/kuljettajan tippi on 4-6 USD/päivä. Safari- ja vaellusosuuden tipit ovat siis yhteensä n. 50-70 USD.

## Kasvillisuus

Kilimanjaron kansallispuiston kasvillisuusvaihtelee korkeuden mukaan. Kasvillisuus vaihtelee kosteikoista, savanniin ja rehevään vuoristometsään. Vuoristometsä alkaa noin 1850 metrin korkeudesta ja jatkuu 2800 metriin. Puuton vuoristonummi noin 3200-4000 metrin korkeudella. Tämän jälkeen maasto huipulle on karua ylävuoisto-erämaata.

## Alkoholi matkan aikana

Emme suosittele alkoholin käyttämistä retken aikana lainkaan. Alkoholi hidastaa lääkärin mukaan kehon sopeutumista korkeaan ilmanalaan, kätkee vuoristotaudin ensioireet sekä lisää onnettomusriskiä.

## Turvallisuus

Emme tingi turvallisuudesta vuorilla. Matkan johtajamme ovat kokeneita vuorivaeltajia/kiipeilijöitä ja osaavat toimia vuorilla. Akklimatisointi, eli ohueen ilmanalaan tottuminen jää Marangu-reitillä vähäiseksi. Matkaohjelma on laadittu siten että ohueen ilmanalaan tottuminen alkaa osittain jo safariosuudella. Yhteistyökumppanimme Kilimanjarolla on erikoistunut vaellusmatkojen järjestämiseen ja paikallisoppaat ovat ammattitaitoisia. Kuljetamme jokaisen ryhmän mukana

lisähappea, sekä pumpattavaa painekammiota, gammow bagia vuoristotaudin varalta.

## Ympäristöystävällinen matkailu

Matkamme aikana kuljemme luonnon kauniilla paikoilla, jotka ovat erittäin herkkiä ja haavoittuvia alueita. Yritämme toimia ekologisten periaatteiden mukaan ja kunnioittaa paikallisia ihmisiä, tapoja sekä eläimistöä kaikilla matkoillamme säästääksemme nämä elämykset myös muillekin.

## Mitä on elämysmatkailu

Vierailemme ajoittain "off the beaten track" -paikoissa, jotka ovat alueita, joille turismi-infrastruktuuria ei ole vielä rakennettu. Näillä alueilla liikumme, asumme ja syömmme kuten paikalliset ihmiset. Tämä on paras ja antoisin tapa tehdä tuttavuutta paikallisten kanssa ja nähdä heidän elämää sekä kulttuuria. Aikataulumme ja reittimme saattavat muuttua johtuen jokivesien korkeuksista tai muista luontoon, ympäristöön tai yhteiskuntaan liittyvistä syistä.

## Matkanjohtaja

Aventuran elämysmatkoilla on mukana suomalainen matkanjohtaja, joka huolehtii matkan sujumisesta ja matkalle osallistujien hyvinvoinnista matkan alusta loppuun asti. Matkanjohtaja ei ole matkaopas, joka tietää kaikkien tempelien tarinat ja tarinat, vaan hän on henkilö, joka puhuu paikallista kieltä ja tuntee paikallisia tapoja, paikkoja ja osaa selviytyä hankalista tilanteista tarpeen vaatiessa. Pyrimme käyttämään paikallisia oppaita värittämään retkiämme eri kohteissamme.

## Matka hintaan sisältyy

### Matkan hintaan sisältyy

- Reittilennot Helsinki - Kilimanjaro, Sansibar - Helsinki turistiluokassa
- Lentolippujen hintaan sisältyvät lentokenttäverot
- Ohjelman mukaiset majoitukset ja ateriat
- Kaikki kuljetukset ja matkaohjelmassa mainitut retket
- Kantajien palvelut jokaisena vaelluspäivänä
- Suomalaisen ja paikallisten oppaiden palvelut kohdemaassa.

### Matkan hintaan ei sisälly

- Henkilökohtaiset kulut kuten tipit
- Viisumi
- Toimistomaksu 9 €/hlö
- Muu mainitsematon

## Matkalle mukaan

Tämä varustelista on suunniteltu helpottamaan sinua valitsemaan oikeat varusteet matkalle mukaan. Kaikki varusteet listalla ovat erittäin tärkeitä vuorilla selviytymiseen, joten tarkistathan että kaikki ovat mukana.

Vuorilla liikuttaessa vaatteet tulee valita kahden periaatteen mukaan: kevyttä ja toimivaa. Varusteiden tulee olla kevyitä, luotettavia ja toimia ääriolosuhteissa. Laadukkaat varusteet takaavat sen, että pysyt lämpimänä ja kuivana. Ole tarkkana laadun ja istuvuuden kanssa. Lämpimänä ja kuivana saat matkasta paljon enemmän irti.

Kerrospukeutuminen sopii useimmille. Jos tiedät, että palelet helposti, ota mukaasi ylimääräisiä vaatteita, jotka lämmittävät leirissä oltaessa. Muista pakatessasi ottaa mukaan vain varusteet, joita tarvitset. Näin et rasita itseäsi kanniskelemalla mukana varusteita, joita et käytä.

Vältä puuvillaa, koska se kuivuu erittäin hitaasti ja lämmittää kostuessa huonosti. Pakkaa puuvillan sijaan villaa tai synteettisiä materiaaleja, jotka siirtävät hikeä iholta ja tuntuvat lämpimiltä kosteanakin.

### Yläruumis:

- 3 kpl t-paitaa
- 1 kpl pitkähihainen paita
- fleece- tai softshell-takki
- hupullinen kuoritakki, jonka alle mahtuu tarpeeksi vaatekerroksia
- hupullinen untuvatakki
- fleeceshaskat
- lämpimät kuorirukkaset

### Päähän:

- korvat peittävä lämmin päähine
- aurinkohattu tai lippalakki

### Alaruumis:

- veryttelyhousut
- 2 paria ohuita sukkia
- 3 paria paksuja lämpimiä sukkia
- 2 paria kevyitä pitkiä alushousuja
- fleece- tai softshell-housut
- synteettistä materiaali olevat helposti kuivuvat shortsit
- hengittävät kuorihousut, Goretex tai vastaava
- vaelluskengät ja lenkkarit
- lumipussit lahkeiden päälle

### Nukkumavarustus:

- talvimakuupussi -10 °C
- makuualusta, solumuovinen tai ilmatäytteinen, kokopitkä

### Kantolaitteet:

- reppu, 25-35 l
- varustekassi/rinkka, 70 + pieni lukko

### Muut varusteet:

- vaellussauvat (ei pakolliset)
- aurinkolasit, joissa 100% UV-linssit, sivuilta suojaavat
- henk. koht. ensiapuvarusteet
- huulirasvaa, min. UV-kerroin 20
- aurinkorasvaa, min. UV-kerroin 40
- otsalamppu
- juomapulloja 2-3 kpl, 1 l
- linkkuveitsi tai yleistyökalu
- henk. koht. wc-varustus, pakkaa paperi muovipussiin
- isoja muovipusseja 3-4 kpl
- bandana/buff-huivi, kauluri

- pieni pyyhe, kosteuspyyhkeitä
- korvatulpat, silmälaput
- termospullo
- kirja, pelikortit, mp3-soitin jne...
- kiikarit, kamera, videokamera
- sandaalit
- vedenpuhdistustabletteja

Kaikki varusteet on hyvä pakata vesitiiviisiin varustepusseihin tai isoon muovisäkkiin. Valmistaudu rajuihin sääolosuhteiden vaihteluihin matkalla: kylmiin öihin, tuulisiin olosuhteisiin sekä voimakkaaseen auringonpaisteeseen. Rajujen säävaihtelujen vuoksi on tärkeää pakata mukaan kaikki varustelistoissa mainitut varusteet ja vaatteet.

Aventura vastaa kaikesta ruuasta vaellusten aikana. Varaa kuitenkin mukaasi lempinaposteltavaa.

### Lääkkeet

Suosittelemme varaamaan matkalle mukaan seuraavat henkilökohtaiset lääkkeet:

- Ciprofloxacin antibiootteja, bakteerin aiheuttamaan ripuliin
- Ibuprofeinia, särkyyn
- Imodiumia, ripuliin ja vatsakramppeihin
- Paracetamoliamia, lieviin kipuihin ja kuumeeseen
- Ödemin/Diamox, vuoristotaudin oireiden lievittämisen
- Malarian estolääkitys

Emme suosittele kodeiinia sisältävien kipulääkkeiden, antihistamiinin emmekä unilääkkeiden käyttöä matkan aikana, sillä ne peittävät mahdollisia vuoristotaudin oireita.

Vuoristotaudista hyvää suomenkielistä informaatiota löytyy Mountain Shopin sivuilta osoitteesta:  
[www.mountainshop.fi/nepal/nep\\_ams.htm](http://www.mountainshop.fi/nepal/nep_ams.htm)

## Hotellit

### ARUSHA

#### Impala Hotel Arusha 3\*

Tämä 100 huoneen hotelli sijaitsee rauhallisella alueella, kävelyetäisyyden päässä kaupungin keskustasta. Hotellissa on uima-allas, miellyttävä puutarha, rahanvaihtopiste, internet. Kaikissa huoneissa on parveke, TV, minibaari sekä oma kylpyhuone.

### NGORONGORO

#### Ngorongoro Farm House 4\*

Tasokas uusi majoituspaikka aivan Ngorongoron suojelualueen pääportin läheisyydessä. Bungalow-tyyppisissä taloissa suuret huoneet. Maisemat wabulu-heimon viljelyalueille sekä Ngorongoron tulivuori-alueelle. Hyvä ravintola ja ilman kemikaaleja pudistettava suolainen uima-allas.

### KILIMANJARO, MARANGU

#### Nakara Hotel 2\*

Vaatimaton vuoristohotelli, jossa huoneissa oma wc ja suihku. Viihtyisä puutarha ja vuoristohenkinen Kilimanjaro-baari. Sijaitsee vain muutaman kilometrin päässä Marangun portilta. Hyvä paikka akklimatisointiin.

### SANSIBAR

#### Pongwe Beach Hotel 3\*

Tämä hotelli sijaitsee kauniilla paratiisirannalla Sansibarin itärannikolla turkoosin veden ja palmujen äärellä. Hotelli majoittaa asiakkaansa viihtyisiin paikallisella tyyllillä sisustettuihin rantamökkeihin, joita on yhteensä 16. Jokaisessa rantamökissä on oma kylpyhuone ja terassi. Hotellissa palvelee tasokas ravintola ja 24/h vastaanotto.