

august

KILIMANJARO 2017



Foto: Beate Valvik

Har du drømt om å stå på Afrikas tak? Nå kan du melde deg på tur.

NÅR

6. – 18. aug 2017
(13 dager)

PRIS

45.000,-

HVOR

Oppmøte på flyplassen på avreisedagen. Du flyr via Addis Abeba til Tanzania. Når turen er ferdig returnerer du tilbake den 18. august

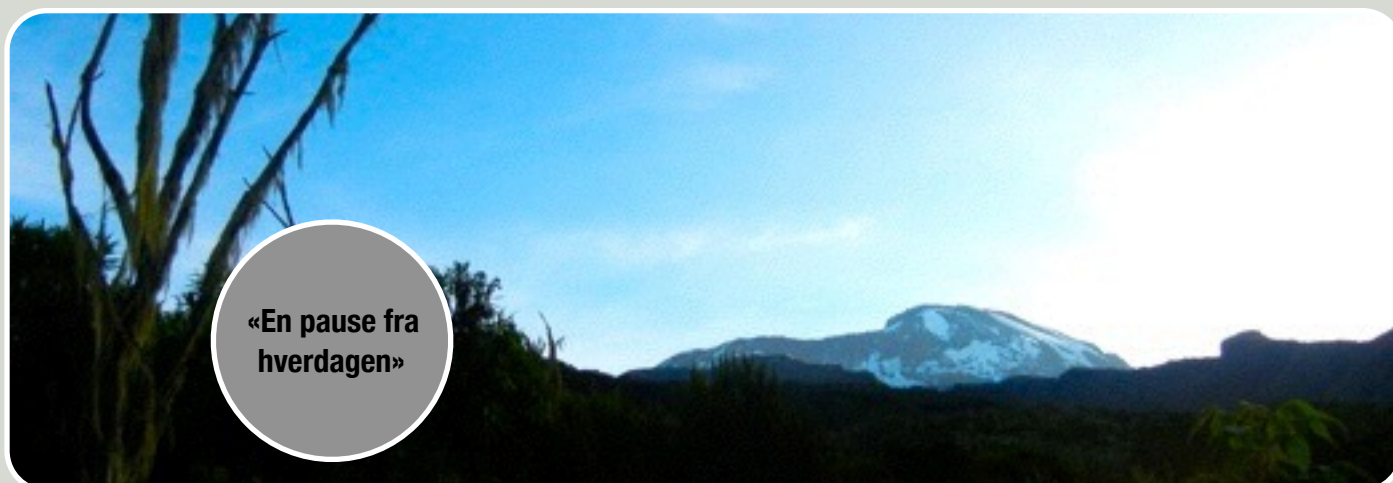
HVORDAN

På Kilimanjaro skal vi følge Machameruta opp til toppen. Turen tar 7 dager før vi er nede igjen. Deretter blir det Safari til en av de flotteste nasjonalparkene i området.

august 2017

KILIMANJARO

FRAM Expeditions
arrangerer tur
til Tanzania og
Kilimanjaro.



«En pause fra
hverdagen»

AFRIKAS TAK

En tur til fantastiske Tanzania, i hjertet av Afrika, og Afrikas tak, Kilimanjaro, er en opplevelse for livet. På denne turen får man oppleve både jungel, regnskog snødekt månelandskap, og når man kommer ned fra fjellet blir det safari og afrikanske opplevelser så det monner. Etter to uker i Tanzania føler du at pulsen slår litt saktere, og du kommer hjem med mange fantastiske opplevelser.

For femte år på rad arrangerer vi i Fram Expeditions tur til Kilimanjaro og Tanzania. Nå kan du melde deg på neste års tur. Da har du mange måneder på å forberede deg, noe som skulle være mer enn nok for de aller fleste.

En tur til Kilimanjaro er veldig sammensatt, først og fremst på grunn av at man på vie oppover beveger seg gjennom så mange forskjellige landskap. For mange er dette det første møte med Afrika, og dette er en opplevelse i seg selv pga de kulturelle og menneskelige forskjellene.

I dette skrivet, og i vedleggene, finner du det meste du vil trenge av informasjon for å melde deg på turen. Skulle det være spørsmål for du melder deg på, skal vi prøve å besvare disse så raskt som mulig.

I løpet av de fire årene vi har arrangert disse turene, har vi sammen med deltagerne våre skapt opplevelser og minner som de vil ha med seg resten av livet. Vi ønsker at flere skal få oppleve dette fantastiske fjellet, og hvis du ønsker å være med oss på tur, er du bare noen få steg unna ditt eventyr i 2016.



1. SEND INN PÅMELDINGEN

Meld deg på via påmeldingsskjema på hjemmesidene til Fram Expeditions.

2. BETAL PÅMELDING

Vi registrerer deg og sender deg påmeldingsgebyr etter at vi har mottatt påmeldingen. Deretter skal restbeløpet betales i sin helhet.

3. UTTAK

Med mindre det er fulltegnet får du plass, og vi sender deg ytterligere informasjon om turen.

4. TRENING

Det forventes litt egentrening før turen. Du finner informasjon om et enkelt treningsopplegg som alle kan gjennomføre på hjemmesidene våre.

01/01/1111



Turen starter og slutter på Gardermoen.

Turen starter på Gardermoen eller den flyplassen du velger å dra fra, og så flyr vi via Addis Abeba til Kilimanjaro inl. airport. Her blir vi hentet av våre lokale kontakter som tar oss til et av hotellene som ligger i Aishi, hvor vi bor den første natta. Tidlig på morgenen dag tre bærer det opp mot nasjonalparken, der fjellturen starter. Så går det slag i slag de neste fem dagene der vi forflytter oss gradvis oppover på fjellet. Dette gjør vi så sakte som mulig og får god aklimatisering før vi skal gjøre toppstøtet natt til dag 6.

Dette blir en lang dag-natt-dag, og etter at vi har vært på toppen beveger vi oss tilbake til siste camp og slapper av litt før vi starter på nedstigningen.

Etter totalt sju dager på fjellet er vi nede, og ute av nasjonalparken.

De neste dagene drar vi på safari for å se på alle dyrene som Torbjørn Egner synger om i sangen sin, før vi setter oss på flyet tilbake til Norge.

Ruta opp.

Vi velger å bruke en konservativ oppstigningsplan, og har valgt ei rute der vi bruker seks dager til toppen. Dette gjør vi for at flest mulig skal ha best mulig forutsetning for å lykkes i å nå toppen av fjellet.

Mens det på andre ruter er nede i 50% som lykkes med å nå toppen av fjellet, så er kommer 80% av de som velger denne ruta opp. Vi har vært heldige på de turene vi har arrangert tidligere og har fått over 90% av våre deltagere opp på toppen av fjellet.

Dette sier vi for å sette fokus på at det ikke er noen garanti for å komme seg på toppen av Kilimanjaro. Hvis dette er ditt først virkelig høye fjell, vet du ikke hvordan kroppen din reagerer, og du må være mentalt forberedt på at du kan være blant de som ikke tåler høyden selv om vi legger opp til en moderat oppstigning.

Vi ønsker også å gjøre oppmerksom på at turen byr på en del tøffe fysiske utfordringer, og de siste to dagene kan oppeltes som en test av både psykisk og fysisk utholdenhet. Men da føles det jo desto større å stå på toppen, når man har klart det.

Safari.

Etter fjellturen reiser vi på safari til noen av de flotteste nasjonalparkene i området. Her får vi oppleve dyrene på nært hold, fra de spesialbygde bilene. På kveldene tar vi inn på lodge som ligger sentralt plassert i nasjonalparken, og nyter atmosfæren og stemningen som er helt spesiell på disse stedene.

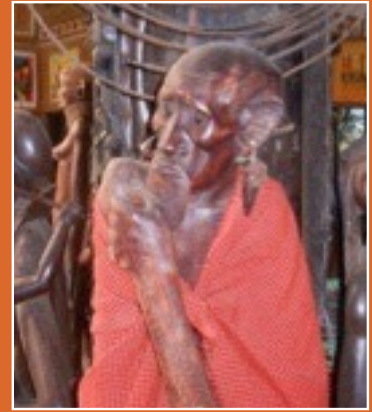


Dette er inkludert i prisen:

- Fly tur / retur Norge (Gardermoen) - Tanzania.
- Overnatting 1 natt på hotell i Aishi.
- Overnatting 2 netter på hotell i Arusha.
- Overnatting 1 natt i lodge ifm. safari.
- All transport mellom de forskjellige destinasjonene.
- Alle tillatelser for å komme inn i nasjonalparken.
- Alt av mat og drikke underveis på fjellet.
- Alle måltider på hotellene.
- Teknisk nødutstyr. (satellittelefon)
- Medisinsk nødutstyr.
- Bruk av fellesutstyr (telt og campingutstyr).
- Safari i Ngorongorokrateret
- Og sist men ikke minst, profesjonelle, erfarne, snille og blide guider som skal skape forutsetninger for at alle skal lykkes.

Dette er ikke inkludert i prisen:

- Visum for å komme inn i Tanzania (\$ 50).
- Tips til lokale guider og bærere etter turen på fjellet. (\$ 160)
- Tips til sjåførene etter safarituren (\$ 40).
- Drikke til måltidene når vi er i sivilisasjonen.
- Personlige medisiner.



Fantastiske
dager i mektige
omgivelser



Detaljert dag-til-dag-program :

Dag 1: Avreise fra Gardermoen på kvelden.

Dag 2: Mellomlanding i Addis Abeba før vi flyr videre til Kilimanjaro intl. airport. Vi ankommer midt på dagen, og kjører direkte til hotellet vårt. Dette blir en rolig dag der vi forbereder oss til fjellturen i rolige omgivelser..

Dag 3: (dag 1 på fjellturen) Etter en deilig frokost, kjører vi til Machame gate. Her sjekker vi inn i nasjonalparken og gjør siste forberedelser før selve fjellturen starter. Når vi er i gang, beveger vi oss opp gjennom regnskogen fra ca 1800 moh opp til Machame hut på ca 3000 moh.

Dag 4: Denne dagen beveger vi oss videre opp på fjellet, ut av regnskogen og opp i et mer steinete månelandskap. Vi følger en av de mange ryggene oppover, og vil ende opp på Shiraplatået på ca 3950 moh. Herfra kan vi se fjellet som ruver over oss.

Dag 5: Nå da vi er oppunder 4000 moh skal vi begynne å bevege oss bortover langs sørsiden av fjellet. På vei mot neste camp skal vi en tur oppom Lava tower på ca 4700 moh før vi beveger oss nedover til Baranco camp som ligger på ca 3900 moh.

Dag 6: Denne dagen skal vi forsere den berømte Baranco wall, også kallt breakfast wall. Dette er en 200 meter høy vegg med en sti som har noen luftige partier, men den er ikke værre enn at man trygt kan gå uten å bruke tau. Etter at vi har forsert veggens fortsetter vi bortover langs sørsiden av Kilimanjaro bort til Karanga camp.

Dag 7: Fra Karanga camp skal vi ha en kort etappe (3-4 timer) opp til Barafu camp som blir vår «high-camp». Det er herfra vi skal gjøre forberedelser før toppstøtet påfølgende natt. Vi slapper av og lader opp gjennom ettermiddagen og kvelden før vi setter av gårde mot toppen ved midnatt.

Dag 8: Dette blir den lengste dagen på turen, og den starter med hodelykt på, og nok vann og mat i sekken til å kunne gå gjennom hele natta. På vei mot toppen får vi soloppgangen, og når vi når opp til Stella Point (ca 5700 moh) vil det allerede være dagslys.

Fra Stella Point gjør vi siste delen av turen opp og bort mot selve toppen, Uhuru Peak på 5895 moh. Vi feirer at vi er på Afrikas tak, tar noen bilder og nyter utsikten før vi vender nesa nedover og tilbake til Barafu camp.

Vel nede i campen slapper vi litt av før vi pakker sammen og går ytterligere 800 høydemeter ned, til Millennium camp på ca 3800 moh. Da har vi vært på tur i mange lange timer, så vi går tidlig til sengs i teltene våre slik at vi er forberedt til siste etappe dagen etter.

Dag 9: (siste dag på fjellturen) Dette er dagen da vi beveger oss ned i regnskogen igjen, og ut av nasjonalparken, ned til Mweka gate. Turen ned tar ca 4 timer, og nede ved gaten spiser vi lunch før vi kjører til hotellet vårt for en velfortjent dusj.

Vi skal bo på Kibo Palace, som også vil føles som et palass. Store rom og varmt vann i dusjen føles som luksus etter 7 dager på fjellet. På kvelden nyter vi en bedre middag og forfriskninger i baren.

Dag 10 og 11: Så er det tid for safari. Etter en rolig frokost kjører vi til Ngorongorokrateret, som er en av de flotteste nasjonalparkene i området. Her tar vi inn på lodge på ettermiddagen og har tid til å nyte utsikten utover krateret fra den enorme balkongen på hotellet, og se på solnedgangen før vi går til middag.

Dagen etter starter grytidlig og vi kjører ned i krateret hvor vi får se løver, giraffer og alle de andre dyra som regjerer på savannene og ved innsjøene.

På ettermiddagen kjører vi tilbake til Kibo Palace der vi skal tilbringe siste natten.

Dag 12: Turen er snart slutt, men før vi skal fly hjem har vi tid til å nyte sola ved bassengkanten eller gå på markedet i Arusha. Flyet vårt forlater Tanzania på ettermiddagen, og vi setter kursen mot Europa.

På morgenen dag 13 lander vi på Gardermoen der vi tar farvel med de andre og drar hvert til vårt.



DIN TUR?



Teltlivets gleder

Når vi er på fjellet bor vi to og to i teltene. Dette gir alle god plass. I tillegg har vi med store telt der alle kan samles på kveldene.

Kan du være med?

Klart du kan være med. Selv om du ikke har erfaring med høye fjell fra før, så er kanskje dette et av de flotteste fjellene å starte med.

Det er selvfølgelig en fordel å trene seg opp i forkant av turen, og på den måten skaffe seg selv best mulig forutsetning for å lykkes. Hvis man er i alminnelig god form, så holder det at man vedlikeholder formen fram mot turen, og så legger man inn noen ekstra økter noen uker før for at formen skal være på topp, slik at man har litt ekstra overskudd når turen strater.

Hvordan melder du deg på?

1 - Send inn påmeldingen.

Du finner elektronisk påmelding på Fram sine nettsider, under Kilimanjaro og Turer.

2. Betal inn påmeldingsgebyr

Vi sender deg giro for påmeldingsgebyret på kr 1500,- Dette er ikke refunderbart, men kommer til fratrekk på totalbeløpet.

3 - Vi registrerer deg.

Vi registrerer de påmeldte så snart påmeldingsgebyret er betalt, og i de tilfellene hvor det er flere påmeldte enn plasser på turen, må vi gjøre et uttak. De som evt. ikke får plass, vil få beskjed om dette. Påmeldingsgebyret vil i såfall returneres i sin helhet.

4 - Betal turen.

Deretter får du faktura på restbeløp der påmeldingsgebyr er spesifisert og trukket fra.

5 - Du starter treningen.

Allerede når du har bestemt deg for å melde deg på bør du starte treningen. Å være i god form er en forutsetning for å nå toppen av Kilimanjaro, og jo bedre form du er i jo bedre sjans har du til å stå på toppen, selv om god form ikke er noen garanti for å nå helt opp.





Forsikring, visum, helse og vaksine

Forsikring

Du må selv kjøpe en fullgod reise-, syke- og ulykkesforsikring som også dekker en eventuell hjemtransport. Bevis for at du har papirene i orden må medbringes på reisen.

De fleste har som regel allerede en reiseforsikring, og vi anbefaler derfor at du sjekker at din forsikring dekker følgende:

- Avbestillingsforsikring – (må tegnes samtidig med at reisen bestilles)
- Reisegods
- Ansvar
- Forsinkelser

Det som er viktig å presisere overfor selskapet ditt er at denne turen karakteriseres som trekking/vandring og ikke som en ekspedisjon der det drives fjellklatring, isklatring eller klippeklatring.

Det du må tenke på i tillegg er at:

- Enkelte forsikringsselskaper bruker antall meter over havet som et kriterium for hva forsikringen dekker.
- Noen forsikringsselskaper krever at man tegner en forlengelse hvis enkeltreisen går ut over en viss varighet.
- Forsikringen dekker det valgte geografiske område.
- Noen forsikringsselskaper har en øvre beløpsgrense på sin avbestilling - og sykeforsikring.

Hvis du må kjøpe ny reiseforsikring anbefaler vi www.gouda.no. Her får du kjøpt forsikring online som dekker alt du trenger for denne turen. Det er dette selskapet vi har brukt på liknende og mer avanserte turer tidligere, og med Super-dekning har du full dekning under hele turen.

Visum

Du trenger ikke å kjøpe visum på forhånd. Dette ordner vi i fellesskap når vi ankommer Tanzania. Du må på forhånd ha kjøpt US Dollar, og ha \$ 50 som skal betales kontant for å få visum. Vi tar forbehold om at Tanzanias myndigheter justerer denne prisen uten av vi blir informert om dette.

Helse og Vaksine

Vi krever at alle deltagere fyller ut helseskjema på våre turer. Vær nøye når du fyller ut, slik at alle opplysninger blir korrekte.

Under hele turen har vi backup mot leger i Norge i tilfelle vi skulle ha behov for bistand underveis.

Vi som selskap bringer med oss førstehjelpsutstyr og medisiner for å behandle alt fra småsår til større skader. Vi har i tillegg med spesialmedisin med tanke på at vi skal opp i høyden, samt antibiotika og andre reseptbelagte medisiner.

Den enkelte må ta med medisiner til personlig bruk. Anbefalte medisiner blir listet i utstyrslisten som dere vil motta i god tid før avreise.

De som planlegger å bruke malariamedisin bør bruke Malarone. Vi ønsker ikke å gi noen anbefalinger som går på tvers av de dere får av helsepersonell, men ønsker å opplyse om følgende:

Malariamygg og annen mygg trives ikke over 1800 moh. Når vi ankommer Tanzania skal vi rett på hotellet, og etter en dag i Moshi drar vi opp til starten som ligger på 1850 moh.

Våre guider bruker normalt ikke å ta malariamedisin før selve fjellturen. Du må ta egne avgjørelser på hva du velger.

Ta kontakt med legen din eller et helsesenter for informasjon om de vaksinasjonene du trenger og hvis du har spørsmål om bruk av medisiner når du er på tur.

VÅRE GUIDER

Vi stiller med meget erfarne guider, som har relevant erfaring fra tidligere turer.

Deltageren i høysetet

Guidene som jobber for Fram Expeditions har lang erfaring fra forskjellige typer turer i ulike deler av verden.

På Kilimanjaroturene er det alltid med en ekspedisjons-leder som tidligere har gjennomført denne turen. Ekspedisjonslederen kjenner til alle forhold rundt denne turen, og dere vil derfor være i de beste hender underveis.

Det vi har lagt vekt på i valg av guider er at de først og fremst skal være gode ledere som kan håndtere en sammensatt gruppe. De må være i stand til å bidra til å ivareta det sosiale miljøet i gruppa også når det røyner på og er tungt. Vi mener at dette er en nøkkelfaktor for å lykkes, slik at alle skal ha en så flott tur som mulig.

Vi vil prøve å gjøre vårt ytterste for at alle skal føle seg ivaretatt både før og underveis på turen.

Hvem guider din tur?

Hvem, som guider turen vil avgjøres noen måneder før turen, og vil bli meddelt deltagerne da. Vi stiller med guider som har meget god kompetanse på dette fjellet og generelt på høye fjell. I tillegg vil det være med lokale guider og bærere som gjør sitt ytterste for at du skal føle deg ivaretatt under hele turen.

Hvis det mot formodning skulle dukke opp problemer som gjør at noen av våre oppsatte guider ikke kan delta (sykdom etc.) så sørger vi for at det vil være med en annen guide med tilsvarende god kompetanse.



BLI MED!

Sammen dette informasjonsskrivet finner du alt du trenger for å melde deg på turen din. Påmeldingsskjema, helseskjema, utstyrsliste og reisebetingelser.

Da håper vi at du vil være med oss på tur, så da gjenstår det bare å si **VELKOMMEN!**

Hilsen oss i Fram Expeditions AS



Fram Expeditions er medlem av
Reisegarantifondet

