

Průvodce balením pro túry na Kilimandžáro a Mount Meru

Výstup na Kilimandžáro je zážitek na celý život, ale je také náročný. S nadmořskou výškou 5 895 metrů je nejvyšším vrcholem Afriky a vyžaduje fyzickou zdatnost, psychickou odolnost a správné vybavení. Cílem tohoto průvodce je navrhnout, co si vzít na sebe na túru na Kilimandžáro, abyste se při výstupu cítili pohodlně a bezpečně.

Vrstvené oblečení

Teplota na Kilimandžáru se může výrazně lišit v závislosti na nadmořské výšce, denní době a povětrnostních podmínkách. Proto je nutné oblékat se do vrstev, abyste mohli regulovat tělesnou teplotu. Základní vrstva by měla být vyrobena z materiálu odvádějícího vlhkost, který odvádí pot od pokožky. Střední vrstva by měla poskytovat izolaci a vnější vrstva by měla být nepromokavá a odolná proti větru.

Nepromokavá a větru odolná bunda

Kvalitní nepromokavá a větru odolná bunda je při túře na Kilimandžáro nezbytností. Ochrání vás před chladným větrem a deštěm, který může být ve vyšších polohách obzvláště nepříznivý.

Turistické kalhoty

Vyberte si pohodlné, lehké a prodyšné turistické kalhoty, které umožňují volný pohyb. Dobrou volbou jsou konvertibilní kalhoty, které lze přeměnit na šortky, protože poskytují všestrannost.

Turistické boty

Turistická obuv je při výstupu na Kilimandžáro nejdůležitějším vybavením. Vyberte si pevné, nepromokavé a pohodlné boty s podporou kotníků. Před cestou si boty rozchodte, abyste se vyhnuli puchýřům a nepohodlí na hoře.

Termoprádlo

Další nezbytnou součástí výbavy je termoprádlo, které vás během túry udrží v teple a pohodlí. Vyberte si termoprádlo z materiálu odvádějícího vlhkost, aby se pot nedostal k vaší pokožce.

Klobouky a rukavice

Čepice a rukavice jsou nezbytné pro udržení hlavy, rukou a uší v teple. Vyberte si zateplené, nepromokavé rukavice a teplou, pohodlnou čepici, která vám zakryje uši.

Sluneční brýle

Na hoře Kilimandžáro je intenzivní slunce a sluneční brýle jsou nezbytné pro ochranu očí před oslněním a škodlivým UV zářením. Vyberte si sluneční brýle s UV ochranou a polarizovanými skly, které snižují oslnění.

Při výstupu na horu Kilimandžáro je zásadní oblékat se ve vrstvách a zvolit vhodné oblečení, obuv a doplňky. Je nezbytné investovat do kvalitního vybavení a před cestou si ho vyzkoušet (zejména turistické boty!).

Na následujících dvou stranách najdete praktický kontrolní seznam, který vám pomůže s balením. Všechna množství jsou uvedena jako návrh a vezměte prosím na vědomí, že tento seznam je orientační a pro **některé lidi** může být **příliš velký a pro jiné omezený**.

Všechny položky označené * jsou k dispozici ve většině půjčoven vybavení v Moshi nebo v kanceláři Shah Tours.

Seznam doporučené věci pro výstup na Kilimandžáro

Dokumenty	✓		✓		✓
cestovní pas (s platností 6 měsíců po navrhovaném datu návratu).	X 1	Hotovost v USD \$ (bankovky vytištěné po roce 2006, bankovky vytištěné před tímto rokem nejsou v Tanzanii přijímány)	X ?	potvrzení o žluté zimnici (v případě tranzitu/cestování z endemické země/regionu).	X 1
Kopie pasu	X 1	Letenky	X 1	Doklady o zdravotním/cestovním pojištění	X 1
Pojištění pro vysokohorskou turistiku	X 1	Itinerář zájezdu	X 1	Tanzanské turistické vízum	X 1
Karta VISA / MASTERCARD pro případ nouze (platí se příplatky)	X 1				
Poznámky:					
Oblečení	✓		✓		✓
Balaclava*	X 1	Fleece nebo mikina s kapucí*	X 1	Anorak / Péřová bunda / Bunda Summit / Bunda odolná proti vodě a větru*	X 1
Brýle (doporučeno místo kontaktních čoček)	X 1	Pláštěnka nebo pončo*	X 1	Nepromokavé / větruodolné kalhoty*	X 1
Turistické kalhoty*	X 1	Šortky	X 1	Běžné spodní prádlo	X 5
Šála* / nákrčník*	X 1	Trička*	X 4	Sportovní podprsenka / spodní prádlo	X 3
Sluneční brýle (s UV filtrem) *	X 1	Hodinky	X 1	Sluneční klobouk, čepice*	X 1
Termokalhoty a top	X 1	Voděodolné rukavice*	X 1		
Vložky do rukavic	X 1				
Poznámky:					
Obuv	✓		✓		✓
Lehká obuv (tenisky, běžecké boty apod. na procházky po táboře)	X 1	Voděodolné turistické boty (dobře proslápnuté)	X 1	Vlněné ponožky / Termo ponožky	X 2
Turistické ponožky	X 3	Tenké podšívkové ponožky	X 2	Lýtkové návleky*	X 1
Mačky*	X 1				
Poznámky:					
Osobní hygiena	✓		✓		✓
Deodorant / Kartáč na vlasy / hřeben	X 1	Ručníky	X 1	Sanitární výrobky	X 2
Mýdlo / mytí těla (bez oplachování)	X 1	Zubní kartáček + zubní pasta	X 1	Balíčky vlhčených ubrousků a kapesníků	X 1
Vazelína	X 1	Deinfekce / roušky	X 1	Toaletní papír	X 1
Poznámky:					

Osobní lékárnička	✓	Níže uvedené léky konzultujte se svým lékařem	✓		✓
V případě potřeby acetazolamid (Diamox)	X ?	Léky proti bolesti (např. Aspirin, Ibuprofen, Paracetamol).	X ?	Náplasti / obvazy / sádrové pásy	X ?
Vlastní předepsané léky	X ?	Krém na ochranu proti slunečnímu záření (spf 30+)	X ?	Balzám na rty (s UV ochranou)	X ?
Tablety proti malárii	X ?	Tablety proti průjmům	X ?	Antiseptický krém	X ?
Tablety proti nevolnosti	X ?	Náplasti na puchýře	X ?	Malé nůžky	X ?
Ochrana proti kyselinám	X ?	Tablety na čištění vody	X ?	Ostatní léky / obsah první pomoci	X ?
Pastilky do krku	X ?	Rehydratační balíčky	X ?	Zdravotnické rukavice	X ?
Poznámky:					
Jídlo a pití	✓		✓		✓
svačiny s vysokým obsahem energie (např. cereální tyčinky, sušené ovoce, ořechy, čokoláda a sladkosti).	X 12	Sportovní nápoje v prášku / energetické nápoje	X 5	Tablety na čištění vody (pro 1-5 l) / Systém čištění vody	X 12
Osobní potraviny (např. pro speciální dietní požadavky, alergie atd.)	X ?	Láhev na vodu (tvrdý plast, kov apod. - Národní park na hory nepovoluje žádné měkké plastové láhve)	X 1 (3lts)	Vodní zásobník (do 3 litrů)	X 1
Poznámky:					
Zavazadla a spaní	✓		✓		✓
Vodotěsný denní batoh (33-35 lts) kapacita, pro osobní použití na horách / denní túra balení) *	X 1	Duffel bag* / velký batoh/ pojme vše -objem 109 l pro nosiče (ne tvrdý materiál)	X 1	Skládací matrace na spaní*	X 1
Sáčky na zip (na fotoaparáty, dalekohledy atd.)	X 1	Spací pytel (s odolností alespoň -10 nebo chladnější) *	X 1	Cestovní polštář	X 1
Vodotěsný obal na batoh	X 1	Vložka do spacího pytle	X 1		
Poznámky:					
Ostatní položky	✓		✓		✓
Dalekohledy	X 1	Čelová svítidla (s bateriemi)	X 1	Power banka pro elektroniku	X 2
Videokamera / fotoaparát (s náhradními filmy / paměťovými kartami / bateriemi a jednorázový fotoaparát pro všechny případy)	X 1	Svítidla / baterka (s náhradními bateriemi)	X 1	hrací karty, knihy atd. (pro večerní zábavu)	X ?
Mobilní telefon (na většině horských úseků je dostupný signál)	X 1	Zámky na zavazadla	X 1	Špunty do uší	X 1
Výcházkové hole (pár) *	X 1	Kabelka / peněženka / opasek na peníze	X 1	Zápisník a tužka / pero	X 1
Poznámky:					
Osobní doplňky	✓		✓		✓

Nákup zařízení se prodraží?

Proč si některé věci na trek nepůjčit, můžeme pro vás zajistit základní vybavení. Všechny položky označené na vašem seznamu * si můžete snadno vypůjčit. Pro více informací a předběžné rezervace nás prosím kontaktujte.

Ceny pronájmu (objednejte předem nebo vyberte při příjezdu, podle dostupnosti):

Všechny ceny jsou uvedeny za položku a cestu (pokud není uvedeno jinak).

POLOŽKA	ZNAČKA / MODEL	(USD \$)
Anorak	Smišené značky	20.00
Kukla	Smišené značky	5.00
Boty - vycházkové / trekingové	Smišené značky	20.00
Pytel Duffel	Smišené značky	20.00
Klobouk	Smišené značky	5.00
Čelovka Svítilna	Smišené značky	10.00 (bez baterií)
Kamaše	Smišené značky	10.00
Rukavice / teplé rukavice	Smišené značky	8.00
Vložky do rukavic	Smišené značky	5.00
Matrace (nenafukovací)	Smišené značky	10.00
Matrace (samonafukovací)	Smišené značky	50.00
Nákrčník	Smišené značky	7.00
Osobní pulzní oxymetr	Smišené značky	10.00
Pláštěnka / pončo	Smišené značky	10.00
Kalhoty do deště / větru / nepromokavé	Smišené značky	20.00
Turistický batoh / denní batoh	Smišené značky	20.00
Šátek	Smišené značky	5.00
4 sezónní spací pytel (syntetika)	Snugpak Softie 15 Discovery (nízká teplota -4F nebo -20C)	30.00
4 sezónní spací pytel (Down)	Marmot Wind River (-14,4F nebo -25,8C nízký rating)	50.00
Ponožky	Smišené značky	5.00
Sluneční brýle	Smišené značky	10.00
Svetr / fleece / svetr	Smišené značky	10.00
Cestovní polštář	Smišené značky	10.00
Vycházkové hole	Smišené značky	10.00
Vodní vak / hydratační systém	Smišené značky	15.00

Vylepšení komfortu (nutno objednat předem, závisí na dostupnosti):

POLOŽKA	ZNAČKA / MODEL	(USD \$)
Příplatek za jednolůžkový stan (pouze kempinkové trasy) *	-	20 za každý další stan na den
Příplatek za jednolůžkovou chatu (pouze trasy na horských chatách)	-	Obecně to není možné, ale poraďte se se svým konzultantem.
Příplatek za instruktáž mimo Moshi (Arusha, Západní Kilimandžáro atd.)	-	50 za instruktáž
Skládací cestovní postel*	Smišené značky	20 na osobu a den
Nouzový kyslík 1 láhev balíček	Summit Kyslík	150 za válec
Přenosná toaleta (včetně toalety, toaletního stanu, nosiče na čištění, toaletních rolí)	Smišené značky	45 za den (max. 5 osob)
Soukromá skládací nosítka	Smišené značky	45 za nosítka na den
Členství v programu nouzové evakuace Flying Doctors	FDSA	20 na osobu, 14 dní
Předem zahrnuté spropitné (vyplácené s platem)	-	30 % zamýšlené částky platby včetně všech bankovních poplatků
Německy mluvící průvodce	-	40 USD za průvodce na den

POLOŽKA	ZNAČKA / MODEL	(USD \$)
Další nosič osobních zavazadel (max. 15 kg navíc do základního tábora) *	-	15 za nosiče na den
Další osobní asistence nosiče (max. 10 kg / 1 batoh na vrchol) *	-	20 za nosiče na den
Teplý oběd v Moshi nebo obědový box poslední den treku (Mweka)	-	15 na osobu a den
Místní slavnostní oběd s průvodci poslední den treku (Mweka)	-	25 na osobu a den
Místní slavnostní oběd s celou posádkou poslední den treku (Mweka)	-	35 na osobu a den
Oslavný dort nebo ovocný talíř + 1 láhev šumivého džusu na treku		50 za dort + láhev
Ovocný talíř na konci brány Mweka nebo Marangu (směs sezónního ovoce)		20 na osobu
Modernizované ředitelské křeslo*	Smíšené značky	50 za osobu, za cestu (mix 2 osob)
Prémiové menu, vlastní menu, speciální diety	-	50 za osobu, za výlet (min. 4 osoby)
Osobní lampa pro spací stan	Smíšené značky	20 na osobu, na jednu cestu
Poncho	Smíšené značky	20 na osobu a den
Turistická mapa (Kilimandžáro, Meru, Severní parky, Migrace, Zanzibar)	Značkové nebo neznačkové	5 za mapu

Přídavný kyslíkový systém "Alttox" (nutno objednat předem, podle dostupnosti):

POLOŽKA	ZNAČKA / MODEL	SAZBA (USD)
Doplňkový kyslík na 5denní trek + příplatek porter	Summit Oxygen	310 na osobu a cestu
Přídavný kyslík na 6denní trek + nosič navíc	Summit Oxygen	330 na osobu a cestu
Přídavný kyslík na 7denní trek + nosič navíc	Summit Oxygen	350 na osobu, na jednu cestu
Přídavný kyslík na 8denní trek + nosič navíc	Summit Oxygen	370 na osobu a cestu
Doplňkový kyslík na 9denní trek + příplatek porter	Summit Oxygen	370 na osobu a cestu

Najímání další doprovodu:

Čas od času může být potřeba najmout další posádku kromě těch, které jsou uvedeny v tabulce poměrů. Může se jednat o další nosiče pro další osobní zavazadla, horské průvodce pro větší bezpečnost a pohodlí nebo další kuchaře pro alergie a závažné dietní požadavky.

Můžete si najmout tyto další členy týmu. Nezapomeňte, že celková velikost vaší posádky pro spropitné bude větší.

Osobní asistent / komparzista / specializovaný horský průvodce: Pokud si klienti přejí, aby je na túře osobně doprovázel další průvodce, je třeba připlatit 30,00 USD za den treku za každého dalšího průvodce. Upozorňujeme, že průvodce nebude nosit zavazadla klienta.

Další osobní nosič zavazadel: Pokud si klienti přejí dalšího nosiče v případě, že zavazadla přesáhnou jejich povolený limit, je třeba připlatit 15,00 USD na den treku za každého dalšího nosiče. Vezměte prosím na vědomí, že tento nosič nebude trekovat z poslední chaty/tábora na vrchol a vynese pouze do 15 kg osobních zavazadel až do základních táborů Barafu, Kibo, School hut.

Další osobní asistent nosiče: Pokud si klienti přejí, aby je během treku doprovázel další nosič, např. aby jim držel denní batoh a poskytoval další podporu na vrcholu, bude to stát dalších 20,00 USD za den treku a dalšího nosiče. Tento nosič ponese až 1 batoh (max. 10 kg) a bude vás doprovázet během každého dne túry.

Upozornění: asistenční nosiči nemusí mluvit plyně nebo vůbec anglicky a jsou určeni pouze k nošení zavazadel, nikoli k nahrazování průvodců.

- Všechny položky jsou k dispozici podle dostupnosti. Ceny jsou platné v období od 1. 1. 2023 s výhradou změny a jsou účtovány za položku / zájezd, pokud není uvedeno jinak.
- Upozorňujeme, že nouzový kyslíkový balíček (v případě nouze) může použít maximálně 1 cestující, protože by sestupoval se systémem a nemohl by být poslán zpět na horu.
- K dispozici může být i jiné než výše uvedené vybavení, požádejte o vše, co není uvedeno, a my vám poradíme, zda je možné se podle toho rozhodnout.
- Jednou provedenou rezervaci vybavení nelze po příjezdu zrušit, pokud kvalita nevyhovuje.
- Veškeré pronajaté vybavení je nevratné a před odjezdem je třeba je zkontrolovat a v plně funkčním stavu odevzdat zpět do skladu vybavení, ze kterého bylo převzato. Za poškození našeho vybavení může být klientům účtován poplatek dle uvážení vedení.
- Položky označené * zahrnují dalšího nosiče, který je nutný pro přepravu položky. Veškeré příplatkové nosiče poskytuje vedení podle konečné hmotnosti všech položek dohromady.
- Značky se mohou čas od času měnit v závislosti na modernizaci zařízení a případně mohou být nabídnuty vhodné alternativy.

Vysvětlení kyslíkových systémů

Přídavný kyslík

Kyslíkový systém, který dodává přesně odměřenou dávku kyslíku při treku ve vyšších nadmořských výškách. Kyslík je dodáván nenápadnou a pohodlnou silikonovou nosní kanylou, která vám umožní jíst, pít, komunikovat a pokračovat ve výstupu do vyšších nadmořských výšek a zároveň přijímat výhody přídavného kyslíku. Součástí balení je i další nosič, který celý systém během treku přenáší, pokud není používán.



Poznámka: Při provozu ve vysoké nadmořské výšce je nutné, abyste systém nosili v osobním batohu. Váš nosič smí nosit systém pouze v době, kdy není používán. Batoh, který byste měli nosit, váží přibližně 6 kg.

Kompletní systém obsahuje:

2 x kyslíkové lahve (každá láhev poskytuje 12hodinovou výdrž)

1 x kyslíkový regulátor

1 x pulzní dávkovací systém 1 x

silikonová nosní kanyla

1 x osobní batoh

Celý systém se dodává v ochranném kufříku Pelicase a batohu, který nosí nosič, když se nepoužívá. Všichni průvodci jsou plně vyškoleni v používání systému.

Nouzový kyslík

Nouzový kyslík se používá k léčbě celého seznamu naléhavých zdravotních situací a nemocí souvisejících s nadmořskou výškou během pobytu na Kilimandžáru.

/ Hora Meru. Jeho použití je obvykle poslední možností a ve většině případů je sestup do nižší nadmořské výšky, kde je kyslík bohatší, nejlepším způsobem, jak se vyléčit z výškové nemoci způsobené kyslíkem.

Po obdržení kyslíku prostřednictvím nouzového systému byste museli okamžitě sestoupit a nemohli byste dále stoupat nebo se v zájmu vlastní bezpečnosti znovu pokusit o výstup.

Kyslíkový systém bude mít u sebe průvodce, který vás na treku doprovází, a o použití systému rozhodnou buď průvodci, kteří jsou vyškoleni k rozpoznání příznaků akutní horské nemoci a jsou proškoleni v používání těchto systémů, nebo vy sami. Mohou nastat případy, kdy se objeví příznaky nadmořské výšky, nicméně nouzový kyslík není nutný a průvodci vám místo toho doporučí sestoupit do nižší nadmořské výšky, čímž se obvykle vyléčí všechny problémy, kterým jste čelili nad užíváním léčby z tlakové lahve.



1- balení lahví

Skládá se z 2litrové lehké kyslíkové lahve z uhlíkového kompozitu, dodávané s lékařským kyslíkovým regulátorem, lékařskou obličejovou maskou a batohem.

2- litrová výdrž válce:

@ 2-lpm - 2h 30mins

@4-lpm - 1h 15mins