

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatalle

Kilimanjaro

-safari, vaellus ja Sansibar



MISTÄ TIEDÄN, VASTAAKO OMA KUNTOTASONI MATKAN VAATIVUUSTASOA

**Tämän matkan vaativuustaso on vaativa 3/5 Kibolle asti (4703 m)
ja vaikea 4/5 Gilman's Pointille (5685 m) ja Uhuru Peakille (5895 m)**

Vaativuus: Vaativa 3/5 – Vaikea 4/5

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 3–4 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat liikkua repun (5–7 kg) kanssa mäkisessä maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä ja pystyt toistamaan tämän peräkkäisinä päivinä. Jaksat myös tehdä toistuvia tunnin mittaisia (tauotettuja) harjoituksia, joissa kävelet portaita ylös ja alas.

HUOMAA! Kuntotason määritelmät ovat suuntaa antavia eivätkä välttämättä vastaa juuri omaa kuntotasoasi.

MITEN VALMISTAUTUA MATKALLE

Henkinen valmistautuminen

Olympian aktiivimatka on aktiivisten ja liikunnallisten ihmisten lomamatka. Matkakohteesta riippuen siihen liittyy myös suuria tavoitteita tai oman itsensä voittaminen. Siksi henkinen valmistautuminen matkalle on yhtä tärkeää kuin fyysinen. On hyvä varautua huonoon säähän, rakkoihin jaloissa tai jopa ampiaisen pistoon. Näin mahdolliset pienet vastoinkäymiset eivät pääse laskemaan tunnelmaa matkan aikana.

Matkakohteesta ja olosuhteista on hyvä tietää mahdollisimman paljon etukäteen. Tällöin voi paremmin ottaa huomioon kohteen erikoisolosuhteet ja yrittää valmistautua ennalta eri tilanteisiin. Vaikka matkoillamme on aina mukana matkanjohtaja sekä usein myös paikallista apua, saattavat sääolosuhteet tai sairastumiset muuttaa suunniteltua ohjelmaa.

Fyysinen valmistautuminen

Valmistautuminen on syytä aloittaa vähintään 4 kk ennen varsinaista vaellusta riippuen kuntotasostasi ja vaelluksen vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä ja lihasvoiman parantamista. Molempia voikin suositella. Erityisen hyvää harjoitusta vaellukselle on kuitenkin kävely niillä kengillä, joita aikoo käyttää matkalla ja selässä reppu, jossa vaellusta vastaava painomäärä (5–7 kg). On hyvä kävellä mahdollisimman samankaltaisissa maastonmuodoissa kuin suunniteltu vaellus ja samoilla varusteilla kuin matkaan ollaan lähdössä. Eli reppuun painoa, vaelluskengät jalkaan ja mahdollisimman mäkiseen maastoon kävelemään. Pelkän tasaisen maaston kävely ei harjoituta ihan samoja lihasryhmiä kuin mäkisen maaston kävely.

Tee pääasiassa tasavauhtisia ja pitkäkestoisia harjoituksia (1–3 tuntia). Muista myös säännöllisin väliajoin tehdä harjoituksia, joissa hengästyit ja hikoilet reippaasti. Portaiden kävely reppu selässä on hyvää harjoitusta, varsinkin jos reitillä on paljon kiviportaita tai askelmia. Tee mielellään myös koko päivän kestoisia vaellusharjoituksia (5–7 tuntia), jotka tarvittaessa toistetaan peräkkäisinä päivinä. Muista silloin pitää sopiva vauhti, sopivasti taukoja sekä syödä ja juoda tasaisin väliajoin. Lähde harjoittelemaan myös sateella ja tuulella. Silloin saat testattua myös varusteiden toimivuuden huonossa kelissä.

Kestävyyskunnan lisäksi tarvitset myös lihaskuntoa sekä tasapainoa, jotta pystyt reppu selässä kulkemaan tarvittaessa haastavassakin maastossa. Harjoittele säännöllisesti 2–4 kertaa viikossa. Aloita valmistautumisjakso hieman kevyemmällä totuttautumisjaksolla, ja lisää harjoittelun kuormittavuutta (määrä, teho, kesto, kuorma) kohti matkaa. Pidä viimeinen viikko ennen matkaa hyvin kevyenä.

Kunnon harjoittaminen

Fyysisen kunnon tärkeimmät osa-alueet kuntoilijan kannalta ovat kestävyys-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu. Näistä etenkin kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelulla on erittäin suotuisat vaikutukset terveyteen. Ryhdin ja palautumisen kannalta liikkuvuusharjoittelu on myös ensiarvoisen tärkeää ja sitä tulisikin aina olla mukana kuntoilijan ohjelmassa. Sopivan kuormitustason löytäminen vaatii kuitenkin hiukan harjoittelua.

Säännöllisyys

Kehittääkseen jotain ominaisuutta tulisi sitä ominaisuutta harjoitella yli kaksi kertaa viikossa. Ylläpitämiseen riittää 1–2 kertaa viikossa. Kunnon parantamiseen tarvitaan yleensä ainakin 3 säännöllistä liikuntakertaa viikossa riippuen kuntotasosta ja harjoitusten kovuudesta.

Muista, että harjoituskerrat tulee suhteuttaa omaan kunto- ja harjoittelutaustaan ja yksikin säännöllinen liikuntakerta viikossa on parempi kuin ei yhtään.

Paras keino liikkumiseen on arkiaktiivisuus, eli työ- ja kauppamatkat kävellen tai pyörällä, portaat hissin sijasta jne. Pyri liikkumaan ainakin 45 min joka ikinen päivä!

Venyttely

Muista harjoitellessasi venytellä aina ennen ja jälkeen suorituksen. Venyttely nopeuttaa palautumista, ehkäisee akuuttien ja rasitusvammojen syntyä, lisää lihasten rentoutumista ja parantaa elimistön lihastasapainoa. Venyttely parantaa hapen ja ravintoaineiden saantia lihaksiin sekä nopeuttaa kuona-aineiden poistumista. Jos et ole ennen venytellyt itse, niin kysy joltain asiaa tuntevalta neuvoja tai osta vaikka pieni kirjanen kaupasta. Väärin venyttelemällä voit tehdä kehollesi hallaa.

Makupalat ja ruoka

Mahdollisimman terveellinen ruokavalio ennen matkaa on lähes yhtä tärkeää kuin fyysinen harjoittelu. Ruokavalion tulee olla mahdollisimman monipuolinen, mutta hiilihydraattipitoinen ruoka ennen matkaa auttaa raskaassa fyysisessä ponnistelussa. Raskaassa suorituksessa sen osuus saisi olla yli 60 %.

Vaellukselle kannattaa ottaa mukaan jotain pientä purtavaa. Rusinat ja pähkinät ovat hyviä ja myös kuivatut hedelmät ovat loistavia antamaan energiaa. Makupaloja pitää kuitenkin kokeilla ennen matkaa, ettei tule yllätyksiä. Vatsa voi muuten reagoida uuteen makupalaan hyvinkin voimakkaasti, esimerkiksi turvotuksella. Sama koskee myös urheilujuomia. Ne ovat hyviä ja antavat lisäenergiaa, mutta jos niitä ei ole kokeillut ennen matkaa, ei niiden käyttöä kannata aloittaa matkan aikanakaan.

Vaellussauvat

Sauvoista on vaellettaessa paljon hyötyä, varsinkin kun kannetaan reppua. Hartia- ja selkälihakset saavat huomattavasti enemmän liikettä, verenkierto säilyy paljon parempana ja olo miellyttävämpänä. Tämä auttaa seuraavien päivien lihasjäykkyyteen. Alamäessä vaellussauvat poistavat keskimäärin 25 % polviniveliä rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja.

SAFARI

Safari on suahilia ja tarkoittaa matkaa. Vaikka safari-sana on yleistynyt mitä erilaisimmissa yhteyksissä, ainoan oikean safarin voi kokea vain Afrikassa.

Majoitus safareilla on usein lodgeissa, jotka ovat hyviä hotellitasoisia majapaikkoja. Monet niistä sijaitsevat luonnonsuojelualueiden sisäpuolella, joten villieläimet pääsevät liikkumaan vapaasti myös lodgen alueella ja siksi liikkuminen lodgejen piha-alueilla on valvottua (noudata matkanjohtajan antamia ohjeita!).

Puistoajot (game drive) ajetaan luonnonsuojelualueiden sisällä. Suojelualueiden säännöt rajoittavat puistoajojen ajankohtaa ja tekotapaa. Esimerkiksi avoautoilla ei Tansanian kansallispuistoissa saa ajaa. Autojen kattoluukut ja ikkunat kyllä saavat olla auki. Joskus puistonvartijat ovat sulkeneet osia suojelualueista joko sääolosuhteiden (pitkä sadekausi) takia tai riistantutkimussyistä. Safariautojen on pysyttävä teillä suojelualueiden sisällä.

VIHJEITÄ SAFARILLE JA SANSIBARIIN

Matkustaminen ja matkanjohto

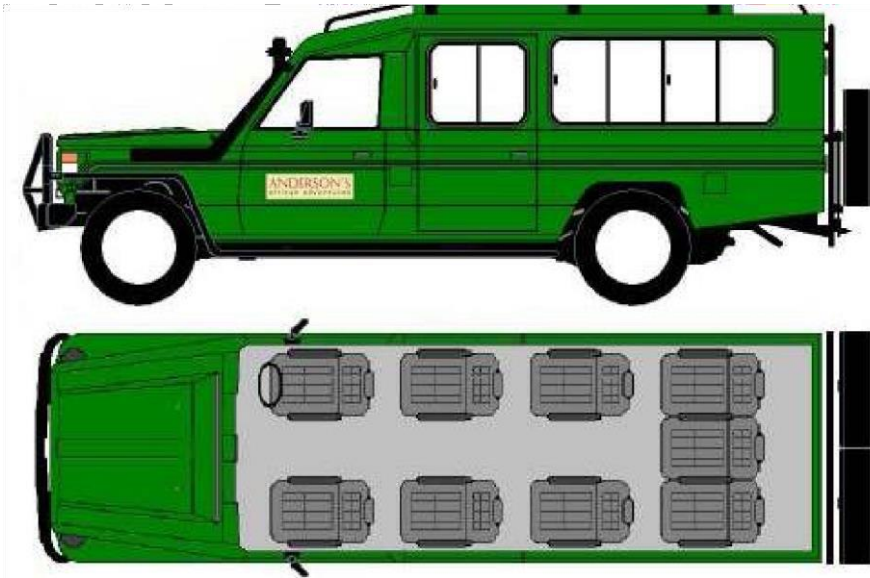
Safareilla käytämme 7-paikkaisia maastoautoja. Autojen kuljettajat ovat ammattitaitoisia ja puhuvat hyvää englantia. Jokaisella safarilla on mukana suomenkielinen matkanjohtaja, joka safarin aikana siirtyy mahdollisimman usein autosta toiseen. Safareille kaikki automme kulkevat yhdessä, joten matkanjohtaja on tarvittaessa aina saatavilla.

Safarilla on kuunneltava kuljettajan ja matkanjohtajan ohjeita, sillä varsinkin suojelualueilla on omat sääntönsä, joita pitää noudattaa. Liikkuminen villieläinten keskellä vaatii varovaisuutta.

Safariautojen tavaratilat ovat melko pienet. Matkan safariosuudelle suosittelemme siksi ottamaan vain yhden pehmeän laukun tai kassin matkustajaa kohti. Jos käytät matkalaukkua, voit myös pakata mukaan yhden tai kaksi pehmeää kassia, joihin voit sitten Arushassa pakata safarilla tarvittavat matkatavarat. Matkustamon puolelle voi lisäksi ottaa esim. kameranlaukun ja pienen repun. Muut matkatavarat, kuten vaellusvarusteet, jätämme agentillemme säilytykseen Arushaan.

Kuljettajilla on autoissa yleensä myynnissä vettä ja virvoitusjuomia. Koska juomat eivät kuulu matkan hintaan, on kuljettajalle tapana maksaa päivän aikana nautitut juomat päivän viimeisen ajon loputtua.

Safarin aikana matkustajia ei vaihdeta autosta toiseen, mutta suosittelemme, että kussakin autossa istumapaikkajärjestystä vaihdettaisiin säännöllisesti. Autoissa ei ole ilmastointia, mutta kuumuus ei suuremmin haittaa, koska liikumme ylänkö-alueilla.



Safariautojen tavaratilat ovat pienet

Mitä mukaan?

Sansibarilla on syytä muistaa saaren uskonto, sillä islamilaisuus on siellä hyvin vahvasti esillä. Rantahotellissamme voi pukeutua vapaasti, mutta illalliselle pukeutumisen tulisi olla rennon siistiä. Sansibarin kaupungissa olisi hyvä peittää olkapäät ja shortsien lahkeiden pitäisi ylettyä polviin. Näin kunnioitamme paikallista väestöä. Tosin suvaitsevaisuus on saarella koko ajan lisääntynyt ja monet paikalliset ovat alkaneet jo hyväksyä länsimaisen vapaan pukeutumisen.

Iltaisin ja aamuisin voi olla viileää ja siksi on hyvä ottaa mukaan villapusero/fleece sekä ulkoilutakki. Iltaisin lodgeissa voi pukeutua rennon safarihenkisesti. Muista myös uimapuku ja päähine, jos vietät aikaa rannalla tai uima-altaalla.

Pitkähihaisia paitoja, pitkälahkeisia housuja sekä umpikenkiä on hyvä pitää iltaisin mahdollisten hyttysten varalta. Hyttysmyrkky on hyvä ottaa mukaan jo Suomesta. ***Liikumme malaria-alueilla, joten muista malarialääkitys.***

Suosittelimme kaikille mukaan kiikareita. Vaikka pääsemme lähelle eläimiä, niin usein jäämme myös tarkkailemaan niitä etäältä, jolloin eläimet käyttäytyvät luonnollisemmin. Afrikan lintumaailma on todella kaunis ja värikäs. Kiikareilla on mukava katsella lintuja lähempää.

Matkan aikana pyrimme vierailemaan myös paikallisessa koulussa. Voit halutessasi ottaa mukaan esim. kyniä ja vihkoja, jotka ovat hyviä lahjoja, sillä kouluissa niistä on pulaa.

Majoituspaikat

Lodgen varustetaso on hyvä, mutta ehkä hieman alkeellinen. Jos asennoituu siten, että Afrikassa kaikki ei toimi täydellisesti, ja sopeutuu olosuhteisiin, eivät pienet kimmellukset haittaa matkan tekoa. Lämmintä vettä on saatavilla jokaisessa majoituspaikassa, mutta joissakin lodgeissa sitä saa vain iltaisin ja aamuisin tiettyinä aikoina.

Verkkovirta on 240 V ja seinäpistokkeet ovat brittistandardin mukaisesti kolminapaiset. Adaptereita saa rajoitetusti lodgejen vastaanotoista. Useimmissa lodgeissa sähkövirta katkaistaan yön tunneiksi. Kameran ja matkapuhelimen akkujen lataaminen onnistuu lodgeissa.

Kaikissa lodgeissa ja hotelleissa voi vaihtaa rahaa, mutta joskus vaihtoraha saattaa olla lopussa. Huoneen laskuun kuittaaminen onnistuu hyvin ja lähtiessä laskun voi maksaa myös euroilla tai US-dollareilla. Myös luottokortit kelpaavat useimmissa majoituspaikoissa.

Ostokset

Ostomahdollisuuksia on matkalla rajoitetusti. Parhaiten ostosaikaa ja -mahdollisuuksia on Sansibarilla.

Tansaniassa kannattaa ostaa käsitöitä. Tarjolla on runsaasti kauniita puuesineitä. Harkitse kuitenkin, ennen kuin ostat eebenpuusta valmistettuja esineitä, sillä eebenpuumetsät ovat katoamassa. Esimerkiksi Keniassa on jäljellä enää vain pieniä alueita eebenpuumetsää ja siksi Tansanian eebenpuumetsiä hakataan nykyään myös Kenian käsityöteollisuuden tarpeisiin. Suosi mieluummin muita puulaatuja, kuten ruusupuuta (rosewood). Käsien värjätyt kankaat ovat myös hyviä matkamuiistoja.

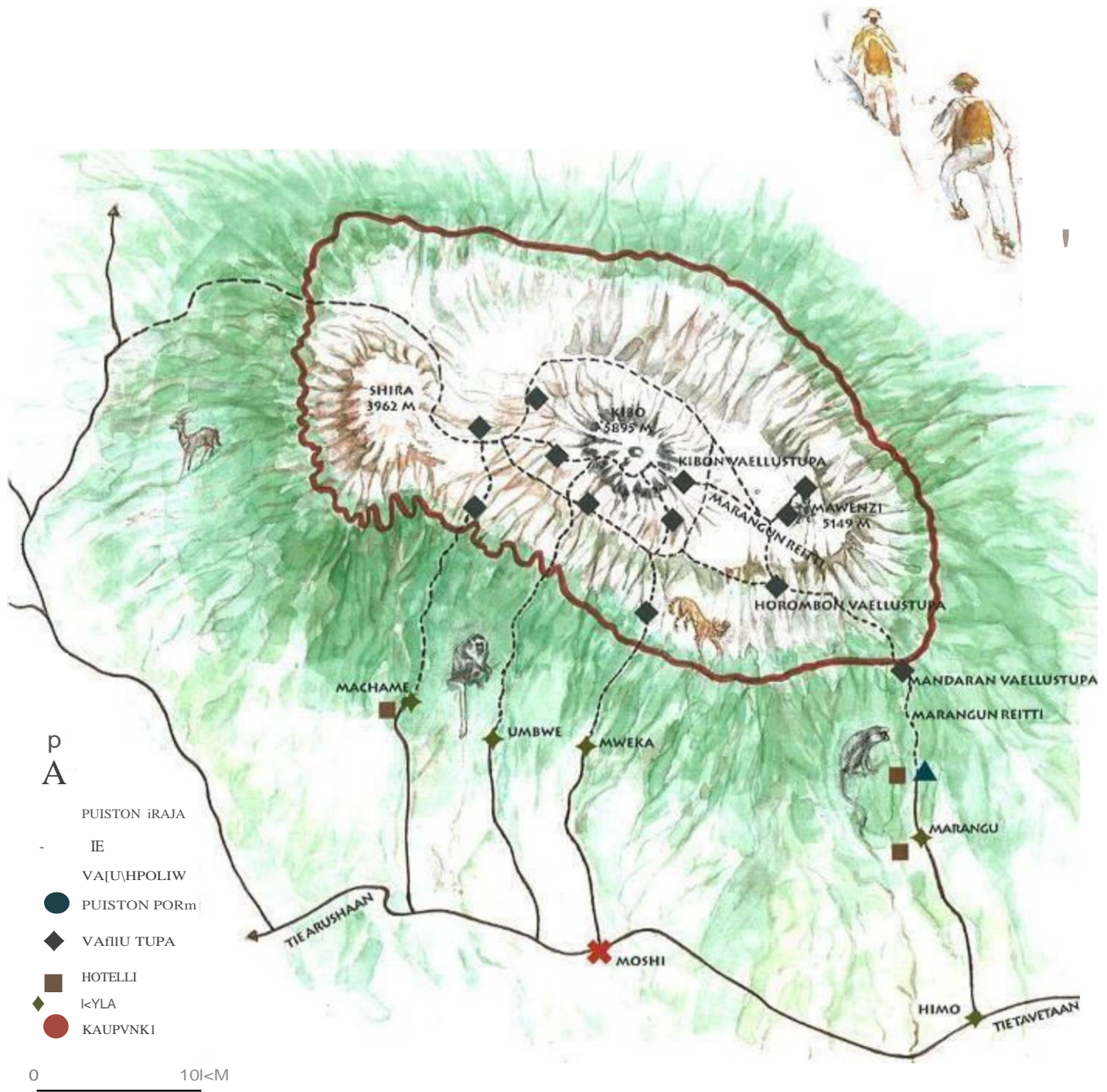
Ostoksia tehdessään kannattaa aina tinkiä. Erityisesti matkamuiistomyymälöissä tavarat ovat usein jopa 20–40 % ylihinnoiteltuja.

Juomarahat

Juomarahakäytäntö on Afrikassa hyvin yleinen. Juomaraha muodostaa usein pääosan palvelualalla toimivien palkasta. Myös Tansaniassa juomarahakäytäntö on yleistynyt. Juomarahan tai palvelurahan suuruus on 10 % laskun summasta ja se annetaan vain, jos palvelu on ollut hyvää. Tarkista myös laskusta, onko siihen lisätty "service", joka tarkoittaa palvelurahaa. Jos se on valmiiksi lisätty laskuun, niin mitään ylimääräistä juomarahaa ei välttämättä tarvitse jättää.

Olympian matkoilla safariautojen kuljettajien, paikallisoppaiden ja kantajien juomarahat hoitaa matkanjohtaja. Jos kuitenkin haluat palkita hyvän kuljettajan tai paikallisoppaan, niin keskustele asiasta ensin matkanjohtajan kanssa. Liian suurilla summilla palkitseminen ei aina ole hyväksi. Jos sinulla on mukana jotain lahjoitettavaa (ylimääräisiä lippalakkeja, t-paitoja tms.), niin kysy matkanjohtajalta ohjeita.

KILIMANJARO



Kartta kirjasta

'Kilimanjarolta Serengetiin - Afrikan suuri luonto'

O. Marttila, P. Virtanen, 1998. Kirjayhtymä, Helsinki.

KUUSI PÄIVÄÄ VUORELLA

Olemme valinneet tälle vaellusmatkalle Marangun reitin. Vuorelle nouseminen ei ole aivan helppoa, vaikka käyttäisikin Marangun reittiä, sillä runsaan 30 kilometrin vaellusmatkalla nousua tulee hieman yli 4000 metriä. Polku on paikoin erittäin kulunut, joten polun epätasaisuus ja kenkien alla pyörivät pikkukivet aiheuttavat joskus ylimääräisiä ponnisteluja. Monen suusta kuuleekin matkan jälkeen sanat: ”Oli se kuitenkin kovempi kuin luulin.”

Ensimmäinen vaelluspäivä

Marangun portilta Mandara Hutille

Nousua 900 m, matka 8 km, vaellusaika 5–7 tuntia

Luovutamme huoneet ja valmistaudumme siirtymään bussikuljetuksella Marangun portille. Palaamme vaelluspäivien jälkeen hotelliin, joten sinne on mahdollisuus jättää säilytykseen sellaisia tavaroita, joita ei vaelluksella tarvitse. Huom. Jätä säilytykseen vain lukittavia laukkuja.

Marangun portti sijaitsee 1800 metrin korkeudessa. Se on samalla myös Kilimanjaron kansallispuiston portti, vaikka itse puisto alkaakin paljon ylempänä. Tapaamme paikallisoppaamme sekä kantajamme portilla. Matkanjohtaja rekisteröi ryhmän jäsenet vaellusreitille. Alkuvalmisteluihin portilla kuluu aikaa 1–2 tuntia.

Vaelluksemme alkaa vuoristosademetsän alueella metsäpolkua pitkin. Polku kulkee samansuuntaisesti kuin huoltotie (kärrypolku), joka on nopein reitti ensimmäiselle yöpymispaikalle Mandara Hutille.

Nautimme retkilounaan reitin puolivälissä. Mandara Hutille (2700 m) saavumme varhain iltapäivällä, mikäli lähtömme portilta on sujunut vaivattomasti. Majoitumme vaellustupiin, joissa on nukkumalaverit ja patjat. Kuhunkin tupaan mahtuu 4–8 henkeä (saatamme majoittua myös 20 henkilön tupaan). Tuvisa on akuilla toimivat sähkövalot. WC:t ovat erillisissä rakennuksissa.

Jos ehdimme, käymme ennen pimeän tuloa vajaan kilometrin päässä sijaitsevalla Maundi-kraatterilla. Sieltä avautuvat upeat maisemat vuoren alarinteille. Nautimme kokkien valmistaman päivällisen ja ryömimme makuupusseihimme. Tällä korkeudella kannattaa yrittää nukkua mahdollisimman paljon, sillä ylempänä nukkuminen on jo vaikeampaa.

Toinen vaelluspäivä

Mandara Hutilta Horombo Hutille

Nousua 1020 m, matka 12 km, vaellusaika 6–8 tuntia

Auringon noustessa alkaa myös meidän päivämme. Jos Maundi-kraatteri on edellisenä päivänä jäänyt käymättä, niin sinne kannattaa mennä katsomaan auringon nousua. Aamupalan jälkeen jätämme Mandaran ja siirrymme parin kilometrin päässä alkavalle kanervanummivyöhykkeelle.

Avoin maasto antaa meille hyvän näkyvyyden joka suuntaan, paitsi jos sataa ja on pilvistä. Jos sää suosii, saamme tänään nähdä kunnolla Kilimanjaron huipun. Polku kulkee vaaleana nauhana pensaiden peittämän maiseman läpi. Polkua on helppo seurata katseella kilometrien päähän, koska sillä liikkuu jatkuvana virtana vaeltajia. Monelle on helpotus huomata, että emme liiku vuorella aivan yksin.

Vyöhykkeen yläosissa maasto on aiempaa kivikkoisempaa ja muutama matala joen uoma halkoo reittiämme. Retkilounaan nautimme jälleen puolessa välissä matkaamme. Horombo Hut (3780 m) ilmestyy eteemme kuin tyhjästä. Se on tervetullut näky kohtalaisen raskaan vaelluspäivän jälkeen.

Majoitumme seuraaviksi kahdeksi yöksi samanlaisiin vaellustupiin kuin Mandaralla. Loppupäivä menee ihastellessa Hutin lähellä kasvavia kymmenmetrisiä villakoita. Horombo Hutilla on hyvin pieni kioski, jossa on myynnissä lähinnä muutama vesi- ja virvoitusjuomapullo, ehkä suklaapatukoita tms. Mutta hinnat ovat korkeat. Samanlaiset kioskit ovat myös Mandaralla ja Kibolla. Läheisessä purossa virtaa puhdasta vettä. Sitä käytetään talousvetenä, joten varo likaamasta sitä. WC:t ovat vaellustupakylän keskellä. Hyvä päivällinen ja nukkumaan. Monella voi olla jo vaikeuksia saada kunnolla nukuttua, sillä mahdolliset vuoristotaudin oireet alkavat jo tuntua täällä (ruokahaluttomuutta, päänsärkyä ja huonovointisuutta). Tärkeintä on nyt levätä yöt hyvin.

Kolmas vaelluspäivä

Horombo Hut

Tämän päivän aikana on tarkoitus totutella korkeaan ilmanalaan. Horombolla korkeus alkaa jo selvästi tuntua kaikessa liikkumisessa. Päivän aikana teemme kävelyretken Kilimanjaron toiseksi korkeimman huipun Mawenzin juurella. Nousemme aina yli 4000 metrin korkeuteen, josta palaamme takaisin Horombolle. Tämä ns. totuttelupäivä on monessa mielessä hyvä, sillä sen on todettu lisäävän mahdollisuuksia päästä Kilimanjaron huipulle. Samalla se antaa jokaiselle mahdollisuuden "tunnustella" oman elimistönsä valmiuksia tulevia koettelemuksia varten. Päivän retken voi myös niin halutessaan jättää väliin ja jäädä lepäilemään Horombolle.

Neljäs vaelluspäivä

Horombo Hutilta Kibo Hutille

Nousua 980 m, matka 10 km, vaellusaika 6–8 tuntia

Yöllä lämpötila on ollut jo selvästi pakkasen puolella. Kuuma aamukahvi ja tee lämmittävät mukavasti. Kantajat lähtevät tavalliseen tapaansa kantamuksineen edeltä. Me otamme hyvin rauhallisesti ja lähdemme hitaasti kohti seuraavaa määränpäättämme Kibo Hutia. Polku haarautuu hieman Horombon jälkeen itäiseen ja läntiseen haaraan. Me valitsemme suuremman eli läntisen haaran.

Pian ohitamme puron, joka on viimeinen vedenottoaika (The Last Water Point). Kasvillisuus vähenee ja eteemme avautuu valtava satula-alue. Se on Kibon ja

Mawenzin väliin jäävä karu ylänkö. Liikumme hitaasti ja rauhallisesti. Aurinko polttaa voimakkaasti, joten tehokkaat auringonsuojavoiteet ovat tarpeen. Ilma on auringosta huolimatta kylmä, ja usein voimakas tuuli saa sen tuntumaan vielä kylmemmältä.

Kibo Hutin (4720 m) kivinen rakennus istuu hyvin karuun maisemaan. Hutiin mahtuu 60 henkeä. Huoneita on useampia. WC:t ovat kivrakennuksen takana. Nyt lepo on tarpeen, sillä yöllä alkaa raskas kipuaminen Kilimanjaron huipulle. Aika Kibolla menee useimmilta oman olotilansa arvioimiseen. Huonovointisuus ja lievä päänsärky ovat yleisimmät vaivat. Kannattaa kömpiä lepäämään makuupussiin ja napostella vaikka väkisin jotain kevyttä välipalaa, jos kokkien valmistama ruoka ei tässä korkeudessa enää maistu. Energiatankkaus olisi hyvä suorittaa alkuillasta.

Viides vaelluspäivä

Kibo Hutilta Gilman's Pointille (ja Uhuru Peakille)

sekä alastulo Horombo Hutille

Nousua 985 m (1195 m), matka 6 km, vaellusaika 6–8 tuntia

Laskua 1905 m (2175 m), matka 16 km, vaellusaika 5–7 tuntia

Tämä päivä alkaa jo ennen keskiyötä. Tuskin kukaan on nukkunut silmäystäkään, kun ryhmämme jo herätetään huipulle nousua varten. Lähtövalmistelut kestävät noin tunnin verran. Osa haluaa jäädä Kibolle ja monien kohdalla se onkin hyvin viisas ratkaisu, sillä viimeinen nousu vuoren huipulle on rankka suoritus. Ilma tuntuu yleensä hyvin kylmältä, joten kaikki mahdollinen vaatetus on syytä pukea päälle. Liikkuminen ei kuitenkaan saa estyä. Pää on suojattava niin tuulelta, kylmältä kuin myös auringolta.

Jäätävä pakkasyö on kovettanut jyrkän rinteän. Siksi nousemme huipulle yöllä. Vaeltajien lampuista muodostuva valopisteiden jono täyttää yön pimeydessä Kibon itäisen rinteän. Puolivälissä rinnettä (5182 m) on Hans Meyerin luola, jossa voi pitää pienen lepo hetken. Hivuttautuminen kohti huippua muutaman tuuman askelin antaa aikaa ajatella kylmyyttä ja huonovointisuutta, jotka tuntuvat olevan nyt pysyvästi läsnä. ”*Pole, pole*” eli ”hitaasti, hitaasti” on oppaamme ohje tässä vaiheessa. Ilman happipitoisuus on alhainen, joten pienikin ponnistelu aiheuttaa hengästymisen. Mutta kun aamu sarastaa Afrikan katolla, voittaa se kaikki kärsimykset.

Kibon ikilumen peittämät muodot ovat sanoin kuvaamattoman kauniit. Gilman's Point (5685 m) on paikka, missä useimmat kääntyvät takaisin. Osa kuitenkin jatkaa vielä parisataa metriä korkeammalle Uhuru Peakille (5895 m). Alastulolla alkaa olla kiire,

sillä aurinko lämmittää jo vuoren kuvetta. Sen lämmön irrottamat pienet irtokivet pyörivät jaloissa, kun laskeudumme alas rinnettä kohti Kibo Hutia. Hutilla syömmme lämpimän keiton, jonka jälkeen jatkamme matkaa Horombo Hutille. Horombolle saavumme iltapäivällä. Hengittäminen tuntuu jo helpolta ja liikkuminen kevyeltä kaiken kokemamme rasituksen jälkeen. Päivällisen jälkeen kaikki menevät yleensä nukkumaan. Juhlimisen aika on myöhemmin.

Kuudes vaelluspäivä

Horombo Hutilta Marangun portille

Laskua 1920 m, matka 20 km, vaellusaika 4–6 tuntia

Aamiaisen jälkeen laskeudumme tuttua reittiä alas Marangun portille. Kaikilla tuntuu olevan halu päästä pian hotelliin, joten kovin kauan aikaa ei alastulossa mene. Portille saavumme varhain iltapäivällä. Rekisteröidymme ulos alueelta ja jätämme hyvästit kantajille sekä oppaille. Tämän jälkeen siirrymme bussilla majapaikkaamme. Lämmin suihku tuntuu ruhtinaalliselta. Illalla on juhlan aika.

Vuoristotauti

Ohuessa ilmanalassa oleskelevalla ja liikkuvalla henkilöllä on uhkana vuoristotauti. Tavallisimpia oireita ovat mm. päänsärky tai pahoinvointi. Vaikutukset alkavat yleensä noin 2500 metrin korkeudesta alkaen. Tutkimusten mukaan 25–50 % ihmisistä huomaa vaikutukset 2500–3500 metrin korkeudessa. Oireet alkavat 6–96 tuntia ohueen ilmanalaan siirtymisen jälkeen ja useimmiten 6–12 tunnin oireettoman jakson jälkeen.

Vahvimmat vaikutukset esiintyvät toisena tai kolmantena vuorokautena. Oireet ovat yleensä ohi neljäntenä tai viidentenä vuorokautena. Monelle oireet tulevat varsin lievinä tai oireilua ei esiinny lainkaan. Mentäessä yli 4000 metrin korkeuteen lähes kaikki saavat jonkinasteisia vuoristotaudin oireita.

Vuoristotautiin on syytä suhtautua vakavasti. Jos oireet ovat jatkuneet pitkään ja ovat selvät ja voimakkaat, on syytä siirtyä mahdollisimman nopeasti alempiin korkeuksiin. Kerro vointisi matkanjohtajallemme aina totuudenmukaisesti. Vuoristotauti ei tutkimusten mukaan ole riippuvainen fyysisestä kunnosta, sillä oireet voivat tulla kenelle tahansa iästä ja kunnosta riippumatta. Jos vointi ei ole hyvä, kannattaa kääntyä matkanjohtajamme puoleen. Hän neuvoo, miten menetellä, jos haluaa kääntyä takaisin tai jäädä alemmille vaellustuville odottamaan ryhmän paluuta.

Korkean ilmanalan ammattikirjallisuudessa mainitaan usein muutamia lääkkeitä. Joillain lääkkeillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia noustaessa ohueen ilmanalaan. Lääkkeillä saattaa kuitenkin olla myös sivuvaikutuksia. Yleisimmin mainitut lääkkeet ovat Diamox ja Ödemin (vaikuttava aine on asetatsolamidi=silmänpainelääke). Nämä lääkkeet toimivat puskuriaineena keholle ja

hidastavat vuoristotaudin alkamisoireita. Diamoxilla on todettu kuitenkin myös sivuvaikutuksia. Useat korkean ilmanalan asiantuntijat suosittelevat Diamoxia ja Ödeminiä ainoastaan hoidoksi samalla kun käännetään alaspäin, ei ennalta ehkäisevästi. Yleisesti mainittu lääke on myös Dexametasoni (kortisoni). **Mikäli aiot käyttää lääkkeitä, ota aina yhteys lääkäriin ja kysy sivuvaikutuksista.**

Huomioon otettavia seikkoja noustaessa ohueen ilmanalaan

Kuten jo aiemmin todettiin, ei hyväkään fyysinen suorituskyky estä mahdollisen vuoristotaudin syntymistä. Usein hyvä suorituskyky johtaa koviin ponnisteluihin ja niistä johtuviin haitallisiin vaikutuksiin. Ikäänntyminen ei ole vuoristotaudin synnyssä ratkaiseva tekijä. Pienet lapset eivät siedä hyvin ohuita ilmanaloja.

On muutamia sairauksia, jotka voivat edesauttaa vuoristotaudin syntymistä. Jos on sydän- tai keuhkosairauksia, anemioita tai migreeniä, on syytä keskustella oman lääkärinsä kanssa. Liika lihavuus ja insuliinihoitoinen diabetes vaativat niin ikään lääkärin kuulemista. On hyvä muistaa, että Kilimanjaron vaellusmatka on paljon muutakin kuin Afrikan korkeimman vuoren valloittamista. Oikein ohjattuna vaelluksestakin tulee miellyttävä ja mieleenpainuva kokemus. Haluamme vielä korostaa sitä, että olemme edellä antaneet vain tutkimuksiin perustuvaa tietoa vuoristotaudista. Monet meistä tuntevat omat rajansa ja jokainen meistä on oma yksilönsä, joten edellä olevia asioita ei voi yleistää. Annamme mielellämme tietoa matkaan liittyvistä käytännön asioista, mutta terveydentilaan liittyvät asiat jätämme asiantuntijoiden vastattaviksi. Siksi suosittelemme jokaiselle, joka on vähänkään epävarma omasta terveydentilastaan, keskustelua lääkärinsä kanssa.

Vuorella emme suosittele piilolasien käyttöä. Hygieniaolosuhteet ovat vaelluksen aikana huonot ja piilolasien käsitteleminen vaikeaa. Lisäksi kuiva korkeanalan ilma kuivattaa jo muutenkin silmää, joka tarvitsee happea ja kosteutta voidakseen hyvin.

Käyttäessänne malarialääkitystä kannattaa lääkkeen ottaminen laskea niin, että voimakkaita lääkkeitä, joita otetaan kerran viikossa (esim. Lariam tai Paludriini), ei oteta sinä päivänä, kun noustaan huipulle. Ne saattavat aiheuttaa vatsaoireita.

Tärkeää!

Vaikka käyttämämme reitti onkin reiteistä helpoin, ei huipulle *vain* kävellä. Suoritus on fyysisesti ja ennen kaikkea henkisesti hyvin vaativa. Vuoristotauti on vakava sairaus, joka liian pitkälle edettyään ja ilman asianmukaisia toimenpiteitä (siirtymistä nopeasti alempiin korkeuksiin) aiheuttaa pysyviä vaurioita, jopa kuoleman. Oman kuntonsa arvioiminen ja matkanjohtajamme neuvoihin uskomisen on äärimmäisen tärkeää vaelluksen aikana. Kilimanjaron vaellusmatka on upea kokemus, vaikka huippu jäisikin saavuttamatta.

”Suurta henkistä voimaa osoittaa huipun saavuttaminen, mutta vielä suurempaa henkistä voimaa osoittaa siitä tavoitteesta oikealla hetkellä luopuminen.”

MITEN VARUSTAUTUA VAELLUKSELLE

Muutamit varusteluettelossa mainitut varusteet saattavat kaivata hieman lisäselvitystä. Vaellus ei välttämättä vaadi kalliita huippuvarusteita, vaan monet luettelon tavarat ja vaatteet löytyvät kotoa kaapista. **Tärkeimmät varusteet ovat lämmin makuupussi, hyvät vaelluskengät, säältä suojaava takki ja hyvä päiväreppu.**

Huom. Korkeassa ilmanalassa hapen osapaine laskee. Keho tarvitsee happea tuottaakseen sekä energiaa että lämpöä. Vaellettaessa kuluu paljon energiaa, joten vähäinen happi korkeassa ilmanalassa ei enää riitä kehon normaaliin lämmön tuottamiseen. Tämän takia korkealla vuoristossa ilman lämpötila tuntuu selvästi kylmemmältä, kuin mitä se todellisuudessa on. Tämä on syytä ottaa huomioon vaatetuksessa sekä makuupussin valinnassa.

Makuupussin on oltava sellainen, jossa voi nukkua lämpötilan ollessa jopa pakkasen puolella. Varsinkin Horombolla ja Kibo Hutilla on öisin kylmää ja hyvä yöuni ei saa olla ainakaan makuupussista kiinni.

Vaelluskenkien on oltava nilkkaa hyvin tukevat ja niissä on oltava voimakas pohjakuviointi. Voimakas pohjakuviointi tarkoittaa sitä, että kengällä saa hyvän pidon kivisessä ja irtonaisessa maastossa. Tärkeää on kengän istuvuus jalkaan. Riittävä tila varpaille takaa hyvän istuvuuden myös paksujen villa-/vaellussukkien kanssa. Ei ole tarpeen hankkia huippukalliita vuorikiipeilykenkiä, sillä hyviä ja toimivia vaelluskenkiä saa ihan kohtuuhintaan. Muista käyttää kenkiä mahdollisimman paljon ennen matkaa (ns. hyvin sisäänajetut). Uudet käyttämättömät kengät aiheuttavat vuorenvarmasti hiertymiä.

Hyvien kenkien lisäksi on hyvä olla mukavat sukat. Vaellussukat tai muut nopeasti kuivuvaa materiaalia olevat urheilusukat ovat parhaat. Ohuet liner-alussukat vähentävät hiertymien mahdollisuutta (kahdet sukat päällekkäin).

Kuoritakin tärkeimmät ominaisuudet ovat vedenpitävyys, hengittävyys ja että siinä on huppu. Kerrospukeutuminen on tärkeää lämmön ja liikkuvuuden takia. Valitse siksi mukaan lämpimiä alusvaatteita ja esim. fleece-välikerrasto sekä useita pareja sukkia. Muista, että lämpötila laskee yhden asteen jokaista noustua 150 metriä kohden.

Sadeviitta ajaa sadetakin virkaa alemmilla korkeuksilla, koska sillä voi suojata sateelta myös reppunsa. Kovassa tuulessa se on kuitenkin hankalampi.

Päiväreppussa kannat kaikki henkilökohtaiset tavarasi. Kamera, sadeasu, passi, lompakko ja päivän retkieväävät eivät paljon paina, mutta reppussa kannat myös vesipullosi. Nestetankkaus on erittäin tärkeää vaelluksella sekä erityisesti korkeassa ilmanalassa, siksi juomapulloja tulee olla vähintään kaksi litran vetoista. Reppu ei saa roikkua takapuolen päällä eli sitä on pystyttävä säätämään hihnoilla oikealle korkeudelle. Reppussa olisi myös hyvä olla lanneyö ja topatut olkahihnat. Silloin painon saa keskitettyä lantion päälle, joka kestää huomattavasti paremmin painoa kuin hartiat.

Vedenpitävässä kassissa kantajat kantavat vaatteesi ym. tavarasi. Kassin tulee olla pehmeä, sillä kantajat pakkaavat yleensä useampia kasseja ison kankaan sisälle ja kantavat koko pakettia päänsä päällä. Paras on iso varustekassi tai merimieskassi, johon voi sulloa varusteet tiiviiksi paketiksi ilman ylimääräisiä lokeroita ja taskuja. Muista, että kassi on voitava lukita (esim. reppulukolla tai nippusiteellä). **Huom. Kantajille annettavan kassin paino saa olla enintään 15 kg.**

Juomavesi kuuluu vaelluksella matkan hintaan. Safarilla ja Sansibarilla juomavesi maksaa aina erikseen.

Kilimanjarolle ei saa viedä kertakäyttöisiä juomapulloja. Vaelluksella juomavesi tarjoillaan aamuisin 20 litran vesikanistereista. **Omien juomapullojen ja/tai juomapussin** tulee olla tähän tarkoitukseen suunniteltuja. Muistakaa varata juomavettä varten tarpeeksi tilavuutta (esim. 4 kpl x 0,75 l = 3 l), vähintään 2 litraa.

Juomapulloja ja -pusseja, joissa on juomaletku valmiina, saa retkeilyliikkeistä. Näin saat kätevästi nestettä ottamatta pulloa repusta. Viimeisen nousun aikana juomaletku kuitenkin jäätyy, mikäli sitä ei ole laitettu takin sisään tai eristetty ja erikseen suunniteltu kylmiä olosuhteita varten.

Oma termospullo on hyvä lähinnä viimeisen yön nousulla, mikäli haluat mukaan kuumaa juotavaa. Emme suosittele kahvia nautittavaksi korkeassa ilmanalassa. Ruokailujen yhteydessä on joka kerta tarjolla teetä ja usein myös murukahvia.

Patjat ja tyyny ovat valmiiksi vaellustuvissa, joten omaa makuualustaa ei tarvitse ottaa mukaan. Oman tyynyliinan voi ottaa mukaan, mikäli tietää että pää tulee nukkuessa usein ulos makuupussista.

Otsalamppu on kätevä varsinkin viimeisellä vaellusosuudella Kibo Hutilta huipulle. Leirissä puolestaan se vapauttaa molemmat kädet, jolloin esim. omien varusteiden etsiminen hämärässä mökissä onnistuu helpommin.

Kemialliset kädenlämmittimet ovat mainio apu kylmiin käsiin. Muutaman teepussin kokoinen lämmitin auttaa tehokkaasti noin 5–8 tunnin ajan. Niitä saa retkeily- ja urheiluliikkeistä muutaman euron hinnalla.

Tärkeää!

Matkanjohtaja huolehtii paikallisoppaiden ja kantajien palkkioista vaelluksen ajalta. Jos haluat huomioida kantajia ylimääräisellä palkkiolla, keskustele asiasta ensin matkanjohtajan kanssa. Monet ovat jättäneet kantajille kiitokseksi esim. vanhoja retkeilyvarusteitaan.

VARUSTELUETTELO KILIMANJARON VAELLUKSELLE

Oheinen varusteluettelo on vain suositus. Tärkeimmät varusteet ovat jalkineet ja mukava ulkoiluasu, jossa voi liikkua rennosti. Materiaalien on hyvä olla nopeasti kuivuvia, sillä majoitustilojen kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset. Ota huomioon matkasi ajankohta.

- ❑ **Kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ❑ **Kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- ❑ **Taukotakki**, pieneksi pakkautuva untuvatakki tai -liivi (ei pakollinen)
- ❑ **Pitkälahkeiset vaellushousut**, katkolahjehousuista saa myös shortsit
- ❑ **Fleece-takki**, on hyvä ja lämmin myös märkänä (tai lämmin villapaita)
- ❑ **Hyvät vaelluskengät** (vedenpitävät)
- ❑ **Säärystimet**, suojaavat, jotta hiekkaa ja pikkukiviä ei pääse vaelluskenkään
- ❑ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkikossut (tai vaellussandaalit)
- ❑ **Pitkähihainen paita**
- ❑ **Koko vartalon peittävä alusasu** (ei puuvillaa)
- ❑ **Vaellussukkia** ja mahdollisesti myös ohuet liner-alussukat
- ❑ **Villasukkia tai lämpimiä vaellussukkia** (1 pari)
- ❑ **Shortsit** (ellei mukana ole katkolahjehousut)
- ❑ **T-paitoja**, materiaalia, joka pitää ihon kuivana
- ❑ **Alushousut**, jotka tarkoitettu liikuntaan (hengittävät, eivätkä hierrä)
- ❑ **Kalastajanhattu tai lippalakki**, joka suojaa auringonpaisteelta myös korvia (korkealla uv-säteily on voimakasta)
- ❑ **Lämmin päähine**, joka peittää korvat (esim. pipo)
- ❑ **Lämpimät sormikkaat/hansikkaat/rukkaset** ylemmille korkeuksille
- ❑ **Ohuet sormikkaat** (mielellään vettähyllivät tai vedenpitävät)
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voit suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ❑ **Hyvä pikkureppu** koko noin 25–35 litraa, jossa voit kantaa henkilökohtaiset varusteesi (kamera, vesipullot, retkievää, sadevarusteet ym.)
- ❑ **Repun suojuus** sateen varalle
- ❑ **Varustekassi** (tai ns. melontasäkki; mielellään vedenpitävä)
- ❑ **Makuupussi**, jonka mukavuuslämpötila on n. +4 °C (ns. 3 vuodenajan pussi)
- ❑ **Rannetietokone** tai korkeusmittari (eivät pakollisia)
- ❑ **Kamera**, johon vara-akkuja ja muistikortteja
- ❑ **Retkikiikarit**, mikäli haluat seurata luontoa myös etäältä (ei pakollinen)
- ❑ **Juomapullot tai juomapussi**, ota esim. kaksi litran vetoista tai yksi 2 litran juomapussi
- ❑ **Termospullo** (mikäli haluat lämmintä juotavaa vaelluksen aikana ja/tai varmistua siitä, ettei juoma jäädy yönousulla)
- ❑ **Vaellussauvat**, teleskooppiset. Niiden tulee mahtua matkalaukkuun sisään
- ❑ **Istuinalusta** taukopaikoille maastossa (ei pakollinen)
- ❑ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus sekä mielellään myös sivusuojat
- ❑ **Varalasis**, jos käytät silmälaseja
- ❑ **Aurinkosuojavoiteet** (suojakerroin vähintään 30, mutta mielellään jopa 50)
- ❑ **Huulirasvaa**, jossa suojakerroin uv-säteilyä vastaan
- ❑ **Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet**
- ❑ **Kosteuspyyhkeitä**
- ❑ **Energiapatukoita, rusinoita** tms. kotoista mutusteltavaa (saa myös paikan päältä)

- ❑ **Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- ❑ **Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- ❑ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Otsalamppu** on kätevin leirissä sekä viimeisen yön nousussa. Muista varaparistot!
- ❑ **Korvatulpat**
- ❑ **Varavirtalähde (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)
- ❑ **Uima-asu**
- ❑ **Hyttyskarkotetta** (lähinnä Sansibaria varten)
- ❑ **Paperipyyheliinoja/wc-paperia** (esim. minigrip-pussissa)
- ❑ **Lisäksi (eivät välttämättömiä):** Kostutettuja Chifonet-liinoja Minigrip-pussissa (esim. pölyjen pyyhkimiseen kuorivaatteista), vaseliini/hankauksenestovoide, ohutta narua noin 5 metriä kuivausnaruksi, sekä ruuvattavia koukkuja sen ripustamiseen. Myrsky-/laskettelulasit voimakkaan tuulen varalta (tarvittaessa myös lämmittävät kasvoja).

Vinkkejä

Varusteiden tulee olla monikäyttöisiä, sillä kaikkea ei voi ottaa mukaan. Varustaudu aina pahimman varalle. Huomaa, että sääolot voivat vaihdella päivittäin melkoisesti, ja lämpötilaerot voivat olla suuret, jos siirrytään rinteiden alaosien +35 asteen helteestä huipun tuuliseen -20 asteen pakkaseen.

Asusteiden materiaalina Gore-Tex tai vastaava on hyvä ja kevyt. Tällaista asustetta käyttämällä selviää yleensä yhdellä varusteella säässä kuin säässä eikä erillistä sadeasua tarvita. Aluskerrastoja voi sitten lisätä tai poistaa tarpeen mukaan.

Kantajalle menevän kassin tulee olla pehmeä, jotta sitä on helppo kantaa pään päällä. Kassin vedenpitävyyden voi varmistaa pakkaamalla tavarat esim. jätessäkkeihin tai vedenpitäviin pakkaus-/varustepusseihin. Varsinkin makuupussi pitää suojata kosteudelta, sillä vaelluksen aikana varusteita on vaikea kuivata.

Varustelistassa mainitun kaulahuivin (esim. Buff) tarkoituksena on suojata kaulan aluetta auringolta ja tuulelta vuoren yläosissa. Joskus satula-alueella kova tuuli nostattaa hiekkaa ilmaan, jolloin huivilla voi suojata myös kasvot.

Säärystimäitä tarvitaan erityisesti palattaessa Kilimanjaron huipulta takaisin Kibolle. Alas tullessa jalkineet uppoavat sorarinteeseen kantapää edellä, jolloin niihin menee helposti pikkukiviä. Mikäli housuissa on lumilukot, ne ajavat yleensä saman asian. Lumilukoissa on kuitenkin hyvä olla jonkinlaiset kiinnikkeet jalkineisiin, esim. kengännauhoihin, jotta ne pysyvät varmemmin tiiviinä. Joskus housuihin kiinnitetyt lumilukot ovat hyvin ohutta materiaalia, sillä ne on tarkoitettu estämään lunta, eivätkä soraa menemästä jalkineisiin. Tämä on hyvä ottaa huomioon niiden kestävydestä. Huom. Säärystin suojaa kenkää myös mahdollisilta pitkään kestävilta sateilta.