



Dagbok fra turen.

Ikke tenk å fjellet! Drikk mye. Tenk positivt, Enjoy your difficulties.

Vi tar bussen i ca to timer fra hotellet i Moshi til **Nalemoru Gate** (1990 moh). Turen går på en svingete vei opp gjennom fjellsiden. Du legger merke til hvor grønt og frodig det er hele veien. Alt ditt personlige utstyr, telt, kjøkken mat mv blir fordelt på bærerne.

Du forbereder deg og blir servert lunsj.

Det er nok med lett sommerbekledning.

Avgang fra gaten ca kl 1400. En av guidene går først og holder takten. Ikke finn på å passere han.

Turen går ca en time gjennom en furuplantasje, ca en time gjennom regnskog og den siste timen gjennom krattskog. Stien er bred og fint opparbeidet du kan fint gå med joggesko. Terrenget går slakt oppover.

På **Simba Camp** (2600 moh) finner du teltet ditt og det øvrige utstyret.

Ved hver ankomst får du et vaskevannsfat med varmt vaskevann.

Det er eget do-telt for jentene, gutta må benytte de stasjonære toalettene.

Det blir servert middag i eget spisetelt. I dette teltet sover bærerne om natten, så vi bør ikke sitte for lenge, spesielt ikke når vi kommer høyere opp. Det er kaldt for de som venter utenfor.

Ved hver stopp blir det kokt vann, og det er viktig å fylle flaskene. Du skal drikke mye, 3-4 liter pr dag.

Hver kveld etter middag har vi en gjennomgang av dagen og morgendagen. Morgendagens bekledning blir gjennomgått. De sjekker om vi har plager av noe slag. Puls og oksygenopptak blir målt. Dette for å finne ut om vi er kapable til å komme oss opp, og at de kan få returnert de av oss som måtte ha behov for det tidsnok.

Det er mobildekning i campen.

Neste morgen vekkes vi 0630, frokost 0700. Vi får fat med varmt vaskevann på morgenen.

Frokost i spiseteltet. Avgang ca 0830.

Turen går gjennom krattskog som blir tynnere etterhvert som vi beveger oss oppover.

Stien er fortsatt fint opparbeidet, og du kan gå i joggesko og lett sommerbekledning. Du kan få hodepine i løpet av dagen.

Vi er fremme ved **Second Cave** (3480 moh) til lunsj.

Etter lunsj blir det en liten tur for å forberede oss på høyden.

Etter ettermiddagsturen er det avslapning frem til middag.

Det er mobildekning i campen.

Morgenritualet som før.

Avgang 0830 i en mer steinet sti. Bør nok skifte til fjellsko i dag. Vegetasjonen avtar, og det blir mer lyng og gress. Det holder med sommerbekledning i dag også, selv om det var kjølig på morgenen. Ikke kle deg for godt, når vi begynner å gå blir du fort varm.

Vi er fremme ved **Kikelewa Camp** (3630 moh) til lunsj. Det blir en ettermiddagstur for å teste høyden i dag også.

Samme kveldsrituale som før.

Mobildekning i campen.

Nå er det kaldt på morgenen, men ikke kle deg for godt til turen. Du må ha fjellsko, stien er steinete og delvis bratt. Du får kanskje hodepine og matlysten reduseres. Det er viktig å spise mye før du mister matlysten. Vi er fremme ved **Tarn Hut Camp** (4300 moh) til lunsj. Nå merker du tydelig at det er lite luft. Gå langsomt, beveg deg langsomt. Du blir lett svimmel. I natt blir det sikkert minusgrader.



Vi anbefales å ta 0,125 mg høydemedisin (halv tablett) før vi legger oss. Den er vanndrivende, så det kan bli flere turer på toalettet i natt. Du kan også få prikking i fingertuppene. Gå langsomt. Pole pole.
Mobildekning i campen.

Kald morgen og siste etappe mot basecampen. Det er kaldt, og vi skal gå langt i stort sett flatt terreng. Vi anbefales å ta den andre halve høydetabletten på morgenen. Vi får tidlig øye på målet på den andre siden av The Saddle. Du merker godt at du er høyden nå. Det er steinete og uten vegetasjon. Det er stigning på slutten av turen, og det er godt å være fremme på **Kibo Hut** (4700 moh). Hodepinen vil tilta og matlysten blir dårlig. Det serveres sen lunsj, og deretter er det avslapping. Vi vekkes kl 2300, og avgang ved midnatt etter litt nattmat. Vi anbefales å ta 0,25 mg høydemedisin før avgang.

Vi kler oss godt, 2 lag ullundertøy, genser, varm bukse og vindtøy. God lue og votter. Gode sokker i skoene og gamasjer.

Vi går i mørket, det er stjerneklart. Vi går en time, 10 min pause, går en time 10 min pause. Deretter blir det pause hver halve time. Det er bratt, du puster som et lokomotiv, og tenker ikke på annet enn å holde takten. Kjenn etter om du blir kald på fingre og tær. I pausene må du spise litt kjeks, nøtter sjokolade etc og så må du drikke.

Vi er på **Gillmanns Point** (5681 moh) etter ca 6 timer. Utrolig godt å være oppe.

Sørg for å smøre deg godt med høyfaktor solkrem. Det er snødekket her og sola er sterk.

Etter en pause går turen videre til **Stella Point** (5730 moh), og her får vi med oss soloppgangen. Så bærer det avsted opp det siste stykket til **Uhuru Peak** (5896 moh). Målet er nådd. Vi må være effektive her oppe med fotografering mv, da vi ikke får være lenger enn 5 minutter på toppen.

Da er vi klare for hjemturen, Stella Point, Gillmanns Point før den bratte nedstigningen. Sanden som var frossen da vi gikk opp i natt er nå tint i sola. Det tar på legger og lår å gå ned bakken. I Basecampen venter de oss med lunsj. Det blir en times avslapping og pakking før vi går videre ned til **Horombo Huts** (3700 moh). Her er vi ca kl 1700. Nå blir det godt med mat og det skal bli godt å legge seg for siste gangen i teltet.

Neste morgen går turen videre nedover, til **Mandera Huts** (2700 moh) der vi får lunsj, og så ned til **Marangu Gate** (1860 moh) der Ground Crewet venter på oss.