

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatalle

Kilimanjaro

safari, vaellus ja Sansibar



MISTÄ TIEDÄN, VASTAAKO OMA KUNTOTASONI MATKAN VAATIVUUSTASOA

Vaativuus: Helppo 1/5

Olet harrastanut säännöllistä liikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 1–2 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat sauvakävellä reippaasti 30 minuuttia kerrallaan, tai liikkua repun (3–5 kg) kanssa kumpuilevassa maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä.

Vaativuus: Haasteellinen 2/5 – Vaativa 3/5

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 2–3 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat sauvakävellä reippaasti yhtä mittaa tunnin verran, tai liikkua repun (5–8 kg) kanssa mäkisessä maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä. Jaksat myös kävellä (lyhyitä taukoja pitäen) tunnin verran portaita ylös ja alas.

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 (5–8 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. Voit varmistaa oman kuntotasosi esim. kuntotestillä.

Ammattitaitoiset valmentajat ja personal trainerit löydät:

www.trainer4you.fi/valmentajahaku.

MITEN VALMISTAUTUA MATKALLE

Henkinen valmistautuminen

Olympian aktiivi-matka on aktiivisten ja liikunnallisten ihmisten lomamatka.

Matkakohteesta riippuen siihen liittyy, joskus huomattavankin rahallisen panostuksen lisäksi, 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 8 viikkoa 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 (3–5 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 tulisi aina olla mukana kuntoilijan ohjelmassa. Sopivan kuormitustason löytäminen vaatii kuitenkin hiukan harjoittelua.

Sopiva harjoitusteho

Harjoitusvaikutus ja sopiva teho perustuu siihen, että harjoituksella järkytetään elimistön tasapainotilaa. Harjoituksen aikana suorituskyky heikkenee hetkellisesti. Harjoituksen jälkeen levon sekä riittävän ravinnon avulla elimistö korjaa suorituskyvyn hieman harjoitusta edeltäneen tason ylitse = suorituskyky nousee.

Ilman riittävää lepoa ja ravintoa liian tiheästi ja liian kovaa harjoiteltaessa elimistö ei ehdi palautumaan edellisistä harjoituksista = suorituskyky heikkenee.

Liian kevyt harjoitus ei puolestaan saa sopeutumisreaktiota lainkaan aikaiseksi. Jokaisen elimistö ottaa harjoitusärsyksen yksilöllisesti vastaan. Näin ollen harjoittelun kovuuden tulisikin pohjautua omaan kuntotasoon ja harjoittelutaustaan.

Säännöllisyys

Kehittääkseen jotain ominaisuutta tulisi sitä ominaisuutta harjoitella yli kaksi kertaa viikossa. Ylläpitämiseen riittää 1–2 kertaa viikossa. Kunnan 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.

Lisäksi voimme erotella toisistaan liikunnan ja liikkumisen. Liikunnalla pyrimme selkeästi parantamaan kunto-ominaisuuksia erityisten harjoitusten avulla. Liikkumisella taas tarkoitetaan kaikkea aktiivista liikkumista: kävely, siivoaminen, ulkoilu, haravointi jne. Muista että elimistö, lihakset ja nivelet vaativat päivittäistä liikkumista ja huolenpitoa! Paras keino liikkumiseen on arkiaktiivisuus, eli työ- ja kauppamatkat kävellen tai pyörällä, portaat hissin sijasta jne. Pyri liikkumaan ainakin 45 min joka ikinen päivä!

Nousujohteisuus

Harjoittelun tulisi olla nousujohteista, eli lisätä kuormaa 2–3 viikon välein (kuntosaliliikkeet, kävelyiden pituus, repun paino jne.). Pieniä muutoksia ja lisäyksiä tulisi tehdä harjoitteluun 2–3 viikon välein ja hieman suurempia muutoksia harjoitteluun (esim. kuntosaliohjelman muutos, eri kunto-ominaisuuksien harjoittelu) tulisi tehdä 10–12 viikon välein. Näin varmistamme kehityksen jatkumisen.

Jatkuvuus

Saadakseen aikaan pysyvämpiä muutoksia elimistön toiminnassa (sydämen koko kasvaa, hiusverisuonitus lisääntyy jne.) tulisi harjoitella säännöllisesti ainakin 6 kk:n ajan.

Venyttely

Muista harjoitellessasi venyttellä 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 kehoitetaan ottamaan mukaan jotain pientä purtavaa. Saatat kuulla muilta vaeltajilta hyviä vinkkejä: rusinat ja pähkinät ovat hyviä, kuivatut hedelmät ovat loistavia antamaan energiaa ja niitä saa hyvissä pakkauksissa jne. 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 % polvinivelen 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 pihaalueilla 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

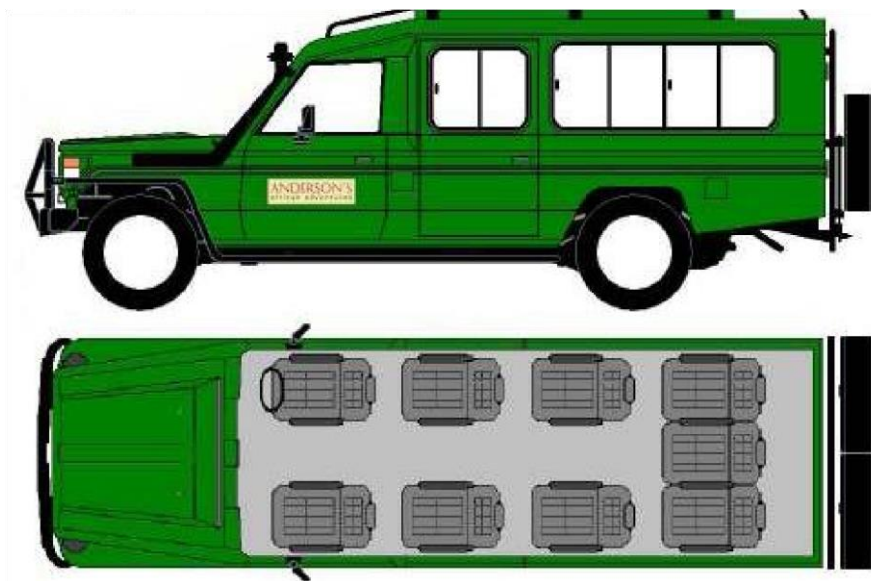
autosta toiseen. Safareilla kaikki automme kulkevat yhdessä, joten matkanjohtaja on tarvittaessa aina saatavilla.

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 matkalaukkuja, voit myös pakata mukaan yhden tai kaksi pehmeää kassia, joihin voi sitten Arushassa pakata safarilla tarvittavat matkatavarat. Matkustamon puolelle voi lisäksi ottaa esim. kameranlaukun ja pienen repun. Muut matkatavarat, kuten vaellusvarusteet, jätämme agenttillemme 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 liikkumme ylänköalueilla.



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. Miehillä suositellaan kauluksellista paitaa. 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.

Linkkuveitsi, otsalamppu, kosteuspyyhkeet, aurinkolasit, päähine, uimapuku ja aurinkovoiteet mukaan. Iltaisin ja aamuisin voi olla viileää ja siksi on hyvä ottaa mukaan villapusero/fleece sekä ulkoilutakki. Iltaisin lodgeissa voi pukeutua rennon safarihenkisesti.

Pitkähihaisia paitoja, pitkälahkeisia housuja sekä umpikenkiä on hyvä pitää iltaisin mahdollisten hyttysten varalta. Hyttysiä ei kuitenkaan koskaan ole niin paljon kuin Suomen Lapissa kesäaikaan ja ne esiintyvät pääasiassa iltaisin ja öisin. Hyttyssumute (esim. OFF) 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.

Matkalle kannattaa varata kameroiden muistikortteja, joissa on paljon tilaa. Tansaniassa saa muistikortteja rajoitetusti. Kameran varaparistot kannattaa ottaa mukaan jo Suomesta.

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 kommellukset 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 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). Käsin värjätyt kankaat ovat myös hyviä matkamuistoja.

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

Juomarahat

Juomarahakäytäntö on Afrikassa hyvin yleinen. Juomaraaha 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.

Suomen Ladun Kilimanjaro-projekti

Suomen Latu aloitti Tansaniassa Kilimanjaron huipulle (5895 m) johtavan pääreitit ja huoltojärjestelmän rakentamisen ja peruskorjauksen vuonna 1997. Tämän kehitysyhteistyöprojektin tulokset ovat nyt kaikkien Kilimanjarolla vaeltavien koettavissa.

Kilimanjaro-projektin (1997–2001) tavoitteina oli eroosion ehkäisy reittien uusilla linjauksilla ja kunnostuksella, vuoren ekosysteemin suojelu, reitin rakenteiden ja palvelujen parantaminen sekä informaation tuottaminen vierailijoiden käyttöön.

Myös paikalliset asukkaat ja liike-elämä hyötyivät projektista. Projekti pystyi tarjoamaan työtä 37 500 miestyöpäivän edestä ja lisää tuloja lisääntyneiden turistien kautta. Samalla paikallinen liike-elämä sai piristysruiskeen, kun vaeltajille rakennettiin turvallisemmat ja vähemmän rasittavat reitit, joilla voi nykyään vaeltaa sadekaudellakin. Uusittu polku on vähentänyt tapaturmien määrän noin puoleen.

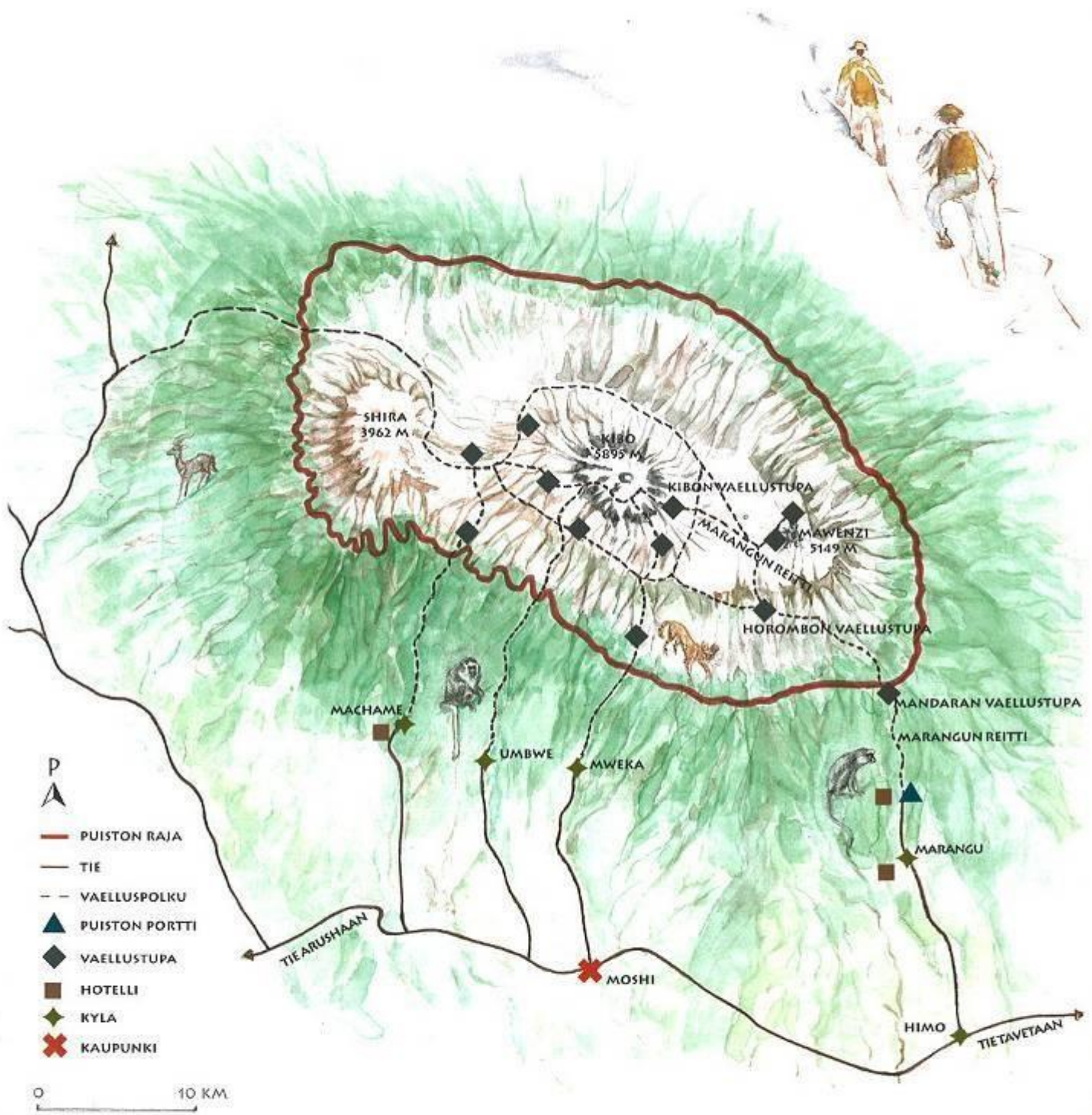
Uutta, hyväkalkuista reittiä on tehty lähes 60 km, rotkojen ja oijen ylitse kulkevia siltoja on rakennettu 23 kappaletta, jätehuoltojärjestelmää on uusittu mm. kompostoreita valmistamalla ja luonnon roskaaminen on pystytty minimoimaan. Reitin varrella kunnostettiin myös kaikki 16 keittiötä ja paikallisten oppaiden ja kantajien yöpymispaikat ja rakennettiin reitin alkupisteeseen suuri puinen portti.

Projekti jatkui vuoden 2001 kesään saakka ja sitä johdettiin Suomen Ladun ja kansallispuiston yhteisestä, paikallisesta toimistosta, joka sijaitsee aivan Kilimanjaron pääportin vieressä. Projektin vetäjänä toimi liikunnanopettaja Taisto Kuoppala Suomen Ladusta.

Kilimanjaron kansallispuisto vaikuttaa 750 000 tansanialaisen elämään ja on heille lähes ainoa tulonlähde. Niinpä tämä Suomen ulkoministeriön, Suomen Ladun ja paikallisten viranomaisten tekemä kehitysyhteistyöhanke on koettu tuolla köyhällä alueella hyvin tärkeäksi.



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. 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). Tuvisissa 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 varokaa liikaamasta 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 vedenottopaikka (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 kivirakennuksen 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 sanoinkuvaamattoman 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 syömme 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 käännytään 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. Ikääntyminen 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, anemiasa 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 suosittelu piilolasien käyttöä. Hygieniaolosuhteet ovat vaelluksen aikana huonot ja piilolasien käsitteleminen vaikeaa. Lisäksi kuiva korkeanalanilma 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 vatsan epätasaisuutta.

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. Tästä johtuen 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 (ks. Varusteluettelo). 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. Repussa olisi myös hyvä olla lannevyö 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 paketiiksi ilman ylimääräisiä lokeroita ja taskuja. Muista, että kassi on voitava lukita (esim. reppulukolla tai nippusiteellä). Kantajat kulkevat yleensä kaukana edellämme ja joskus tilaisuus saattaa tehdä varkaan.
Huom. Kantajille annettavan kassin paino saa olla enintään 15 kg.

Pullotettu juomavesi kuuluu vaelluksella (vain vaelluksella) matkan hintaan. Safarilla ja Sansibarilla juomavesi maksaa aina erikseen.

Kilimanjarolle ei saa viedä kertakäyttöisiä juomapulloja. Vaelluksella juomavesi tarjoillaan aamuisin 20 litran vesikanistereista (samanlaiset kuin vesijuoma-automaateissa). **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!

Kaukoretkien 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. lenkkitosut (tai vaellussandaalit)
- **Pitkähihainen paita** □ **Koko vartalon peittävä alusasu** (ei puuvillaa)
- **Vaellussukkia** (2 paria) ja mahdollisesti myös ohuet liner-alussukat
- **Villasukkia tai lämpimiä vaellussukkia** (1 pari)
- **Shortsit** (ellei mukana ole katkolahjehousut)
- **T-paitoja** (2–3 kpl), materiaalia, joka pitää ihon kuivana
- **Alushousut** (2–3 kpl), 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 vettähylykivät 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 suoju** 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 (ei välttämättömiä, mikäli ostat pullotettua vettä paikan päällä)
- **Termospullo** (mikäli haluat lämmintä juotavaa vaelluksen aikana ja/tai varmistua siitä, ettei juoma jäädy yönousulla)
- **Vaellussauvat**, teleskoopiset. Niiden tulee mahtua matkalaukkuun sisään
- **Istuinalusta** taukopaikoille maastossa (ei pakollinen)

- **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus sekä mielellään myös sivusuojat
- **Varalasis**, jos käytät silmälasia
- **Aurinkosuojavoiteet** (suojakerroin vähintään 30, mutta mielellään jopa 50)
- **Huulirasvaa**, jossa suojakerroin uv-säteilyä vastaan
- **Henkilökohtaiset hygienia- ja puhdistusvälineet** □ **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** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonekaveri kuorsaa
- **Varavirtalähde (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lento-yhtiön 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. jätesäkkeihin 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.

Emme suosittele piilolasien käyttöä vaelluksella. Sarveiskalvot tarvitsevat happea, jotta silmä voi hyvin. Hygieniaolosuhteet ovat vuorella huonot, jolloin silmään saattaa mennä likaa; piilolasien kanssa silmä saattaa silloin jopa tulehtua. Kirkas aurinko ja kova tuuli aiheuttavat silmien kuivumista, joten myös silmätipoilta voi olla käyttöä.

Säärystimä tarvitaan erityisesti palattaessa Kilimanjaron huipulta takaisin Kibolle. Alastullessa jalkineet oppoavat 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 kestävilä sateilta.

NISÄKÄSLUETTELO

Seuraava Seuraava nisäkäsluettelo on lyhennetty ja osittain muunneltu versio Olli Marttilan ja Pekka Virtasen kirjasta "Kilimanjarolta Serengetiin – Afrikan suuri luonto" (Kirjayhtymä, 1998). Luetteloon on merkitty suojelualueilla esiintyvät suuremmat nisäkkäät. Luettelo ei ole täydellinen, joten jokainen voi täydentää sitä omien havaintojensa perusteella.

Ki = Kilimanjaron kansallispuisto, Mn = Lake Manyaran kansallispuisto, Ng = Ngorongoron luonnonsuojelualue, Sa = Sansibar.

X = esiintyy alueella O = esiintyy alueella, mutta harvinainen

Tieteellinen nimi	Suomenkielinen nimi	Englanninkielinen nimi	Ki	Mn	Ng	Sa	Muualla
PRIMATES	KÄDELLISET	PRIMATES					
Colobidae	Lehtiapinat	Colobid monkeys					
<i>Colobus abyssinicus</i>	gueretsa	Black and White Colobus	X			X	
<i>Procolobus kirkii</i>	sansibaringueretsa	Zanzibar Red Colobus				X	
Cercopithecidae	Marakattiapinat	Cheek-pouch monkeys					
<i>Papio cyanocephalus anubis</i>	oliivipaviaani	Olive Baboon	X	X	X	X	
<i>Cercopithecus pygerythrus</i>	vihermarakatti (vervetti)	Vervet Monkey	X	X	X	X	
<i>C. mitis</i>	sinimarakatti	Blue Monkey	X	X	X	X	
Galagodinae	Galagot	Galagos (Bushbabies)					

<i>Galago crassicaudatus</i>	paksuhäntägalago (komba)	Thick-tailed Galago	X	X	X	X
<i>G. senegalensis</i>	senegalingalago	Senegal Galago	X	X	X	
LAGOMORPHA JÄNIKSET HARES						
Leporidae Jänikset Hares						
<i>Lepus capensis</i>	kapinjänis	Cape Hare	X	X	X	X
<i>L. saxatilis</i>	savannijänis	Scrub Hare		X		
RODENTIA JYRSIJÄT RODENTS						
Sciuridae Oravat Squirrels						
<i>Euxerus erythropus</i>	lännessavanniorava	Striped Ground Squirrel		X	X	X
<i>Paraxerus ochraceus</i>		Ochre Bush Squirrel	X	X	X	X
Pedetidae Hyppyjänikset Spring hares						
<i>Pedetes capensis</i>	hyppyjänis	Spring Hare	X	X	X	X
Hystricidae Piikkisiat Porcupines						
<i>Hystrix cristata</i>	piikkisika	Crested Porcupine	O	X	X	X
<i>Atherurus africanus</i>	afr.tupsuhäntäpiikkisika	Brush-tailed Porcupine	X	X	X	X
CARNIVORA PETOELÄIMET CARNIVORES						
Canidae Koiraeläimet Canids						
<i>Canis aureus</i>	kultasakaali	Golden Jackal	O	X	X	
<i>C. mesomelas</i>	vaippasakaali	Black-backed Jackal	O	X	X	
<i>C. adustus</i>	juovasakaali	Side-striped Jackal	O	O	X	
<i>Otocyon metalotis</i>	korvakoira	Bat-eared Fox	O	X	X	
<i>Lycaon pictus</i>	hyeenakoira	Wild Dog	O		O	
Mustelidae Nääteläimet Mustelids						

<i>Ictonyx striatus</i>	zorilla	Zorilla	O	O	X	
<i>Mellivora capensis</i>	mesimäyrä	Ratel (Honey Badger)	O	X	X	
Herpestidae	Mangustit	Mongoosees				
<i>Herpestes ichneumon</i>	ikineumoni (egyptinmangusti)	Ichneumon (Egyptian Mongoose)		O	X	
<i>H. sanguines</i>	hoikkamangusti	Slender Mongoose	X	X	X	
<i>Helogale parvula</i>	kääpiömangusti	Dwarf Mongoose	O	X	X	
<i>Mungos mungo</i>	seepramangusti	Banded Mongoose		X	X	X
<i>Ichneumia albicauda</i>	valkohäntamangusti	White-tailed Mongoose	X	O	X	
Hyaenidae	Hyeenat	Hyaenids				
<i>Hyaena hyaena</i>	juovahyeena	Striped Hyaena	O	O	O	
<i>Crocuta crocuta</i>	täplähyeena	Spotted Hyaena	X	X	X	
<i>Proteles cristata</i>	maasusi	Aardwolf	O	O	X	
Viverridae	Sivettieläimet	Viverrids				
<i>Genetta genetta</i>	genetti	Common Genet	O	X	X	X
<i>G. tigrina</i>	tiikerigenetti	Blotched Genet		O	X	
<i>Civettictis civetta</i>	sivetti	African Civet	O	X	X	

Tieteellinen nimi	Suomenkielinen nimi	Englanninkielinen nimi	Ki	Mn	Ng	Sa	Muulla
Felidae	Kissaeläimet	Felids (Cats)					
<i>Felis silvestris</i>	afrikanvillikissa	Wild Cat	X	X	X		
<i>Leptailurus serval</i>	servaali	Serval	X	X	X		
<i>Caracal caracal</i>	aavikkoilves	Caracal	O	O	O		
<i>Panthera pardus</i>	leopardi	Leopard	X	X	X	X	

<i>P. leo</i>	leijona	Lion	O	X	X		
<i>Acinonyx jubatus</i>	gepardi	Cheetah		O	X		
UNGULATA	UNGULAATIT	GRANDORDER UNGULATES					
HYRACOIDEA	TAMAANIT	HYRAXES					
Procaviidae	Tamaanit	Hyraxes					
<i>Procavia johnstonii</i>	johnstoninkalliotamaani	Black-necked Rock Hyrax	X	X	X		
<i>Dendrohyrax arboreus</i>	puutamaani	Southern Tree Hyrax	X	X	X		
PROBOSCIDA	NORSUT	PROBOSCIDS					
Elephantidae	Norsut	Elephants					
<i>Loxodonta africana</i>	afrikannorsu	African Elephant	O	X	X		
PERISSODACTYLA	KAVIOELÄIMET	ODD-TOED UNGULATES					
Equidae	Hevoset	Horses					
<i>Equus quagga</i>	aroseepra	Common Zebra		X	X		
Rhinocerotidae	Sarvikuonot	Rhinoceros					
<i>Diceros bicornis</i>	pensassarvikuono	Hook-lipped Rhinoceros			X		
<i>Ceratotherium simum</i>	isosarvikuono	Square-lipped Rhinoceros			O		
ARTIODACTYLA	SORKKAELÄIMET	EVEN-TOED UNGULATES					
Hippopotamidae	Virtahevot	Hippopotamuses					
<i>Hippopotamus amphibius</i>	virtahepo	Hippopotamus		X	X		
Suidae	Siat	Pigs					
<i>Potamochoerus larvatus</i>	pensselisika	Bush Pig	O	O	X	X	
<i>P. africanus</i>	pahkasika	Common Warthog		X	X		
Giraffidae	Kirahvit	Giraffes					
<i>Giraffa camelopardalis</i>	kirahvi	Giraffe		X	X		

Bovidae	Onttosarviset	Bovids					
<i>Syncerus caffer</i>	afrikanpuhveli	African Buffalo	X	X	X		
<i>Tragelaphus scriptus</i>	kirjoantilooppi	Bushbuck	X	X	X		
<i>T. imberbis</i>	pikkukudu	Lesser Kudu		O	O		
<i>T. oryx</i>	hirviantilooppi	Eland	O	O	X		
<i>Sylvicapra grimmia</i>	grimminsukeltajakauris	Bush Duiker	X	X	X		
<i>Cephalophus monticola</i>	sinisukeltaja-antilooppi	Blue Duiker	X				
<i>C. rubidus</i>	punasukeltaja-antilooppi	Ruwenzori Red Duiker	X	X			
<i>Cephalophus spadix</i>	abbotinsukeltaja-antil.	Abbots Duiker	X		X		
<i>Neotragus moschatus</i>	suni	Suni		O	X		
<i>Raphicerus campestris</i>	puna-antilooppi	Steenbuck			X		
<i>Ourebia ourebi</i>	oribi	Oribi			X		
<i>Oreotragus oreotragus</i>	kalliohyppijä	Klipspringer	X	X	X		
<i>Madoqua kirkii</i>	kirkindikdikantilooppi	Kirk's Dikdik		X	X		
<i>Redunca fulvorufula</i>	vuoriruokoantilooppi	Mountain Reedbuck	X	O	X		
<i>R. redunca</i>	pikkuruokoantilooppi	Bohor Reedbuck		X	X		
<i>Kobus ellipsiprymnus</i>	vesiantilooppi	Waterbuck		X	X		
<i>Gazella rufifrons</i>	thomsoningaselli	Thomson's Gazelle		X	X		
<i>G. granti</i>	grantingaselli	Grant's Gazelle		X	X		
<i>Aepyceros melampus</i>	impala	Impala		X	X		
<i>Damaliscus lunatus</i>	topi (sassabiantilooppi)	Topi			X		
<i>Alcelaphus buselaphus</i>	punalehmäantilooppi	Hartebeest		X	X		
<i>Connonchaetus taurinus</i>	juovagnu	Blue Wildebeest		X	X		
<i>Oryx beisa</i>	beisa	Oryx		X	O		

LINTULISTA

Seuraava lintujen lajilista käsittää yleisimmät safarilla tavattavat lajit. Lista on lyhennetty ja muunneltu versio Olli Marttilan ja Pekka Virtasen kirjasta "Kilimanjarolta Serengetiin – Afrikan suuri luonto", Kirjayhtymä 1998. Listan havainnot on tehty tammi-helmikuussa 1998 yhden kahden viikon safarin aikana. Havainnot suoritti ryhmä lintuharrastajia, joten lista antaa hyvän käsityksen puistoissa esiintyvistä lajeista. Monien lajien kohdalla on ilmoitettu havaittujen yksilöiden lukumäärä, mutta useimmin havainnot on merkitty + (yleinen) tai ++ (todella runsas). Luetteloa voi täydentää omien havaintojensa perusteella.

Ki = Kilimanjaron kansallispuisto, Mn = Lake Manyaran kansallispuisto, Ng = Ngorongoron luonnonsuojelualue, Sa = Sansibar, Mu = muualla. Kilimanjarolta ja Sansibarista ei ko. safarilla tehty havaintoja.

Tieteellinen nimi	Suomenkielinen nimi	Englanninkielinen nimi	Ki	Mn	Ng	Sa	Mu
<i>Struthio camelus</i>	Strutsi	Ostrich			20		
<i>Tachybaptus ruficollis</i>	Pikku-uikku	Little Grebe					
<i>Podiceps cristatus</i>	Silkkiuikku	Great Crested Grebe					
<i>Pelecanus onocrotalus</i>	Pelikaani	Eastern White Pelican		>2000			
<i>P. rufescens</i>	Afrikanpelikaani	Pink-backed Pelican		n. 30			
<i>Phalacrocorax carbo</i>	Merimetso	Great Cormorant					
<i>P. africanus</i>	Kaislamerimetso	Long-tailed Cormorant		8			
<i>Anhinga rufa</i>	Afrikankäärmekaula	African Darter					
<i>Ardea cinerea</i>	Harmaahaikara	Grey Heron		15			
<i>A. melanocephala</i>	Kobolttihaikara	Black-headed Heron		+	+		
<i>Egretta alba</i>	Jalohaikara	Great Egret		+	+		
<i>E. garzetta</i>	Silkkihaikara	Little Egret		10			
<i>Bubulcus ibis</i>	Lehmähaikara	Cattle Egret		+			
<i>Ardeola ralloides</i>	Rääkkähaikara	Squacco Heron					
<i>Nycticorax nycticorax</i>	Yöhaikara	Black-crowned Night Heron		n. 20			
<i>Scopus umbretta</i>	Vasarapäähaikara	Hammercop		+			
<i>Mycteria ibis</i>	Afrikanibishaikara	Yellow-billed Stork					
<i>Ciconia abdimii</i>	Savannihaikara	Abdims Stork					
<i>C. ciconia</i>	Kattohaikara	White Stork					
<i>Ephippiorhynchus senegalensis</i>	Afrikansatulahaikara	Saddle-billed Stork		2			
<i>Leptoptilus crumeniferus</i>	Afrikanmarabu	Marabou Stork		+	+		

<i>Threskiornis aethiopicus</i>	Pyhäiibis	Sacred Ibis		+	+		
<i>Hagedashia hagedash</i>	Hadadaiibis	Hadada Ibis		+			
<i>Plegadis falcinellus</i>	Pronssi-iibis	Glossy Ibis		n. 200			
<i>Phoenicopterus ruber</i>	Flamingo	Greater Flamingo					
<i>Phoeniconaias minor</i>	Pikkuflamingo	Lesser Flamingo					
<i>Alopochen aegyptiacus</i>	Afrikanhanhi	Egyptian Goose		+			
<i>Plectropterus gambensis</i>	Kynsihanhi	Spur-winged Goose					
<i>Sarkidiornis melanotos</i>	Kyhmysorsa	Comb Duck					
<i>Anas capensis</i>	Punanokkatavi	Cape Teal					
<i>A. erythrorhynchos</i>	Punanokkasorsa	Red-billed Pintail			n. 10		
<i>Elanus caeruleus</i>	Liitohaukka	Black-shouldered Kite					
<i>Milvus parasiticus</i>	Afrikanhaarahaukka	Yellow-billed Kite					
<i>Haliaeetus vocifer</i>	Kiljumerikotka	African Fish Eagle		2			
<i>Torgos tracheliotus</i>	Korvakorppikotka	Lappet-faced Vulture					
<i>Trionoceph occipitalis</i>	Kirjokorppikotka	White-headed Vulture					
<i>Necrosyrtes monachus</i>	Huppukorppikotka	Hooded Vulture					
<i>Gyps rueppellii</i>	Suomukorppikotka	Ruppell's Griffon					
<i>G. africanus</i>	Savannikorppikotka	African White-backed Vulture					
<i>Circaetus pectoralis</i>	Savannikäärmekotka	Black-chested Snake Eagle		3			
<i>Terathopius ecaudatus</i>	Liitokotka	Bateleur		+			
<i>Melierax metabates</i>	Afrikanlauluhaukka	Dark Chanting Goshawk					
<i>M. poliopterus</i>	Somalianlauluhaukka	Eastern Pale Chanting Goshawk					

Tieteellinen nimi	Suomenkielinen nimi	Englanninkielinen nimi	Ki	Mn	Ng	Sa	Mu
<i>Circus pygargus</i> <i>C. aeruginosus</i>	Niittysuohaukka Ruskosuohaukka	Montagu's Harrier Marsh Harrier					
<i>Buteo buteo</i>	Hiirihaukka	Eurasian Buzzard			>40		

<i>B. augur</i>	Afrikanhiirihaukka	Augur Buzzard			>20		
<i>Aquila rapax</i>	Savannikotka	Tawny Eagle					
<i>A. nipalensis</i>	Arokotka	Steppe Eagle					
<i>Polemaetus bellicosus</i>	Gasellikotka	Martial Eagle					
<i>Lophaetus occipitalis</i>	Töyhtökotka	Long-crested Eagle					
<i>Sagittarius serpentarius</i>	Sihteeri	Secretary Bird			4		
<i>Polihierax semitorquatus</i>	Afrikankääpiöhaukka	African Pygmy Falcon					
<i>Falco naumanni</i>	Pikkutuulihaukka	Lesser Kestrel					
<i>F. tinnunculus</i>	Tuulihaukka	Kestrel					
<i>Francolinus afer</i>	Punakurkkufrankoliini	Red-necked Spurfowl					
<i>F. leucoscepus</i>	Keltakurkkufrankoliini	Yellow-necked Francolin					
<i>F. sephaena</i>	Viirusiipifrankoliini	Crested Francolin		+			
<i>Numida meleagris</i>	Helmikana	Helmeted Guineafowl					
<i>Guttera edouardi</i>	Töyhtöhelmikana	Crested Guineafowl					
<i>Balearica regulorum</i>	Etelänkruunukurki	Grey Crowned Crane					
<i>Amauornis flavirostris</i>	Mustahuitti	African Black Crake					
<i>Fulica cristata</i>	Kruununokikana	Crested Coot		>10			
<i>Ardeotis kori</i>	Kuningastrappi	Kori Bustard					
<i>Eupodotis senegalensis</i>	Valkovatsatrappi	White-bellied Bustard					
<i>E. melanogaster</i>	Kapustatrappi	Black-bellied Bustard					
<i>Actophilornis africana</i>	Afrikanjassana	African Jacana					
<i>Himantopus himantopus</i>	Pitkäjalka	Black-winged Stilt		20	>100		
<i>Recurvirostra avosetta</i>	Avosetti	Avocet					
<i>Burhinus vermiculatus</i>	Rantapaksujalka	Water Dikkop					
<i>Cursorius temminckii</i>	Pikkuaavikkojuoksija	Temminck's Courser					
<i>Rhinoptilus africanus</i>	Käätyviippa	Two-banded Courser		+			
<i>Vanellus spinosus</i>	Kynsihyppä	Spur-winged Plover					

<i>V. coronatus</i>	Kruunuhyppä	Crowned Plover					
<i>V. armatus</i>	Seppähyppä	Blacksmith Plover		+		+	
<i>Charadrius tricollaris</i>	Kolmivyötylli	Three-banded Plover					
<i>Tringa stagnatilis</i>	Lampiviklo	Marsh Sandpiper		5			
<i>T. nebularia</i>	Valkoviklo	Greenshank		+			
<i>T. glareola</i>	Liro	Wood Sandpiper					
<i>Actitis hypoleucos</i>	Rantasipi	Common Sandpiper					
<i>Calidris minuta</i>	Pikkusirri	Little Stint					
<i>Larus cirrocephalus</i>	Harmaapäälökki	Grey-headed Gull		10			
<i>Gelochelidon nilotica</i>	Hietatiira	Gull-billed Tern		20			
<i>Pterocles gutturalis</i>	Afrikanhietakyyhky	Yellow-throated Sandgrouse					
<i>P. decoratus</i>	Naamiohietakyyhky	Black-faced Sandgrouse					
<i>Streptopelia decipiens</i>	Vaikertajatururikyyhky	Mourning Collared Dove					
<i>S. capicola</i>	Arotururikyyhky	Ring-necked Dove		+			
<i>Oena capensis</i>	Naamiokyyhky	Namaqua Dove					
<i>Poicephalus meyeri</i>	Afrikankaija	Brown Parrot		+			
<i>Agapornis fischeri</i>	Viktoriankaijanen	Fischer's Lovebird					
<i>A. personata</i>	Naamiokaijanen	Yellow-collared Lovebird					
<i>Criniferoides leucogaster</i>	Pumpuliturako	White-bellied Go-away Bird					
<i>Tauraco hartlaubi</i>	Kenianturako	Hartlaub's Turaco					
<i>Cuculus solitarius</i>	Punarintakäki	Red-chested Cuckoo					
<i>Centropus superciliosus</i>	Puputtajakukaali	White-browed Coucal		+			

Tieteellinen nimi	Suomenkielinen nimi	Englanninkielinen nimi	Ki	Mn	Ng	Sa	Mu
<i>Tyto alba</i>	Tornipöllö	Barn Owl					
<i>Bubo lacteus</i>	Savannihuuhkaja	Verreaux's Eagle Owl					
<i>Cypsiurus parvus</i>	Afrikanpalmukiitäjä	African Palm Swift		+		+	

<i>Apus apus</i>	Tervapääsky	Eurasian Swift				
<i>A. affinis</i>	Pikkukiihtäjä	Little Swift		+	+	
<i>A. caffer</i>	Kafferikiitäjä	White-rumped Swift			n. 10	
<i>Colius striatus</i>	Täplähiiri	Speckled Mousebird				
<i>Alcedo cristata</i>	Malakiittikalastaja	Malachite Kingfisher				
<i>Halcyon leucocephala</i>	Harmaapääkalastaja	Grey-headed Kingfisher		2		
<i>H. chelicuti</i>	Viirukalastaja	Striped Kingfisher				
<i>Merops bullockoides</i>	Jokimehiläissyöjä	White-fronted Bee-eater				
<i>M. pusillus</i>	Kääpiömehiläissyöjä	Little Bee-eater		+		
<i>M. oreobates</i>	Kanelimehiläissyöjä	Cinnamon-chested Bee-eater			n. 15	
<i>M. apiaster</i>	Mehiläissyöjä	Eurasian Bee-eater				
<i>Coracias garrulus</i>	Sininärhi	Eurasian Roller			n. 20	
<i>C. caudata</i>	Savannisininärhi	Lilac-breasted Roller		+		
<i>Upupa africana</i>	Afrikanharjalintu	African Hoopoe		+		
<i>Tockus alboterminatus</i>	Kruunutoko	Crowned Hornbill				
<i>T. nasutus</i>	Harmaatoko	African Grey Hornbill		5		
<i>T. erythrorhynchus</i>	Punanokkatoko	Red-billed Hornbill		2		
<i>T. flavirostris</i>	Keltanokkatoko	Yellow-billed Hornbill				
<i>Ceratogymna bucinator</i>	Trumpettisarvinokka	Trumpeter Hornbill				
<i>C. brevis</i>	Hopeasarvinokka	Silvery-cheeked Hornbill				
<i>Bucorvus leadbeateri</i>	Etelänkalkkunasarvekas	Southern Ground Hornbill				
<i>Trachyphonus erythrocephalus</i>	Helmiseppä	Red and Yellow Barbet				
<i>T. darnaudii</i>	Maaseppä	d'Arnaud's Barbet				
<i>Dendropicos namaquus</i>	Täpläotsatikkänen	Bearded Woodpecker				
<i>D. goertae</i>	Liekkitikkanen	Grey Woodpecker				
<i>Mirafra hypermetra</i>	Punasiipikiuru	Red-winged Bush Lark				
<i>M. africana</i>	Punaniskakiuru	Rufous-naped Bush Lark		+		

<i>M. rufocinnamomea</i>	Pärinäkiuru	Flappet Lark					
<i>M. africanoides</i>	Viheltäjäkiuru	Fawn-coloured Bush Lark					
<i>Calandrella cinerea</i>	Punalakkikiuru	Red-capped Lark					
<i>Eremopterix leucopareia</i>	Varpuskiuru	Fischer's Sparrow-Lark		+			
<i>Hirundo fuligula</i>	Afrikankalliopääsky	African Rock Martin		+	+		
<i>H. smithii</i>	Jouhipääsky	Wire-tailed Swallow					
<i>H. abyssinica</i>	Viirupääsky	Lesser Striped Swallow		+			
<i>H. daurica</i>	Ruostepääsky	Red-rumped Swallow		+	+		
<i>Psalidoprocne pristopectera</i>	Sininokipääsky	Black Saw-wing		+	+		
<i>Motacilla flava</i>	Keltävästäräkki	Yellow Wagtail		n. 100			
<i>M. aguimp</i>	Afrikanvästäräkki	African Pied Wagtail		+			
<i>Anthus trivialis</i>	Metsäkirvinen	Tree Pipit					
<i>Campephaga flava</i>	Akaasiakäpinkäinen	African Black Cuckoo Shrike					
<i>Pycnonotus barbatus</i>	Tarhabulbuli	Garden Bulbul		+	+		
<i>P. importunus</i>	Pensasbulbuli	Zanzibar Sombre Greenbul			1		
<i>Eurocephalus rueppelli</i>	Liitolepinkäinen	Northern White-crowned Shrike					
<i>Prionops plumata</i>	Valkoharjalepinkäinen	Long-crested Helmet Shrike		+			
<i>Laniarius aethiopicus</i>	Duettolepinkäinen	Tropical Boubou		+			
<i>Lanius cabanisi</i>	Frakkilepinkäinen	Long-tailed Fiscal					
<i>L. dorsalis</i>	Okalepinkäinen	Taita Fiscal		+			
<i>Cossypha heuglini</i>	Puistopunarastas	White-browed Robin Chat		1	2		
<i>C. caffra</i>	Matkijapunarastas	Cape Robin Chat			5		
Tieteellinen nimi	Suomenkielinen nimi	Englanninkielinen nimi	Ki	Mn	Ng	Sa	Mu
<i>Saxicola torquata</i> <i>Oenanthe oenanthe</i>	Mustapäätasku Kivitasku	Common Stonechat Northern Wheatear		+	>30		
<i>O. pileata</i>	Mustavyötasku	Capped Wheatear					
<i>Monticola saxatilis</i>	Kivikkorastas	Common Rock Thrush					

<i>Cisticola woosnami</i>	Livertäjäheinäkerttu	Trilling Cisticola					
<i>C. hunteri</i>	Vuoriheinäkerttu	Hunter's Cisticola			>30		
<i>C. chiniana</i>	Akaasiaheinäkerttu	Rattling Cisticola		+			
<i>C. cinereola</i>	Tuhkaheinäkerttu	Ashy Cisticola		+	+		
<i>Prinia subflava</i>	Tuhkakerttu	Tawny-flanked Prinia		+	+		
<i>Phylloscopus umbrovirens</i>	Bambu-uunilintu	Brown Woodland Warbler			>20		
<i>P. trochilus</i>	Pajulintu	Willow Warbler		+	+		
<i>Melaenornis fischeri</i>	Hopeasieppo	White-eyed Slaty Flycatcher			n. 10		
<i>Muscicapa striata</i>	Harmaasieppo	Spotted Flycatcher		+			
<i>Batis molitor</i>	Akaasiatöpösieppo	Chin Spot Batis					
<i>Terpsiphone viridis</i>	Afrikanparatiisimonarkki	African Paradise Flycatcher		+			
<i>Cinnyris venusta</i>	Keltavatsamedestäjä	Variable Sunbird		+	+		
<i>Nectarinia kilimensis</i>	Pronssimedestäjä	Bronze Sunbird			n. 10		
<i>N. reichenowi</i>	Kultasiipimedestäjä	Golden-winged Sunbird			15		
<i>Serinus citrinelloides</i>	Afrikansitruunahemppo	African Citril Finch			+		
<i>S. striolatus</i>	Viiruhemppo	Streaky Seedeater			+		
<i>Lagonosticta senegala</i>	Ruusupeippo	Red-billed Fire Finch		+	+		
<i>Uraeginthus bengalus</i>	Punaposkipeippo	Red-cheeked Cordon-bleu		+	+		
<i>Estrilda astrild</i>	Vahanokka	Common Waxbill		+			
<i>Vidua macroura</i>	Dominikaanileski	Pin-tailed Whydah					
<i>Bubalornis niger</i>	Etelänpuhvelikutoja	Red-billed Buffalo Weaver		+			
<i>Dinemellia dinemelli</i>	Tuliperäkutoja	White-headed Buffalo Weaver		+			
<i>Plocepasser mahali</i>	Valkokulmakutoja	White-browed Sparrow Weaver					
<i>Histurgops ruficauda</i>	Suomukutoja	Rufous-tailed Weaver					
<i>Pseudonigrita arnaudi</i>	Harmaahilkkakutoja	Grey-headed Social Weaver					
<i>Passer griseus</i>	Tuhkavarpunen	Grey-headed Sparrow		+	+		
<i>Sporopipes frontalis</i>	Pisamaotsakutoja	Speckle-fronted Weaver		+			
<i>Ploceus baglafaecht</i>	Ylänkökutoja	Baglafaecht Weaver			+		

<i>P. intermedius</i>	Mustanaamakutoja	Lesser Masked Weaver					
<i>P. velatus</i>	Mustaposkikutoja	African Masked Weaver		+			
<i>P. spekei</i>	Suomuselkäkutoja	Speke's Weaver			>30		
<i>Quelea quelea</i>	Miljoonakutoja	Red-billed Quelea		+			
<i>Euplectes axillaris</i>	Punasiipiispa	Fan-tailed Whydah					
<i>E. albonotatus</i>	Valkosiipiispa	White-winged Whydah					
<i>Lamprotornis superbus</i>	Loistokottarainen	Superb Starling		+	+		
<i>L. hildebrandti</i>	Keniankottarainen	Hildebrandt's Starling		+			
<i>Cosmopsarus unicolor</i>	Tuhkakottarainen	Ashy Starling					
<i>Creatophora cinerea</i>	Helttakottarainen	Wattled Starling		+	+		
<i>Buphagus africanus</i>	Isoloisnokkeli	Yellow-billed Oxpecker					
<i>B. eryrorhynchus</i>	Loisnokkeli	Red-billed Oxpecker			+		
<i>Dicrurus adsimilis</i>	Sieppodrongo	Fork-tailed Drongo		+			
<i>Corvus albus</i>	Afrikanvaris	Pied Crow					
<i>C. albicollis</i>	Valkoniskakorppi	White-naped Raven		2	3		

OLYMPIA
KAUKOMATKATOIMISTO