



# På Afrikas tak

Att bestiga **Kilimanjaro** är inte bara en fysisk prestation utan också en inre resa. Berget utmanar och berör, och vandringen beskrivs som en av de vackraste i världen. Pernilla Sjöholm var Vagabonds representant på läsaresan till **Tanzanias topp**, där drömmar uppfylldes och vänskapsband knöts.

TEXT OCH FOTO PERNILLA SJÖHOLM



Guiden Protas Francis Mtui är 54 år men fortsätter att besöka Kilimanjaro flera gånger per år för att försörja sina söners läkarstudier.



Växte i limpat i en Kilimanjaro, med smeknamnet elefantsabel, gör bara att fåna vid Kilimanjoros fot.



**M**ACHAME GATE, 1800 m ö.h. Det råder febril aktivitet vid Machame Gate, en av entréerna till Kilimanjaros nationalpark. Bussar anländer, förväntansfulla turister väller ut och deras packning lossas från taken. Bärare står upp-rådade och inväntar sin last, som på senare år reglerats till 18 kg exklusive egna förnödenheter. Efter två timmars väntan står vi äntligen med i de handskrivna protokollen över alla som ska vistas på berget. Vattenflaskorna är fyllda, vandringskängorna snörade och stavarna sitter stadigt i nävarna. Sida vid sida med bärare, guider och andra expeditioner passerar gruppen genom den gröna gallergrinden som leder till äventyrets början.

Kilimanjaro reser sig 5 895 meter över havet, rakt upp ur Tanzanias savann. Vandrigen till toppen Uhuru Peak, som på swahili betyder frihet, är känd för sin varierande natur, som sträcker sig från savann och regnskog till alpint klimat. Den slocknade vulkanen har fascinerat och lockat expeditioner sedan den först bestegs i slutet av 1800-talet. Nu är det dags för ännu ett gäng att ta avstamp mot toppen.

Researrangören Expeditionsresor, som ägs och drivs av äventyrarna Jonas Sundquist och Ola Skinnarmo, har i samarbete med Vagabond skapat en skräddarsydd läsarresa. 16 deltagare har legat i hård träning sedan förra året.

– Jag och min bror bokade resan redan för ett år sedan så visst har man hunnit bli otålig. Det har varit en lång och intensiv väg av backträning och andra förberedelser. Åke har vandrat mycket tidigare men det här är premiär för mig, säger deltagaren Otto Trobäck.

## Vattenflaskorna är fyllda, vandringskängorna snörade och stavarna sitter stadigt i nävarna.

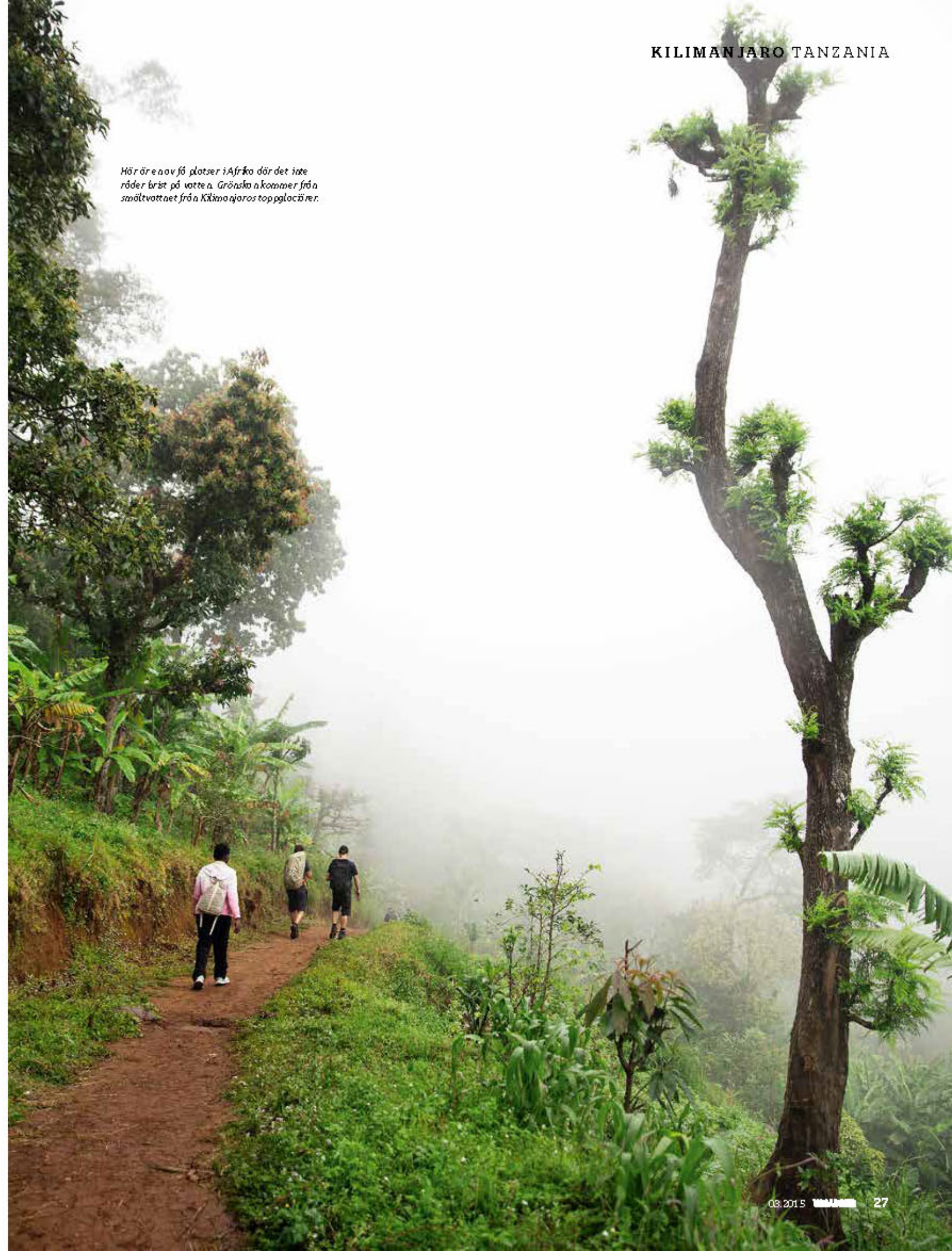
– **POLEPOLE, LÅNGSAMT**, upprepar den lokala guiden Protas Francis Mtui och vänder sina tre nummer för stora skor mot toppen.

Han håller ett nästan löjligt lågt tempo, men är att lita på med oräkneligt lång erfarenhet av att ha bestigit Kilimanjaro. Berget ska besegras långsamt under många dagar för att kroppen ska hinna akklimatisera sig. Det låga lufttrycket som den höga höjden innebär kan annars framkalla allvarlig höjdsjuka. Att vi rör oss mer än 3 000 meter över havet kommer under de närmaste dagarna i någon form påverka de flesta av oss.

– Vanligtvis har jag massor i huvudet men nu kopplar jag bort allt hemma och livet får handla om att äta, sova, dricka och gå, säger deltagaren Patricia Telford.

Machameleden är den vackraste vägen upp till toppen och den första sträckan går på stigar genom förtrollande, tät och fuktig regnskog. Slingrande lianer, små perfekt snidade blommor och skruvade trädstammar reser sig över leden. Det är början av september, vilket van- ➔

Här är en av få platser i Afrika där det inte råder brist på vatten. Grönskogen kommer från smältvattnet från Kilimanjoros topp på glaciärer.





3680 m ö h. Lugnet vid över-  
stig över Karanga Camp.



ligtvis är en ganska torr månad i Tanzania, men regnet har hängt i luften sedan vi landade på Kilimanjaro's flygplats. De tunga molnen släpper då och då ett par skrämmande droppar, men det är sällan långvarigt.

– Är det inte fantastiskt? Jag blir alldeles rörd av att få vara här, utbrister Tess Olsson Brandqvist, med ett leende som är så brett att det nästan når örsnibbarna.

Hon är ingen nybörjare, utan har tidigare avverkat vandringsresor i såväl Bhutan som på Mount Everest.

**M**ACHAMECAMP, 3 018 m ö h. Sju timmars vandring och 12 00 höjdmeter senare vidgas sikten och färgglada tältdukar skymtas i den fuktiga dimman. I det rymliga mat-tältet står redan ett långbord dukat med rutiga massaj-filtar. Men först ett obligatoriskt stopp vid vattenpumpen.

– Vi jobbar stenhårt med hygien, ingen vill drabbas av magsjuka som försvårar bestigningen. Vi tvättar händerna i rinnande vatten, överkonsumerar handsprit och bär upp egna toaletter, berättar Jonas Sundquist.

På bekväma campingstolar avnjuts soppa, färska grönsaker och frukt. Men mitt i middagen smyger sig en känsla av obehag över mig, följd av huvudvärk, illamående och yrsel. Medan de andra deltagarna skrattar och pratar om dagens upplevelser upptäcker Jonas paniken i mitt aniktsuttryck. Han drar upp tältets dragkedja till dörr och blottar en snabb väg ut. Med hjälp av pannlampans smala sken tar jag mig genom mörkret till närmaste träd och hulkar. Berget skrämmer, målet att nå toppen känns ouppnåeligt och jag längtar till en varm hotellsäng.

## Berget skrämmer, målet att nå toppen känns ouppnåeligt och jag längtar till en varm hotellsäng.

Men snart vilar en trygg hand på min axel. Jonas vet precis hur man hanterar lättare höjdsjukesymtom och uppmuntrar med att de som blir sjuka först, skärper sig mest och kommer ofta ändå upp. Efter femtio tunga andetag, två koppar vätskesättning och huvudvärks-tabletter är jag åter delaktig i mat-tältets härliga atmosfär.

– Inga risker tas. Varje dag mäter vi syresättning och puls på alla deltagare för att kontrollera hur kroppen påverkas av höjden och ansträngningen. Blir någon allvarligt sjuk skickas den ner tillsammans med privat guide, förklarar han.

NÄSTA MORGNON GÅR leden genast brant uppför och regnskogen lämnas bakom oss. I dess ställe ett lodrätt bedliknande landskap med stora stenblock och träd täckta av vita, skäggiga lavar. Det blir bitvis trångt vid de naturskapta trappstegen och bärarna ges företräde. På våra ryggar hänger endast dagryggsäckar medan de bär ➡



Växtvet hör måste  
råla frost i nätter.



Shimo Camp, 3840 m ö.h. Deltagaren Hele n Sveinsson njuter av morgonens första värmade strålar och står redo inför en ny dag.



## Dimman lättar och blottar lägret, dalen och bergskammen som omringar dem.

allt från tält och campingstolar till fotogenkök, skärbrädor och rostbröd. Ändå är det bäarna som uppmuntrar oss med glada hälsningsfraser och omtänksamma råd. »Pole Pole Kilimanjaro.« Långsamt, långsamt på Kilimanjaro. Dimman lättar och blottar lägret, dalen och bergskammen som omringar dem. Enkulliss som hämtad ur en sagobok. Känner mig stärkt och glädjen i äventyret är tillbaka. Mycket omtanke utdelas i gruppen som redan hunnit bli ett sammansvetsat gäng.

– Ett mål med resan var att träffa nya vänner som delar mitt intresse för resor och för naturen. Jag reser inte längre ensam utan tillsammans, säger Patricia.

**S**HIRACAMP, 3840 m ö.h. Tidig morgontimme knackar någon snällt på tältet. Ett erbjudande om ångande hett te och tvättvatten levereras till sovsäcken. Runtomkring hörs kamraternas dragkedjor gnissla av minusgraderna som smugit sig på under natten. Det starka månskenet får dukarnas frostlager att glittra och jag står som hypnotiserad bara ullunderställ och hemstickade raggsöckor. För första gången visar sig vårt mål. Kilimanjaros mäktiga svartvitstrimmiga kropp reser sig mot den afrikanska stjärnhimlen. När solens första strålar letar sig upp över bergskammen utbyter spontana applåder bland expeditionens deltagare. Sekunden senare är det magiska ögonblicket förbi och tälten plockas snabbt ner för att forslas till nästa läger.

– Det är som en rundresande cirkus. Bäarna och kökspersonalen står för markarbetet, guiderna är artister och vi är publiken, sammanfattar deltagaren Fredrik Tjädermo.

Under dagen rör sig expeditionen i riktning mot toppen och har den ständigt i sikte som en extra sporre. Det stärker, motiverar och ger glädje till gruppen. Växtligheten avtar och landskapet täcks av sand och klippor. Efter en kort vistelse vid den märkligt höga och spetsiga klippan Lava Tower, som ligger på 4600 meters höjd, bär det åter nedåt genom Barrancodalen. En surrealistisk värld där gigantiska växter hukar sig över expeditionen liksom stora troll.

**BARRANCO CAMP, 3860 m ö.h.** Lägret ligger insvept i dimma när vi anländer till te och popcorn på eftermiddagen. Efter ett par timmars vila bryts tystnaden av att Mikaela Tjädermo högljutt utropar wow! Det har klarnat och månen belyser toppen som omfamnas av glesa slöjor. Ner mot dalen skimtar Tanzanias slätter och staden Moshis ljus tänds genom det rosa skivrande molntäcket.

Med natten kommer vårt första bakslag. En av deltagarna tvingas vända ner efter att ha drabbats av misstänkt lunginflammation. Vid det här laget har de flesta haft känningar av den höga höjden och tar sig tappert ➡



Mattlätet följer med hela vägen upp till högst belägna lägret Bomfu Camp. Här serveras tre rätter med smokrika soppor, grytor och färsk frukt som avkötning. Till det dricks vätskerättning.



*Bo no ncovigge n är skräckinjogande brost, me n börarna lyckas forcera den trots tu ng packning.*



genom molande huvudvärk, illamående och aptitlöshet.

- Spring inte i lägret, tänk på höjden, och även om ni inte är sugna på mat måste ni äta, manar Jonas.

Energien behövs när den hundra meter lodräta Barranco-väggen ska bestigas. För första gången används både händer och fötter för att ta sig upp och adrenalinet ökar. Men när bärare med otympliga kollin balanserar på sina huvuden passerar ger det lite extra kraft och perspektiv.

- Det är så häftigt att komma upp och titta ut över molnen som nu ligger under oss, säger Patricia när vi tar en oförsämligt lång paus bara för att njuta innan vandringen fortsätter ner i Karangadalens månlänkande landskap.

»Don't be sad. Sadness takes energy«, säger guiden Steve Moichi Gadiel rationellt.

**K**ARANGA CAMP, 3960 m ö.h. Ännu en deltagare tvingas lämna oss. Med låg syresättning efter att ha hostat djuphela natten fanns ingen annan utväg än att vandra ner för läkarvård. Gårdagens superhjältekrafter känns i dag som bortblåsta. Huvudvärken är tillbaka och oron över att bli sjuk, så här på mållinjen, gnager och tär på orken. Benen är som bly, jag slarvar med andningen och tårar bränner bakom ögonlocken.

- Don't be sad. Sadness takes energy, säger guiden Steve Moichi Gadiel rationellt.

Berget letar sig in under skinnet och sätter saker i ett nytt ljus. Det måste vara utsattheten och ovissheten som gör en sårbar men samtidigt stark. Tankarna far när vi, likt sängångare, tar oss genom en stenöken, längs branter, över gröna oaser och slutligen anländer till sista lägret före toppattacken.

BARAFU CAMP, 4600 m ö.h. Nervositeten hänger i luften och mattaltet är fyllt av otålig förväntan. Vi hinkar i oss vitaminer, vätskesättning och njuter av pommes frites som kockarna överraskat oss med samtidigt som grupper passerar förbi på väg ner från berget. Tänk, om ett dygn är det där vi.

Ackompanjerade av guidernas sånger på swahili och det starka skenet från fullmånen går vandringen i sick-sack upp mot toppen vid midnatt. Pannlampornas snäva sken, prasslande energigodis och kontrollerade andningstekniker fyller natten.

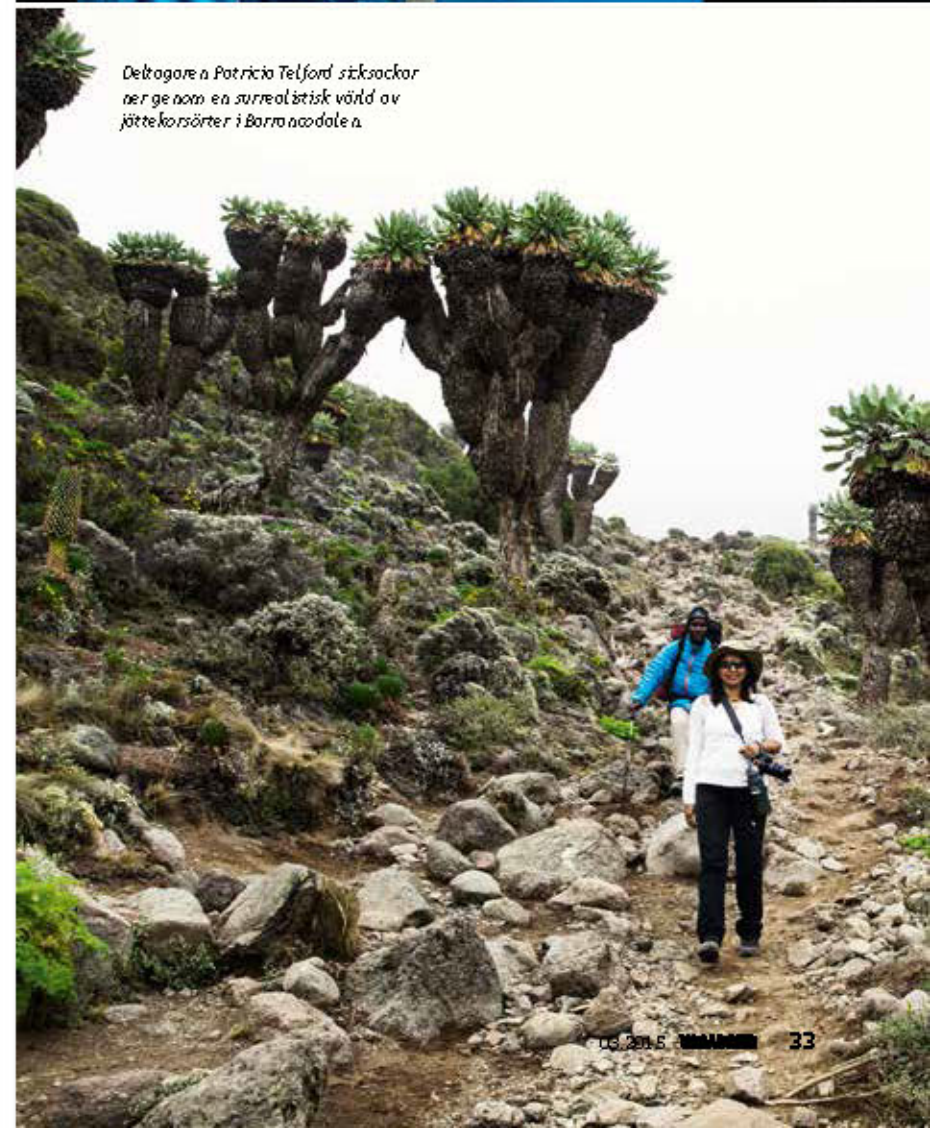
- Det är tungt och tufft men jag mår faktiskt bra. Det är mycket tankar som smurrar i huvudet. Vill så gärna dela erfarenheten med mina nyvunna vänner. Vi har peppat varandra hela vägen och det betyder mycket att så många som möjligt tar sig upp, säger Patricia.

Guiderna Jonas och Linnéa omringar ledet med ➡

*Mårten Jacobsson håller god min på väg upp för Bo no ncovigge n.*



*Deltagaren Patricia Telford sicksockar ner ge nom en surrealistisk värld av jättelösörter i Baro no dole n.*





Delmålet Stella Point, Fullmåne och 140 höjdmeter kvar till toppen.



En öm stund. Ulf och Cecilia Bergqvist efter en lång dags vandring från Machame Camp upp till Shiraplatån. Runt omkring står tälten resta och middagen lagas till.



sin omtänksamhet och peppande ord. Varje steg och andetag är en fokuserad handling. Det är ovanligt tyst i ledet, 1300 höjdmeter ska avverkas, och de flesta känner av den snabba stigningen.

– Det är någonting med mig och berg. Jag kan inte låta bli dem, säger Tess och fortsätter beslutsamt uppåt trots att hon kämpar mot ett kraftigt illamående.

Framåt tre på morgonen kommer kylan krypande. Vattnet fryser i flaskorna, godiset stelnar och fingrarna domnar. Tröttheten ger frossa inifrån, vilket dunjackorna inte råder på. Det är en lång natt men i samma stund som solen tar sig över grannvulkanen Mawenzis kam nås delmålet Stella Point, 140 höjdmeter från toppen. Ögonblicket fylls av ödmjukhet inför bedriften och de förtröande omgivningarna.

– Det här är så jäkla magiskt! utbrister Cecilia Bergqvist med spontana tårar rullande nerför kinderna.

## Sinnet är förvirrat de sista tunga grusade stegen men när vi slutligen når toppen bubblar euforin i hjärtat. Vi klarade det!

**U**HURUPEAKBRINER röd i morgonljuset och alldeles ovanför bleknar fullmånen, vår trogna följeslagare genom natten. Kraterns botten avtecknas tydligt och den mäktiga glaciären ligger som en vit skiljevägg mellan oss och det rosaskimrande molntäcket nedanför.

– Jag hade egentligen bara siktat mot toppskylten och inte reflekterat över hur vackert det skulle vara. Som ett sagolandskap, jag har aldrig sett något liknande, säger Patricia.

Luften är klar men att den är tunn märks mer när man börjar slappna av. Sinnet är förvirrat de sista tunga grusade stegen men när vi slutligen når toppen bubblar euforin i hjärtat. Vi klarade det!

**SISTA KVÄLLEN PÅ** berget blir kort, sovsäckarna lockar extra efter den långa dagen som förutom en stigning på 1800 höjdmeter också innebar att man måste gå ner samma väg.

En sista djungelklädd stig ner till busslägret och sedan väntar ett välförtjänt och nästan överkligt dopp i poolen, dusch, bubbel och en god middag.

– Det här kommer att ta tid att smälta – att jag faktiskt bestigit Afrikas högsta berg. Det jobbigaste och häftigaste jag någonsin gjort.

På väg till flygplatsen är sikten klar och Kilimanjaro toppglaciär fångar dagens sista ljus. Mäktig och överklig. Alla sitter tagna av sin egen prestation. **📌**

## GUIDE KILIMANJARO

### SNABBFAKTA

**Höjd:** 5 895 meter.

**Bäst tid att åka:** jan–mars och juli–sep.

**Visum:** ja. Från ambassaden i Stockholm eller vid ankomst till Kilimanjaro flygplats (billigare). Passet måste vara giltigt minst 6 månader efter utresa från Tanzania.

**Språk:** swahili, engelska och minoritetsspråk.

**Tidsskillnad:** + 1 timme.

**Valuta:** tanzaniska shilling och dollar. Glöm ej dricks till guider och bärare.

### RESA DIT

De flesta arrangörer erbjuder paket exklusive flyg. Reguljärflyg från Stockholm kostar från 6 000 kr. Kilimanjaro närmaste flygplats kräver minst en mellanlandning. KLM, Turkish Airlines och Ethiopian Airlines har smidigaste rutterna.

### ARRANGÖRER

En bestigning kräver noggranna förberedelser, en auktoriserad guide, samt att man anmäler ruten. Ett växande problem är att turister lockas in i äventyret utan att inse omfattningen. Det viktigaste är att hitta en seriös arrangör med kunniga guider som sätter säkerheten i första hand.

Priset är högt men det är mycket som ingår; transporter, boende, parkavgifter, guider, bärare, kokor och säkerhetsutrustning. Från cirka 15 000 till 30 000 kronor exklusive flyg, beroende på bekvämlighetsgrad, antal dagar på berget och gruppens storlek. Expeditionsresor (expeditionresor.se) är en svensk arrangör vars grundare är erfarna äventyrare. Har alltid två svenska samt flertalet inhemska guider. Starkt säkerhetstänk och bekvämt upplägg.

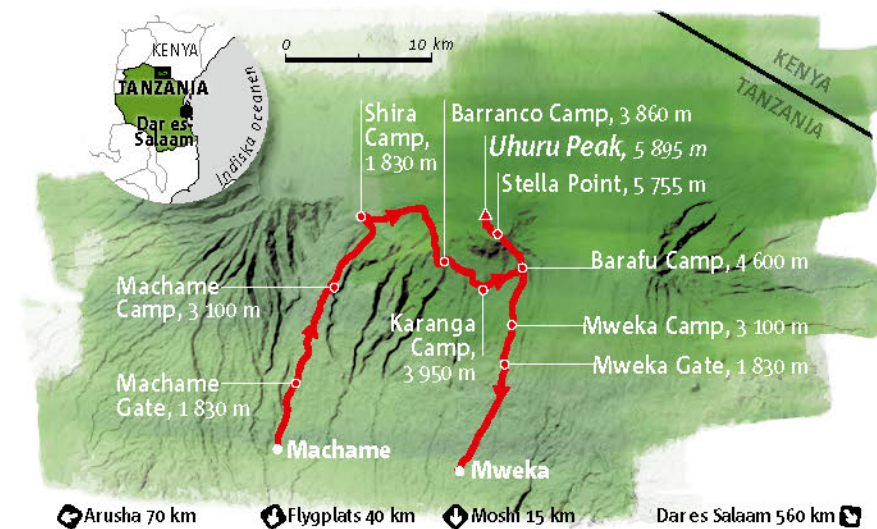
Afrikaresor (afrikaresor.se) har stor erfarenhet av Östafrika. Erbjuder flera upplägg på Kilimanjaroäventyret, med val av rutt, antal dagar och i kombination med safari och Zanzibar.

Andra paketresearrangörer är bland andra Afrikasafari (afrikasafari.se), Africana Travel (africanatravel.se), Kenzan Tours (kenzantours.se), African Tours (africantours.se), och Jambo Tours (jambotours.se).

### BOENDE

Det finns gott om hotell vid Kilimanjaro fot, från budget till redlös lyx, men på berget är det tält eller enklare stugor som gäller.

**Mount Meru Hotel** (mountmeruhotel.com) 200 dollar/dubbelrum. Modern, ordnat



och trevligt hotell. Mitt i Arusha med utsikt över bergsmassivet Mount Meru.

**Hotel Protea Aishi** (protea-hotels.com) Från 160 dollar/dubbelrum. Personligt och mysigt, egen pool och trädgård med gästande apor.

**Ngorongoro Crater Lodge** (andbeyond.com/ngorongoro-crater-lodge). Lyxigt och smakfullt. Safari i Ngorongorokratern samt helpension från 1 000 dollar/person.

### UTRUSTNING

Äventyret innehåller såväl sol som frost, packa allt från solkräm och hatt till dunjacka och supervarm sovsäck. Två väskor rekommenderas. En mjuk vattentätlig på minst 70 liter som bärs av bärare upp på berget samt en mindre dagtursrygsäck för kamera,

En av Ngorongorokraterns invånare.



### MISSA GÄRNA!

#### Försäkringshaveri!

Kontrollera att din reseförsäkring gäller för vandring på hög höjd.

vatten, energitillskott, första hjälpen-kit, pannlampa och förstärkningsplagg. Testa utrustningen innan avfärd. Extra viktigt att vandringsskängorna är väl ingångna. Packa gärna extra utrustning att skänka till bärarna: handskar, mössor, jackor och skor mottages med stor tacksamhet.

### HÖJDENS FAROR

Varje år gör omkring 50 000 turister ett försök att nå Uhuru Peak, men trots hjälp från kunniga guider och

*Res med hållbarhet i åtanke, så gynnar du lokalbefolkningen.*



bärare när knappt hälften ändå inte fram. God fysisk och mental kondition förbättrar oddsen, men främst beror resultaten på hur den höga höjden påverkar kroppen. Nästan alla får höjdsjukesymtom: aptitlöshet, illamående, trötthet, svaghet, yrsel, huvudvärk eller sömnsvårigheter.

### MISSA INTE!

#### Packa vandringsskängorna i handbagaget.

Du vill inte riskera att de kommer bort på vägen.

### RESEAPOTEK

- Vätskeersättning
- C-vitamin-brustabletter (smakätter vattnet)
- Något mot diarré
- Huvudvärkstabletter
- Hostdämpande tabletter
- Handsprit och vätskervetter
- Värmeplåsar mot kylan

## 3 UPPLEVELSER I NÄRHETEN

**1. TARANGIRE NATIONAL PARK.** 1,5 timme med bil från Arusha finns nationalparken som rymmer alla Serengetis djur och landskap men på en betydligt mindre yta. Medan Serengeti »kräver» fyra dagar gör du Tarangire på en.

**2. TRÄDKLÄTTRANDE LEJON.** Vid sjön Lake Manyara, 2 timmar med bil från Arusha, samsas flodhästar med trädklättrande lejon i den frodigt gröna nationalparken.

**3. SLAPPA PÅ ZANZIBAR.** Avrunda Kilimanjaroäventyret med några dagar på den vits trandade paradisen, som ligger alldeles utanför Tanzanias största stad Dar es-Salaam.