



amref health africa

africa classic

TANZANIA



ROUTEBOEK

2025



NOODNUMMERS

Bel bij levensbedreigende situaties in Tanzania altijd: Emergency control centre Amref Flying Doctors in Nairobi

T +254 20 699 2299

Bel bij noodsituaties onderweg in Tanzania:

M +255 786 697 591 – Joris Smit, JorAfrica

M +255 785 840 000 – Ake Lindstrom,
Summits Africa

Bel voor medische hulp onderweg in Tanzania:

M +255 789 089 168 – Roy Wolf, arts

Bel bij pech onderweg in Tanzania:

M +255 787 968 715 – Evert Boshuis, mecanicien

Bel bij alle andere problemen:

M +255 690 131 175 – Roos Roozenbeek,
Moev Events

Thuisblijvers kunnen bij vragen tijdens kantooruren contact opnemen met de organisatie in Amsterdam:

T +31 88 366 54 35 – Organisatie algemeen



Beste fietsers,

Wat een bijzonder moment, het gaat echt beginnen!
Deze week fiets je rond de machtige Kilimanjaro, dwars door de prachtige, ruige landschappen van Tanzania. Een tocht vol uitdaging, stof, avontuur en verwondering.

Onderweg ontmoet je giraffen en zebra's, doorkruis je dorpjes en savannes, en het allermooiste: je gaat met eigen ogen zien wat jullie inzet en sponsorgeld mogelijk maken. Zoals schoon drinkwater voor hele gemeenschappen, HIV-zorg in een klein ziekenhuis, en lessen op een school waar meisjes leren over hun lichaam en rechten.

Misschien is het je al opgevallen: Amref heeft een nieuwe naam. We heten nu Amref Health Africa. Want waar we ooit begonnen als 'Flying Doctors', die met een vliegtuig zorg brachten naar afgelegen gebieden, werken we nu vooral op de grond samen met lokale gemeenschappen aan structurele verbetering van de zorg. We leiden zorgverleners op, zorgen voor schoon drinkwater, een goede basiszorg, geven voorlichting en zetten ons in voor de gezondheid van meisjes en jonge vrouwen. Zij zijn de sleutel zijn tot een gezondere toekomst. Je gaat het allemaal zien en ervaren. Geniet van elke kilometer, elk uitzicht, elk bijzonder moment. En bedankt voor je inzet, je energie en je betrokkenheid!

Maak er een week van om nooit te vergeten!

Danny Dubbeldeman

**DIRECTEUR AMREF HEALTH AFRICA
IN NEDERLAND**





DAGINDELING

Het programma per dag is als volgt
(uitzonderingen mogelijk):

06.30 Bag & Breakfast

08.00 Briefing en start

11.00 Checkpoint 1

13.00 Checkpoint 2 met lunch

15.00 Checkpoint 3

16.30 Finish

17.30 Medisch spreekuur

19.00 Diner

20.30 Avondetappe met briefing, dagfilm en foto's

23.00 Bedtijd

FULL-SERVICE

Africa Classic is een full-service reis, wat betekent dat jij alleen hoeft te denken aan fietsen en genieten. Elke dag staat er een ontbijt en diner voor je klaar in het kamp. Op de route word je ook goed verzorgd; er zijn drie checkpoints met water, snacks en fruit en bij checkpoint 2 is er een uitgebreide lunch. Bij de finish zijn ook weer snacks te vinden en is de bar geopend.

Prijzen bar: bier & fris – **\$2 dollar**, wijn – **\$3 dollar**.

DE BEGELEIDING ONDERWEG BESTAAT UIT:

- Route controle
- Beveiliging
- Mecanicien
- Arts
- Amref Health Africa medewerkers
- Gidsen
- Media team
- Eventmanager





HULP

We vragen op een paar onderdelen je hulp:

- We hanteren het principe Bag & Breakfast: na het opstaan graag eerst je tas inpakken en dan ontbijten. Na het wegbrengen van je tas kan je niet meer bij je eigen tent.
- Je meldt je op iedere checkpoint en bij de finish bij de organisatie. Missen we jouw naam op de aftekenlijst dan bellen we je en starten we een zoekactie.





DE TRACKS

Africa Classic voert over uitdagende tracks met uitzicht op de Pare Mountains, Mount Meru en natuurlijk de Kilimanjaro. Je fietst meestal over brede paden van steenslag, zand en stof. De lokale bewoners die je ontmoet, behoren tot de Masai-, Wachaga- en Pare-stammen.

Overnachten onder de Afrikaanse sterrenhemel met wildlife op een steenworp afstand is een bijzondere ervaring. Slapen zal geen probleem zijn na een dag vol inspanning en indrukken. De rode aarde op je fiets en je wielershirt, tientallen enthousiaste kinderen langs de weg en de magnifieke Kilimanjaro aan de horizon laten er geen twijfel over bestaan: je bent in Tanzania! Dit is een unieke beleving in een al even uniek land.

DAG 0

Amsterdam → Kia Lodge, Tanzania (*vliegen*)

DAG 1 65 KM, 229 HM

Kia Lodge → Miwaleni camp

DAG 2 69 KM, 755 HM

Miwaleni camp → Lake Chala

DAG 3 60 KM, 1516 HM

Lake Chala → Snowcap camp

DAG 4

Snowcap camp ↔ Loitokitok Kenia (*per bus*)



DAG 5 81 KM, 925 HM

Snowcap camp → Enduimet

DAG 6 76 KM, 730 HM

Enduimet → Flamingo

DAG 7 42 KM, 130 HM

Flamingo → Kia Lodge



DAG 0: AFRICAN SKIES

**AMSTERDAM → KIA LODGE, TANZANIA
(PER VLEIGTUIG)**

Eindelijk we zijn in Tanzania! Op het moment dat we aankomen is het al donker. Na de paspoort- en visumcontrole en het verzamelen van de koffers en fietsen lopen we naar buiten. Buiten het vliegveld wachten Joris Smit en Ake Lindstrom, de mannen die verantwoordelijk zijn voor de productie, ons op. Je brengt zelf je bagage (inclusief je fiets) naar de bussen, die bij de ingang van de hal staan te wachten.



We reizen per bus van de luchthaven naar de Kia Lodge, die op tien minuten rijden van het vliegveld ligt. In de lodge staan een snack en iets te drinken voor je klaar en volgt er een korte introductie en briefing (locatie: de bar) voor morgen. Zorg dat je deze niet mist! Daarna zoeken we onze bedden op, want er staat ons morgen een fietsdag vol nieuwe indrukken te wachten.



HIGHLIGHTS

- ✓ We gaan naar Tanzania!
- ✓ Overnachten in een prachtige lodge

TE GAST IN TANZANIA

- ✓ Toon respect
- ✓ Geen blote schouders en korte broekjes
- ✓ Wees zuinig met water





DAG 1: SUGAR CANE TRACK

ZONDAG 5 OKTOBER

KIA LODGE → MIWALENI CAMP

Na het ontbijt zet jij je fiets in elkaar. Zorg dat je op tijd klaar staat, want de flag-off ceremonie met Amref-officials wil je niet missen!

De eerste track is een goede inkomer. We maken relatief weinig hoogtemeters en de ondergrond is niet heel technisch. We fietsen door wat mul zand en over een klein stukje asfalt, maar de route bestaat vooral uit brede paden van steenslag.

We passeren op de route boma's (traditionele leemhutten) van Wachaga- en Masai-stammen. We zien veel akkerbouw en fietsen vervolgens door het Elephant Forest. Langs de route zien we de eerste karakteristieke Baobab bomen. Delen van de route voeren langs de oude Usumbara railwaytrack. We fietsen een deel van de track door de TPC compound. TPC is de oudste en een van de grootste suikerrietplantages in Tanzania: het complex beslaat een enorm oppervlak en is een gemeenschap op zich. Arbeiders en familieleden wonen allemaal binnen het complex. Het heeft een school, winkels en zelfs een countryclub.

Onderweg bezoeken we een ziekenhuisje waar we kennismaken met een aantal lokale zorgverleners die een grote rol spelen bij het



geven van voorlichting over HIV. En dat is belangrijk want HIV is een voorkomende ziekte in Afrika. In Tanzania leven zo’n 1.7 miljoen mensen met HIV, waarvan 20% geen toegang heeft tot medicatie. Het wordt een bijzondere ontmoeting: we gaan daar namelijk in gesprek met een aantal mensen die met HIV te maken hebben. Zij zullen hun persoonlijke verhaal delen.

Als we aankomen in Miwaleni camp staat er een heerlijke douche, het diner en de avondetappe met foto’s en de film van de dag op je te wachten.



HIGHLIGHTS

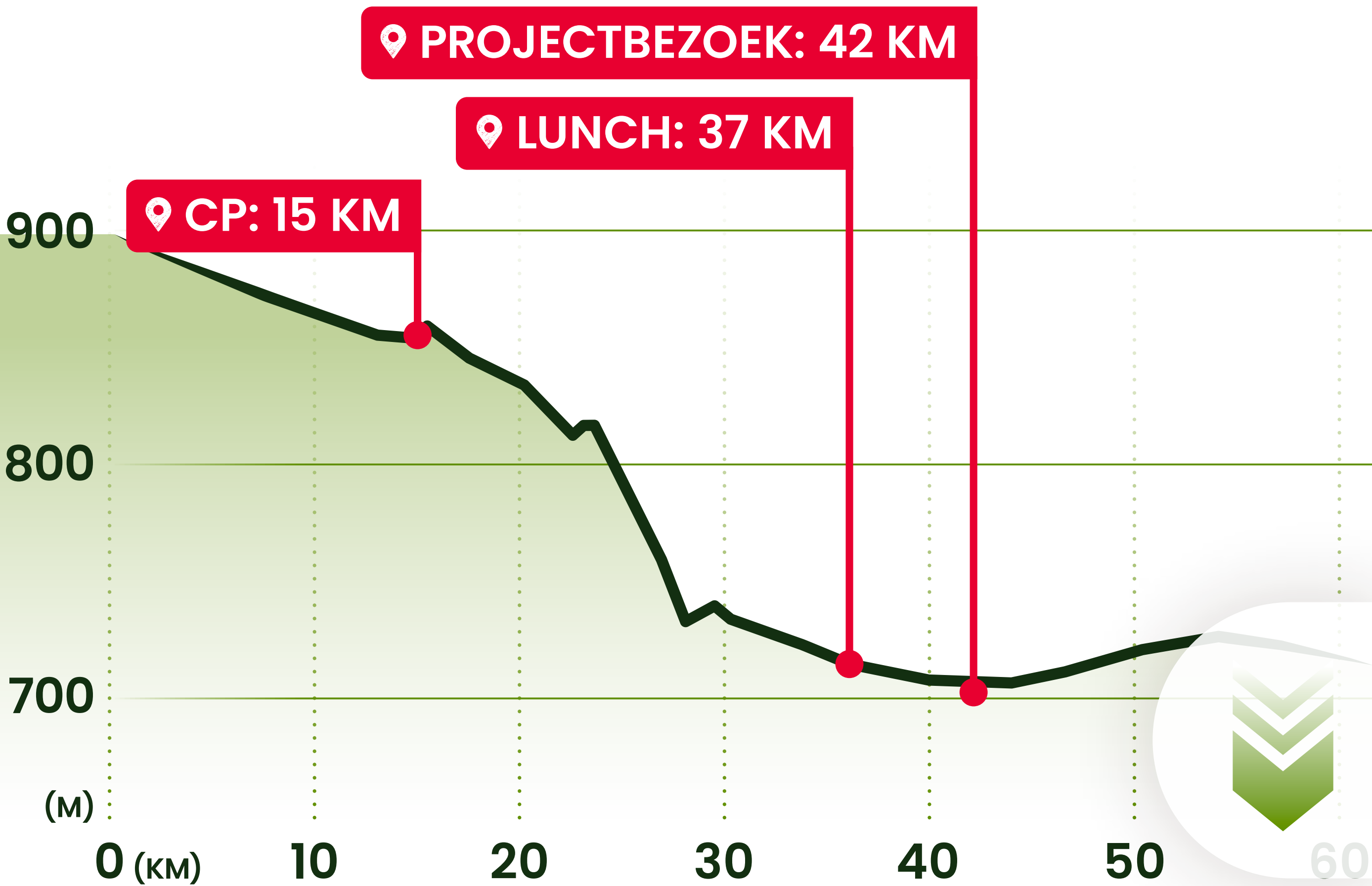
- ✓ Boma’s
- ✓ TPC compound
- ✓ Baobab bomen
- ✓ Bezoek Amref project



65 KM



229 HM





DAG 2: RED EARTH TRACK

MAANDAG 6 OKTOBER

MIWALENI CAMP → LAKE CHALA

We verlaten de omgeving van Miwaleni camp en fietsen richting Lake Chala op de grens met Kenia. We komen met name brede, harde zandpaden tegen met hier en daar wat muller zand. Er volgen vooral in het tweede gedeelte van de route lange stukken vals plat en vlak voor het kamp een steile klim naar Lake Chala.

Vandaag stellen twee gezinnen hun huis open voor ons. Ze laten zien welke maatregelen ze nemen om gezond te blijven en ziektes te voorkomen. Een Health Care Worker vertelt welke voorlichting zij geven en legt uit wat de bijdrage van Amref is.

De meeste dorpen langs de route zijn Pare-dorpen. Je ziet geen grote bebouwing, maar je komt regelmatig kleine leemhutjes tegen. Langs de groene route zien we bananenplanten, mangobomen en palmen. Het grootste deel van de track geeft een schitterend uitzicht op de North Pare mountains. Vanaf het tweede deel van de track heb je zicht op de savannes in Kenia. In het laatste deel kan je bavianen tegenkomen. De beloning na de laatste zware klim is enorm: een korte snelle afdaling met uitzicht op het adembenemend mooie Lake Chala. We overnachten hier op een unieke campsite met uitzicht op het kratermeer.



HIGHLIGHTS

- ✓ North Pare Mountains
- ✓ Bavianen
- ✓ Lake Chala



69 KM



755 HM

📍 PROJECTBEZOEK: 6 KM

📍 CP: 51 KM

📍 LUNCH: 40 KM

1000

800

(M)

0 (KM)

10

20

30

40

50

60





DAG 3: KILIMANJARO TRACK

DINSDAG 7 OKTOBER

LAKE CHALA → SNOWCAP CAMP

We verlaten Lake Chala via een steil zandpad dat ons terug leidt naar de route met zicht op Mount Kilimanjaro. Deze track bestaat uit een pad met voornamelijk steenslag, maar ook rode aarde en een stuk asfalt. Na een redelijk vlak traject langs akkervelden, loopt de track gestaag omhoog. Op het moment dat we het asfalt bereiken gaan we in verband met de veiligheid in kleine groepen verder. De laatste 15 kilometer, waarvan de laatste onverhard is, moeten we flink klimmen op de uitlopers van de Kilimanjaro naar de finishlocatie. De koninginnenrit doet zijn naam eer aan!

We komen onderweg meerdere Masai dorpjes tegen, zowel modernere bebouwing van golfplaten en hout als traditionele leemhutten. Onderweg genieten we van een schitterend uitzicht over de Keniaanse savanne. We rijden op een gegeven moment letterlijk over de grens met Kenia, dus houd je GPS goed in de gaten zodat je niet per ongeluk de grens oversteeft! We finishen op hoogte in Snowcap camp, een startlocatie voor veel Kilimanjaro expedities.





HIGHLIGHTS

- ✓ Koninginnenrit
- ✓ Savanne
- ✓ Mount Kilimanjaro
- ✓ Snowcap camp



60 KM



1516 HM

2000

1500

1000

(M)

0 (KM)

10

20

30

40

50

📍 CP: 20 KM

📍 LUNCH: 38 KM

📍 CP: 47 KM





DAG 4: KENYA VISIT

WOENSDAG 8 OKTOBER

SNOWCAP CAMP ↔ LOITOKITOK KENIA (PER BUS)

We staan extra vroeg op, omdat we de dag in Kenia doorbrengen. De grens is dichtbij en we steken deze over met bussen. Houd er rekening mee dat dit ruim 2 uur in beslag gaat nemen. Gelukkig kunnen we buiten in het gras van de zon genieten en de benen wat rust geven.

In het Keniaanse Loitokitok ontmoeten we het enthousiaste Entarara Community Water Comité, dat verantwoordelijk is voor het onderhoud van de waterinstallatie in het plaatsje Entarara. Deze is met hulp van Amref aangelegd. Dankzij deze installatie hoeft de bevolking niet meer kilometers te lopen om water te halen, maar kan men bij diverse lokale waterpunten een jerrycan vullen.

Na de lunch bezoeken wij een school waar we kennismaken met leerlingen en leraren. Zij vertellen ons



alles over het alternatieve ritueel tegen meisjesbesnijdenis dat Amref samen met de Masai heeft ontwikkeld. Het kleurrijke ritueel waarbij de meisjes prachtig worden aangekleed en allerlei feestelijkheden ondergaan is hierbij ongewijzigd gebleven, maar de pijnlijke en ongezonde besnijdenis hoeven de meisjes niet meer te ondergaan. Daarnaast krijgen meisjes (onder meer op deze school) seksuele voorlichting en lessen over hun rechten.



HIGHLIGHTS

- ✓ Kenia
- ✓ Waterproject
- ✓ School

NEEM MEE:

- ✓ Paspoort
- ✓ Visa
- ✓ Vaccinatieboekje
- ✓ Dollars
- ✓ Water
- ✓ Zonbescherming
- ✓ Vermaak voor bij de grensovergang





DAG 5: MASAI TRACK

DONDERDAG 9 OKTOBER
SNOWCAP CAMP → ENDUIMET

Vandaag is een lange maar prachtige fietsdag. Het parcours is lekker afwisselend met hier en daar een venijnig klimmetje afgewisseld met leuke afdalingen. Iedere klim wordt beloond met een prachtig uitzicht over de Amboseli plains. We beginnen op een asfaltweg door een naaldbomenbos (goed om je heen kijken, want misschien zie je wel wat aapjes) en rijden daarna over glooiende zand- en graveltracks via een lange afdaling naar Enduimet.

Onderweg kun je zebra's, impala's, Afrikaanse elandantilopen, bavianen of een nieuwsgierige warthog spotten. Het grootste deel van de track heeft een magnifiek uitzicht op





HIGHLIGHTS

- ✓ Mount Meru
- ✓ Enduimet
- ✓ Wildlife

Mount Meru. Naarmate we verder dalen neemt de begroeiing af. De omgeving wordt weidser met adembenemende vergezichten. We overnachten op een bijzondere locatie midden in wildlife park Enduimet.

↔ 81 KM ⚙ 925 HM

📍 CP: 21 KM

📍 INGANG PARK: 62 KM

📍 LUNCH: 54 KM

2000

1500

1000

(M)

0 (KM)

10

20

30

40

50

60

70



DAG 6: WILDLIFE TRACK

VRIJDAG 10 OKTOBER
ENDUIMET → FLAMINGO

De eennalaatste etappe en ook een flink uitdagende. We verlaten het natuurreservaat en rijden door prachtige Masai-vlaktes. Prachtig is het zeker, maar er staat ook wind. Hopelijk vanuit een goede hoek.



Tijdens deze rit kom je door een gebied dat is ontstaan door een mega-uitbarsting van Mount Meru, meer dan 7.000 jaar geleden. Die uitbarsting was zo heftig dat de zijkant van de vulkaan uit elkaar werd geblazen, richting Mount Kilimanjaro. Dit fenomeen wordt een DAD – Debris Avalanche Deposit genoemd. Meer dan 18 km³ aan gesteente werd weggeblazen! De as en rotsen die toen uit de lucht vielen, bedekten



bronnen en rivieren, en zo ontstonden de momella-meren die we vandaag gaan zien. In die meren zit zoutig water, perfect voor blauwgroene algen. En die trekken op hun beurt weer flamingo's aan!

Bij Flamingo sluiten we de dag feestelijk af en genieten we nog even van het prachtige uitzicht op een meer vol met flamingo's. Ake en Joris verzorgen een verrukkelijk feestmaal en er wordt vast een klein dansje gewaagd.



HIGHLIGHTS

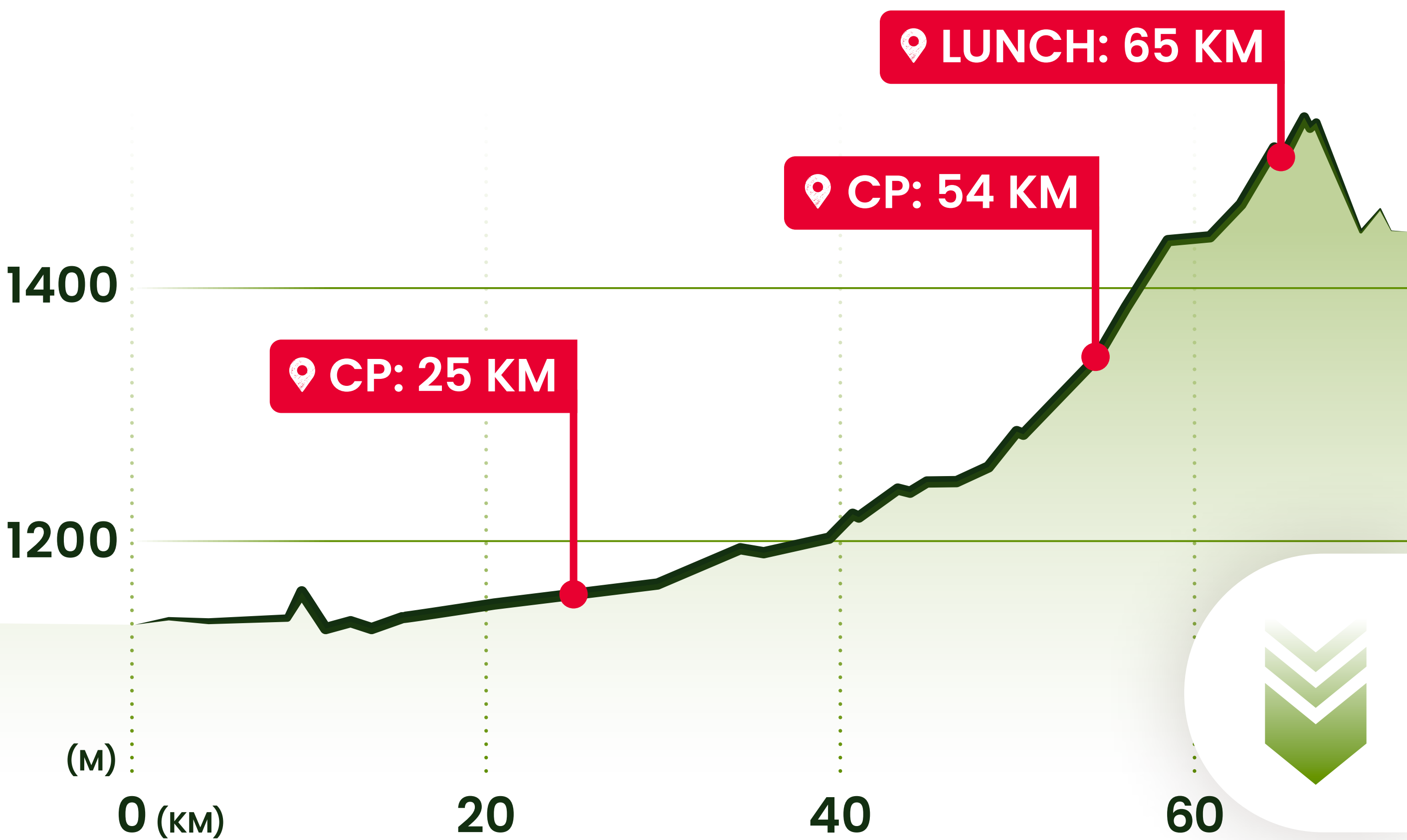
- ✓ Wildlife
- ✓ Mount Kilimanjaro
- ✓ Arusha National Park
- ✓ Eindfeest



76 KM



730 HM





DAG 7: MOMELA LAKE TRACK

ZATERDAG 11 OKTOBER
FLAMINGO → KIA LODGE

De laatste fietsdag dalen we het eerste deel van de track voornamelijk af via een lange zandweg. We rijden door kleine dorpjes en langs landbouwakkers. Na ongeveer 32 km komen we uit bij een asfaltweg, die we oversteken. Vanaf daar rijden we in één groep terug naar de Kia Lodge.

We krijgen nog een heerlijke lunch aangeboden en daarna komen we in teams en groepen individuele



HIGHLIGHTS

- ✓ Cheque overhandiging
- ✓ Feestelijke finish
- ✓ Zwembad
- ✓ Naar huis





fietzers over de finish, waar
ons een warm welkom wacht
en we de cheque met de totale
opbrengst van Africa Classic
Tanzania overhandigen aan Amref Tanzania.

Na de feestelijke afsluiting is er gelegenheid om je op
te frissen in een van de kamers van de Kia Lodge en je
fiets in te pakken. We sluiten de middag af met een
duik in het zwembad en een drankje bij de bar.

Om **18.00 uur vertrekken** we naar Kilimanjaro Airport
voor onze terugvlucht. We landen zondagochtend in
alle vroegte in Amsterdam, waar we vol gejuich
onthaald worden. Daarna? Enorm veel mooie
herinneringen aan jouw *Hard work* en *magic moments*.



42 KM



160 HM

📍 CP: 17 KM

📍 LUNCH: 39 KM

1400

1200

1000

800

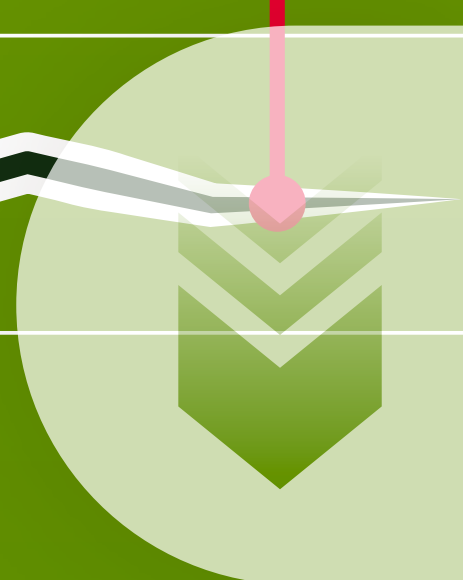
(M)

0 (KM)

10

20

30



NEDERLANDS – SWAHILI

Hallo – *Hujambo*

Hoi – *Mambo vipi*

Goedendag – *Habari za mchana*

Goedemorgen – *Habari za asubuhi*

Goedenavond – *Habari za jioni*

Goedenacht – *Habari za usiku*

Welkom – *Karibu*

Hoe heet je? – *Unaitwa nani?*

Ik heet... – *Ninaitwa...*

Aangenaam kennis te maken –

Ninafurahi kukutana nawe

Ja – *Ndiyo*

Nee – *Hapana*

Alstublieft – *Tafadhali*

Bedankt – *Asante*

Graag gedaan – *Karibu*

Hoe gaat het? – *Habari ghani*

Goed, dank u – *Nzuri, asante*

Praten – *Kunogea*

Spreken – *Kusema*

Zeggen – *Kusema*

Vertellen – *Kuzumgumza*

Horen – *Kusikia*

Luisteren – *Kusikiliza*

Fietsen – *Kuendesha baiskelli*

Tot ziens – *Kwa heri*

Vaarwel – *Kwa heri*

Tot straks – *Tutaonana badaay*

Dag – *Haya*



DO'S

- ✓ Neem je malaria profylaxe dagelijks in
- ✓ Neem minimaal 3 liter water / sportdrink mee tijdens het fietsen
- ✓ Draag je helm en stevige schoenen tijdens het fietsen
- ✓ Smeer je goed in; eerst zonnebrand, dan DEET
- ✓ Registreer je altijd bij elke checkpoint / finish bij de organisatie
- ✓ Fiets altijd minimaal in tweetallen en met iemand met GPS
- ✓ Maak je GPS goed vast en zet hem na de finish uit
- ✓ Doe elke avond een tekencheck met een buddy

DONT'S

- ✗ Laat niets onbeheerd achter
- ✗ Deel onderweg geen geld of cadeautjes uit
- ✗ Raak geen dieren aan
- ✗ Draag (*behalve in de douche*) geen slippers, zeker niet 's avonds
- ✗ Maak geen foto's van mensen zonder hun toestemming



SMOELENBOEK

Benieuwd wie er allemaal met jou meegaan naar Tanzania? Bekijk hier de staff en de Africa Classic Tanzania deelnemers.

STAFF



AKE LINDSTROM



CHIEL VAN RIJN



EVERT BOSHUIS



GEERT KOLB



IGNAS SALUTARY LYIMO



JORIS SMIT



NELLEKE BLOEM



ROOS ROOZENBEEK



ROY WOLF



AFYA BORA



BETTE GERRETSEN



MARIEL VAN KEMPEN

FIETSEN VOOR DOCHTERS

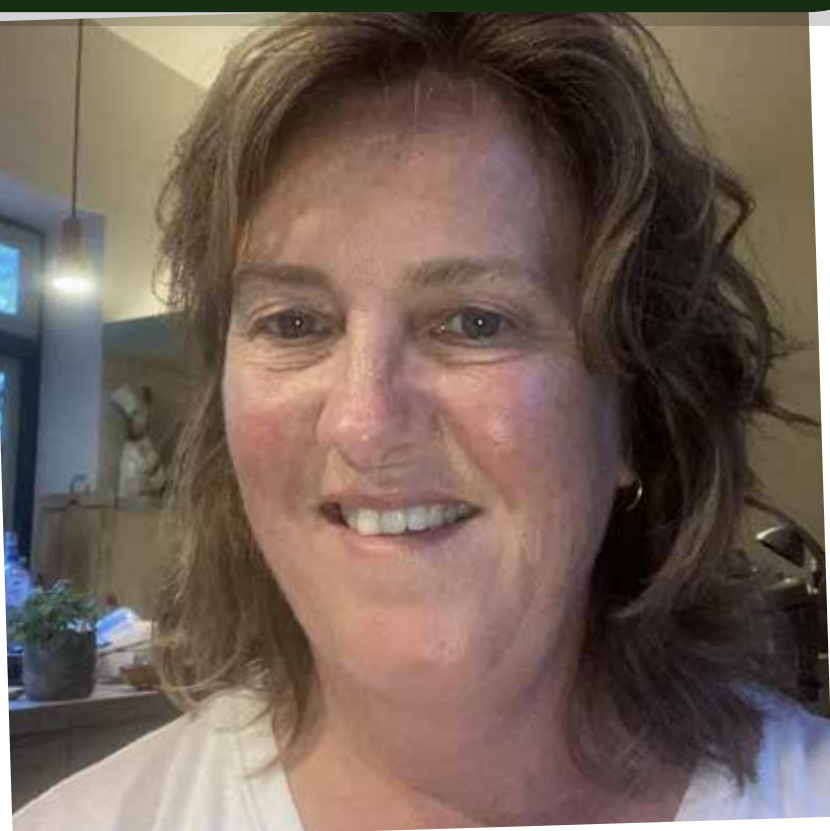


JUDITH DOORNIK

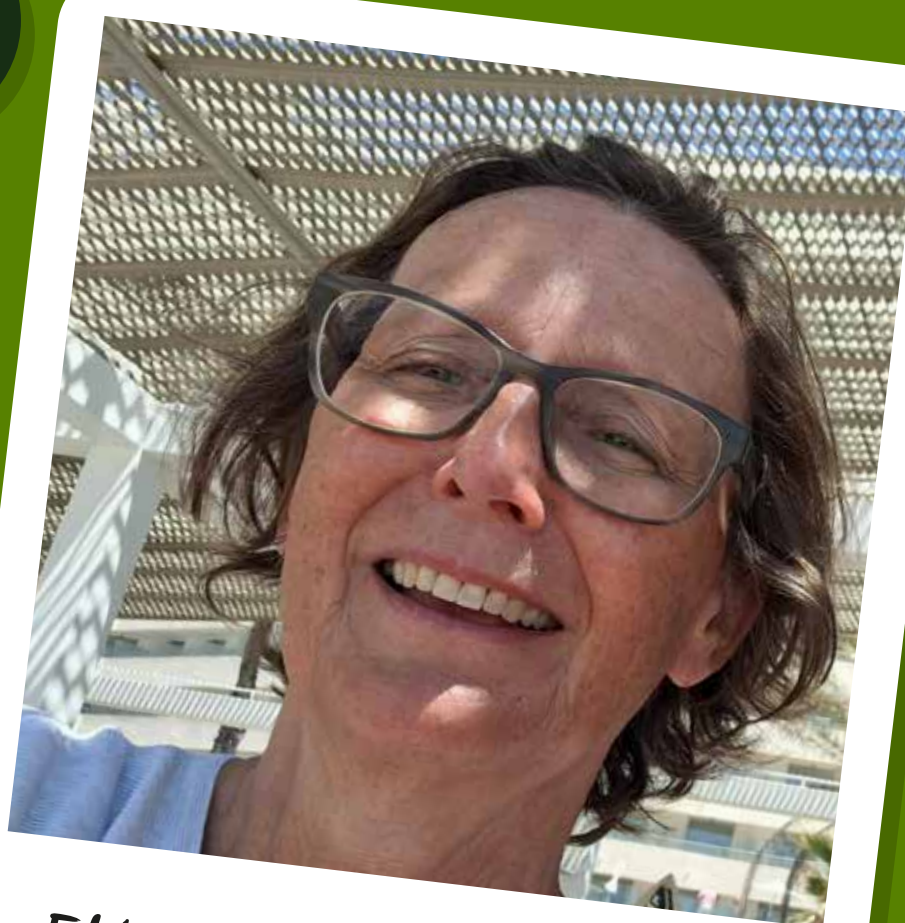


THOMAS SCHOONHOVEN

GOOD TIMES



EDITH MEIJERS



ELISABETH VAN HAAREN

KILI-QUEENS



ASTRID
KASTELEIN-ZIJLMANS



HELMA TEN
HAAF-VAN DEN BRINK



MARIETTE BELDERS





MARLIES VAN LUIN

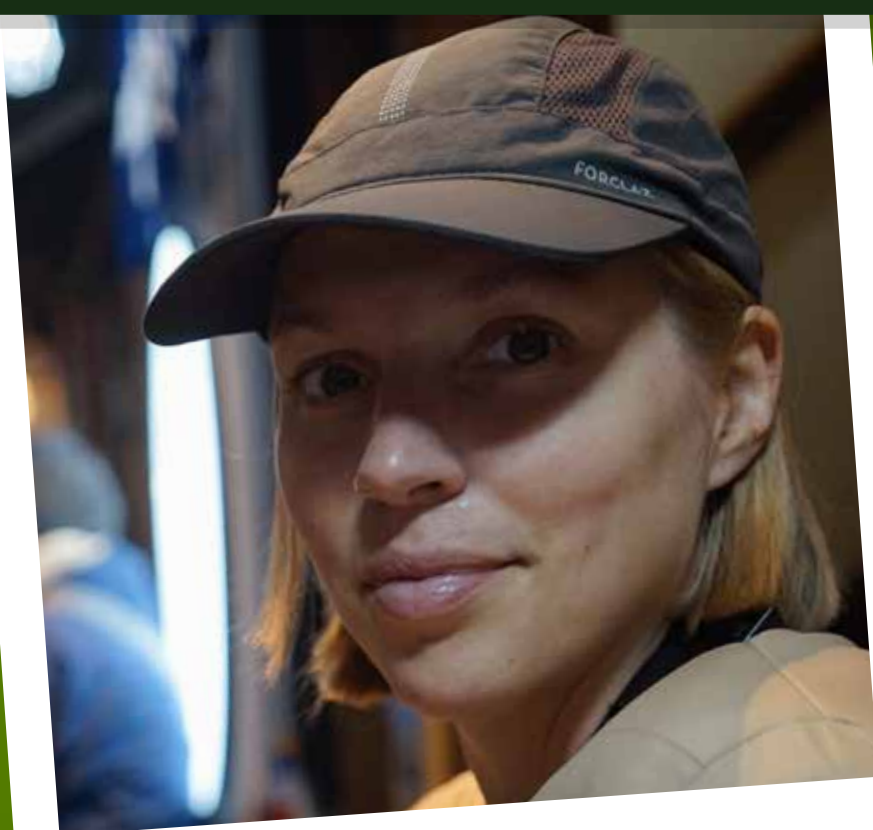


SIGRID VAN WINGERDEN



STEPHANIE
SCHOONHOVEN STOOT

MADY GOES AFRICA



JUDY OSKAM



MANON VAN DER MEULEN

MOUNTAINBIKE ADVENTURE LADIES



HILJA TERLAAK



INGRID SCHUTTERT

POWER FOR AFRICA



ANNELIES WALRAVE



HELEEN DE HOOGHE



MARTIJN WALRAVE



ROB DE HOOGHE

SEVEN SADDLE SISTERS



DOMINIQUE LINGEMAN



ELIZEE KRAMERS



ESTHER MIEREMET



MARIJE WIEGANT



MIEKE MULDER



NEELTJE
PLASMEIJER-STRAATES



ROOS KIST

TEAM VVAA 2025



ARIANNE THEESING



DANI PROZEE



JOËL MONTÉ

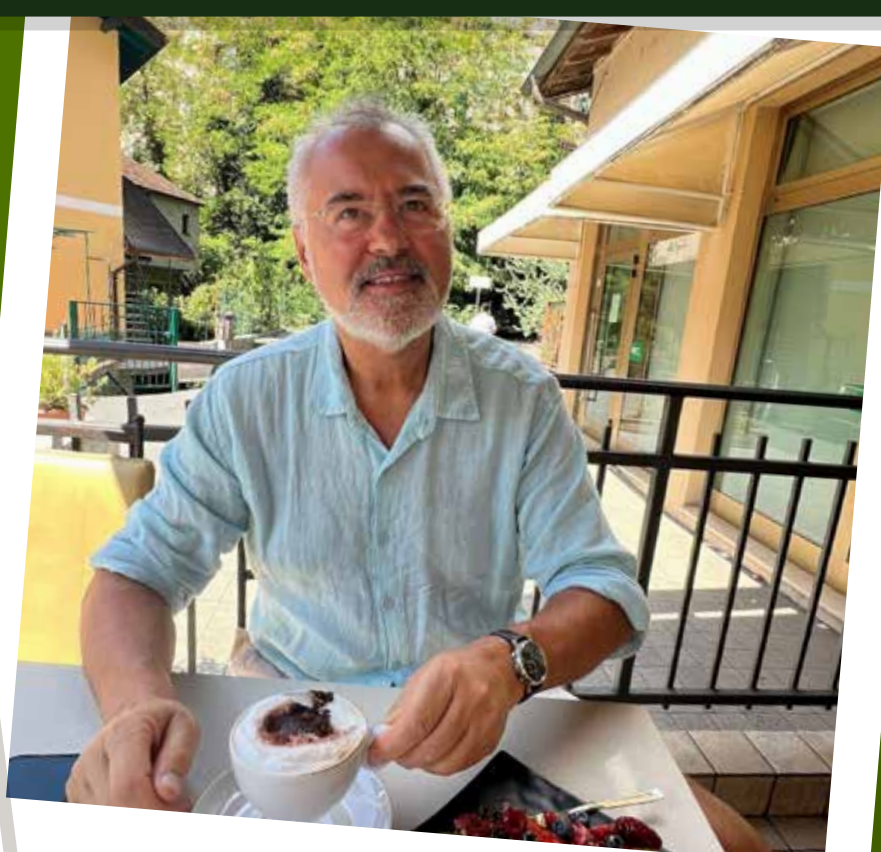


SANDRA
VAN DE VEEN

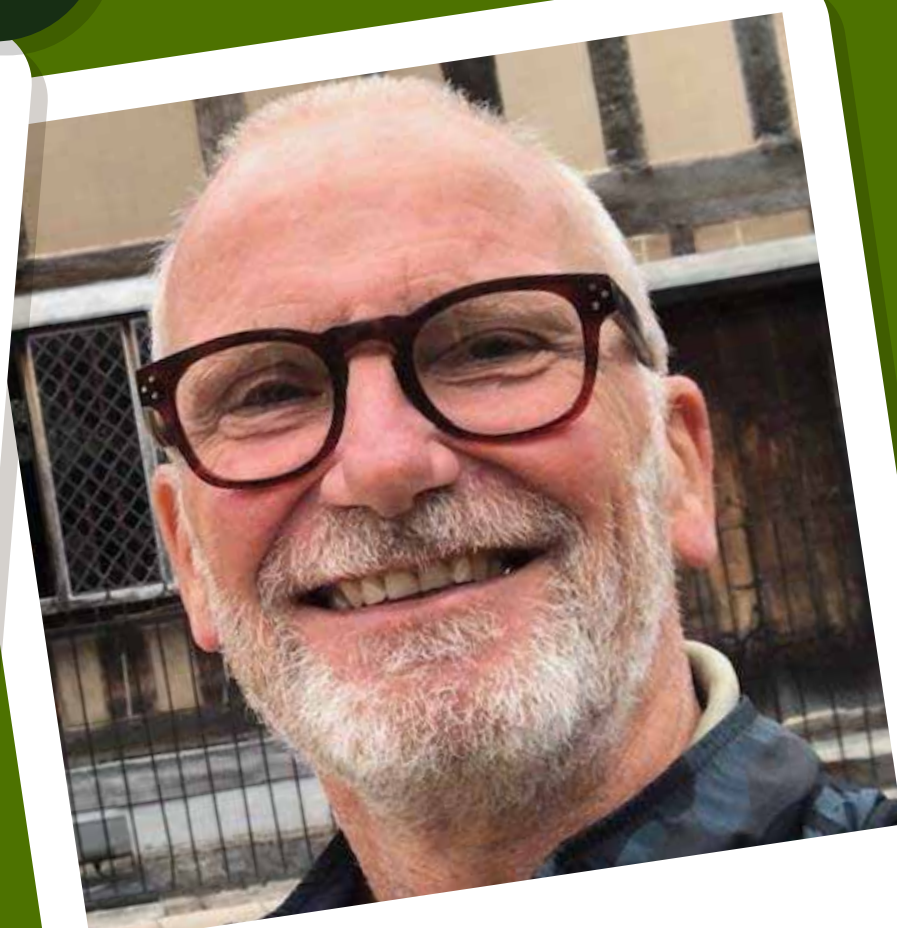
INDIVIDUEEL



HANS TOTTE



MARTIN DE HEER



PAUL VLAKE



THIJS HILLEBRINK



WILLEMIEKE SNOEI

SUCCES!



amref health africa
africa classic

