



amref health africa

africa classic

TANZANIA



ROUTEBOEK

2026



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 – Nicole Verheul, arts
+ 31 649 618 822

Bel bij pech onderweg in Tanzania:

M +255 660 331 113 – Evert Boshuis, mecanicien
+ 31 649 618 822

Bel bij alle andere problemen:

M +255 690 131 175 – Lara Starmans, Moev Events
+ 31 611 75 97 50

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 fietsen we samen rond de machtige Kilimanjaro, dwars door de prachtige, ruige landschappen van Tanzania.

Een tocht vol uitdaging, stof, avontuur en verwondering. En dit jaar beleef ik die tocht niet vanaf de zijlijn, maar samen met jullie, op de fiets. Ik kijk er enorm naar uit om deze bijzondere ervaring met jullie te delen.

Onderweg ontmoeten we giraffen en zebra's, doorkruisen we dorpjes en savannes, en misschien wel het allermooiste: we gaan met eigen ogen zien wat onze gezamenlijke inzet en jullie 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 hun rechten.

Amref Health Africa werkt samen met lokale gemeenschappen aan structurele verbetering van de gezondheidszorg. We leiden zorgverleners op, zorgen voor schoon drinkwater en goede basiszorg, geven voorlichting en zetten ons in voor de gezondheid van meisjes en jonge vrouwen. Zij zijn een belangrijke sleutel tot een gezondere toekomst.

Deze week gaan we dat allemaal niet alleen zien, maar ook echt ervaren. Samen!

Ik wens ons allemaal prachtige kilometers, indrukwekkende ontmoetingen en momenten die ons nog lang bijblijven. Dank jullie wel voor jullie enorme inzet, energie en betrokkenheid. Laten we er samen een week van maken 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**.

(Kan iets verschillen per accommodatie). Zorg dat je veel kleine valuta meeneemt!

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 70 KM, 188 HM

Kia Lodge → Miwaleni camp

DAG 2 65 KM, 690 HM

Miwaleni camp → Lake Chala

DAG 3 56 KM, 1516 HM

Lake Chala → Snowcap camp

DAG 4

Snowcap camp ↔ Loitokitok Kenia (*per bus*)



DAG 5 80 KM, 926 HM

Snowcap camp → Enduimet

DAG 6 76 KM, 731 HM

Enduimet → Flamingo

DAG 7 50 KM, 131 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 27 SEPTEMBER

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 ziekenhuis 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 video's op je te wachten.



HIGHLIGHTS

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



70 KM



188 HM

📍 PROJECTBEZOEK: 46 KM

📍 LUNCH: 40 KM

📍 CP: 19 KM

900

800

700

(M)

0 (KM)

10

20

30

40

50

60





DAG 2: RED EARTH TRACK

MAANDAG 28 SEPTEMBER

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 openen drie gezinnen hun huis voor ons en geven zij een persoonlijke inkijk in hun dagelijks leven. De huiseigenaren vertellen welke impact de inzet van de zorgverlener heeft gehad op de gezondheid en het welzijn van hun gezin.

Ook spreken we met de zorgverlener zelf. Zij vertelt over haar rol binnen de community, welke voorlichting en ondersteuning zij biedt en hoe zij bijdraagt aan het voorkomen van ziektes en het bevorderen van een gezonde leefomgeving.

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



65 KM



690 HM

📍 PROJECTBEZOEK: 7 KM

📍 CP: 51 KM

📍 LUNCH: 38 KM

1000

800

(M)

0 (KM)

10

20

30

40

50

60





DAG 3: KILIMANJARO TRACK

DINSDAG 29 SEPTEMBER

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

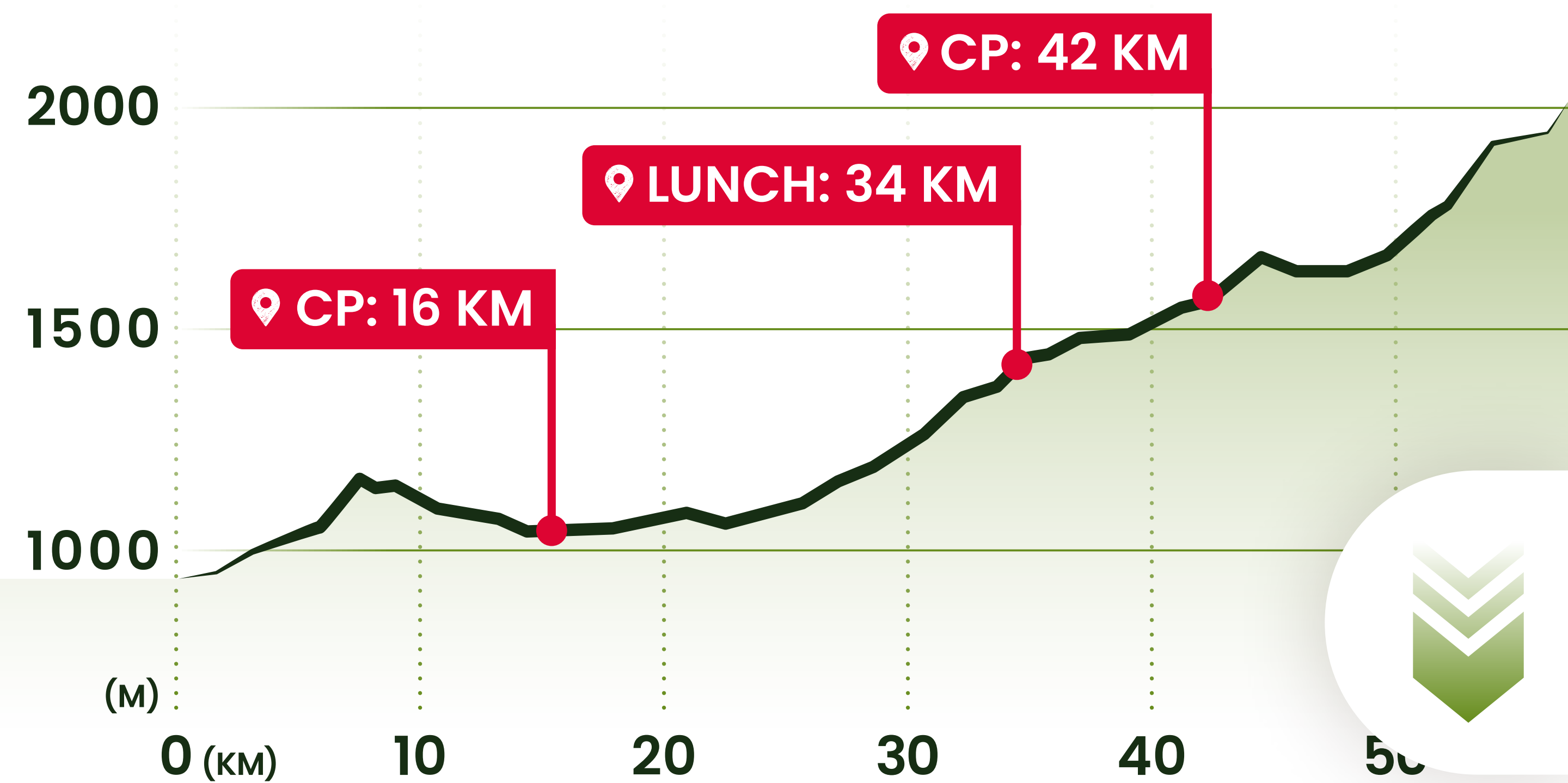
- ✓ Koninginnenrit
- ✓ Savanne
- ✓ Mount Kilimanjaro
- ✓ Snowcap camp



56 KM



1516 HM





DAG 4: KENYA VISIT

WOENSDAG 30 SEPTEMBER

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 onder andere 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 1 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 heenkijken, 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



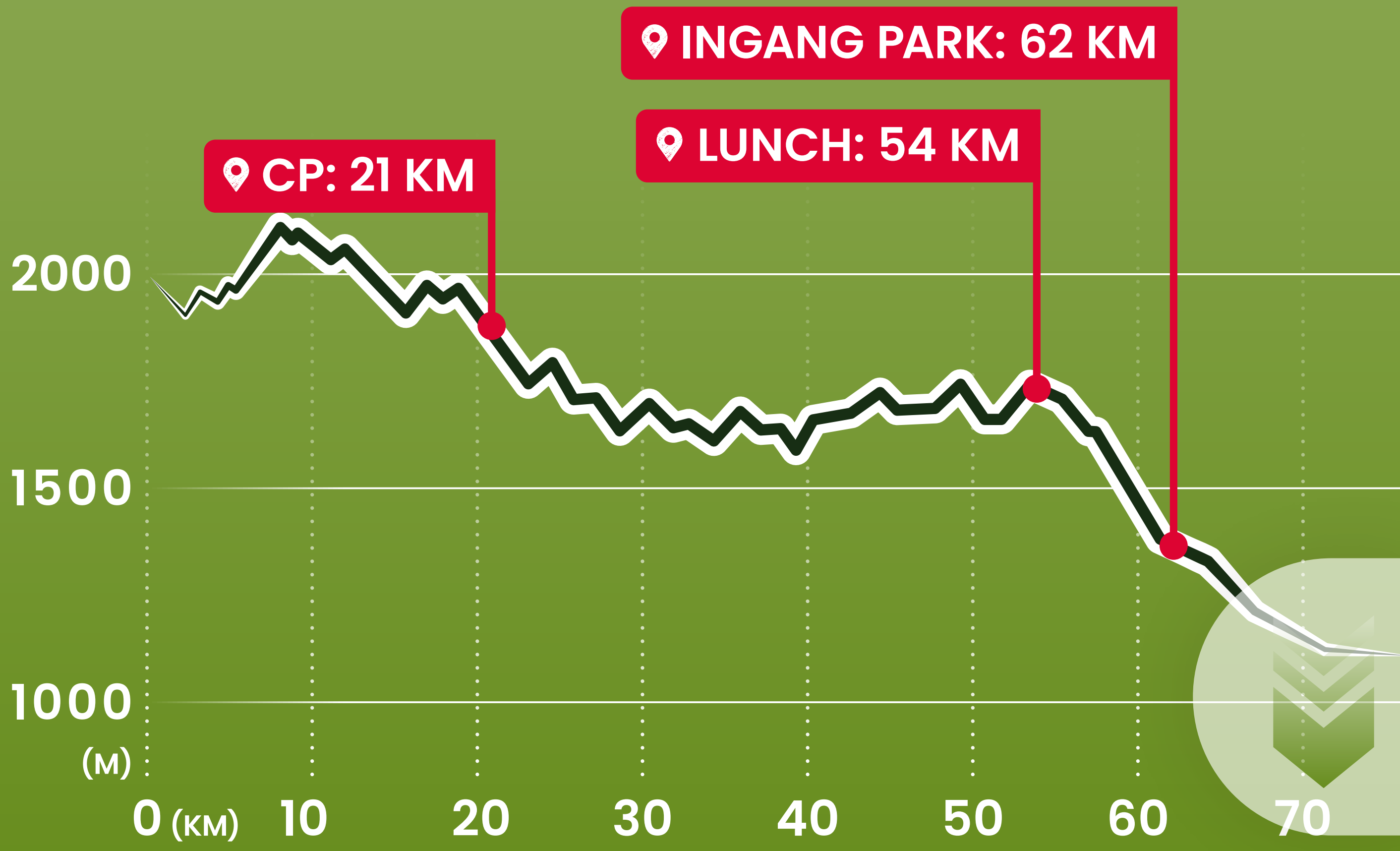


HIGHLIGHTS

- ✓ 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





DAG 6: WILDLIFE TRACK

VRIJDAG 2 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

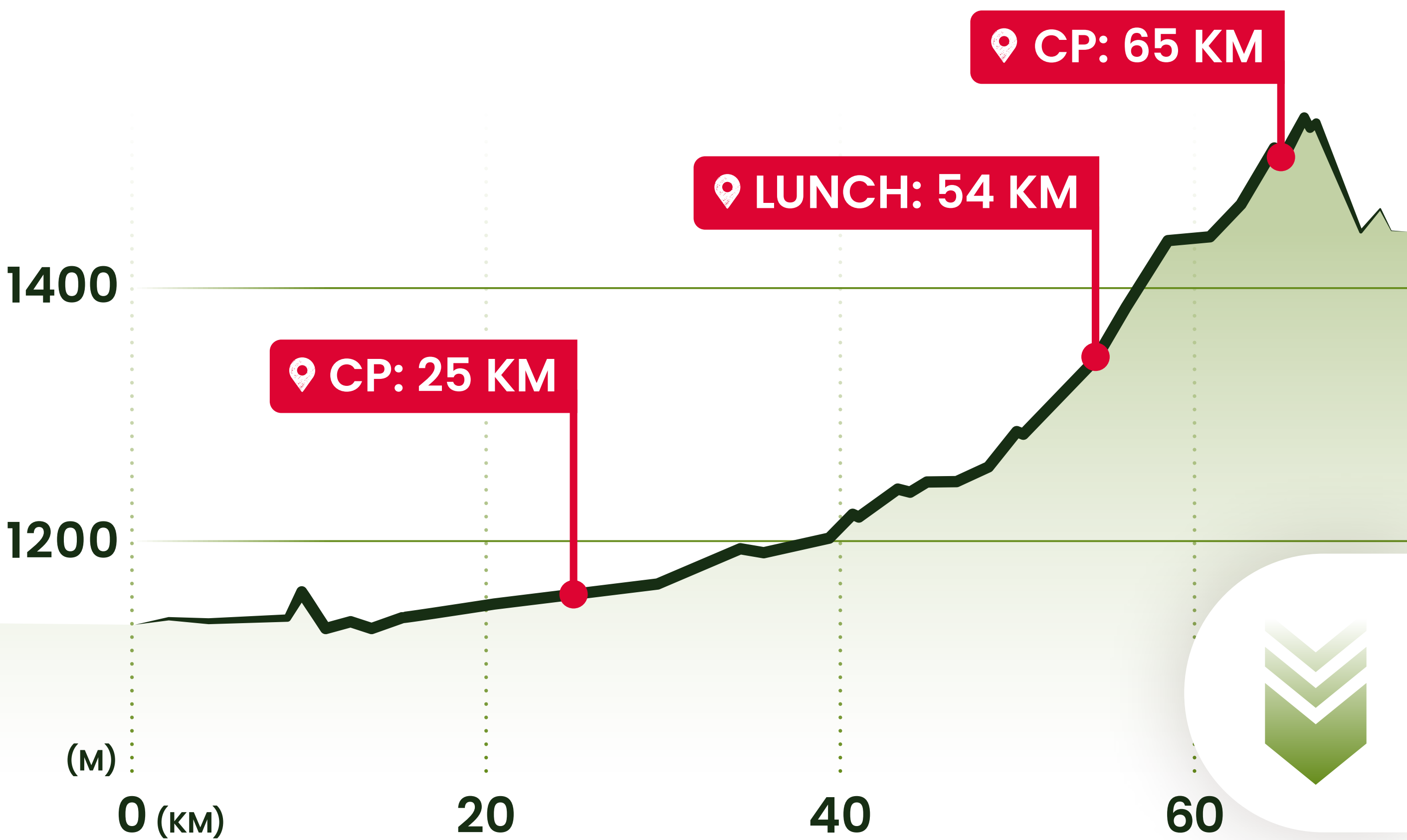
- ✓ Wildlife
- ✓ Mount Kilimanjaro
- ✓ Arusha National Park
- ✓ Eindfeest



76 KM



731 HM





DAG 7: MOMELA LAKE TRACK

ZATERDAG 3 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 komen in teams en groepen individuele fietsers over de finish, waar ons een warm welkom wacht en



HIGHLIGHTS

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

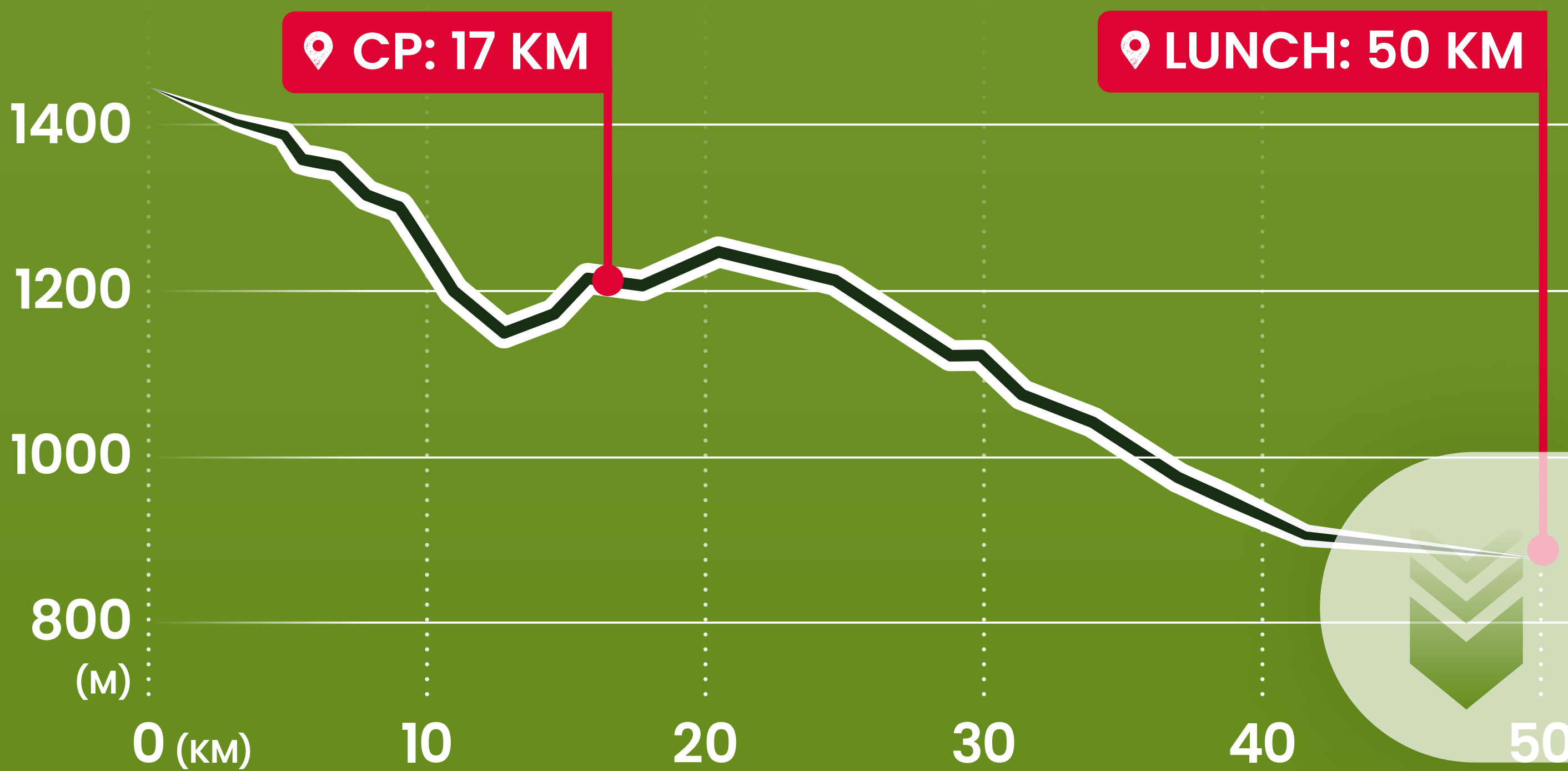


we de cheque met de totale opbrengst van Africa Classic Tanzania overhandigen aan Amref Tanzania. Daarna staat ons een heerlijke lunch bij KIA lodge te wachten!

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 17.30 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*.

↔ 50 KM  131 HM



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



ARNO KWINT



CHIEL VAN RIJN



EVERT BOSHUIS



IGNAS SALUTARY LYIMO



JORIS SMIT



LARA STARMANS



NELLEKE BLOEM



NICOLE VERHEUL



BOSMANSCHILT



ARJO VAN GEFFEN



GOS VAN DE WOUW



ROBERT HARTMAN

DUTCH DIRT FOR AMREF

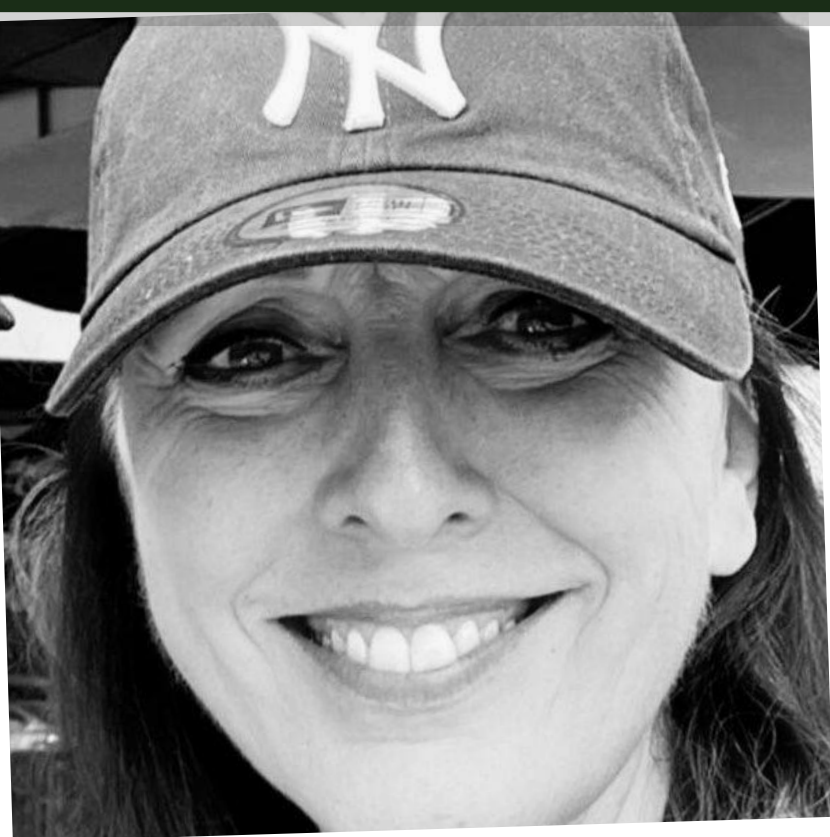


MICHEL BOS



SEBASTIAAN DAAN
ZILVERBERG

GIRL POWER FOR AMREF



ELLEN KALKHOVEN



MADELON WALRAVEN

HAKUNA MATATA



JULIAN KRAMER



MAAIKE HENDRIKX



KILI CRUISERS



DANNY DUBBELDEYMAN



ELIVE BENNIS



ELSBETH DE LIJSTER



ESMEE VELDHIJZEN



FIONA CRAENEN



FLEUR DE GROOT



MARIE-LOUISE VAN TRIER

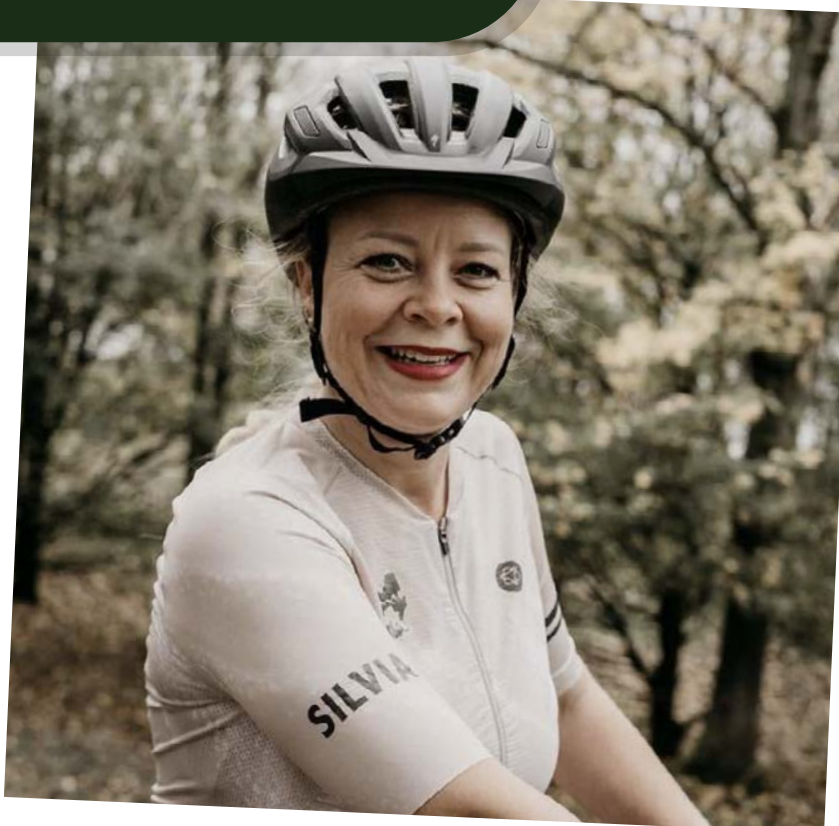


MARIKE JONKER

KILLING SISTERS



KELLY VAN DEN BERG



SILVIA LIENEKE IN'TVELD



SUZAN NICOLET IN'TVELD

MIGHTY 4 AFRICA



LISETTE HEULE



NATASCHA
METSelaar-RAS



PHILINE VAN HEEK



SABINE
VOGEL-GOOSSEN

MOJA MOJA MBILI



ANNA DE JONG

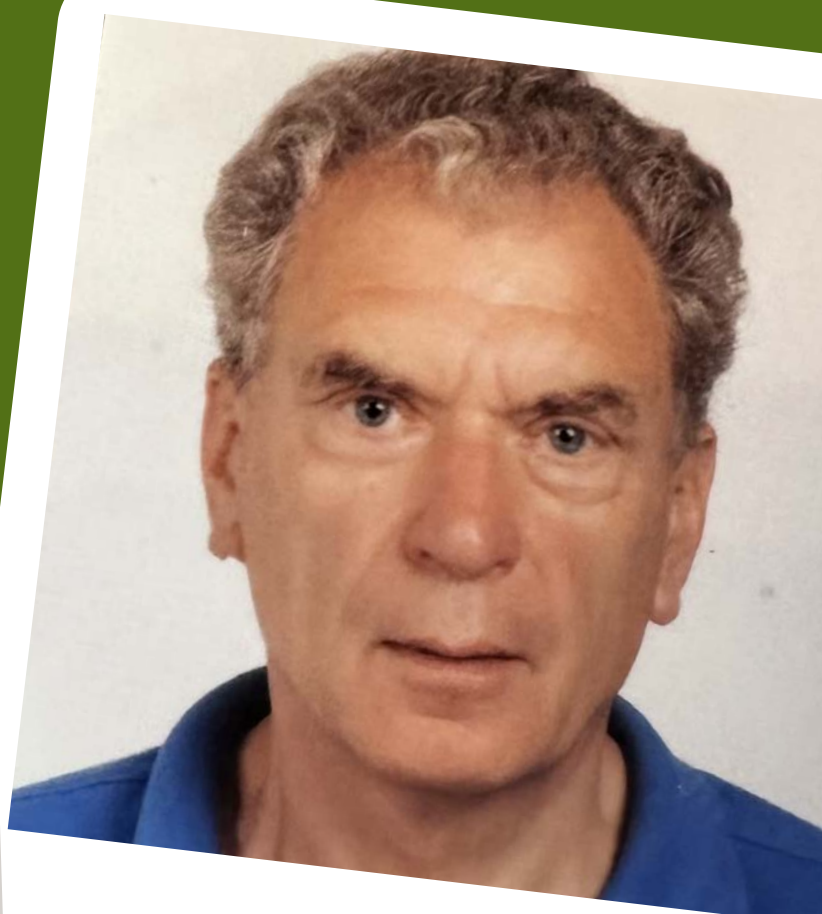


TIM WIKKELING

NIJBORG



BERT DE KRUIF



DIRK VERBEEK

SHEWEALS

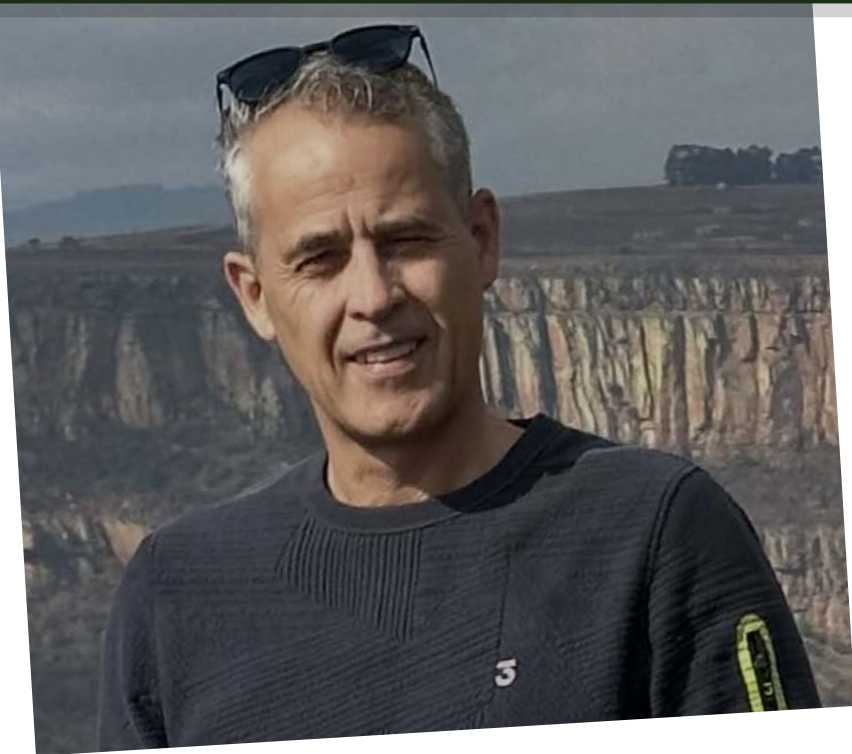


LEONIE WOEDERMAN



MARIE JEANNE
VRANCKEN PEETERS

STERRENSTOF



LÉON DIRKS



MAARTJE VAN BAVEL



MASHA ROSIELLEV

TEAM VVAA 2026



DENNIS DE BRONS



REMCO OOSTERHOFF



RICK VAN HOUTEN



ZERBINE PUTKAMER

VAN WIJNEN FRYSLÂN



ALBERT HAVINGA



CASPAR CALIS



REDMER DIJKSTRA



JOAN VEENSTRA

YNWA

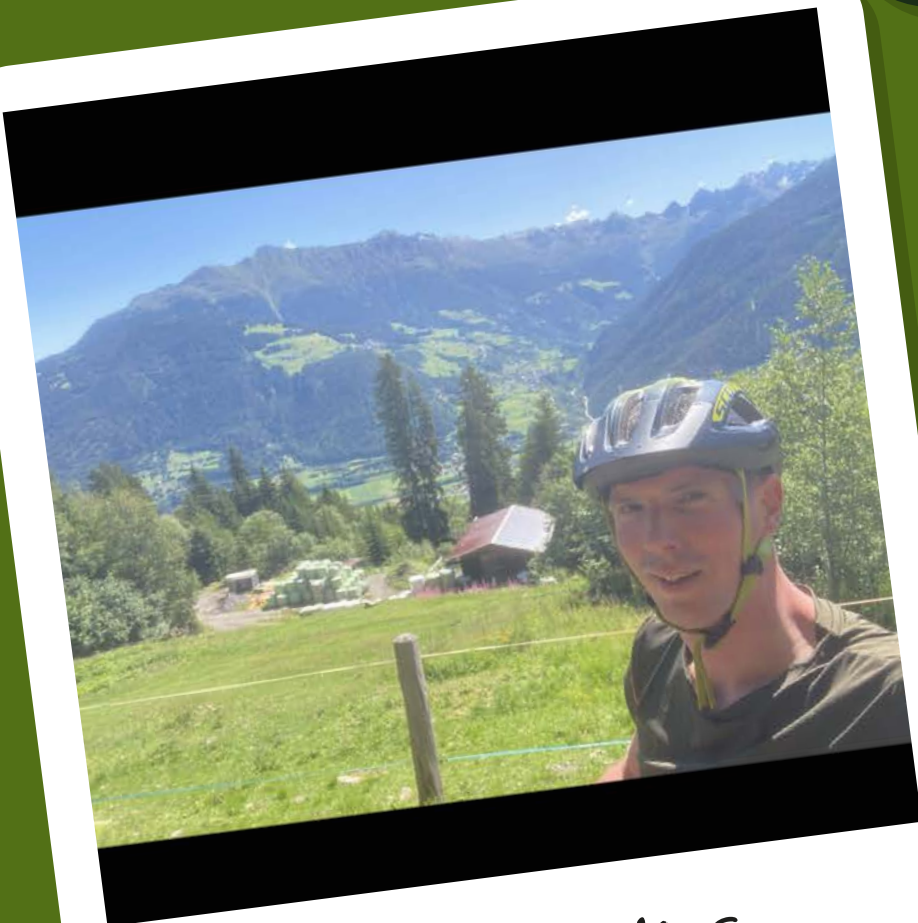


MASCHA VAN SIKKELERUS



SIDO SCHOUTSTRA

INDIVIDUEEL



BAS WILLEMS



EMMY
ALINGS HOEFMAN



GERT JAN KRAAIJ



HANNA JANSEN



JEANNE DE ROOVER



JELLE BLAAUWBROEK



JOLANDA PIET



MANFRED ROOVERS



MARCO VOORTHUISEN



MARIANNE DE JONG



MARIUS ION



MARK MARIS



ROEL SWETSELAAR



ROEL ZWAGERMAN



SANDER BOSCH



SISKA WIJNJA

SUCCES!



amref health africa
africa classic

