



amref health africa

africa classic

TANZANIA



WELKOMST- BOEK

2026



HARD WORK, MAGIC MOMENTS!

Dit informatieboek is het begin van een heel mooi avontuur!

Een avontuur waarbij je op unieke wijze een deel van Tanzania gaat ontdekken. In 6 fietsdagen leg je 400 kilometer over rode aarde en dirt tracks af met zicht op de majestueuze Kilimanjaro.

Je gaat een lange voorbereiding met veel intensieve, soms vermoeiende, fietsuren tegemoet. Je gaat hard werken voor jouw sponsorgeld en merkt hoe inspirerend dit is.

Je maakt kennis met het werk van Amref Health Africa. Je ziet met eigen ogen wat Amref betekent voor de lokale bevolking, mede dankzij jouw sponsor inspanningen.

Africa Classic verandert je leven, terwijl jij het leven van anderen verandert.



Hard work, magic moments gegarandeerd!
Wij wensen je een fantastisch avontuur toe!

LARA

TEAM AFRICA CLASSIC

☎ +31 88 366 54 35 (*kantoor Amsterdam*)

✉ info@africaclassic.nl



AMREF HEALTH AFRICA

Amref Health Africa werkt aan een gezond Afrika. Amref bestaat al sinds 1957 en is verankerd in de Afrikaanse maatschappij. Amref bereikt jaarlijks 10 miljoen mensen in maar liefst 35 Afrikaanse landen. De gezondheidsuitdagingen van het continent zijn groot. Daarom werken wij aan sterke zorgstelsels en leiden wij Afrikaans zorgpersoneel op.

Dit is belangrijker dan ooit. De medewerkers zijn vrijwel allemaal Afrikaans en kennen de tradities en de cultuur dus van binnenuit. Zo zorgt Amref ervoor dat mensen zich bewust zijn van de risico's die zij lopen om ziek te worden. Voorlichting (bijvoorbeeld over hygiëne) is daarbij heel belangrijk. Zo helpt Amref de lokale bevolking zichzelf en anderen te helpen. Met als resultaat: een betere gezondheid. Dat betekent meer kansen om in het eigen onderhoud te voorzien en minder afhankelijk van hulporganisaties te zijn.

Met verschillende programma's zorgt Amref ervoor dat meisjes en jonge vrouwen in Afrika veilig en gezond opgroeien. Omdat het belangrijk is dat zij hun stem laten horen en de gezondheid en de zorg krijgen waar ze recht op hebben. Juist hun situatie brengt Amref onder de aandacht van publiek en politiek. Het



werk van Amref heeft daarmee een maximale impact, omdat niet alleen deze vrouwen profiteren, maar ook hun omgeving. Want gezonde jonge vrouwen die weten wat hun rechten zijn, is de sleutel tot een betere toekomst.

NELLEKE & EMMAR

☎ +31 71 576 94 76 (*kantoor Leiden*)

✉ events@amref.nl

🌐 www.amref.nl



VOORBEREIDING



SPONSORWERVEN

In de komende maanden helpen wij jou je startbewijs zo snel mogelijk te halen. Aan de hand van mailings met daarin **verschillende tips** ben jij in no-time een **topfondsenwerver**. Vind je het fijn om jouw ideeën met ons door te nemen? Dan plannen we een telefoongesprek! Om mee te doen aan Africa Classic haal jij minimaal **€ 7.950** aan sponsorgeld op. Minimaal 10 weken voor vertrek, op **18 juli 2026** sponseerdeadline 3.175 euro. Minimaal 4 weken voor vertrek op **29 augustus 2026**, sponseerdeadline 7.950 euro.



GEZONDHEID

We gaan ervan uit dat je in goede gezondheid verkeert. Mochten er toch afgelopen jaren belangrijke gezondheidsproblemen zijn geweest, vraag hierover dan advies aan je behandelend arts én geef dit door aan de organisatie. Het is van belang dat je een langdurige inspanning kunt leveren gedurende meerdere dagen in een warm klimaat, daarom stellen wij een **sportmedisch advies verplicht**. Daarnaast zijn de nodige vaccinaties voor Tanzania en Kenia verplicht. Maak dus op tijd,



minimaal 8 weken voor vertrek, een afspraak bij een gekwalificeerde arts of instelling.

Hier een aantal voorbeelden:

- KLM Health Services
- GGD
- Keurings- en vaccinatiebureau van het AMC
- Je huisarts (mits deze geregistreerd is als Gele Koorts Centrum).

TRAINING

Met 400 kilometer fietsen in een week op een ondergrond van steen, zand en stof, is een gedegen voorbereiding noodzakelijk. Om je goed voor te bereiden op Africa Classic raden wij de deelnemers aan om te gaan trainen met Fondo. Bekijk hierin wat jouw niveau is en welke trainingsvorm daarbij past. Naast een goede conditie is ook een goede techniek van belang. We fietsen voornamelijk over brede paden van zand en gravel, dus verwacht geen hele technische secties. Voor je eigen veiligheid raden we je aan om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen.





DEELNEMERSBIJEENKOMST

In voorbereiding op Africa Classic organiseren wij **één deelnemersbijeenkomst**. Het is belangrijk om bij de bijeenkomst aanwezig te zijn. Tijdens deze bijeenkomst hoor jij allerlei praktische zaken. Een uitnodiging hiervoor ontvang jij in je mail.



MATERIAAL

Tijdens Africa Classic is goed materiaal van groot belang. Alle belangrijke informatie over het juiste materiaal is te lezen in de Materiaalcoach. **Let op: klikpedalen zijn verplicht!**

Ga **uiterlijk een maand voor vertrek** naar de fietsenmaker om te controleren of:

- De ketting en alle tandwielen in goede staat zijn
- De remblokken in nieuwstaat zijn
- De trapas, wiel en sturlagers geen speling hebben en zijn voorzien van nieuw vet
- De kabels niet beschadigd zijn
- De luchtvering volgens voorschrift is geserviced
- De wielen recht en goed gespannen zijn



Je banden moeten voor vertrek in nieuwstaat zijn. Neem de breedste maat die in je fiets past en banden die geschikt zijn voor zand (matig profiel), zoals Schwalbe Racing Ralph en Smart Sam. Zorg dat je tubeless aan de start staat van Africa Classic. Dit betekent dat je zonder binnenband fiets en je buitenband goed gevuld is met vloeibare latex. Fietsen met binnenbanden betekent dat je veel lek rijdt in Tanzania. Laat je informeren door een expert, bijvoorbeeld door onze partner evert@bikesupport4u.nl



KLEDING

In Tanzania kunnen de temperaturen overdag oplopen tot wel 40 graden. We bevinden ons praktisch op de evenaar, waar de straling van de zon sterk is. Goede zonbescherming is dan ook een must.

Het dragen van een helm, een goede zonnebril en stevige mountainbikeschoenen is tijdens het fietsen van Africa Classic verplicht. Beschermende handschoenen raden we sterk aan. Africa Classic vindt plaats in het droge seizoen, dus de wegen zijn stoffig en het gebruik van een buff (colsjaal) is zeker geen overbodige luxe. **Te blote kleding kan als aanstootgevend worden ervaren, dus daarom verzoeken we iedereen om shirts met mouwtjes te dragen.**

In de avond koelt het, afhankelijk van hoe hoog we zitten, af tot 5 – 15 graden en komen



de muggen tevoorschijn. Neem dus naast zomerkleding ook een lange broek, een warme trui en extra sokken mee. Ook gympen zijn aan te raden, want lange doornen steken dwars door je slippers heen. En vergeet je zwemkleding niet!



MIJN AFRICA CLASSIC

Alle praktische informatie over sponsorwerving, voorbereiding en diverse downloadbestanden, zoals de Gezondheidscoach of Trainingscoach, vind je op de website. Speciaal voor jou is er een deelnemersomgeving waar je alle downloads kunt vinden. Ga hiervoor naar:

www.africaclassic.nl/mijn-africa-classic-tanzania

DE REIS



VISA, PASPOORT EN VACCINATIEBOEKJE

Je moet van tevoren een visum aanvragen voor Tanzania en Kenia bij de ambassade in Nederland. Zodra dit mogelijk is krijg je hiervoor de nodige informatie. Let op: je paspoort dient bij binnenkomst in Tanzania en Kenia **minimaal 6 maanden** geldig te zijn. Daarnaast dien je bij binnenkomst in Tanzania en Kenia je vaccinatieboekje te laten zien, anders riskeer je een boete.





VLUCHT

Informatie over de vlucht is vanaf 10 maanden voor vertrek terug te vinden bij de downloads op de website. Heb je vragen over de vlucht of wil jij je reis verlengen? Neem dan, uiterlijk 8 weken voor vertrek, contact op met onze reispartner. Informatie hierover ontvang je tijdens de deelnemersbijeenkomst.



FIETSTRANSPORT

Je zorgt zelf vóóraf (dus niet bij vertrek op Schiphol) voor de verpakking van je fiets. Fietsdozen kan je krijgen of kopen bij een fietsenzaak. Je fiets gaat mee als gewone ruimbagage. Bekijk voor de voorwaarden de bagage-informatie van KLM. Meer informatie over hoe je de fiets het beste inpakt vind je op de website. Houd er rekening mee dat er géén fietsen mogen achterblijven in Tanzania. Verlengers wordt geadviseerd tijdens hun verlenging de fietsen op te slaan bij één van de lodges waar zij verblijven.





VERZEKERING

Je wordt verzocht zelf een aansprakelijkheidsverzekering, reisverzekering en ongevallenverzekering af te sluiten. **Let er goed op dat je verzekering een werelddekking heeft en dat je fiets is meeverzekerd.** Denk ook aan een eventuele annuleringsverzekering. Neem een kopie van je verzekeringsgegevens mee naar Tanzania.

PRAKTISCHE ZAKEN

VALUTA

Tanzaniaanse shillings zijn niet te bestellen via je bank. In Tanzania kan je goed terecht met Amerikaanse dollars. Houd er rekening mee dat men niet altijd terug heeft van grotere coupures en oudere biljetten soms niet geaccepteerd worden. Geadviseerd wordt om **\$ 150** voor kleine aankopen / souvenirs en **\$ 100** voor drankjes van de bar en fooi voor de plaatselijke staff mee te nemen.





INTERNET EN TELEFONIE

Internettoegang in Tanzania is beperkt. Internet over het mobiele netwerk is beschikbaar, maar erg kostbaar. Het is mogelijk om een E-simkaart aan te schaffen. Deze optie is niet mogelijk voor elk type telefoon. Bekijk op deze website de mogelijkheden:

[*https://www.airalo.com/tanzania-esim*](https://www.airalo.com/tanzania-esim)

We adviseren je om je telefoon niet te veel te gebruiken en je focus te leggen op je avontuur in Afrika.



VOLTAGE

Het voltage in Tanzania bedraagt 230 volt. Er wordt gewerkt met een Engelse 3-polige stekker. De organisatie verstrekt een (beperkt) aantal oplaadpunten in de kampementen. Een oplader op zonne-energie of een goede powerbank is aan te raden.



DE TOCHT



PROGRAMMA

Na aankomst overnacht je in een 2-/3-persoonskamer in de KIA Lodge, dichtbij Kilimanjaro Airport. De volgende ochtend begint Africa Classic écht! De dagen zien er ongeveer zo uit:

07.00	Ontbijt
08.00	Start
08.00 – 17.00	Fietsen! <i>Eventueel Amref project bezoek</i>
15.00 – 17.00	Finish
19.00	Diner
20.30	Avondprogramma





FACILITEITEN

Je overnacht, op de eerste nacht na, in 2-/3-persoons koepeltentjes. Kies je voor een upgrade dan slaap je uiteraard in het door jouw gekochte tentje. Upgrades zijn te boeken via de website van Africa Classic. Alle tenten staan met comfortabele matten, slaapzakken en een kussen voor je klaar. Bij de organisatie geef je van tevoren je voorkeur voor een tent genoot door.

Je tent wordt genummerd, zodat je deze altijd makkelijk terugvindt. Je fietsdoos wordt tijdens de week opgeslagen (laat hier géén waardevolle spullen in achter!) en je tas/koffer wordt door ons van kamp naar kamp vervoerd.

We bouwen in ieder kamp zelf douches, toiletten en handwasstations. Op sommige locaties zijn daarnaast ook enkele toiletgebouwen aanwezig. Maar geloof ons, er gaat niets boven douchen onder een prachtige sterrenhemel!





VOEDING

Het ontbijt, de lunch en het diner bereiden onze lokale staff elke dag vers. Uiteraard is het eten afgestemd op onze gewoonten en de fysieke inspanning die jij deze week levert. Bij alle checkpoints zijn snacks en drinkwater aanwezig. In de kampementen bieden wij lichte snacks, drinkwater, thee en koffie aan. Fris, bier en wijn zijn tegen betaling te nuttigen. Geef van tevoren speciale dieetwensen door aan de organisatie.



HET FIETSEN

Het terrein van Africa Classic Tanzania is afwisselend. Je fietst over paden van rood zand en gravel, langs palmbomen, over savannes en door suikerrietplantages. Sommige dagen zijn nagenoeg vlak en op andere dagen ben je vrijwel de hele dag aan het klimmen. De omgeving verandert constant en kinderen komen uit alle hoeken aan rennen om je toe te juichen. Details over de route staan in het routeboek, deze ontvang je vlak voor vertrek.



NAVIGATIE

Een week voor vertrek ontvang je een link naar de routebestanden geschikt voor Garmin-, Mio- en Wahoo-apparaten. Zorg dat je nooit alleen fietst en gewend bent aan het navigeren met een GPS!





VETTE TRACKS



PROJECTBEZOEKEN



WILDLIFE



DORPEN EN STADJES



PRACHTIGE NATUUR



GIFTEN EN CADEAUS

Amref Health Africa werkt aan een duurzame verbetering van de gezondheid in Afrika. Door een kind een paar schoenen, speelgoed, snoep of geld te geven, bereiken we geen structurele oplossing voor armoede, maar scheppen we wel verwachtingen. De volgende keer dat een 'rijke' toerist langs komt, zal men opnieuw iets verwachten. Amref verzoekt je dan ook dringend om geen spullen of geld te geven. Wanneer mensen je onderweg direct om geld vragen, geef dan het volgende standaard antwoord: *"Ik geef mijn financiële steun aan Amref, u kunt uw verzoek richten aan deze organisatie".*



Wil je toch iets delen met de lokale bevolking? Neem dan wat foto's mee van thuis. Nederlandse landschappen, je familie, je huisdieren... Men vindt het prachtig om te zien waar jij vandaan komt!



BEDANKT

Africa Classic kan niet bestaan zonder de geweldige inzet van alle deelnemers, hun sponsors en de medewerkers van Amref Health Africa in Tanzania en Kenia. **Asante sana!**



amref health africa
africa classic

