



## Allgemeines über Tansania

Tansania liegt in Ostafrika und zählt zu den vielfältigsten und faszinierendsten Reiseländern des Kontinents. Die natürliche Vielfalt reicht von weiten Savannen über Vulkane, Seen, Flüsse, tropische Regenwälder und Berglandschaften bis hin zu traumhaften Stränden am Indischen Ozean. Zu den bekanntesten Naturräumen gehören die endlosen Ebenen der Serengeti, der imposante Kilimandscharo, der fruchtbare Ngorongoro-Krater und die Gewürzinseln von Sansibar. Über 60 Nationalparks, Wildreservate und Schutzgebiete machen das Land zu einem Paradies für Naturliebhaber.

Auch kulturell hat Tansania viel zu bieten: Mehr als 120 Volksgruppen mit eigenen Sprachen und Traditionen leben hier weitgehend friedlich zusammen. Diese kulturelle Vielfalt zeigt sich in Musik, Tanz, Religion, Küche, Kleidung und Architektur. Besonders eindrucksvoll ist Sansibar mit seiner historischen Altstadt Stone Town, einem UNESCO-Weltkulturerbe mit arabischen, persischen, indischen und europäischen Einflüssen.

### Einreise

Für die Einreise benötigen Reisende einen **Reisepass, der noch mindestens sechs Monate über das Reisedatum hinaus gültig ist**. Das **Touristenvisum** (Stand 2025: 50 USD) kann vorab online über die offizielle Seite der tansanischen Einwanderungsbehörde beantragt werden: <https://eservices.immigration.go.tz>. Es sollte **20 Tage vor der Einreise** bei <https://eservices.immigration.go.tz/visa> E-Visum beantragt werden. Aktuell ist der Erwerb des Visums bei der Einreise am Flughafen oder dem Grenzübergang gegen eine Gebühr von \$50 oder €50 in bar möglich. Dies kann sich jedoch jederzeit kurzfristig ändern. Wir empfehlen daher die Beantragung des E-Visums. Achtung: Es existieren zahlreiche inoffizielle Drittanbieter mit überhöhten Preisen. Verwenden Sie bitte ausschließlich die offizielle Seite.



## Gesundheit & Medizinische Versorgung

Vor der Reise ist ein Besuch beim **Tropenmediziner** etwa 6-8 Wochen vor Abflug ratsam. **Empfohlene Impfungen sind Hepatitis A und B, Typhus, Tetanus/Diphtherie, Masern und ggf. Tollwut.** Eine **Gelbfieberimpfung ist Pflicht, wenn man aus einem Risikogebiet einreist.**

Detaillierte Informationen und aktuelle Empfehlungen finden Sie auf der Website der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie auf den Seiten des Auswärtigen Amts. Beachten Sie bitte, dass die genannten Informationen allgemeiner Natur sind und wir keine Gewähr für deren Vollständigkeit und Aktualität übernehmen. Konsultieren Sie stets Ihren Arzt für individuell zugeschnittene Empfehlungen.

In der Region Kagera am Westufer des Viktoriasees besteht ein hohes Risiko für Malaria, während das Risiko in der Region Arusha am geringsten ist. Besprechen Sie die Notwendigkeit von Malaria-medikamenten sowie mögliche Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten mit Ihrem Arzt vor der Reise. Weitere Informationen finden Sie auf der WHO-Website.

Afrikanisches Zeckenbissfieber ist neben Malaria eine häufige Infektionskrankheit in afrikanischen Nationalparks. Der Erreger wird durch aggressive Zecken in Gras- und Savannenlandschaften übertragen. Schützen Sie sich durch geeignete Kleidung, Insektenschutzmittel und regelmäßige Kontrolle auf Zecken während und nach Ihrem Aufenthalt.

Das Dengue-Fieber, übertragen durch tagaktive Mücken, ist insbesondere in den Küstenregionen von Sansibar ein Risiko. Schützen Sie sich mit entsprechender Kleidung und Insektenschutzmitteln.





Wenn Sie einen Nationalpark besuchen, nehmen Sie eine Reiseapotheke mit, die für abgelegene Gebiete geeignet ist. Diese sollte Verbände, Pinzetten, Scheren, Wattestäbchen, antibakterielle Creme, Ibuprofen, Antihistaminika, Mittel gegen Durchfall, orales Rehydratationssalz und Aloe After-Sun-Gel enthalten. Ergänzen Sie Ihre Reiseapotheke um Medikamente gegen Beschwerden, für die Sie besonders anfällig sind, wie Reisekrankheit. Weitere Empfehlungen und Informationen finden Sie auf der Website der WHO.

In Städten wie Arusha, Daressalam oder Sansibar-Stadt gibt es private Kliniken mit internationalem Standard. In ländlichen Gebieten ist die medizinische Versorgung jedoch begrenzt. Eine gut ausgestattete Reiseapotheke und eine Taschen- oder Stirnlampe für Stromausfälle sind empfehlenswert.

### Sicherheit & Verhalten

Tansania gilt grundsätzlich als sicheres Reiseland. Dennoch sollten wie überall bestimmte Regeln beachtet werden: Wertsachen nicht offen zeigen, nachts nicht alleine unterwegs sein und auf seriöse Anbieter achten. Alleinreisende Frauen sollten sich konservativ kleiden und bevorzugt in Begleitung reisen.

Homosexualität ist gesetzlich verboten. Ein zurückhaltendes Verhalten ist aus Sicherheitsgründen angebracht.

Sansibar ist mehrheitlich muslimisch geprägt. Außerhalb der Strände sollten Schultern und Knie bedeckt sein. Trägerhemden, bauchfreie Tops und kurze Shorts sind im öffentlichen Raum nicht angebracht, auch aus Respekt gegenüber der lokalen Bevölkerung.





## Versicherung

Wir empfehlen dringend den Abschluss einer **Reiserücktrittsversicherung** sowie einer **Auslandskrankenversicherung mit medizinischem Rücktransport**.

Bitte beachten Sie, dass viele Krankenversicherungen im Ausland **nicht** oder nur eingeschränkt leisten. Behandlungskosten, Krankenhausaufenthalte oder Rücktransporte können sehr hoch ausfallen.

Für optimalen Schutz kläre bitte vor Reiseantritt ab, ob Ihre bestehende Versicherung ausreichend ist, oder schließen Sie eine passende Police bei einem Versicherungsanbieter Ihrer Wahl ab.

Wenn der Kilimandscharo bestiegen wird, muss die Versicherung ein Hochgebirgstrekking (bis 6.000 m / 19.858 ft) sowie eine mögliche Hubschrauberrettung einschließen.

## Währung & Bezahlung

Gezahlt wird in Tansanischen Schilling (TZS) oder US-Dollar. Wichtig: Nur USD-Banknoten ab 2006 werden akzeptiert. Kreditkarten (vor allem Visa) werden in vielen Hotels und Lodges akzeptiert, jedoch oft mit 3-5 % Gebühren. Eine PIN-Eingabe ist meist erforderlich. EC-Karten funktionieren nicht. **Bargeld in kleiner Stückelung ist nützlich und wird empfohlen, vor allem für Trinkgelder oder kleinere Einkäufe.**

## Tourismussteuern

In Tansania gibt es verschiedene Tourismussteuern, zum Beispiel Gebühren für die Nationalparks und Abgaben für Unterkünfte. Bei Safari-Reisen sind diese Kosten bereits im Reisepreis enthalten.

Für Reisen nach **Sansibar** kommen aber noch extra Gebühren dazu. Dort musst du eine **Infrastruktursteuer direkt in der Unterkunft** bezahlen. Die liegt bei 4 US-Dollar pro



Nacht und Person für 2- und 3-Sterne-Hotels und bei 5 US-Dollar für 4- und 5-Sterne-Unterkünfte. Das gilt auch für Kinder und Babys.

Außerdem gibt es ab dem 1. Oktober 2024 eine **Pflichtversicherung für alle Touristen auf Sansibar**. Diese Reiseversicherung musst du vor der Reise bei der Zanzibar Insurance Corporation (ZIC) abschließen. Mehr Infos dazu findest du auf der offiziellen Website der ZIC. Die Kosten dafür sind nicht im Reisepreis enthalten und sollten vorher eingeplant werden.

### Technik & Kommunikation

Tansania verwendet eine Stromspannung von 230 V bei 50 Hz. Steckdosen entsprechen meist dem britischen Standard (Typ G), seltener Typ D. Adapter sind notwendig. In manchen Unterkünften sind Multisteckdosen vorhanden. Stromausfälle sind besonders in ländlichen Regionen oder auf Sansibar keine Seltenheit, eine Taschen- oder Stirnlampe ist daher sinnvoll.

Für mobiles Internet empfehlen sich lokale SIM-Karten (Vodacom, Airtel, Tigo, Halotel), die mit Reisepass registriert werden müssen. Alternativ gibt es eSIM-Anbieter wie Airalo oder Holafly. WLAN ist in vielen Unterkünften verfügbar, aber nicht immer stabil.

### Transport & Apps

Der Straßenverkehr erfolgt links. Straßen sind oft in schlechtem Zustand, insbesondere abseits der Städte. Mietwagen werden nicht empfohlen, Transfers mit Fahrer oder über Agenturen sind sicherer und stressfreier.

In Städten wie Daressalam oder Arusha sind Fahrdienste wie Bolt verfügbar. Öffentliche Busse („Dala Dala“) sind günstig, aber überfüllt und unzuverlässig.





Nützliche Apps: Google Maps, Maps.me (offline Karten), Bolt (Taxi), XE Currency (Wechselkurse), TripAdvisor (Restaurants & Aktivitäten), AccuWeather (Wetter).

## Nachhaltigkeit & respektvolles Reisen

Bitte vermeiden Sie Einwegplastik und verwenden Sie wiederauffüllbare Trinkflaschen und Stofftaschen. Muscheln, Korallen oder tierische Produkte dürfen nicht mitgenommen werden. Tiere niemals berühren oder füttern. Auch wenn Kinder am Straßenrand um Spenden bitten, sollten Sie nichts geben, dies fördert die Bettelei. Unterstützen Sie lieber seriöse lokale Projekte oder NGOs.

## Kulinarisches

Die tansanische Küche ist vielfältig, einfach und würzig. Beliebte Speisen sind Ugali (Maisbrei), Pilau (gewürzter Reis mit Fleisch), Mandazi (frittierte Teigtaschen), Chapati (Fladenbrot), Nyama Choma (gegrilltes Fleisch) und Zanzibar Pizza (gefüllter Teigfladen). Frisches Obst - wie Mango, Papaya, Ananas, Maracuja - ist überall erhältlich. Vegetarische und vegane Optionen sind meist verfügbar, aber eher einfach gehalten.

## Ankunft in Tansania

Nachdem Sie die Einreisebehörde passiert haben und Ihr Gepäck vom Band geholt haben, gehen Sie bitte aus der Flughafenhalde. Dort wird ein Transferfahrer mit einem Sie in Empfang nehmen und zum Hotel Ihres Reiseablaufes bringen.





## Bergsteigen und Trekking in Tansania

Für Bergfreunde ist Tansania ein wahres Highlight. Der Kilimandscharo, mit 5.895 Metern der höchste freistehende Berg der Welt, bietet verschiedene Routen auf den Gipfel, wie die Marangu-, Machame-, Lemosho- oder Rongai-Route. Auch der Mount Meru (4.566 m) ist ein beliebtes Ziel, oft zur Akklimatisierung vor dem Kilimandscharo. Beide Berge dürfen nur mit registrierten Agenturen und lizenzierten Guides bestiegen werden.

Eine Besteigung dauert je nach Route zwischen drei und neun Tagen und wird durch ein Team aus Haupt- und Assistenz-Guides, Trägern, Köchen und Helfern unterstützt.

### Team

Ein Team für eine Kilimanjaro-Besteigung kann je nach Gruppengröße aus 10 bis 30 oder mehr Personen bestehen, mit einem typischen Verhältnis von mindestens 3-4 Crewmitgliedern pro Tourist. Alle Mitglieder sind aufeinander abgestimmt und sorgen für ein unvergessliches und sicheres Abenteuer.

### Guide (Bergführer)

Der Guide ist der Leiter der Expedition und verantwortlich für die Sicherheit und den Erfolg der Gruppe. Er kennt die Route, überwacht die Gesundheit der Teilnehmer, gibt Anweisungen zur Akklimatisierung und trifft Entscheidungen bei Wetter- oder Gesundheitsproblemen.

### Assistant Guide (Bergführer Assistent)

Die Assistenten unterstützen den Hauptführer, insbesondere bei größeren Gruppen. Sie helfen, Teilnehmer zu motivieren, führen bei Bedarf kleinere Gruppen an und unterstützen bei der Überwachung der Gesundheit und Sicherheit.





## **Koch**

Der Koch bereitet alle Mahlzeiten während der Besteigung zu und sorgt für nahrhafte und energiereiche Speisen, die den Anforderungen der Teilnehmer gerecht werden. Er ist auch für die Hygiene in der mobilen Küche zuständig.

## **Porter (Träger)**

Träger transportieren das meiste Gepäck der Gruppe, einschließlich Ausrüstung, Zelte, Lebensmittel und persönliches Gepäck der Touristen (in der Regel bis zu 15 kg pro Person). Sie sind essentiell, da sie die Last erleichtern und sicherstellen, dass das Camp rechtzeitig aufgebaut wird.

## **Waiter (Service-Porter)**

Der Service-Porter ist oft ein spezialisierter Träger, der im Camp und beim Essen assistiert. Er bringt Mahlzeiten und Getränke zu den Teilnehmern und sorgt für Komfort.

## **Camp Manager**

Der Camp Manager organisiert den Aufbau des Camps und stellt sicher, dass alle Zelte an geeigneten Stellen platziert werden. Er koordiniert die Träger und kümmert sich um den reibungslosen Ablauf im Basislager.

## **Summit Porter (Gipfelträger)**

Für den finalen Aufstieg helfen Summit-Porter mit zusätzlichem Gepäck oder unterstützen Teilnehmer bei Bedarf. Sie haben oft Erfahrung mit den schwierigen Bedingungen des Gipfelaufstiegs.





## Ausrüstung

Zur empfohlenen Ausrüstung gehören: gut eingelaufene, wasserdichte Bergschuhe, wetterfeste Kleidung im Zwiebellook, Schlafsack, Stirnlampe, Trekkingstöcke, Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille, Sonnencreme und Regenschutz.

### Im Detail

Kopf und Hände:

- Warme Mütze (für kalte Nächte und den Gipfelaufstieg)
- Sonnenschutzhut oder Kappe
- Halstuch oder Schlauchtuch (z. B. Buff) zum Schutz vor Staub und Kälte
- Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Warme Handschuhe (isoliert und wasserfest)
- Dünne Innenhandschuhe (als zusätzliche Schicht)

Oberkörper:

- Thermounterwäsche (langärmelig)
- Wanderhemden (lang- und kurzärmelig, atmungsaktiv)
- Fleecejacke oder Pullover
- Leichte Daunen- oder Isolationsjacke
- Wasserdichte und winddichte Hardshell-Jacke
- Softshell-Jacke (für mittlere Schichten)
- Regenjacke \*\*\*

Unterkörper:

- Thermounterwäsche (lange Unterhosen)
- Wanderhosen (leicht und atmungsaktiv)
- Isolierte Trekkinghosen (für kalte Abschnitte)
- Wasserdichte Hardshell-Hose\*\*\*
- Bequeme Unterwäsche





#### Füße:

- Wandersocken (mindestens 4-6 Paar, verschiedene Dicken)
- Dicke Gipfelsocken (für kalte Bedingungen)
- Wasserdichte Trekkingstiefel mit Knöchelunterstützung
- Leichte Schuhe oder Sandalen (für die Camps)

#### Rucksäcke:

- Tagesrucksack (20-30 Liter) für Wasser, Snacks, Kamera und persönliche Dinge
- Großer Trekkingrucksack (wird von den Trägern transportiert, max. 15 kg)

#### Schlafsystem:

- Schlafsack (geeignet für Temperaturen bis -15 °C oder kälter)\*\*\*
- Isomatte (ggf. zusätzliche Matte) \*\*\*

#### Trinksystem:

- Wasserflaschen (mindestens 3 Liter Fassungsvermögen)
- Trinkblase (optional, aber praktisch)
- Thermoskanne (für heiße Getränke)

#### Wanderstöcke:

- Teleskopstöcke (empfohlen für steile und lange Abschnitte)

#### Sonstiges:

- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Erste-Hilfe-Set (inkl. persönliche Medikamente)
- Toilettenartikel (inkl. biologisch abbaubare Seife)
- Feuchttücher (für die Körperhygiene)
- Müllbeutel (zum Mitnehmen von Abfällen)
- Notfallpfeife

#### Optional:

- Kamera oder Smartphone für Fotos





- Energie- und Proteinriegel
- Powerbank (für elektronische Geräte)
- Tagebuch und Stift
- Reisebücher oder Karten über den Kilimanjaro

\*\*\* Kann auf Anfrage von African Sunrise Expedition zur Verfügung gestellt werden

Allgemein: Nimm nur das mit, was du wirklich brauchst, um nicht zu viel zu schleppen.

### Höhenkrankheit

Diese kann auch erfahrene Wanderer treffen, ein langsames Gehtempo, ausreichend Wasser, energiereiche Ernährung und eine stufenweise Höhenanpassung sind entscheidend.

### Trinkgelder

Trinkgelder sind fester Bestandteil der Tour und werden nach Funktion berechnet:

- Guides (Lead Guide): 20 - 25 \$/Tag
- Assistenz-Guide: 15 - 20 \$/Tag
- Koch: 12 - 15 \$/Tag
- Porter: 8 - 10 \$/Tag





## Haftungsausschluss

Unsere Reiseinformationen basieren auf den aktuellsten uns zur Verfügung stehenden Angaben. Wir können jedoch keine Garantie für die Vollständigkeit oder Genauigkeit dieser Informationen übernehmen und haften nicht für Schäden, die daraus entstehen könnten. Gefahren können sich schnell und unerwartet ändern, deshalb liegt die Entscheidung, eine Reise anzutreten, ganz bei dir.

Hinweise zu besonderen Gesetzen im Ausland beziehen sich nur auf einige ausgewählte Punkte. Gesetze können sich jederzeit ändern. Wir empfehlen dir dringend, die Hinweise zu Reise- und Sicherheitstipps genau zu beachten und eine passende Versicherung abzuschließen, zum Beispiel eine Auslandskrankenversicherung mit Rücktransportschutz und eine Reiserücktrittsversicherung.

