



Rover Expeditions
E-mail: info@afrika.is
Vefsíða: www.afrika.is

Sími: 694-6847/690-1665

Endurmenntunarferð

Félag Félagsfræðikennara

10 daga námskeið í Kenýa — Félagsfræði þróunarlanda

4. — 13. ágúst 2005

Fararstjóri : Elín Þorgeirsdóttir

Dags. og
tími
Dagur
4. ágúst

Lyfjataka og annað

20:00 Brottför frá Heathrow, KQ 101, terminal 4

Malariulyf

- Hægt er að bóka farangur alla leið til Nairobi frá Keflavík ef flogið er með Icelandair.
- Þeir sem að geyma farangur á flugvelli geta farið með hann í geymslu á Terminal 4.
- Hægt er að taka Express lestina inn í London (tekur um 15-20 mín hvora leið) en kostar ca. 10-15 pund aðra leið.

Mikilvægt er að vera komin vel tímanlega (a.m.k. 3 tímum fyrir brottför) vegna þess hve mikið er að gera á Terminal 4 um þetta leyti.

Yfirleitt er hægt að fá eyðublöð (fyrir vegabréfsáritun, eitt A-4 blað og annað minna, gult) í vélinni, gott er að vera búinn að fylla þau út áður en lent er.

Dagur 2
5. ágúst
6:30

Lent í Nairobi höfuðborg Kenýa.

Malariulyf

Áritun inn í landið fæst á flugvelli og kostar 50\$, best er að hafa \$ tilbúna inni í passanum við komuna.

Tekið verður á móti ykkur á flugvelli og farið upp á Hilton og komið sér fyrir og slappað af. Nairobi er nútímaleg borg á hásléttu Kenýa 1660 m yfir sjávarmáli.

Hægt er að fá sér léttan hádegisverð á Hilton, bæði niðri á kaffihúsinu í lobbyinu eða við sundlaugabarinn (P-hæð)

13:00 Upplýsingafundur á sundlaugarbarnum Pool hæð (P-hæð).

13:30 Þau hittast í móttöku sem þurfa að sinna einhverjum erindum, fara í apotek o.fl.

14:00-
17:00 Háskólinn í Nairobi heimsóttur og við skoðum hagi kennara og nemanda.

19:00 Dvalið á Hilton hótelinu og kvöldmatur snæddur þar.

Dagur 3
6. ágúst
6:30-8:30

Morgunverður

Malariulyf

9:00

Þjóðminjasafnið í Kenýa. Hér kynnumst við sögu og menningu Austur Afriku allt frá fornöld til nútímans.

12-13



Rover Expeditions
E-mail: info@afrika.is
Vefsíða: www.afrika.is

Sími: 694-6847/690-1665

Hádegisverður, Simmers veitingastaður þar sem verður boðið upp á hefðbundinn Kenýskan mat.

13:00- Eftir hádegisverð heimsækjum við samtök sem vinna með hiv smituðum munaðarlausum börnum,
17:00 Nyumbani (sem þýðir heimili, á Kiswahili). Nyumbani var stofnað árið 1992 til að hlúa að hiv-smituðum munaðarlausum börnum. Talið er að um 300.000 kenýsk börn séu smituð af hiv-veirunni og fjöldinn eykst stöðugt. www.nyumbani.org.

Hittast í móttöku til að fara á Carnivore veitingastaðinn sem að sérhæfir sig í villibrað.

19:00

Dagur 4

7. ágúst

6:30-7:30 Morgunverður

Malariulyf

7:45

Mæta með farangur í móttöku

08:00

Er ekið í suður um Sigdalinn mikla (The Great Rift Valley) að Masaai Mara þjóðgarðinum sem er sá frægasti í Kenýa. Leiðin liggur um landsvæði Masaí fólksins sem enn lifa eftir fornum hefðum. Í Masaí Mara má finna flest öll dýr sem við tengjum við Afríku fíla, ljón, flóðhesta, gnýi, hlébarða o.fl. Það er ólýsanleg tilfinning að horfa yfir endalausar sléttur Afríku og sjá ótrúlegan fjölda dýra í sínu villta umhverfi.

12:00-

13:00 Hádegisverður snæddu í hjarta þjóðgarðsins á Mara Simba Lodge. Mara Simba Lodge er með glæsileg herbergi sem snúa að Talek ánni. Fuglalíf er hér mjög fjölbreytt.

14:00-

18:00 Eftirmiðdagssafari

19:30

Kvöldverður á staðnum

Dagur 5

8. ágúst

6:30-7:30 **Safari.** Snemma morguns, þegar sólin er að koma upp, er ekið rólega af stað á 4x4 jeppum og innfæddir bílstjórnarnir sýna ótrúlega hæfileika við að koma auga á ljón og önnur rándýr sem að leynast í gullnu savana grasinu. Hér eru þeir á heimavelli. Ef heppnin er með manni má oft rekast á ljóna hóp sem tætir í sig morgunmatinn sem þau hafa veitt! Grasbítar eru vel á verði þegar þeir vakna til og feta slóða í átt að vatnsbóli.

Malariulyf

7:45

Morgunverður á Mara Simba

12:30-

13:30 Hádegisverður

14:00

Eftir hádegi er í boði fyrir áhugasama að kynnast lífnaðarháttum Masaí fólksins með heimsókn í þorp þeirra. Í framhaldi af heimsókn til Masaia er farið í eftirmiðdagssafari.

19:30

Kvöldverður á Mara Simba lodge

Dagur 6

9. ágúst

6:30 Ekið frá Masaai Mara til Nairóbi

Malariulyf

13:30 Brottför frá Nairobi, KQ, 610

14:30 Lent í Mombasa



Nú tekur við allt annað landslag og umhverfi þegar við fljúgum til Mombasa við strönd Indlandshafs. Hér eru strendurnar enn eins og maður ímyndar sér að þær eigi að vera. Pálmatrén blakta í golunni og hrein ströndin tekur á móti tærum og volgum sjónum. „Túrisminn“ hefur enn ekki hafið innreið sína inn í þessa paradís að neinu ráði sem gerir dvölinna að einstakri upplifun. Enn gefur að líta hefðbundnar skútur innfæddra, er þær sigla til dæmis til Zanzibar eða annar eyja með krydd og framandi varning. Hér gefst okkur tími til að slaka á og gleyma vestrænu stressi og áhyggjum. Allskyns skart og handunnin vara er til sölu í litlum strákofum við ströndina og tilvalið að prúttu við sölumenn um kaup og kjör.

Við ströndina verður dvalið á stað er nefnist.

17:30

Kvöldverður, á hótelinu

20:00

Dagur 7

10. ágúst

Frá og með degi 7 er einungis morgunverður innifalinn.

Malariulyf

7:45

Hittast í lobbyi

8:00

Brottförinn í Mombasa. Gamli hluti þeirrar borgar er áhugaverður m.a. varðandi arkitektúr, sögu og menning og við skoðum hann. Hið forna virki “Fort Jesus” verður líka kannað.

Hádegisverður á Tamarind veitingastaðnum, ekki innifalið. Tamarind veitingastaðurinn er í sömu keöju og Carnivor nema á Tamarind er sérhæfingin í sjávarfangi. Þetta er talinn einn besti sjávarréttta veitingastaður í Afríku.

12:30-

13:30

Eftir hádegi verður farið í menningarþorp, Ngomongo villages þar sem gengið verður um og fræðst um tíu ættflokka Kenýa. Á leiðinni til baka verður stoppað í Nylenduvöruverlsun, þar sem hægt verður að kaupa ýmsan varning, s.s. hnetur, kaffi o.fl.

14:00-

19:00

Kvöldverður, við mælum með Ali Babours Cave. Veitingastaður í náttúrulegum kóralhellum sem taldir eru vera 120.000-180.000 ára gamlir og um 10 metrum undir sjávarmáli. Hér er hægt að fá úrvalsmat.

20:30

Dagur 8

11. ágúst

Friðagur

Malariulyf

7:00-

17:00

Aukaferð með skútu sem sérstaklega er mælt með. Farið er snemma um morguninn og komið til baka um eftirmiðdaginn. Dagsferð á skútu er frábær upplifun, farið er að „snorkla“ hádegisverður er snæddur á skútunni og ef heppnin er með manni er hægt að sjá höfrunga.

- Í þessa ferð er mælt með sólhatti, sterkri sólarvörn.
- Sundfötum, handklæði og skóm sem mega blotna.

Kvöldverður, við mælum með Fishermans Cave. Notarlegur ítalskur veitingastaður.

20:00

Dagur 9

12. ágúst

Nú líður að lokum ferðarinnar. Síðasta daginn við ströndina notum við til að hvíla okkur og slappa af fyrir heimferðina.

Malariulyf

15:00

Allir tilbúnir með farangur í móttöku

15:30

Brottför. Seinnipart dags förum við á tréútskurðarverkstæði og þeir sem vilja geta gert loka kaup á minjagripum. Síðan er ekið út á flugvöll og flogið til Nairobi og þaðan til London (Næturflog)

Mæting á flugvellinum í Mombasa



Rover Expeditions
E-mail: info@afrika.is
Vefsíða: www.afrika.is

Sími: 694-6847/690-1665

17:30

Hægt er að tékka farangur alla leið til Íslands. Ef að þið gerið það getið þið bókað ykkur transit alla leið. Líklega þarf að tékka inn aftur á Heathrow þegar þið komið í gegnum passaskoðun. Það er bús rétt hjá rúllustiganum. Þá getið þið farið beint inn í friðhöfnina á terminal 2 þaðan sem flogið er til Íslands.

Ef að þið tékkið farangurinn til London þá verðið þið að ná í hann og fara með hann yfir á terminal 2 og tékka ykkur aftur þar inn. Munið að vera tímanleg.

Brottför frá Mombasa, KQ613

19:00 Lent í Nairobi

20:00 Brottför frá Nairobi, KQ102

23:50

Dagur 10

13. ágúst

06:45 Lent í London Heathrow í Terminal 4

Lengd ferðar 10 dagar.

Gisting: Sjá neðar á síðu

Matur: Þrjár máltíðir á dag. Frá kvöldverði dag 2 til og með kvöldverði 6 dags. Morgunverður innifalinn frá degi 7

Hvenær er farið? 4. ágúst til 13. ágúst

Verð 200.000 .-ísl. kr.

Innifalið: *Íslenskir fararsjórar* Matur (sjá lýsingu), gisting, flug frá London til Nairobi, innanlandsflug og til London aftur, þjófgarðar skv. lýsingu. Innfæddir leiðsögumenn þegar þess þarf.

Ekki Innifalið: Ferðatrygging, vegabréfsáritanir, gos og áfengir drykkir. Aukaferðir eins og t.d., skútusigling

Það er markmið okkar að velja gististaði sem eru ekki of stórir og forðast stöðluð hótél. Einungis í Nairobi, höfuðborg Kenýa, gistum við á Hilton en annars verða minni staðir með persónulegu ívafi fyrir valinu. Gæðin eru 100% og þjónustan vinalæg.

Hilton : Nýttiskulegt hótél í hjarta Nairobi. Banki, sundlaug, bar, veitingastaður o.fl. á hótelinu.

www.hilton.com og slá inn Kenýa.

Mara Simba : Snyrtilegur staður sem er við Talek ána í Masai Mara þjóðgarðinum. Þetta er svokallað "lodge" sem að helst gæti líkst íslenskum veiðihúsum. Rafmagn og heitt vatn en að sjálfsögðu hvorki sími né sjónvarp til að eyðileggja stemninguna! Veitingastaður, sundlaug og bar. www.marasimba.com

Símanúmer

Neyðarnúmer VISA	+354-525-2000
Neyðarnúmer EURO mastercard	+354-550-1500
Elín Þorgeirsdóttir	+254-735-262-762
Philip	+254-733-615-103

Staðreyndaupplýsingar:

Íbúaföldi	31,9 milljón
Asíubúar (indverjar)	80.000
Arabar	20.000
Evrópubúar	30.000
Mannfjöldaaukning	2,8% á ári



Rover Expeditions
E-mail: info@afrika.is
Vefsíða: www.afrika.is

Sími: 694-6847/690-1665

Hiv smitaðir	15% af mannfjölda
Lífaldur kvenna	45,6 ár
Lífaldur karla	43,5 ár
Mannfjöldi undir 15 ára	43,4%
Mannfjöldi eldri en 60 ára	4,2%
Aðgengi að hreinu drykkjarvatni	42%
Aðgengi að vatni	87%
Læsi	83,4%
Sólarupprás	6:30
Sólsetur	18:50
Hitastig	17-30 C niður í 15-20 C

Helstu ættflokkar

Í Kenya búa um 70 ættbálkar. Kikuju og Lou ættbálkarnir hafa mest áhrif og völd. Helstu tungumálin eru Bantu og Nilotic.

- Akamba:** Eru staðsettir í austurhluta Kenya nálægt Tsavo þjóðgarðinum. Taldir vel gefnir og færir bardagamenn. Þekktir áður fyrir viðskipti á filabeinum, hunangi, járnvopnum og skart.
- Kalenjin:** Staðsettir í vesturhluta Sigdalsins mikla. Margir góðir langhlauparar koma frá Kalenjin ættflokknum. Kalenjin lækna beita enn í dag trepanning sem felur í sér að gera gat á höfuðkúpuna við t.d. geðveiki og höfuðverk.
- Kikuju:** Staðsettir við Kenyafjall. Stærsti ættflokkurinn í Kenya (ca. 20% Kenyabúa) Eiga margt sameiginlegt við Masaa ættflokkinn.
- Luo:** Staðsettir í vestur hluta landsins við Viktoríuvatn. Þriðji stærsti ættflokkur landsins (ca. 12% þjóðar). Eru fiskveiðimenn. Margir leiðtogar í frelsisbaráttu Kenya voru af Luo ættflokki m.a. Tom Mboya og fyrrum forsetisráðherra Oginga Odinga. Luoar hafa þá hefð að draga 6 tennur úr neðri kjálka þó er það á undanhaldi í dag. Ástríður Luoar eru fótbolti og tónlist. Fáir Luoar klæðast hefðbundnum klæðum.

Stjórnmal:

Forseti Kenya er Mwai Kibaki. Kosinn árið 2002 í flokki National Rainbow Coalition. Kanu flokkurinn hafði fyrir tíð Kibaki verið ráðandi í stjórn landsins. Stjórnkerfið er á þá vegu að forsetinn hefur ráðandi vald. Einfalt 210 manna löggjafarvald, hæstarétt og 12 manna ráð sem eru tilnefnt af helstu stjórnmálaflokkum sem sitja á þingi.

Efnahagslíf:

Kenya er 17 fátækasta ríki í heimi. Í Kenya er bilið milli ríkra og fátækra það 3. í heimi þar sem um 42% þjóðar lifa á minna en 60 Kenya shillinga á dag (60-80 ísl.kr).

Jarðrækt er helsti atvinnuvegur Kenyabúa eða um 80% þjóðar vinnur við hann. Helstu útflutningsvörur eru kaffi og te eða um 50% af útflutningstekjur þeirra en skaffar eingöngu um 25% af þjóðartekjum.

Megin ræktun fæðutegunda eru mais, cassava, baunir og ávextir. Megin jarðrækt sem veitir útflutningstekjur eru kaffi, te, bómull, sisal, og tóbak.

Jua kali kallast vinnustofur þar sem framleiddar eru keramikvörur, húsgögn, körfugerð og ýmsi konar minjagripir. Hægt er að sjá þennan iðnað víða meðfram vegum landsins.