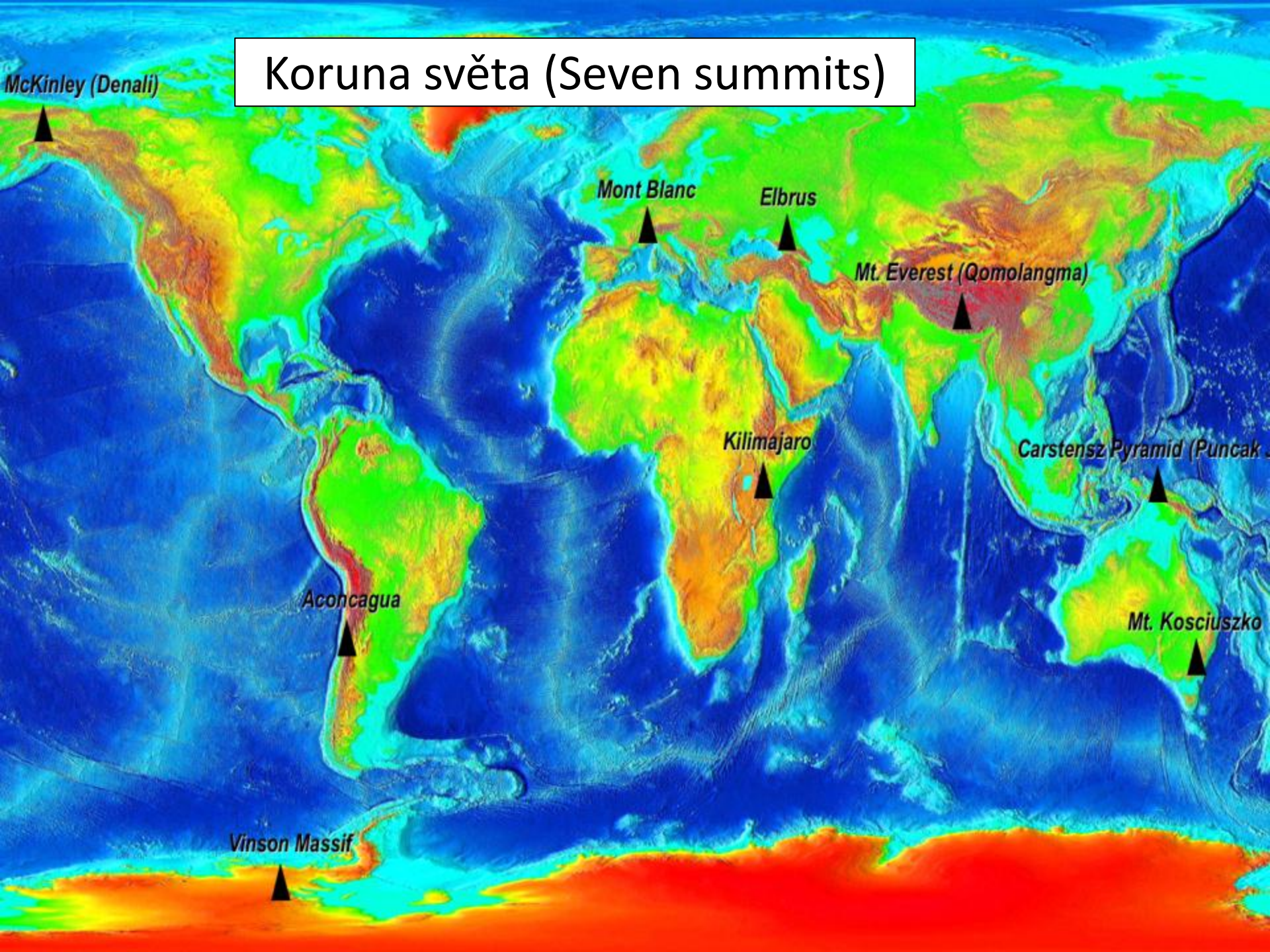




4.8.-14.8.2011

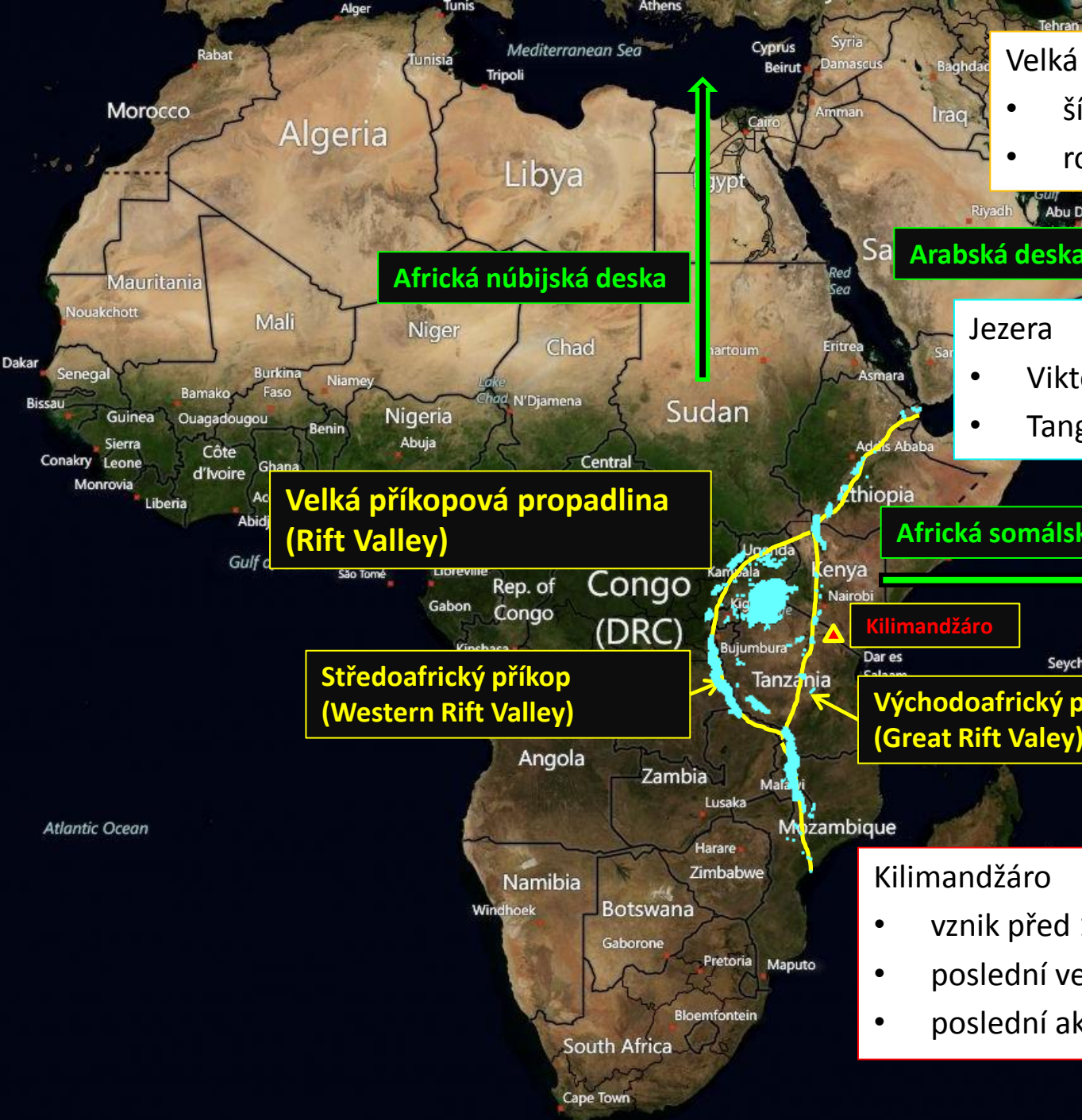
Výstup na Kilimandžáro cestou Rongai

Koruna světa (Seven summits)





- Kilimandžáro 5985 m
- nejvyšší v Africe
- 340 km jižně od rovníku



Velká příkopová propadlina

- šířka 70-300 km
- rozšiřování mm/rok

Africká núbijská deska

Arabská deska

Jezera

- Viktoriino 3. největší rozlohou
- Tanganika 2. nejhlubší (1,5 km!)

**Velká příkopová propadlina
(Rift Valley)**

Africká somálská deska

**Středoafriický příkop
(Western Rift Valley)**

Kilimandžáro

**Východoafriický příkop
(Great Rift Valley)**

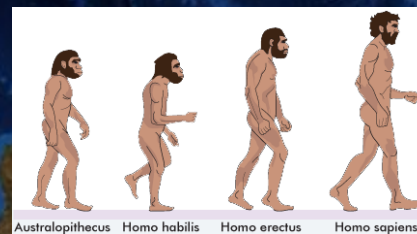
Kilimandžáro

- vznik před 1 miliónem let
- poslední velká erupce před 360 tisíci lety
- poslední aktivita před 200 lety

Australopitékus 4-2 mil. let
Homo habilis 2,7-1,5 mil let
Homo erectus 1,8 mil-60 tisíc (Turkana boy)
Kilimandžáro 1 mil. let
Homo sapiens 60 tis. let migrace z Afriky

Keňa

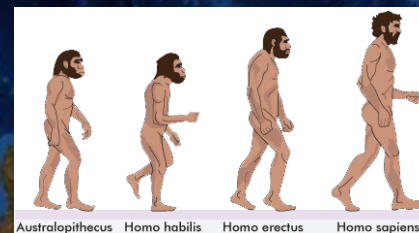
Tanzánie





Australopitékus	4-2 mil. let
Homo habilis	2,7-1,5 mil let
Kilimandžáro	1 mil. let
Homo erectus	1,8 mil-60 tisíc (Turkana boy)
Homo sapiens	60 tis. let migrace z Afriky

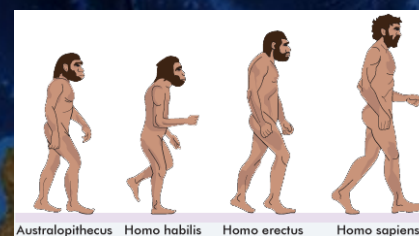
Turkana boy , 1,8 mil let, Nár. muzeum Nairobi



Australopithecus Homo habilis Homo erectus Homo sapiens



Australopitékus	4-2 mil. let
Homo habilis	2,7-1,5 mil let
Homo erectus	1,8 mil-60 tisíc
Homo sapiens	60 tis. let migrace z Afriky
Keňa britská, Tanzanie německá	19./20. stol
1. výstup Kilimandžáro, Hans Mayer	1889
i Tanzanie britská	po 1. svět válce





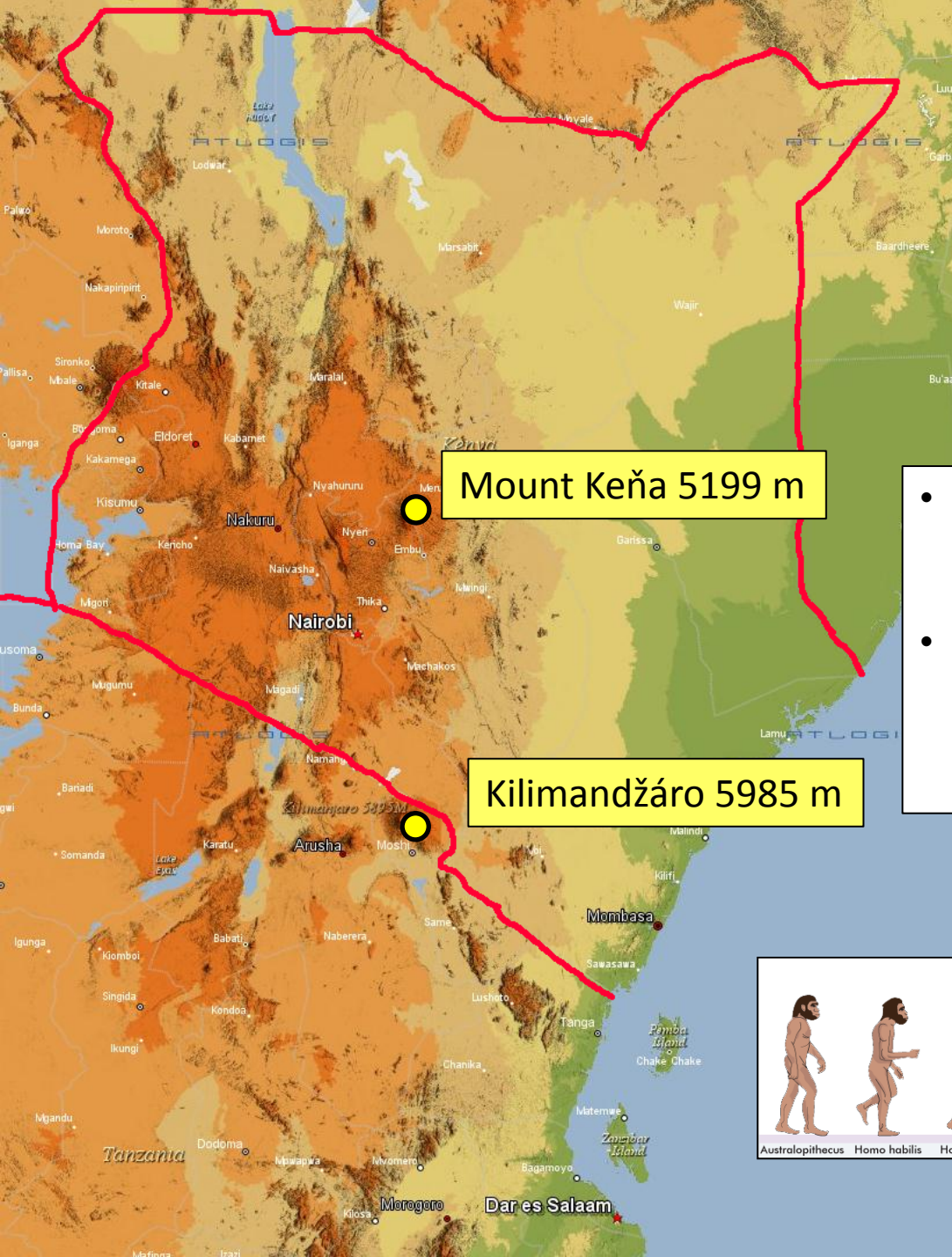
- **Svahilština**
 - Oficiální v Keni a Tanzanii
 - 2. v Africe (po arabštině)
 - Fonetická
 - Anglická transkripce (š=sh, č=ch,...)



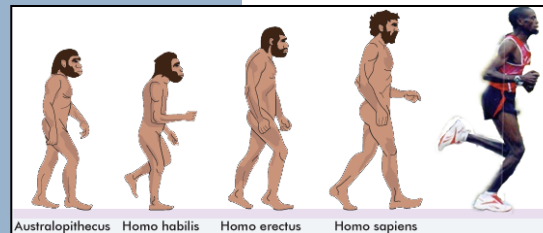
- Svahilština
 - Oficiální v Keni a Tanzanii
 - 2. v Africe (po arabštině)
 - Fonetická
 - Anglická transkripce (š=sh, č=ch,..)



hakuna matata	hlavně klídek (žádný problém)
simba	lev
džambo [jambo]	nazdar
ňama [nyama]	maso
ňama čoma	pečené masíčko
pole pole	pomalu pomalu

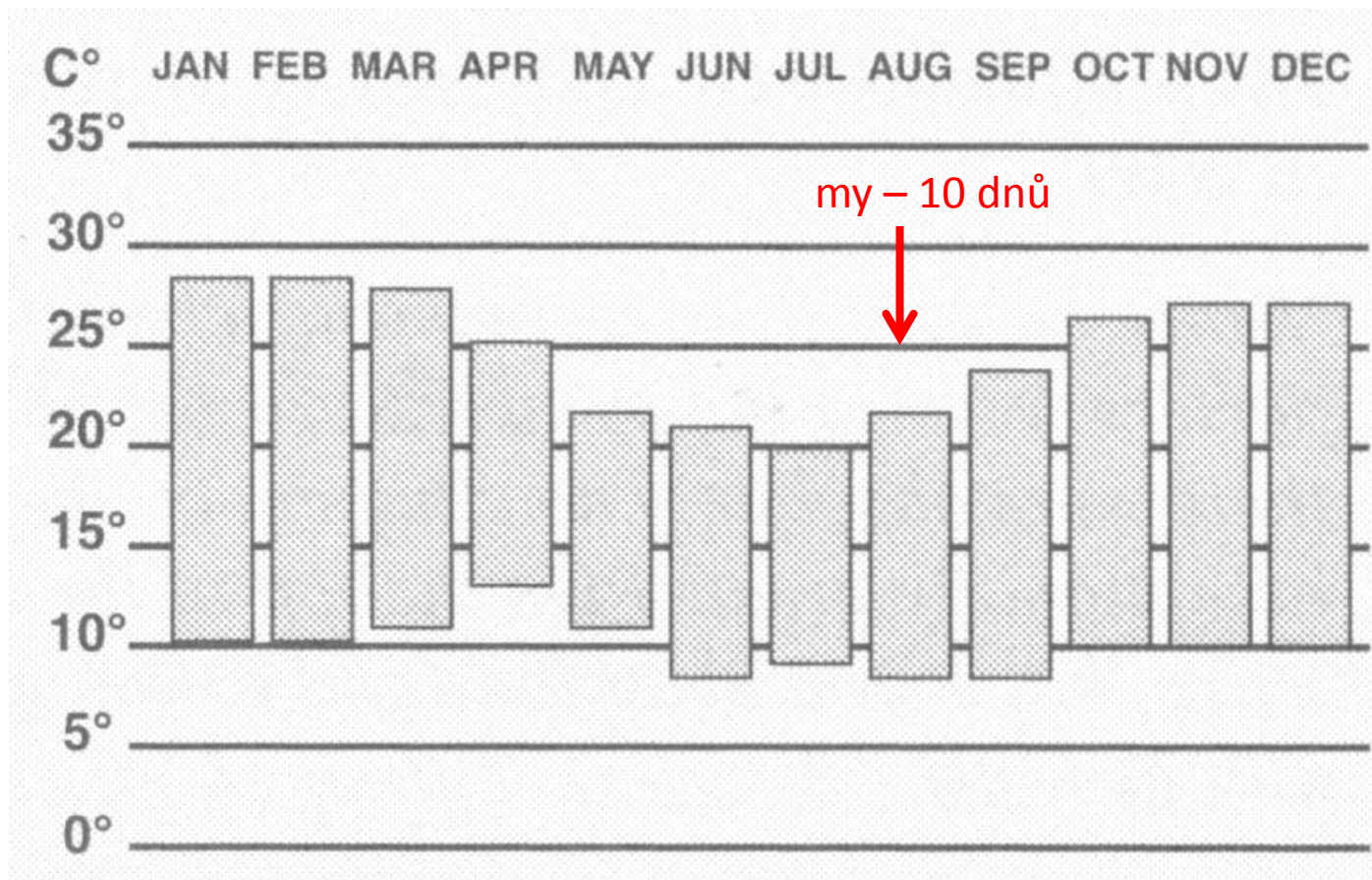


- Mt. Keňa
 - 2. nejvyšší v Africe
 - 135 km od Nairobi
- Homo kenensis currens (keňský běhavý)*
 - možnost tréninku v nadmořské výšce
 - 6 i více mil denně
 - zbohatnutí

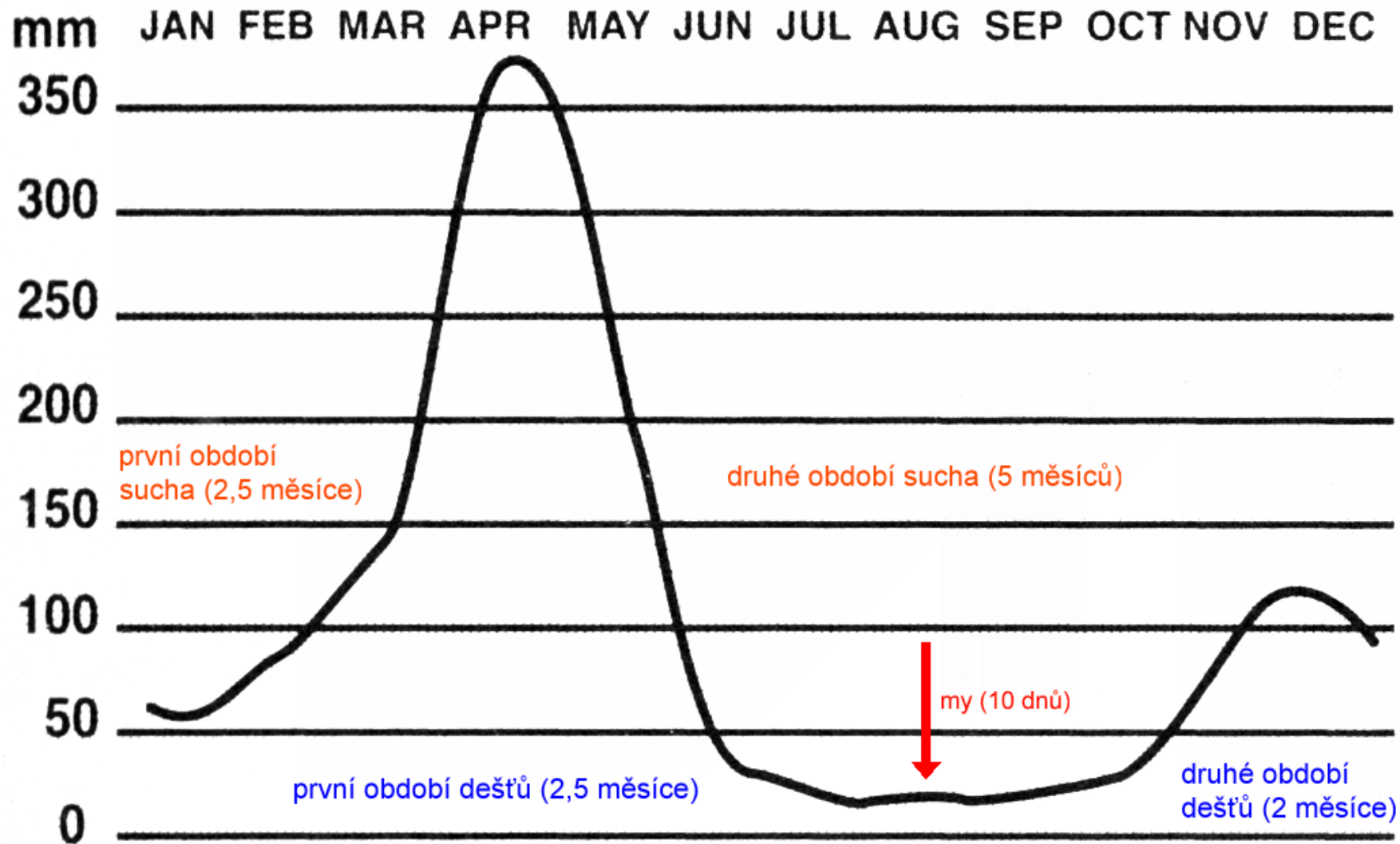


*Frank Horwill, Beyond Our Reach Forever? Track Coach No 145 (podzim 1998)

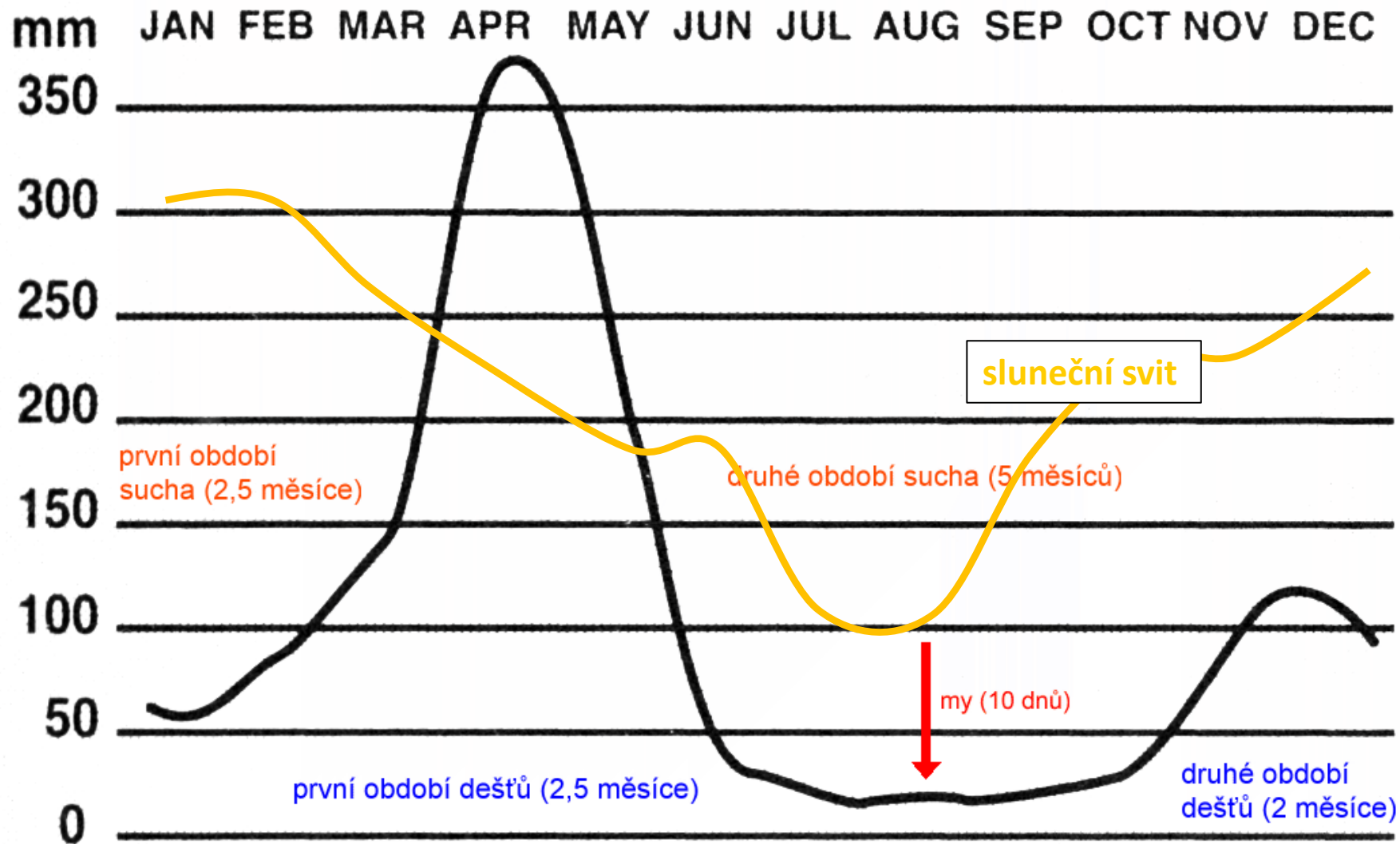
Východní Afrika - teploty



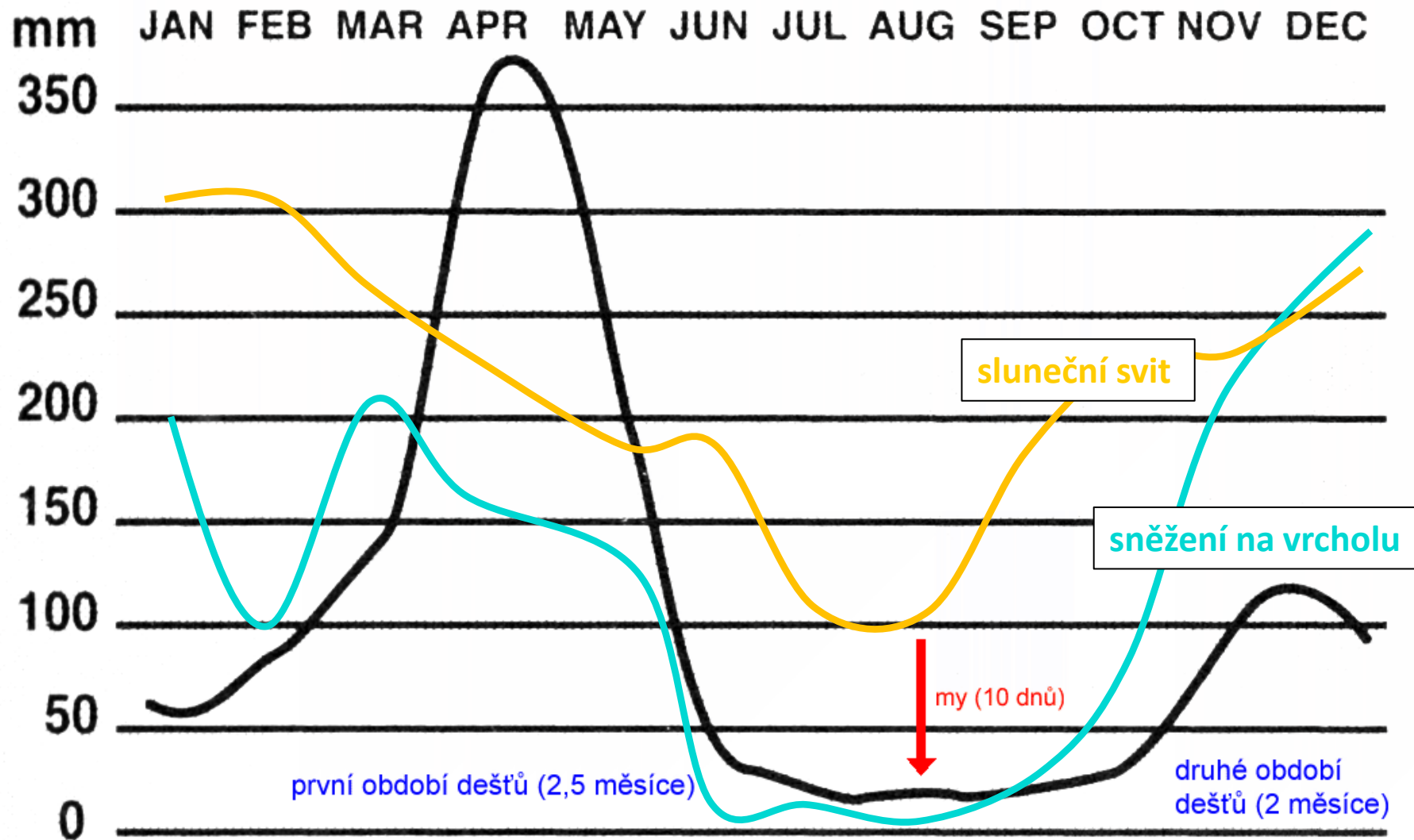
Východní Afrika – množství srážek

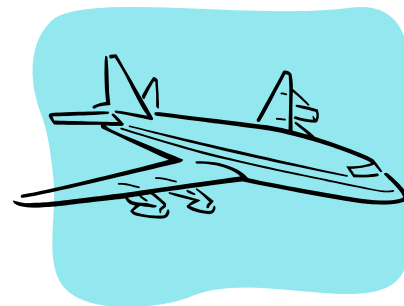


Východní Afrika – množství srážek

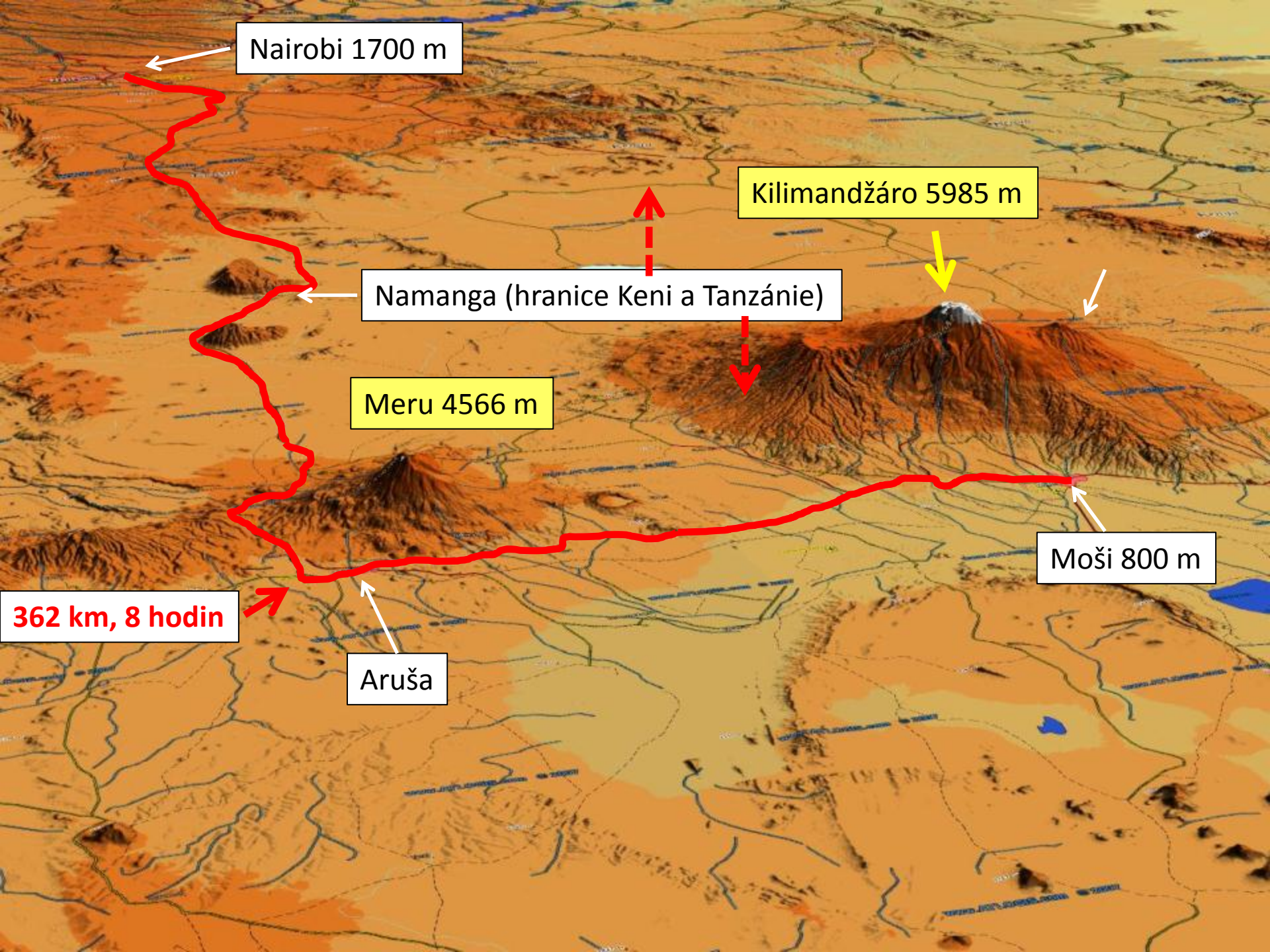


Východní Afrika – množství srážek





- 9:10 hod ($2:35+6:35$)
- 6369 km ($1514+4755$)
- Posun času: +1 hod
(v době zimního času +2 hod)



Nairobi 1700 m

Kilimandžáro 5985 m

Namanga (hranice Keni a Tanzánie)

Meru 4566 m

Moši 800 m

362 km, 8 hodin

Aruša



Kevin Smith

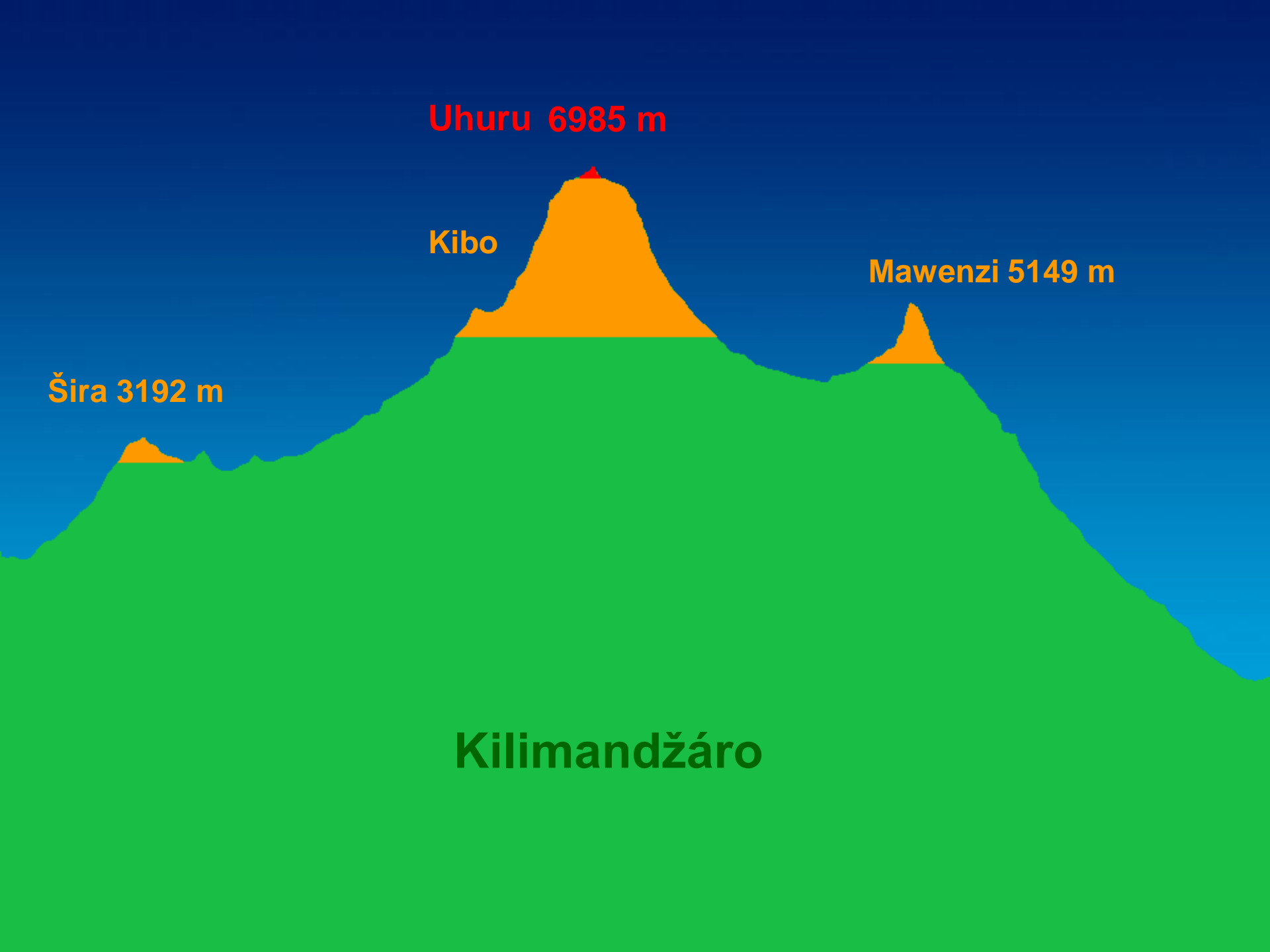


Uhuru 6985 m

Kibo

Kilimandžáro





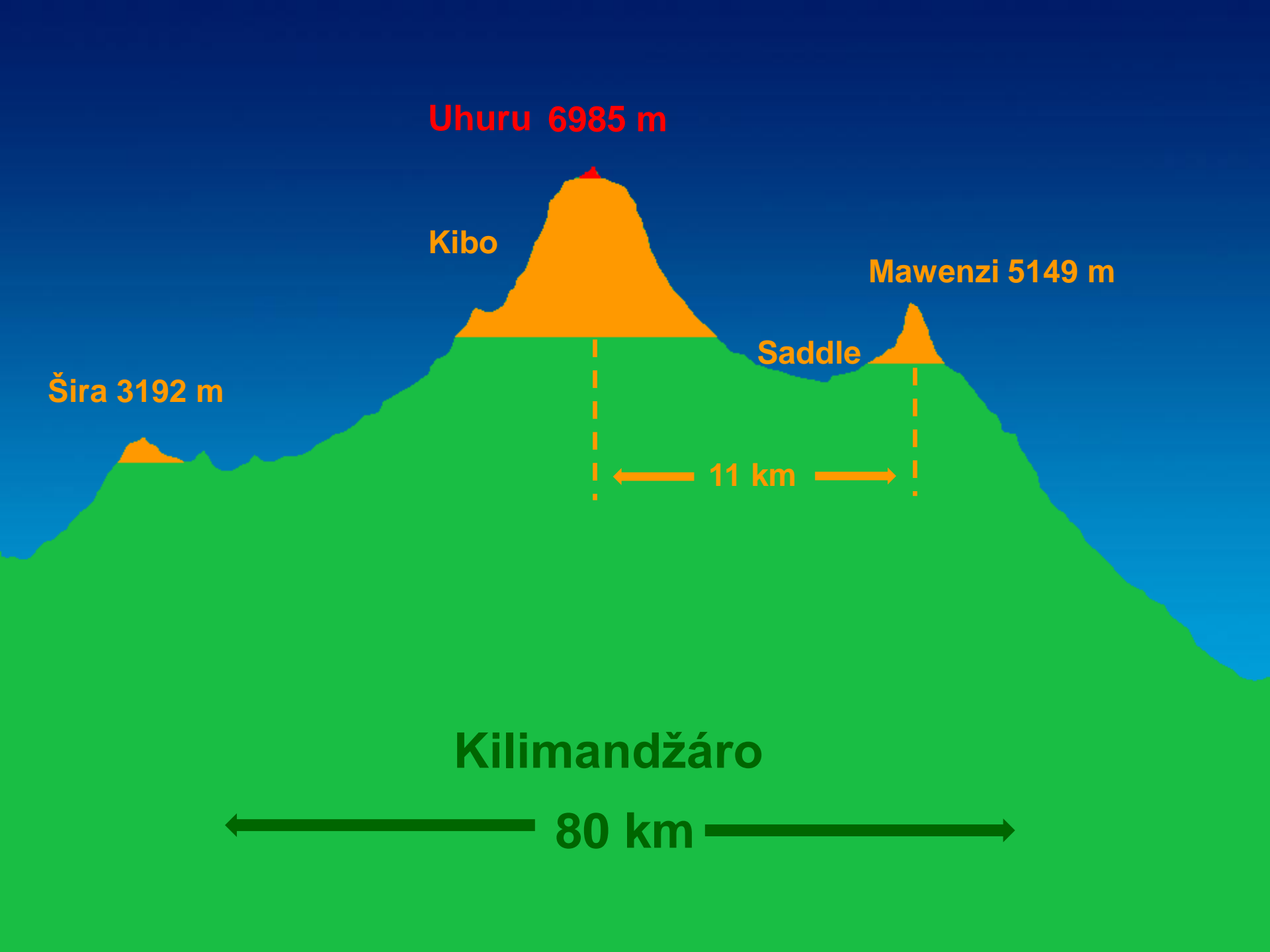
Uhuru 6985 m

Kibo

Mawenzi 5149 m

Šira 3192 m

Kilimandžáro

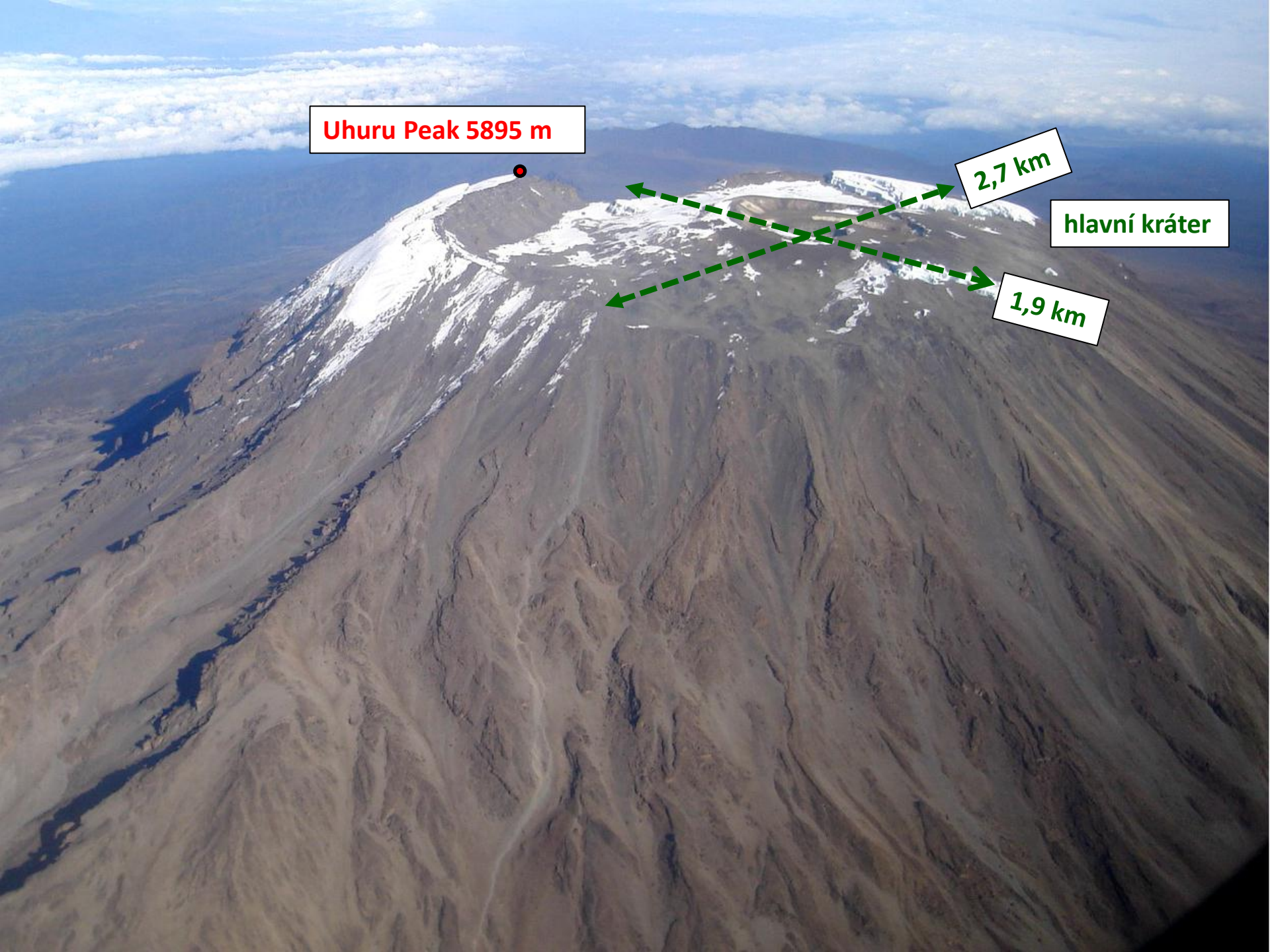


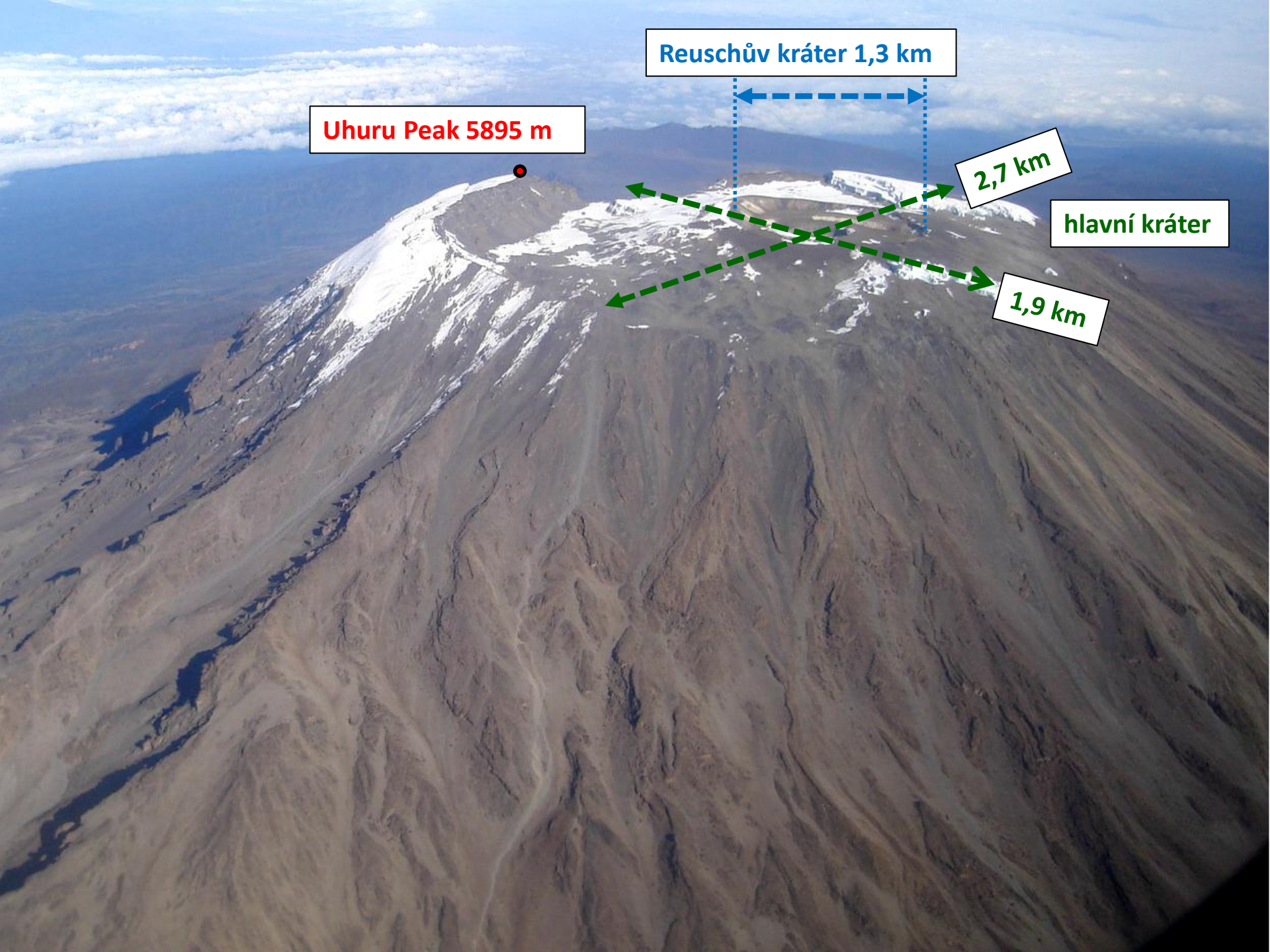
Uhuru Peak 5895 m

2,7 km

hlavní kráter

1,9 km





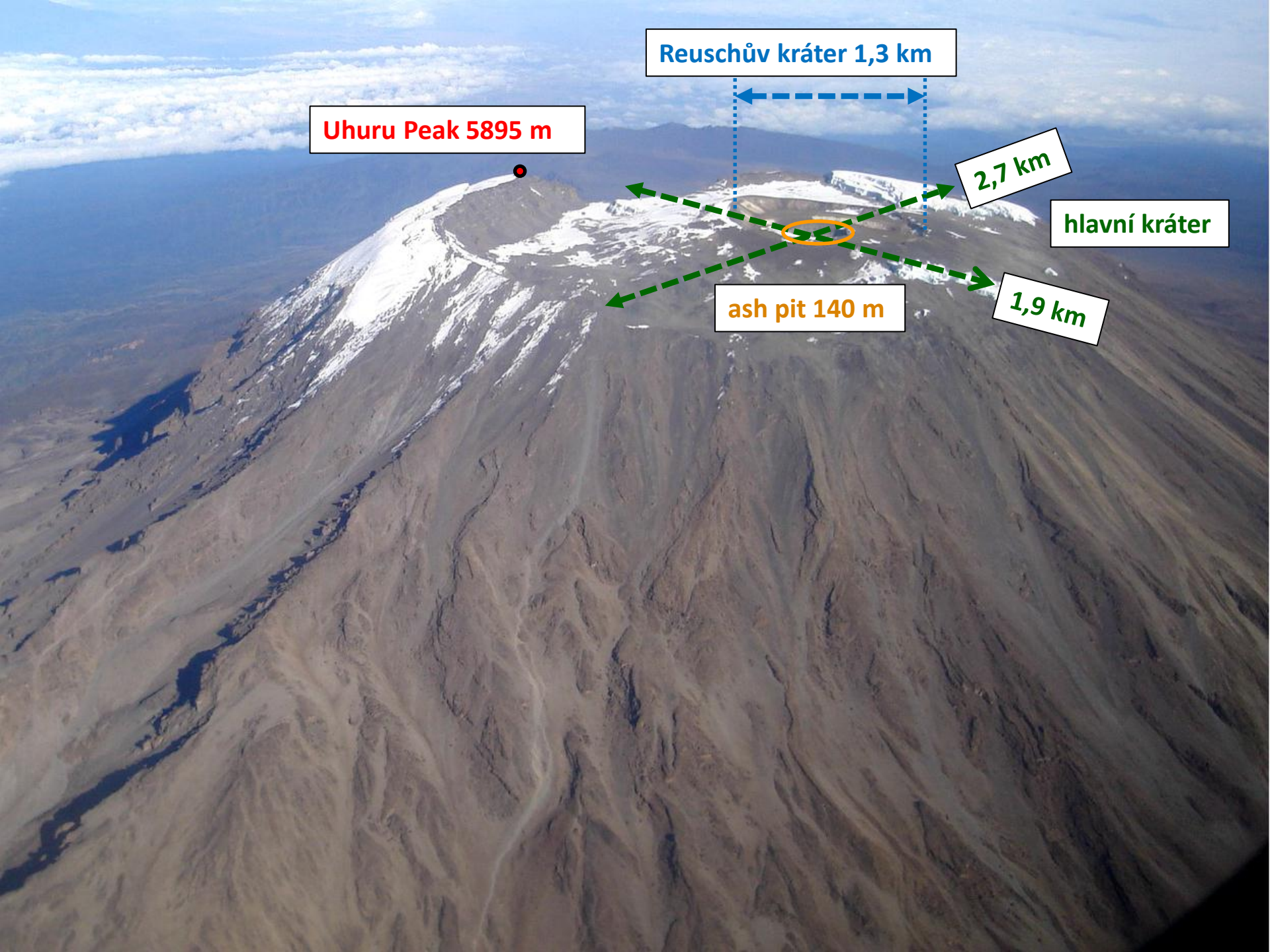
Uhuru Peak 5895 m

Reuschův kráter 1,3 km

2,7 km

hlavní kráter

1,9 km



Uhuru Peak 5895 m

Reuschův kráter 1,3 km

2,7 km

hlavní kráter

ash pit 140 m

1,9 km



Reuschův kráter 1,3 km

Uhuru Peak 5895 m

Stella Point 5730 m

Gillman's Point 5681 m

ash pit 140 m

2,7 km

1,9 km

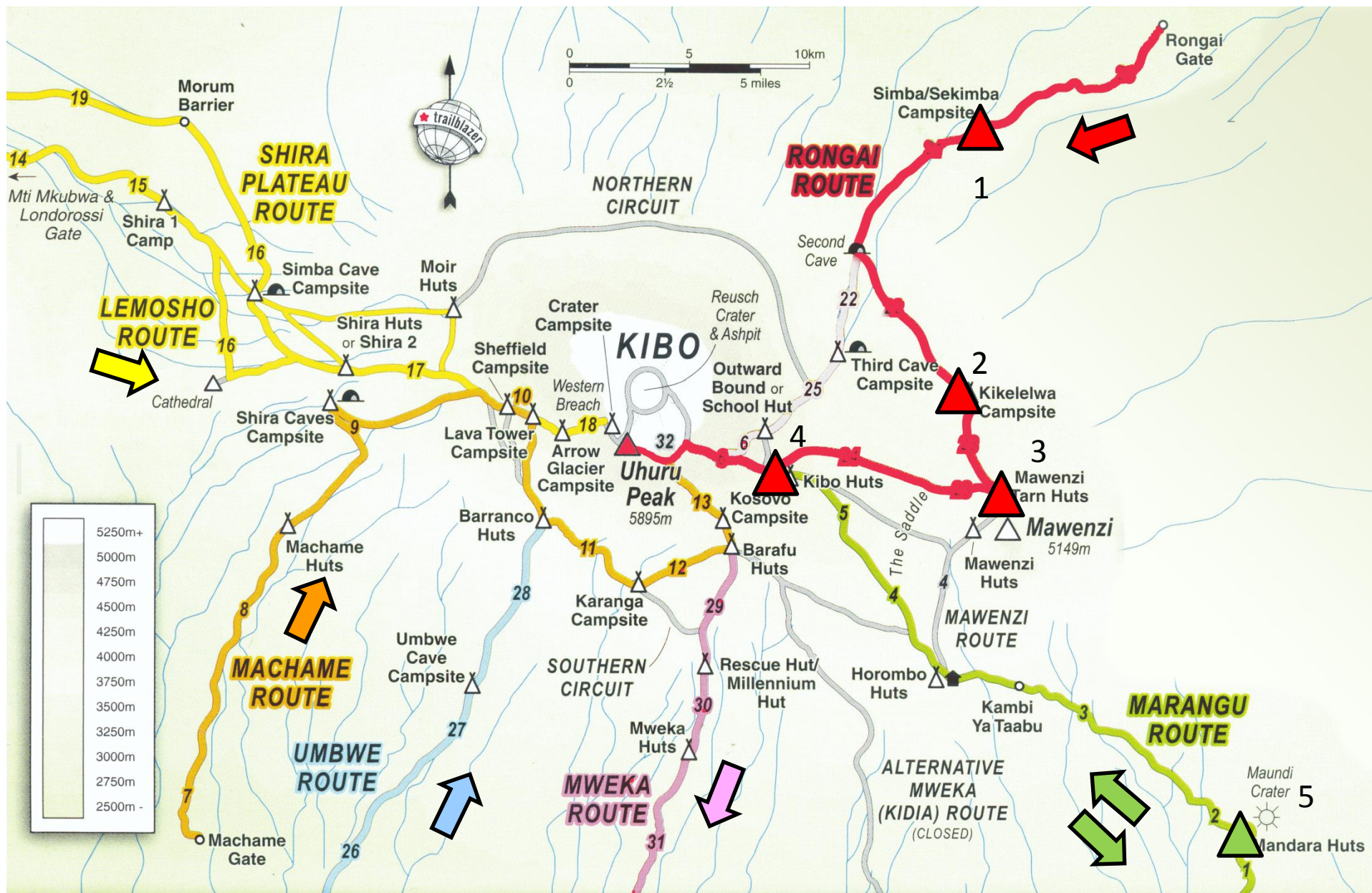
hlavní kráter

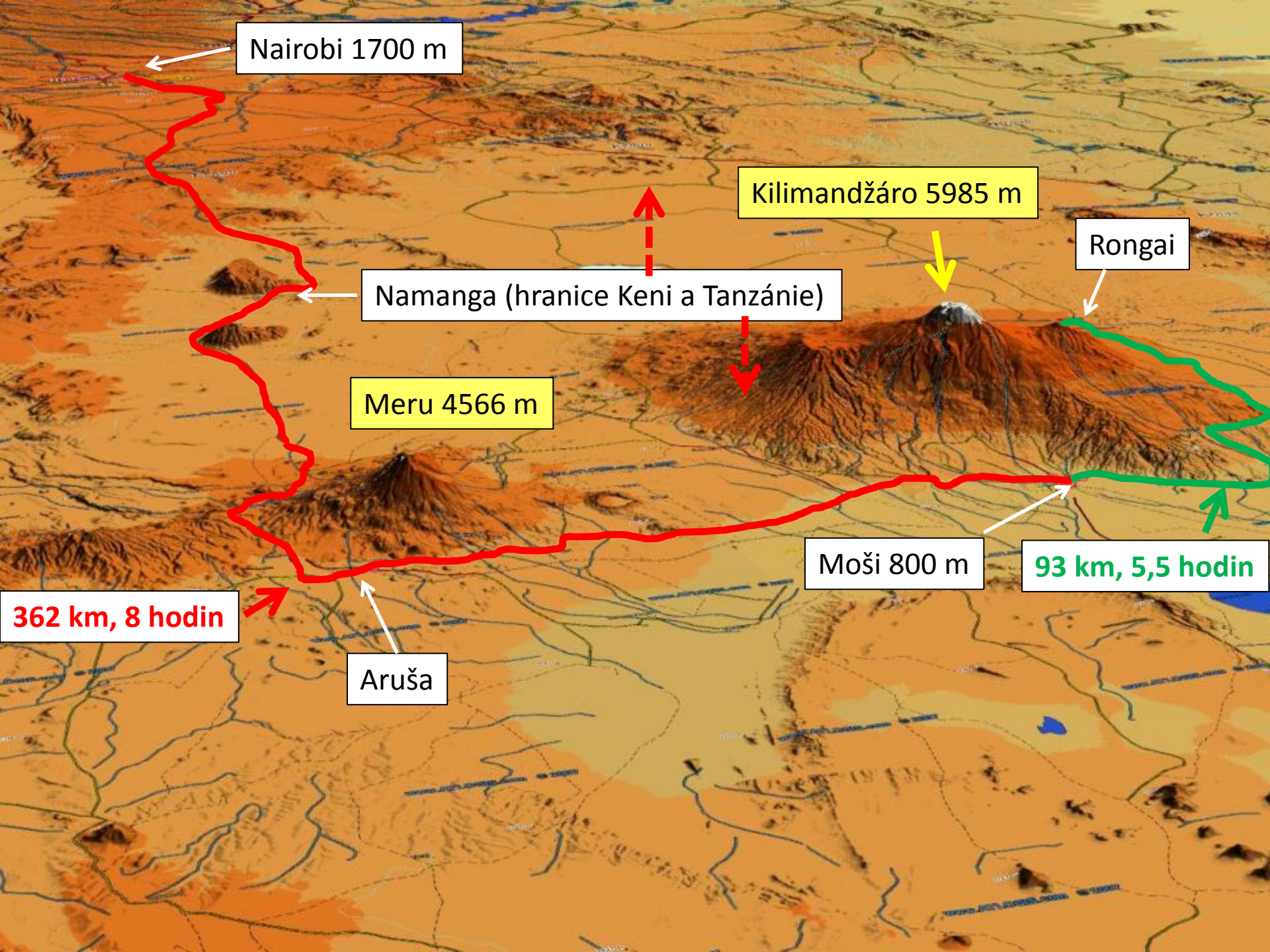


Uhuru Peak 5895 m

Reuschův kráter 1,3 km

ash pit 140 m





Nairobi 1700 m

Kilimandžáro 5985 m

Rongai

Namanga (hranice Keni a Tanzánie)

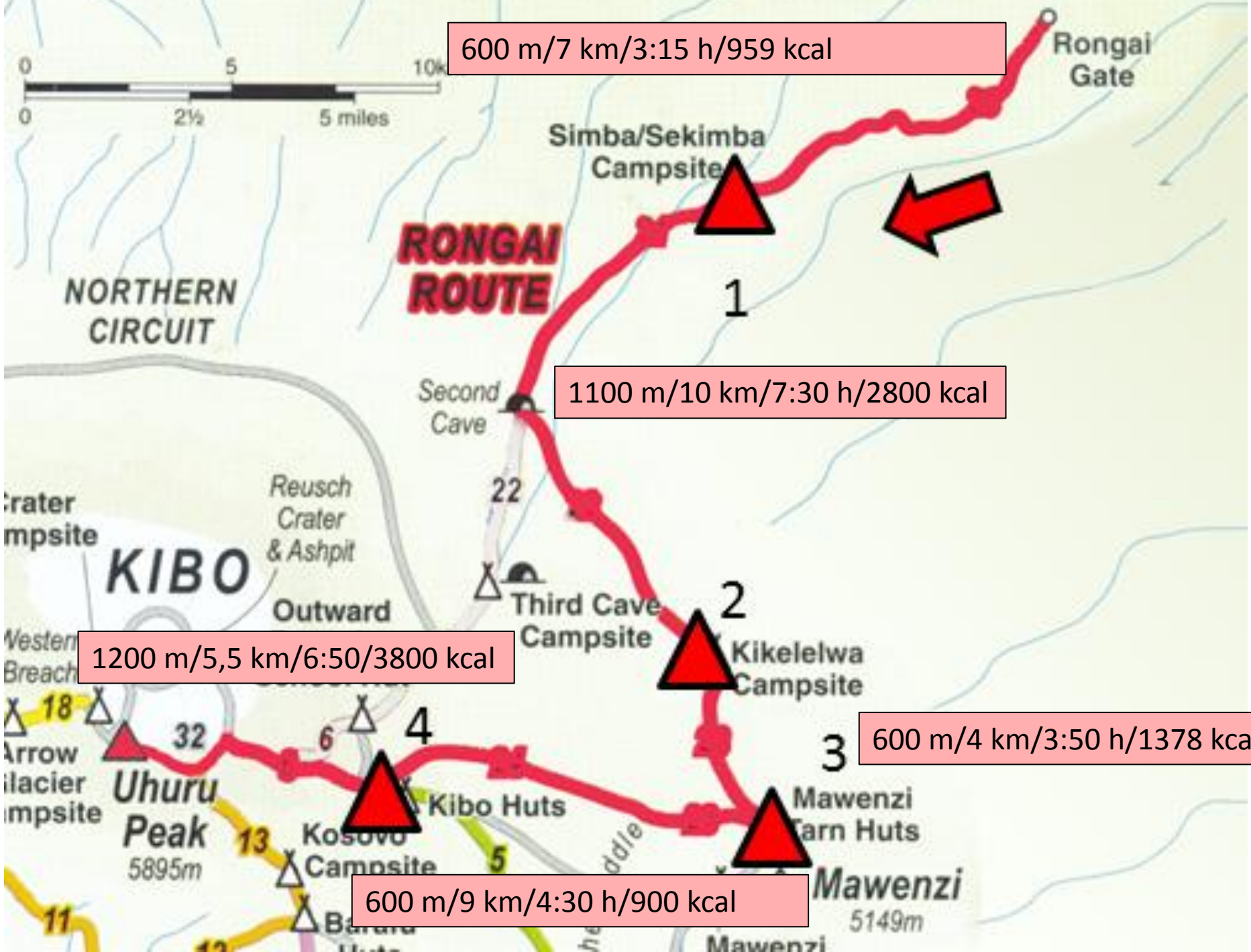
Meru 4566 m

Moši 800 m

93 km, 5,5 hodin

362 km, 8 hodin

Aruša



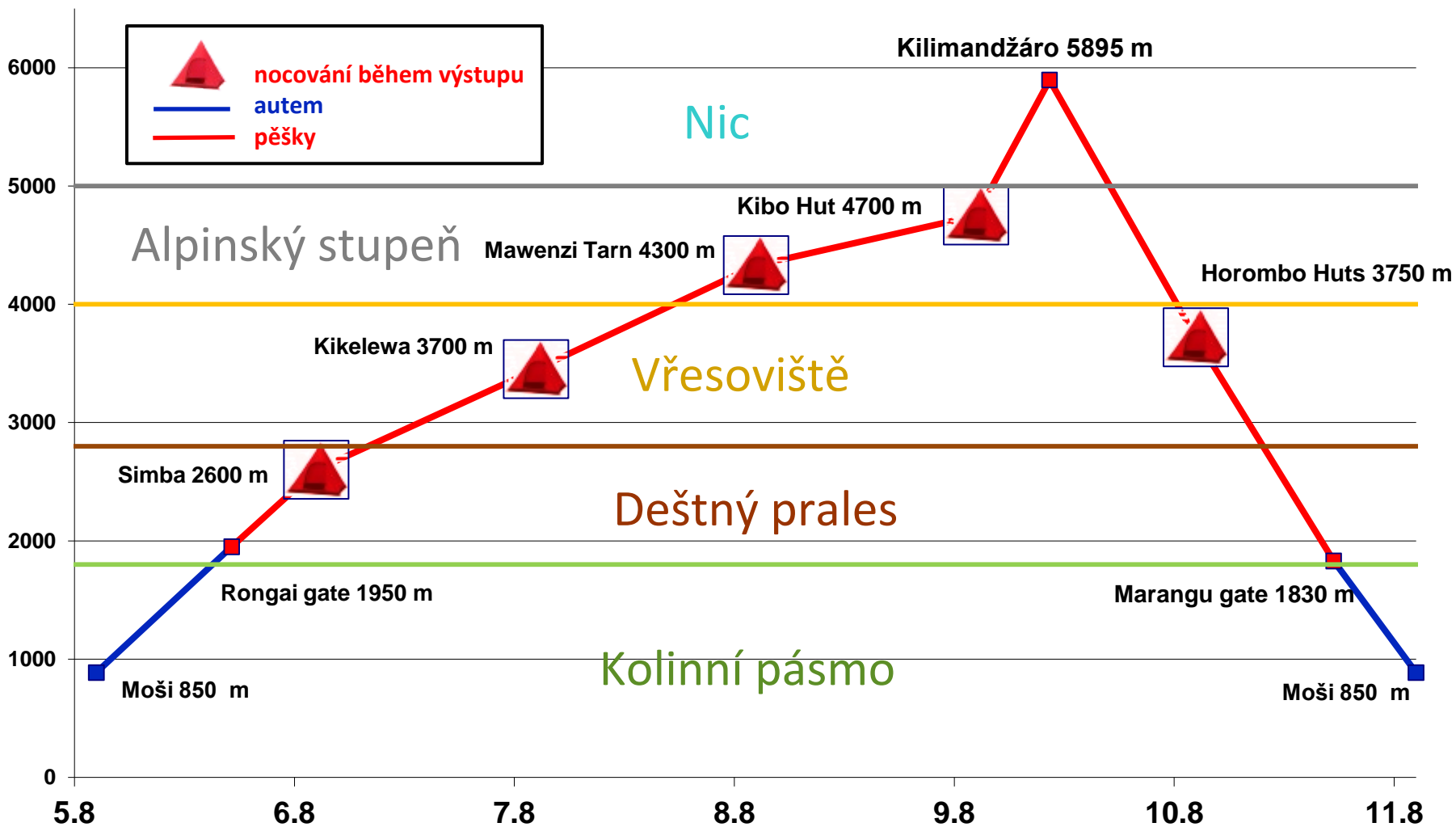
600 m/7 km/3:15 h/959 kcal

1100 m/10 km/7:30 h/2800 kcal

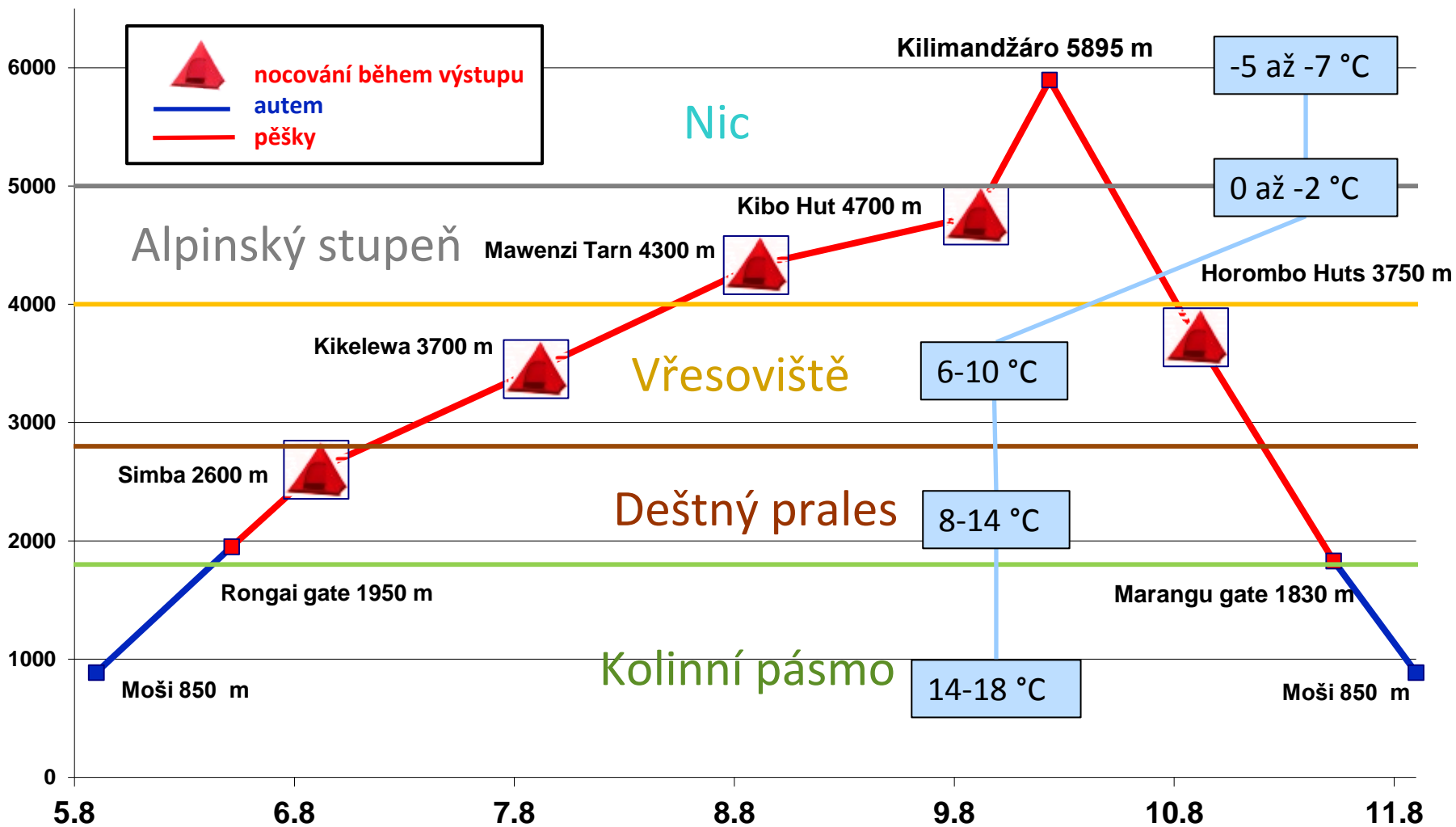
1200 m/5,5 km/6:50/3800 kcal

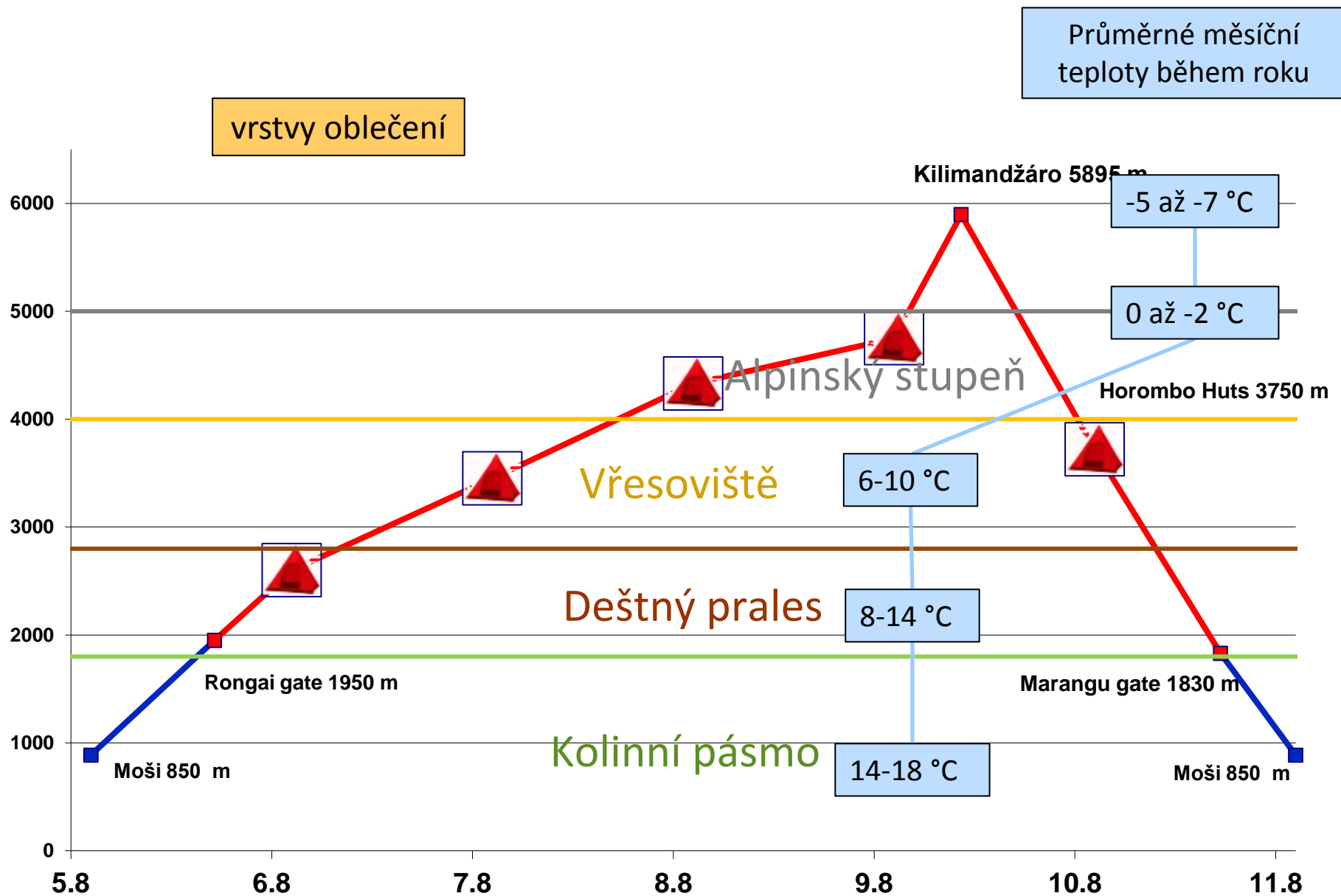
600 m/4 km/3:50 h/1378 kcal

600 m/9 km/4:30 h/900 kcal



Průměrné měsíční
teploty během roku

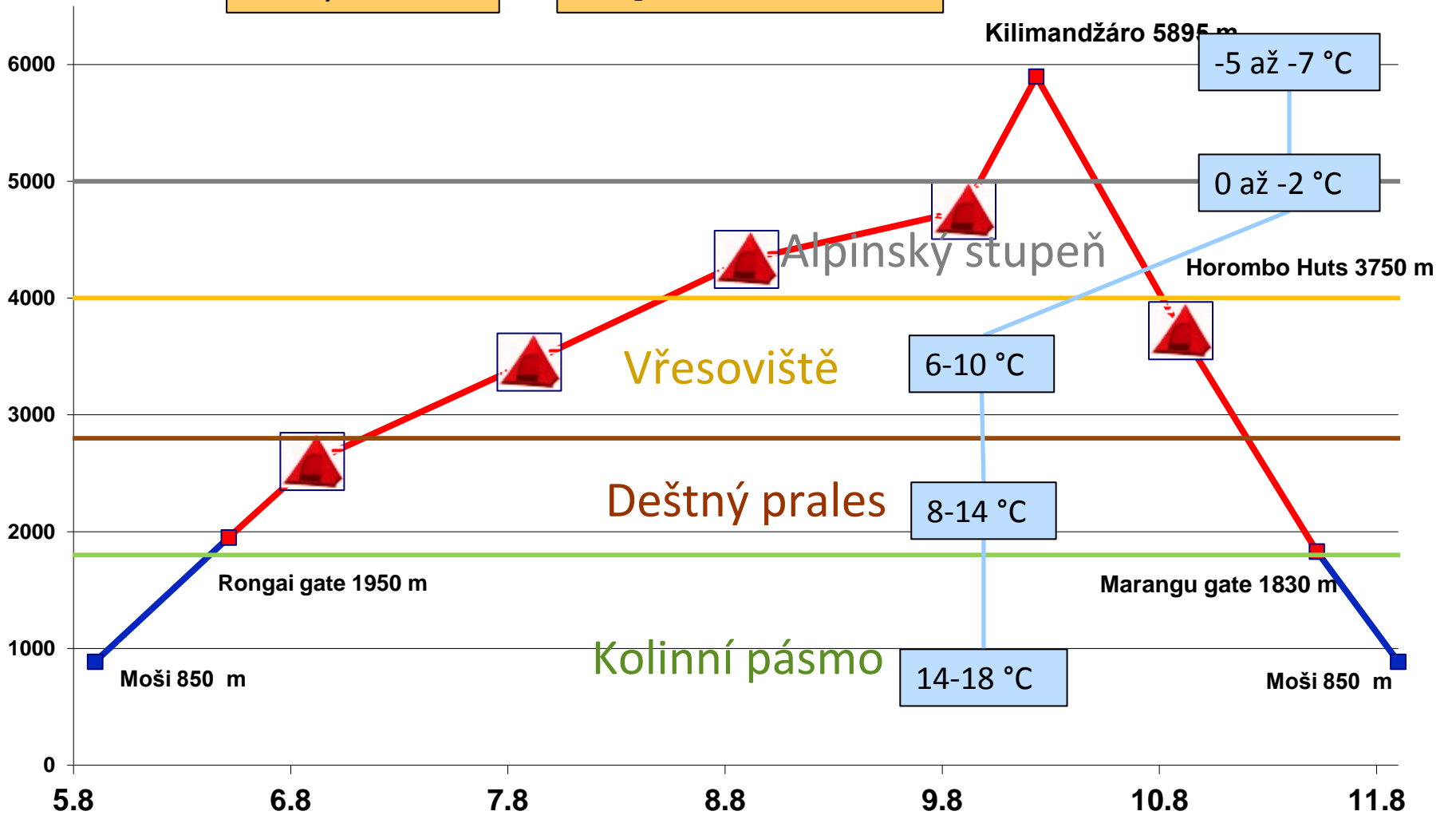


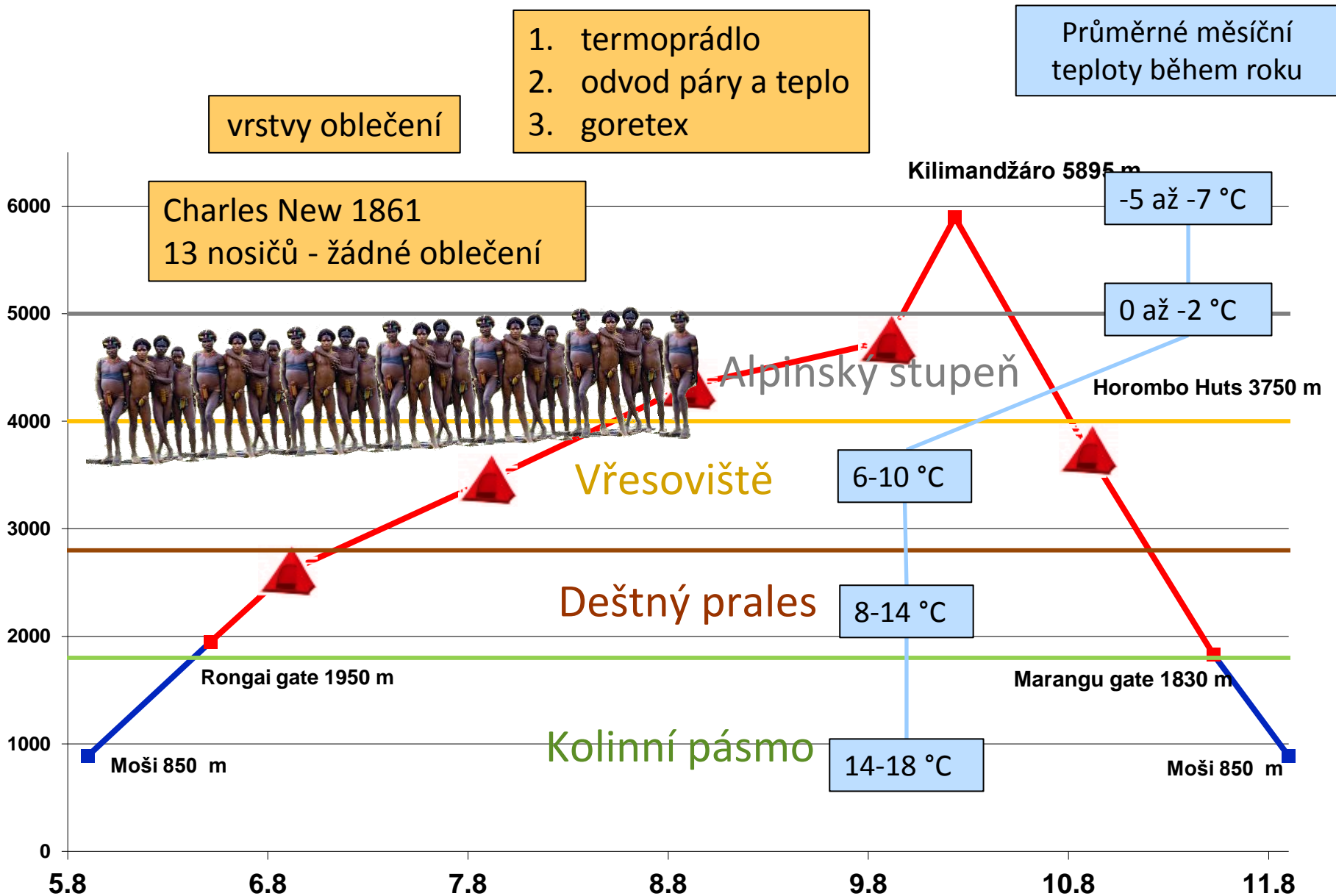


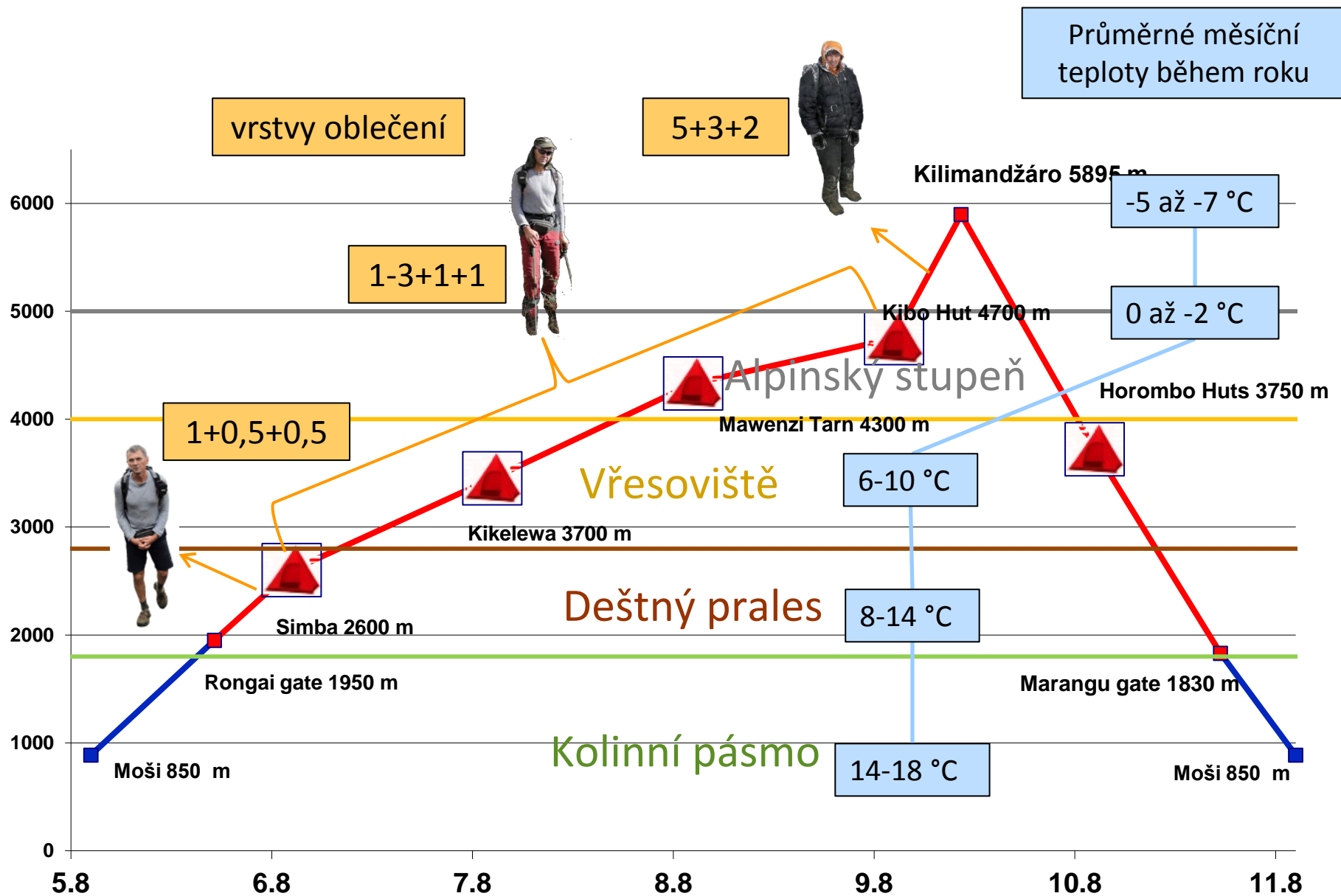
vrstvy oblečení

- 1. termoprádlo
- 2. odvod páry a teplo
- 3. goretex

Průměrné měsíční teploty během roku









A photograph of a forest scene. In the center, a wooden sign is attached to a tree trunk. The sign is dark and has two lines of text in yellow or gold lettering. The first line reads 'USICHOME MOTO' and the second line reads 'BEWARE OF WILDFIRES'. The sign is slightly tilted. The background is a dense forest with many trees and a ground covered in fallen leaves and moss. A large, mossy log lies horizontally behind the sign.

USICHOME MOTO
BEWARE OF WILDFIRES

































CONGRATULATIONS
YOU ARE NOW AT

5895M AMSL

AK TANGZANTIA
HIGHEST STANDIN
LECHIA GDANSK

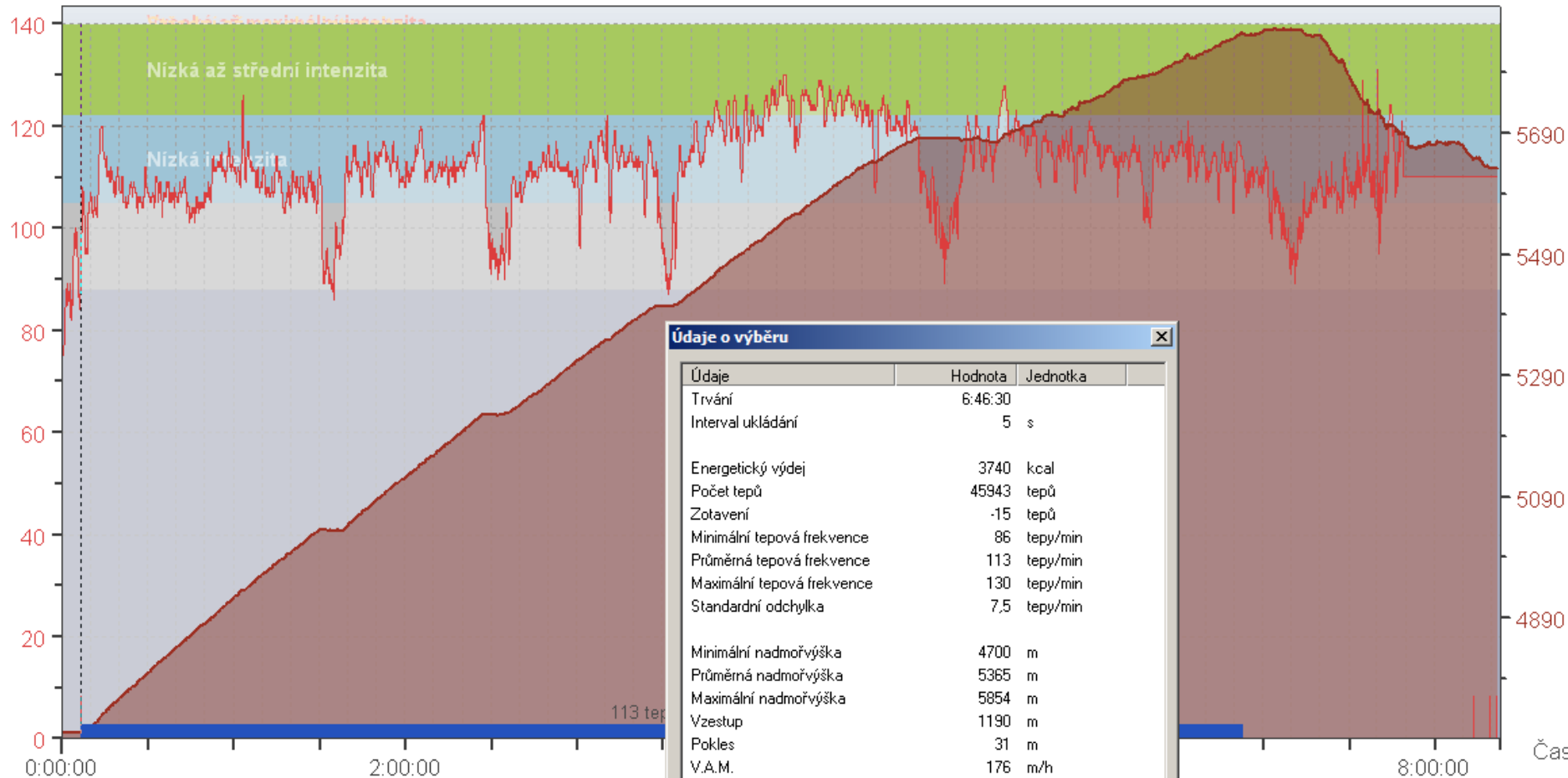
NICK'S FAMOUS ROAST BEEF
139 DODGE ST. NORTH BEVERLY
This is The Best Beef
TEL: (978) 922-9070 / 927-6629

HOLE



tepy/min

Nadmoř.



Údaje o výběru			
Údaje	Hodnota	Jednotka	
Trvání	6:46:30		
Interval ukládání	5	s	
Energetický výdej	3740	kcal	
Počet tepů	45943	tepů	
Zotavení	-15	tepů	
Minimální tepová frekvence	86	tepy/min	
Průměrná tepová frekvence	113	tepy/min	
Maximální tepová frekvence	130	tepy/min	
Standardní odchylka	7,5	tepy/min	
Minimální nadmořská výška	4700	m	
Průměrná nadmořská výška	5365	m	
Maximální nadmořská výška	5854	m	
Vzestup	1190	m	
Pokles	31	m	
V.A.M.	176	m/h	

Aktuální hodnoty:

Stoupání: 0 m

Čas: 0:06:55

Klesání: 0 m

TF: 98 tepy/min

Míra energ.výdeje: 418 kcal/60min

Nadmoř.výška: 4700 m

0:09:25 (2 %)

Jméno	Vladimír Vinduška	Datum	9.8.2011	TF průměr	113 tepy/min		
Místo	5. Kibo-Uhuru	Čas	23:51:41	TF max	130 tepy/min		
Typ aktivity	Chůze	Trvání	8:22:00.7	Vzestup	1190		
Prostředí				Výběr	0:06:50 - 6:53:20 (6:46:30)		











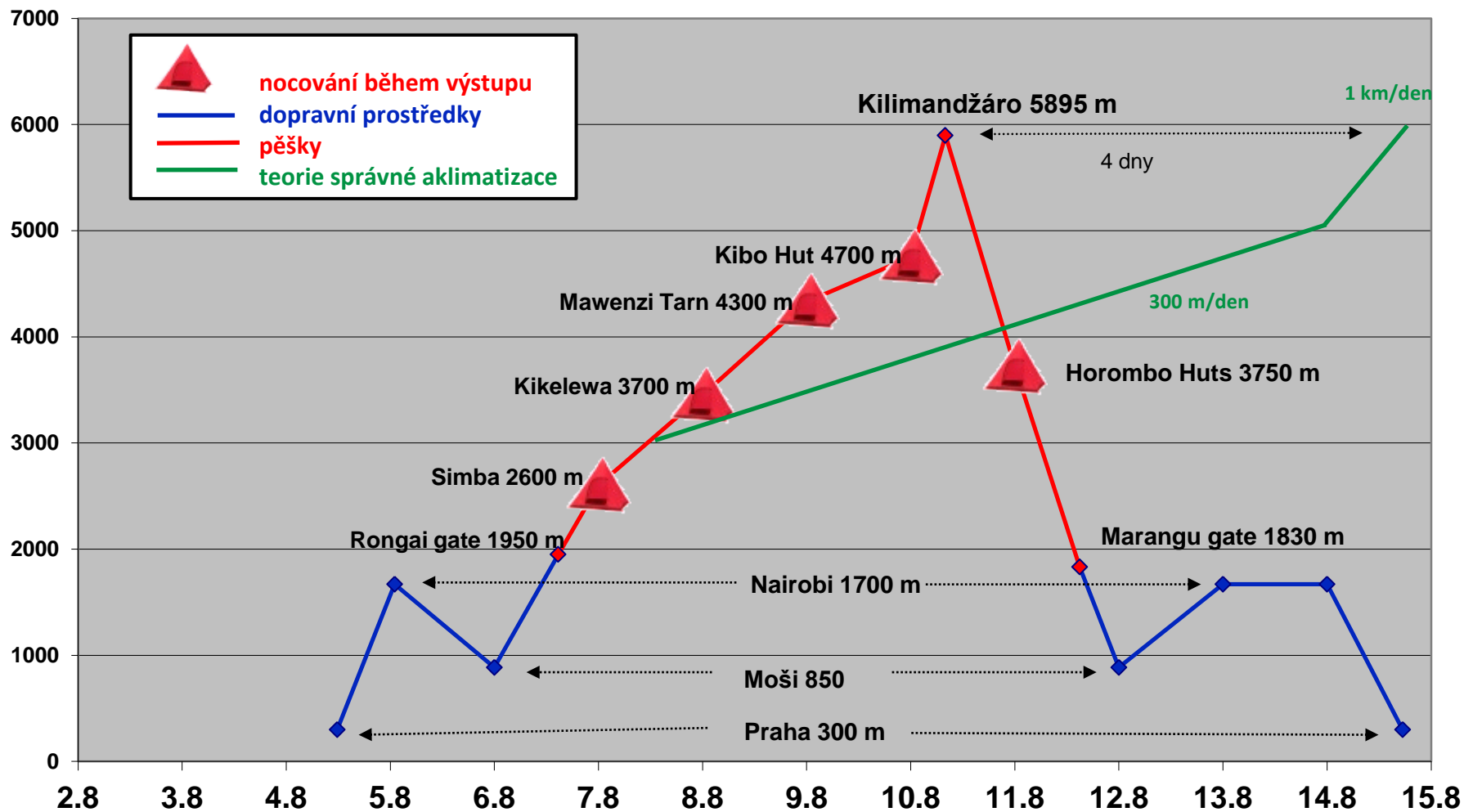


Huscarán 2004

Lokální otoky
kolem očí
možno diuretika











Google

Vinduška
Vinduska
vinduška
vinduska

kilimandžáro
Kilimandžáro
kilimanjaro
Kilimanjaro
kili