

# 坦桑尼亚：非洲之王



## 坦桑尼亚：非洲之王

坦桑尼亚,非洲之王,达累斯萨拉姆,巴加莫约,潘加尼,坦噶,萨达尼国家公园,乞力马扎罗,阿鲁沙国家公园,塔兰吉雷国家公园,姆科马奇国家公园,曼雅拉湖国家公园,坦噶尼喀湖

封面	1
一、坦桑尼亚：非洲旅游王国	6
二、行前准备	7
1、旅游签证	7
2、货币	10
3、服装建议	11
4、注意事项	11
三、坦桑尼亚最棒体验	14
1、登顶非洲之巅	14
2、狩猎在大群动物自由奔跑的塞伦盖蒂	16
3、去世界第八大自然奇迹大开眼界	17
4、泛舟桑给巴尔,媲美马尔代夫	18
5、浮潜在奔巴Misali岛,清楚的看见海底景色	19
6、去潘加尼来一次惊险刺激的漂流	20
7、在坦噶尼喀寻觅湖怪	21
8、去马尼亚拉湖国家公园,看会爬树的狮子	22
9、与黑猩猩共舞	23
10、与神秘的海洋巨兽亲密接触——马菲亚岛	24
四、达累斯萨拉姆地区	26
1、达累斯萨拉姆	26

# 坦桑尼亚：非洲之王

2、巴加莫约 .....	27
3、潘加尼和坦噶 .....	28
4、萨达尼国家公园 .....	29
五、乞力马扎罗地区 .....	32
1、乞力马扎罗国家公园 .....	32
2、阿鲁沙 .....	34
3、阿鲁沙国家公园 .....	35
4、塔兰吉雷国家公园 .....	36
5、姆科马奇国家公园 .....	37
6、莫希镇 .....	38
六、恩格罗恩格罗与塞伦盖蒂地区 .....	40
1、东非大裂谷 .....	40
2、曼雅拉湖国家公园 .....	41
3、恩格罗恩格罗火山口 .....	42
4、塞伦盖蒂国家公园 .....	43
七、坦桑尼亚湖区 .....	45
1、维多利亚湖 .....	45
2、鲁邦多岛国家公园 .....	46
3、姆万扎 .....	47
4、坦噶尼喀湖 .....	47
5、马哈雷国家公园 .....	49
6、冈贝河国家公园 .....	50
7、卡塔维国家公园 .....	51
8、姆贝亚 .....	52
9、尼亚萨湖 .....	53
八、坦桑南部地区 .....	55
1、莫罗戈罗 .....	55
2、伊林加 .....	56

# 坦桑尼亚：非洲之王

3、塞卢斯自然保护区 .....	56
4、鲁阿哈国家公园 .....	58
5、米库米国家公园 .....	59
6、兀德尊格瓦山国家公园 .....	60
九、桑给巴尔地区 .....	62
1、桑给巴尔 .....	62
2、奔巴岛 .....	63
3、马菲亚岛 .....	64
十、坦桑尼亚的交通 .....	66
1、飞机 .....	66
2、汽车 .....	67
3、火车 .....	68
4、水运 .....	69
十一、在坦桑尼亚找到美味的食物 .....	71
1、特色饮食 .....	71
2、推荐餐厅 .....	72
十二、在坦桑尼亚找个好地方安然入梦 .....	74
1、达累斯萨拉姆(Dar es Salaam)地区 .....	74
2、乞力马扎罗(Kikunabharo)地区 .....	78
3、恩格罗恩格罗 (Ngorongoro) 与塞伦盖蒂 (Serengeti) 地区 .....	79
十三、坦桑尼亚的特产及购物 .....	82
1、特产推荐 .....	82
2、购物场所 .....	86
十四、坦桑尼亚行程推荐 .....	88
1、东非坦桑尼亚狂野Safari七日游 .....	88
2、乞力马扎罗八日登山之旅 .....	90
十五、坦桑尼亚关键字 .....	92

# 坦桑尼亚：非洲之王

---

十六、旅人提示 .....	94
热门旅游攻略推荐 .....	98
封底 .....	99



# 坦桑尼亚：非洲之王

## 一、坦桑尼亚：非洲旅游王国

一个拥有非洲第一高峰（乞力马扎罗山），非洲第一大淡水湖（维多利亚湖），非洲第一深湖（坦噶尼喀湖），非洲最大的内陆水系，非洲最大野生动物保护区（塞罗斯野生动物保护区），非洲最大的国家公园（塞伦盖蒂国家公园），世界第八大自然奇迹（Ngorongoro Crater），史前人类历史遗迹的神奇地方，这就是“非洲旅游王国”坦桑尼亚。来到这里会让你有一种一览众山小的感觉。



坦桑尼亚是上天赐予的一片色彩斑斓的神奇土地

坦桑尼亚最佳旅游时间：

坦桑尼亚全年分雨季（3-6月）、凉季（6-9月）、热季（10-2月）三个季节，平均气温21-25℃。每年6月至9月是坦桑尼亚的凉季，也是坦桑尼亚的旅游旺季，角马大迁徙，这期间百万角马将从坦桑尼亚进入肯尼亚境内。次旺季为10月至2月，此时角马将从马赛马拉，迁徙回塞伦盖蒂。淡季在4月至6月，此时正值坦桑尼亚的长雨季。

旅人提示：

在旅游旺季，一定要提前预订酒店，如果7-8月再去订房绝对是一房难求。



# 坦桑尼亚：非洲之王

## 1.商务签证：

坦桑尼亚邀请方出具的邀请函

邀请人所在公司的营业执照复印件

邀请人最近的完税证明

如果邀请人系坦桑尼亚公民，需要出具其护照复印件，非坦桑尼亚籍的邀请人应出具其A级居留许可证复印件

中方公司的派遣函（原件并加盖公章，中英文对照）

中方公司的营业执照复印件

往返机票订单

正确填写的申请表（1份）

两张2英寸彩色免冠近照

## 2.探亲访友签证：

坦桑尼亚邀请方出具的邀请函

邀请人的居留许可证（非坦桑尼亚公民）或坦桑尼亚籍邀请人的护照复印件。

亲属关系证明（结婚证或户口本复印件）

不可退款的往返机票订单

正确填写的申请表（1份副本）

两张2英寸的彩色免冠近照

## 3.旅游签证：

通过在中国境内有出境游资质并在使馆备案的旅行社提交申请（请参阅网站相关介绍）

自助游游客需提交以下材料：

坦桑尼亚境内旅行社或其它接待机构出具的邀请函

坦桑尼亚境内旅行社或其它接待机构出具的行程安排

酒店确认的预订单

不可退款的往返机票订单

工作单位的休假证明



# 坦桑尼亚：非洲之王

正确填写的申请表（1份副本）

两张2英寸的彩色免冠近照

## 4. 返签签证：

对于来自以下国家的申请人，需要申请返签签证：

巴基斯坦、斯里兰卡、黎巴嫩、伊朗、伊拉克、尼日利亚以及其它西非国家、厄立特里亚、埃塞俄比亚、孟加拉国、叙利亚、埃及、约旦、也门、摩洛哥、突尼斯、沙特阿拉伯、阿富汗、苏丹、索马里、土耳其以及所有难民和无国籍人员。

要求：

出具一封说明访问坦桑尼亚目的的信函

护照复印件

坦桑尼亚邀请方的相关证明文件

提交申请后，坦桑尼亚移民局将对提交文件进行审批（需要大约1到3个月的时间），批准后由使馆通知申请人到使馆正式办理签证手续。

## 5. 免签证

按照坦桑尼亚与中国签订的《互免签证协定》的规定，持有外交护照或公务护照的中国公民如果访问坦桑尼亚的时间不超过180天就无需申请签证。

## 请注意

对于递交到坦桑尼亚驻华使馆的普通签证申请，需要四个工作日的时间受理。

申请签证时必须要向坦桑尼亚驻华使馆提交所有要求证明文件。

对于所有在使用之前到期的签证，必须要重新申请，并应无例外地完全满足所有之前的条件，签证一旦签发，费用不予退还。

签证费415元人民币。

请参阅网站相关介绍：<http://tz.china-embassy.org/chn/tsnyjj/tsqzxx/t414573.htm>

# 坦桑尼亚：非洲之王

旅人提示：

对于递交到坦桑尼亚驻华使馆的普通签证申请，需要四个工作日的时间受理。

申请签证时必须要向坦桑尼亚驻华使馆提交所有要求证明文件。

对于所有在使用之前到期的签证，必须要重新申请，并应无例外地完全满足所有之前的条件，签证一旦签发，费用不予退还。

## 2、货币



# 坦桑尼亚：非洲之王

坦桑尼亚的货币是先令，同美元的比价在1:1500左右（但是目前由于美元贬值的原因，与美元比价在1:1600左右。），同人民币的比价在1:250左右。主要商业区、宾馆、大超市都有兑换点（Forex Bureau）可以兑换。也可以在银行兑换，但需收取手续费。

## 旅人提示：

坦桑尼亚只接收2001年之后的美元货币，1986年之前的美元不能兑换，1986年至2001年的美元打折兑换，所以来坦桑尼亚前一定要看清楚所持美元的年份，避免不必要的麻烦。

银行周一至周五，上午9点到下午3点营业，有些银行分理处周六上午9点到11点也开门营业，很多银行都配置24小时自动取款机。除了现金外，坦桑尼亚大城市的高档旅馆、酒店和旅游公司才接受信用卡。渣打银行提供Visa信用卡ATM取现服务。信用卡以万事达和Visa最为常用。

## 3、服装建议

去坦桑尼亚旅行建议携带T恤以及牛仔裤、户外运动鞋、游泳装备、遮阳帽、太阳眼镜就可以了，但是由于昼夜温差较大，备一件抓绒外套十分必要。

## 4、注意事项

# 坦桑尼亚：非洲之王



身着坦桑尼亚传统服饰的当地人

## 电压，插头

坦桑尼亚市电电压是220V，50HZ。插座是英式标准插头。所以中国游客请携带转换插头。

## 邮政及通讯

坦桑尼亚的明信片500先令一张，800先令的邮资。

## 固定电话

坦桑尼亚的国际长途区号是：00255。坦桑尼亚的通讯还算方便，有磁卡和投币电话。

## 移动电话

中国移动的GSM手机可以在坦桑尼亚漫游使用，中国移动的漫游资费是：

被叫5.99元，拨打国内12.99元，拨打其他国家或地区12.99元，往中国大陆发送短信1.99元，往其他国家发送短信2.89元。接收短信免费。

中国联通的手机不能在坦桑尼亚漫游。

## 互联网服务

目前在坦桑尼亚已有互联网服务，闹市区随处可见网吧，酒店和大型购物中心也有这项服务

。

# 坦桑尼亚：非洲之王

## 医疗及卫生防疫

前往坦桑尼亚已经不再要求打黄热疫苗，但是医生一般建议还是预防比较好，所以打黄热疫苗要到各省市的国际旅行卫生保健中心提前10天打疫苗，打完后会发一个黄皮书，费用70元。觉得有必要话可以服用霍乱预防药物，费用130元。

### 必带药品

由于蚊虫叮咬的原因，需携带驱蚊水和清凉油。被珊瑚礁割伤需彻底清洁伤口，珊瑚礁碎片会延缓伤口的愈合。女生得带防晒霜及常用药物。

### 关于黄皮书(国际预防接种证书)

黄皮书即预防接种书。为防止国际间某些传染病的流行，各国都对外国人进入本国国境所需某些接种做出规定。主要有种牛痘，防霍乱和防黄热病的接种等。根据不同时期、不同地区和疫情的分布情况，各国对预防接种的要求也有所不同。如果出入国境者没有携带黄皮书，国境卫生检疫人员则有权拒绝其入出境，甚至采取强制检疫措施。



## 三、坦桑尼亚最棒体验

### 1、登顶非洲之巅



非洲之巅乞力马扎罗

征服是登顶非洲之巅乞力马扎罗的主题，海拔5895米，乞力马扎罗山素有“非洲屋脊”之称，而许多地理学家则喜欢称它为“非洲之王”。这应该是世界上唯一一座不需要专业装备就能登

# 坦桑尼亚：非洲之王

顶的高峰。据科学家计算，我们还剩下还有9年的时间，就再也看不到乞力马扎罗山顶的雪了。由于全球气候变暖，冰川融化，从1912年到现在，乞力马扎罗山上的冰川，已经消融了80%。所以赶紧安排行程出发，去看看乞力马扎罗最后的雪。

## 旅人提示：

### 1、首先要选择攀登的线路

#### (1)、马兰古路线：

在征服乞力马扎罗山的6条线路中，这条是最常走也是最容易到达峰顶的一条。途经曼德拉宿营地、火伦坡宿营地、基博宿营地，经吉尔曼点到达最高峰“油葫芦”峰。

第一天：马兰古门（1980米）——曼达拉营地（2700米），12公里，用时5小时，热带雨林带；

第二天：曼达拉营地（2700米）——好伦博营地（3720米），15公里，用时7小时，温带针叶林温带草原带；

第三天：汉伦博营地（3720米）——基博营地（4700米），15公里，用时9小时，高山荒漠带；

第四天：基博营地（4700米）——乌呼鲁峰（5895米），6公里，用时7小时，冰川带；乌呼鲁峰——好伦博营地，21公里，8小时；

第五天：好伦博营地——马兰谷门，27公里，8小时。

#### (2)、曼查密路线：

是仅次于马兰古路线的受欢迎路线，被认为是到达峰顶最美丽的路线。但比马兰古路线困难一些，经过马兰古路线第一、第二露营地和巴兰科营地、火山岩塔营地和希拉营地到达最高点。

#### (3)、希拉高地路线：

从西坡到达基博火山口的陡峭的路线。这条路线只适合身体强壮者和有登山经验者选择。

#### (4)、Rongai路线：

非常陡峭的直达峰顶的路线。攀登乞力马扎罗山是一生都值得回忆的体验，因此那些具有冒险精神，想拥有非常体验的人尽可以尝试。

## 坦桑尼亚：非洲之王

2、预订费用：一般前往乞力马扎罗都要提前预订好行程，1991年，乞力马扎罗山国家公园管理机构作出决定，所有登山者必须要拥有登山执照的向导和背夫的陪同下完成登山行程。

### 3、登山所需费用：

费用中基本应包括的有：

- a. 所有的乞力马扎罗山国家公园费用（National Park Fees）60美元/人，5岁-10岁10美元/人，5岁以下免费、救险费用(Rescue Fees)、你自己、向导、背夫扎营时使用木屋或帐篷的费用。
- b. 所聘请的向导、助理向导、背夫的工资。
- c. 登山的食品、饮用水。（最好注明，所提供的每日餐数。一般来说包括三餐和一次热饮。）
- d. 前往乞力马扎罗山国家公园及返回的交通工具。
- e. 租用帐篷、炊具的费用。
- f. 租用登山用具的费用。比如手电或头灯、山杖或雪杖、水壶等。

攀登乞力马扎罗山，一直被认为是比较昂贵的。仅登山一项，大约需要US\$1100左右（2006年的消费标准，不含小费，小费单列如下）。

背夫、厨师小费 \$7/天/人

助理向导小费 \$10/天/人

向导小费 \$15/天/人

## 2、狩猎在大群动物自由奔跑的塞伦盖蒂



大群动物自由奔跑在塞伦盖蒂

世界上有一个地方，天天朝气蓬勃，大群动物可以自由奔跑，这就是塞伦盖蒂，是世界上最大的国家公园，有8个肯尼亚马赛马拉国家公园那么大。这里是一望无际的草原海洋，是野生动物的最爱的家园。百万角马就是从这里出发，一路北迁，发出雷鸣般的声音，搅起万丈红尘，像洪水一般迁往肯尼亚的马赛马拉，这绝对是自然界的奇观，是动物界生命的赞歌……我们可以在空中俯瞰，也可以坐着越野车一路巡航，跟着它们一起穿越非洲大陆。每个人心中必然油然而生一种奇妙的感觉——I am the King of the Africa!

### 3、去世界第八大自然奇迹大开眼界



## 坦桑尼亚：非洲之王



图为恩格罗恩德罗环自然保护区

这是自然界的诺亚方舟，是非洲的伊甸园，是世界第八大自然奇迹！恩格罗恩德罗环自然保护区，从山顶的云中森林到谷底，这是一个自给自足的生态系统。这里的角马和斑马有着自然界给予的特权，是不需要迁徙的，这里的生命公式特别简单，食草动物吃草，食肉动物吃食草动物。这里有珍稀的黑犀牛，动物们过着无忧无虑的悠闲生活，似乎都与世无争。这个大自然的遗产，让我们真的大开眼界！

### 4、泛舟桑给巴尔，媲美马尔代夫





桑给巴尔的景色无比纯净

桑给巴尔岛有一种木制帆船，纯风动力，现在有些也加上了马达，能容纳十多人，泛舟在桑给巴尔岛北部的Nungwi海滩沿海，享受着海风，随着海浪起伏，船顶还有遮阳的帆布，看着海里的各色小鱼，碧蓝的海水，白色的沙滩，这个风格是非洲大陆所没有的。海滩边还有戴着墨镜的马赛帅哥，这里的一切简直媲美马尔代夫！

## 5、浮潜在奔巴Misali岛，清楚的看见海底景色



Misali岛是潜水天堂，可以让我们去探索美丽的海底世界！

坦桑尼亚的潜水天堂就在奔巴岛附近的Misali岛，当潜入水中，清澈的海水能我们清楚的看见海底的景色，一定要小心海胆，千万别踩到它们，向前游不远处就能看到美丽的珊瑚礁，珊瑚的形状多姿多彩：有鹿角珊瑚；有筒状珊瑚；有石芝珊瑚.....有橙黄、粉红、浅绿、紫的、蓝的、白的.....真是五花八门，五颜六色。美丽的珊瑚礁也养育着为数众多的海洋鱼类和动物。蝴蝶鱼、鹦嘴鱼、笛鲷、石斑鱼、海鳗.....珊瑚礁鱼绝大多数色泽鲜艳，光怪陆离。Misali岛真不愧是潜水天堂，可以让我们去探索美丽的海底世界！

## 6、去潘加尼来一次惊险刺激的漂流



在奔腾的潘加尼河中漂流刺激异常

冰雪从乞力马扎罗山巅融化，奔腾的经过潘加尼流入印度洋，这就是潘加尼河。这里一切都与刺激有关，清澈的雪水冲刷着河床，激起一片白色的水花，坐在橡皮艇上，耳边呼呼的风声，穿过一个又一个险滩，当你刚刚松一口气，又一个巨浪迎面扑来，惊魂未定，却刺激异常！这就是潘加尼河漂流。然而只能在枯水期的时候去漂流，才能做到有惊无险！

## 7、在坦噶尼喀寻觅湖怪



## 坦桑尼亚：非洲之王



图为非洲最深的湖泊——坦噶尼喀湖

坦桑尼亚拥有非洲最大的内陆水系，而坦噶尼喀湖是非洲最深的湖泊，全世界80%的鱼类在这里都有被发现，有1800多种慈鲷科鱼类，有一种维多利亚肺鱼，有记载的长度超过2米，20多公斤重，在湖中游弋的时候，如同湖怪一般，只见一团巨大的黑影，却无法看见其真正的面目！这种鱼攻击力极强，在坦噶尼喀湖发生过巨型鱼类袭击渔船的事件，更给这世界第二深，非洲最深的湖泊增添了神秘色彩！

### 8、去马尼亚拉湖国家公园，看会爬树的狮子



马尼亚拉湖国家公园的狮子非常敏捷

大草原的狮子，基本上都是趴着地上无聊的打闹或者四脚朝天肆无忌惮的睡觉，在马尼亚拉湖国家公园，狮子却能敏捷的爬到6-7米高的树上，睡眼蓬松的看着游客，这里也是飞禽的乐园，各种鸟类在这里栖息，由于马尼亚拉湖是盐碱湖，每年火烈鸟都会云集在此，成千上万，似乎为湖面铺上了一层粉红色的羽毛！

## 9、与黑猩猩共舞



## 坦桑尼亚：非洲之王



冈贝国家公园里聪明的黑猩猩

大家对最近上映的《猩球崛起》中那只聪明的黑猩猩Caesar应该是印象深刻，而在坦桑尼亚的冈贝国家公园就有这样一群聪明的黑猩猩。冈贝国家公园位于坦桑尼亚的西北部，地处热带，有一大片热带雨林植被，在这里生存着一百多只可爱的黑猩猩，它们能制作简单的原始工具。它们是杂食动物，偶尔也抓些小羚羊打打牙祭！它们情感丰富，与在此工作的研究人员和睦相处。当你走进丛林深处，能不时听到一声大叫，随后有其他声音附和，尖叫震耳欲聋！让人心惊肉跳！这就是黑猩猩发出的叫喊声！走，一起去探秘猩球！

### 旅人提示：

- 1、冈贝国家公园规定，不允许近距离接触黑猩猩。
- 2、从达累斯萨拉姆或阿鲁沙可以坐飞机前往基戈马，然后坐船3个小时到达冈贝，也可以主用摩托艇大概1个小时就能到达。
- 3、观赏最佳季节：在雨季2月-6月，11月-12月中旬，这个时候很容易找到它们的身影，7月-10月和12月底是旱季，这个时候比较适合拍摄黑猩猩。

# 坦桑尼亚：非洲之王

## 10、与神秘的海洋巨兽亲密接触——马菲亚岛



马菲亚岛上最心动的体验就是看到座头鲸

来马菲亚岛有最让人心动的就是能与世界上最大的哺乳类动物——你能看到巨大的座头鲸（太刺激了！），座头鲸每年7月至8月会北迁至桑给巴尔岛和奔巴岛以东区域，直到10月，他们又回返回，在两岛之间和海岸边都能看到他们的身影。来坦桑尼亚旅游，光能与这个庞然大物亲密接触就能让你安排前往马菲亚岛的行程。如果不是亲身体验，真的难以相信能与如此巨大的神秘巨兽共舞，这种奇妙的感觉，只有你亲自前往才能体会，实在无法用语言表达！在坦桑尼亚水域还有抹香鲸和大白鲨出没。



## 四、达累斯萨拉姆地区

### 1、达累斯萨拉姆



达累斯萨拉姆矗立在印度洋边，三面环水，它雄踞坦桑尼亚的海岸线。达累斯萨拉姆是古老而美丽的城市，悠闲的时光，丰富的色彩吸引着众多的游客，斯瓦西里风格的建筑、国家博物馆、城市博物馆和形形色色的市场都值得一游。市内有许多标志性的历史建筑，如圣约瑟夫天主教堂（St. Joseph ' s Cathedral ）、白衣传教会礼拜堂（ White Father ' s Mission House ）、植物园和古老的州议会大楼（ State House ），这些地方让徒步海滨地区和城市中心更加有意思。这

# 坦桑尼亚：非洲之王

里的海岸线更是美丽，白色的沙滩，清澈的海水，迷人的海洋生物围绕在美丽的珊瑚礁旁边，简直就是一个天然珊瑚花园。

旅人提示：

- 1、Bongoyo岛海洋保护区（Bongoyo Island Marine Reserve）为那些想要到水中进行探险的游客提供了非常好的浮潜和潜水的地点。这个保护区拥有美丽的海滩、与世隔绝的岛屿和多样的海洋物种。
- 2、最好让旅行社帮你安排达累斯萨拉姆附近的狩猎旅行。
- 3、National Museum：在Samora Ave.和Sokoine Drive之间，正在Botanical Gardens隔壁，展示着考古学的收藏和桑吉巴奴隶贩卖的纪录，营业时间为每天的早上9点30分至下午6点，入场费2美元。
- 4、Village Museum：从市中心沿着Bagamoyo Rd.往前走10公里，里头有坦桑尼亚各部落民族住宅的模仿品，可供考究建筑手法，另在周末下午4点至8点还有传统舞蹈表演。
- 5、在邮局总局附近的Hotel Embassy里头的酒吧很有年轻活力，总是吸引群众前往，到这间酒吧衣着请稍讲究些。在Ali Mwinyi Rd.上的Palm Beach Hotel里附设的酒吧也是具知名度，因为其位于离市区较远的地方，晚上需要乘坐出租车。

## 2、巴加莫约



这是一座美丽的城市，“巴加莫约”在斯瓦希里语里的意思是“心碎之所”，对沦为奴隶的人来说，巴加莫约无论是作为长途贩运的终点，还是作为走向贩卖市场的起点，都是一个“伤心”的地方。这里到处都是斯瓦西里风格的建筑和古老的奴隶城堡，美丽的象牙装饰。椰树斜阳、热带风情、渔夫果农、小街小巷，古冢老寺……这里有一座东非最早的伊斯兰清真寺——坍塌的清真寺，建于13世纪。

## 旅人提示：

现在从达累斯萨拉姆前往巴加莫约只需要1个半小时的车程，所以一般都是从达累斯萨拉姆出发前往巴加莫约1日游，但是其实1天的时间看巴加莫约实在是太紧张了，实在不能完全的领略巴加莫约的海滩度假风情。



# 坦桑尼亚：非洲之王

## 3、潘加尼和坦噶



潘加尼是坦桑尼亚大陆的桑给巴尔，而坦噶在潘加尼以南45公里的地方，潘加尼原始的海滩没有一点点破坏，保持着原始的面貌，欧洲风格的建筑以及斯瓦西里风格的建筑比比皆是，这里充满了历史的气息，奴隶交易市场遗址，古老的清真寺，各种特色地毯，木雕，剑麻包，当地艺术家设计的非洲特别画都非常值得购买。

坦噶位于肯尼亚以南，这里原来是德国人的殖民地，遍布着德式古老建筑：钟楼、大法院、圣安东尼大教堂。坦噶图书馆以及火车站……还有Tongoni遗址、Amboni石窟、Galanos温泉都是非常值得参观的景点。

## 4、萨达尼国家公园



萨达尼国家公园位于印度洋之滨，海风拂面，棕榈树椰树斜阳，一艘独桅帆船缓缓飘过，海浪轻拂洁白如面粉般细腻的沙滩，蓝色的海水在阳光的照射下，闪着金光……构成一幅美妙的画面。在这个国家公园，除了大陆上能看到的动物之外，你还能看到上岸繁殖的海龟。

旅人提示：

- 1、前往萨达尼国家公园，每周有三次公交车从达累斯萨拉姆出发，4个小时后可以抵达，由于达累斯萨拉姆海滨沿岸没有很好的公路，所以最好是开四驱越野车前往，路面坑洼不平。
- 2、参观当地萨达尼钓鱼村是非常有意思的活动，在这个国家公园可以游览野生动物或者坐船出海。
- 3、最佳季节旅行季节每年1月至2月，6月至8月是观赏野生动物的好时节。
- 4、门票：20美元/人，5岁-10岁5美元/人，5岁以下免费。

# 坦桑尼亚：非洲之王

---

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN



## 五、乞力马扎罗地区

### 1、乞力马扎罗国家公园



“乞力马扎罗是一座海拔一万九千七百一十英尺的长年积雪的高山，据说它是非洲最高的一座山。西高峰叫马塞人的‘鄂阿奇—鄂阿伊’，即上帝的庙殿。在西高峰的近旁，有一具已经风干冻僵的豹子的尸体。豹子到这样高寒的地方来寻找什么，没有人作过解释。”这是海明威笔下描述的乞力马扎罗。

攀登、仰望、俯瞰，描述了攀登乞力马扎罗的全过程，这是东非人心目中圣山，从山脚出发

# 坦桑尼亚：非洲之王

一直爬上山顶，从海拔900米一直上升至5895米！简直就是一场穿越热带到极地的旅行，这是世界上唯一的不用专业登山设备就可以登顶的高山。

攀登乞力马扎罗应该是每一个来到非洲的旅人的梦想，站在非洲之巅，还有什么放不下的哪？来吧，一起登上这非洲第一高峰——乞力马扎罗。

旅人提示：

- 1、最佳旅游季节：每年年底12月到次年2月都是天气晴朗，气候温和是观乞力马扎罗山的最佳季节。
- 2、乞力马扎罗国家公园在莫希（Moshi）镇附近，从阿鲁沙前往乞力马扎罗国家公园128公里路程，距离乞力马扎罗国际机场大概是1个小时左右的车程。
- 3、为了避免高原反应，一般登山需要5天左右的时间，前往别因为心急赶路，因为一路向上的风景无限美丽。
- 4、不管从那条线路登山，从第一天开始都要格外注意自己的速度，千万不能因为体力好而过快，尽量要自始至终匀速走，直到最后冲顶。
- 5、气候多变，随时可能阴雨连绵，气温骤降，冲锋衣要带在身边。
- 6、每天到达营地，最好尽快换一件干的T恤，否则汗湿的T恤穿在身上容易感冒。
- 7、最后一天冲顶和下撤一定要用登山杖，尽可能缓解对膝盖的伤害。对膝盖的伤害据说无法逆转，是终身性的。
- 8、在丛林中各类虫子较多，冲锋裤脚要扎紧，以免钻蚂蚁之类。
- 9、每天到营地都有一小盆热水，最好洗洗脚，能很好地缓解疲劳。
- 10、每天路上要不断补充能量，如随时吃点巧克力、牛肉干、小饼干等，不要只依赖正餐，不要让自己的身体能量亏欠以后再靠吃饭补充，要随时补充。
- 11、可以提前吃些如红景天等抗高反药。
- 12、冲顶要备足热水，不少于1500m
- 13、登山特殊装备：睡袋（1000G以上）、登山鞋、头灯、保暖手套、帽子（遮阳的和保暖的）、雪镜、登山杖、保温壶、一大一小两个登山包（大的装行李给背夫背着，小的装水和相机自己随身背着，都要带防雨罩）、随身小腰包（装护照和钱等）、最基本洗漱用品（山上无法洗澡，湿纸巾是最常用的。每天只有一小盆热水）、暖宝宝（晚上可以贴在冷的地方）、奇正消痛贴（膝盖非常疲劳）、高倍防晒霜。



# 坦桑尼亚：非洲之王

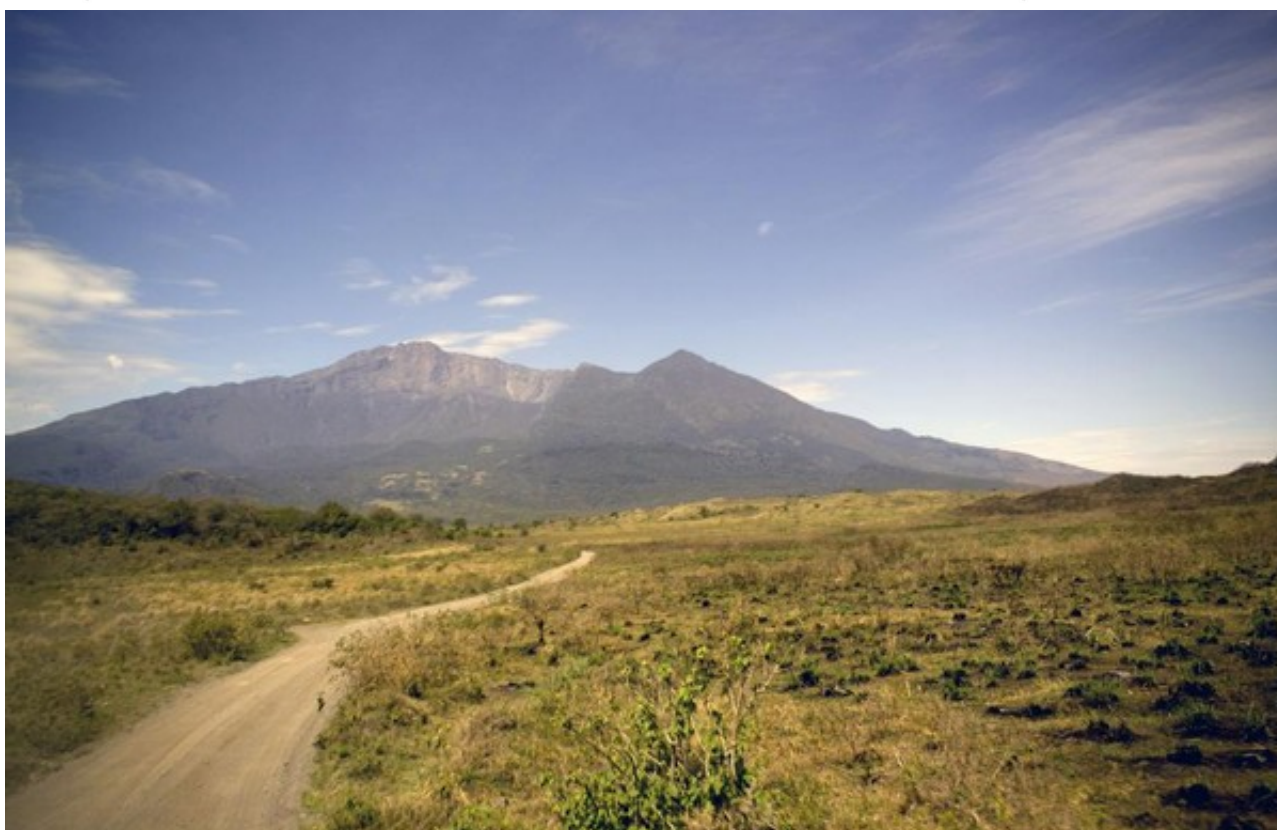
14、一般来说，登山支付的小费具体到各个岗位的服务人员，最低标准参考为：向导 100\$，向导助理 70\$，厨师 70\$，背夫 50\$。

## 2、阿鲁沙



阿鲁沙是坦桑尼亚的北部重镇，在梅鲁山脚下，这是坦桑尼亚北部地区旅游的宿营基地，大部分人都选择住在这个地方，然后去周边游玩，随着旅游业的发展，阿鲁沙飞速的发展，古玩，旅游，酒店业如雨后春笋般的发展起来，将会成为是坦桑尼亚的“内罗毕”。

## 3、阿鲁沙国家公园



位于阿鲁沙北部，是坦桑尼亚北部地区唯一的狩猎区，看大象或者狮子还是别来这里了，这里就没有它们的身影出没。这里森林成荫，到处都是好奇的，各种各样的猴子，坐落森林中间的是恩格罗火山，异常的壮观！来到这里，我心中只有一张照片，近处有长颈鹿吃着它们最爱的金合欢，远处是壮观的乞力马扎罗！

梅鲁山现在属于阿鲁沙国家公园，它是乞力马扎罗的姐妹山，是非洲第五高的山峰，与乞力马扎罗相比，梅鲁更加适合徒步攀登。

旅人提示：

1、从阿鲁沙出发需要40分钟的行程就可抵达，旅客需要花半天的时间就可以游览，中途还可前往



# 坦桑尼亚：非洲之王

恩格罗恩格罗火山去观赏野生动物。

- 2、在阿鲁沙国家公园，徒步游览，或者选择去攀登梅鲁山都是非常好的选择。
- 3、每年的6月至次年2月是攀登梅鲁山的最佳季节，但11月可能进入雨季就不是很合适了
- 4、门票：35美元/人，5岁-10岁10美元/人，5岁以下免费

## 4、塔兰吉雷国家公园



当连续的干旱，让整个坦桑尼亚的土地水分持续的蒸发，塔兰吉雷国家公园一改雨季时的草嫩水足的状况，但是野生动物们已经习惯了这样的情况，前辈们流传下来的经验告诉它们，在这片土地下一定能找出水源让它们生存下去，大象、角马，斑马，水牛，羚羊，来到已经快干涸的

## 坦桑尼亚：非洲之王

湖边，寻找深藏在地下的水源，在这里你能看的会爬树的狮子和巨蟒，还有草原精灵侏儒獐在地洞口好奇的看着游客。这里也是观鸟的好地方，超过550种鸟类在这里栖息。

旅人提示：

- 1、看会爬树的狮子，可千万别错过这里，从阿鲁沙可以直接开车到这里。
- 2、你可以去参观马赛人热情的舞蹈或者去多多马路上的科洛（kolo）观看古代岩壁画。
- 3、最佳旅游季节，在6月至9月可以看到更多的动物。
- 4、门票：35美元/人，5岁-10岁10美元/人，5岁以下免费

### 5、姆科马奇国家公园





# 坦桑尼亚：非洲之王

比邻马赛马拉大草原，在Moshi南边125公里处，这里是野生动物的另外一个庇护所，姆科马奇是一个美丽的地方，当雨季来临，万物复苏，整个国家公园变成充满活力的绿色，在这里你可以看到各种非洲大陆会出现的动物：狮子，猎豹，花豹，大象，水牛，羚羊，长颈鹿，甚至濒临灭绝的黑犀牛你也能看得到。

旅人提示：

- 1、一种苍蝇叫做采采蝇，喜欢吸血，但是很少对人叮咬，但是外出的时候一定要注意。
- 2、在旱季才能观赏到犀牛，那时犀牛将定时前往特定的水源处饮水。姆科马奇犀牛保护区现在保护一个数量不多、繁殖较难的犀牛种群，所以前往这个公园，必须要经过商业经营机构的组织，并且住宿在规定的营地之内。
- 3、从阿鲁沙前往达累斯萨拉姆，会经过姆科马奇。
- 4、6月到9月是观看大型野生动物的好时机，3月到6月的风景是最美的。

## 6、莫希镇



莫希在乞力马扎罗的南麓，从马兰古线路登顶乞力马扎罗山的时候会绕过这个美丽的小镇，这个小镇的风景奇妙，铁路，公路非常方便的到达这个小镇，住在小镇上，站在阳台都能看到远方的乞力马扎罗山顶皑皑的白雪。

## 六、恩格罗恩格罗与塞伦盖蒂地区

### 1、东非大裂谷



大自然的鬼斧神工，从外太空也能看得到的地球的表面的伤疤，来坦桑尼亚，东非大裂谷当然不能错过，东非大裂谷，南起赞比西河口，向北经过马拉维湖，被分成东西两个分支。东边的裂谷谷底平台，两边都是陡峭悬崖，西边裂谷规模比较小。东非大裂谷值得一提的是Ol Doinyo Lengai（在马赛语含义是“众山之神”），它是一座活火山，在1966年还喷发过，由于火山灰的影响，山脚的Narton湖为碱性湖泊，成为了火烈鸟的聚集之地。

## 2、曼雅拉湖国家公园



海明威的笔下是这么描述曼雅拉湖的“这是非洲最美的地方”，麻雀虽小，五脏俱全，这里似乎是整个坦桑尼亚的缩影，到处都有看得到野生动物，这里也有出没会爬树的狮子还有长长象牙的大象。因为它也属于盐碱湖，所以火烈鸟也是这里主要观赏鸟类。

旅人提示：



# 坦桑尼亚：非洲之王

- 1、在这里可以乘车游览，或者坐船在湖中漫游。
- 2、7月至10月在这里可以观察大型野生动物，11月至7月可以在湖中划独木舟，看火烈鸟。
- 3、门票：35美元/人，5岁-10岁10美元/人，5岁以下免费

## 3、恩格罗恩格罗火山口



这是世界第八大自然奇迹，号称自然界的诺亚方舟，倘若真的2012来临，也许这里将保存着动物界最后的种类。恩格罗恩格罗火山是一座死火山，里面有丰富的植被供养着在里面生存的野生动物，这里的角马和斑马无须向外面世界的那些角马一样，它们不需要大迁徙去寻找食物。黎明时分，从山地向火山口望去，碗口状的火山口，云层不断的翻滚，并不断的加厚，云层中的恩

## 坦桑尼亚：非洲之王

格罗恩格罗，瞬间间有了千变万化的景色。火山口周围水木丰盛，马赛人的牛群与野生动物共同生存互补打扰。恩格罗恩格罗的动物名单几乎包含了所有在外界的动物，狮子，大象，长颈鹿，角马，斑马，羚羊，也有珍惜的黑犀牛，猎豹和土狼也在这出没。

### 4、塞伦盖蒂国家公园



坐在越野车中，车里播放着激情四射的非洲本土音乐，身边不断有各种野生动物奔跑而过，在这里每年都要上演动物世界的大迁徙，会有600万野生动物飞奔在这广袤的大草原上，这也是塞

## 坦桑尼亚：非洲之王

伦盖蒂国家公园蜚声海外的主要原因。对于游客来说，每当食肉动物捕食的时候是最吸引人眼球的。游客们尽情的欣赏这动物世界的生存法则，弱肉强食的完美体现。夕阳西下，远处一颗孤零零的金合欢树，几只长颈鹿还在吃着树叶，整个天空被夕阳映衬成金黄色，太阳已经在地平线之上，再过几秒就要消失在地平线之下，多美完美的景色，这也许是摄影师毕生追求的完美照片。

旅人提示：

- 1、周边各个城市都有前往塞伦盖蒂的车里或者是飞机。
- 2、除了看野生动物之外，坐着热气球鸟瞰整个塞伦盖蒂也是不错的选择，当然价格也不菲，450美元/人，不是每一个来塞伦盖蒂的游客都可以承担的起的。马赛岩石绘画也是非常吸引游客的景点。
- 3、角马迁徙是11月至来年7月。很难说，你去的时候就肯定可以看到角马过河，这也是角马过河为何吸引游客的原因，有的游客在河边呆了5天都不一定看的到，也许缘分也很重要。
- 4、门票：50美元/人，5岁-16小孩10美元，5岁以下免费



## 七、坦桑尼亚湖区

### 1、维多利亚湖



泛舟非洲第一大淡水湖泊，对于游客来说非常有吸引力，维多利亚湖南北长400千米，东西宽240千米，维多利亚湖是白尼罗河的源头。每次出差，几乎都要坐飞机经过这片水域，窗外的维多利亚湖像大海一样的一望无际。来到维多利亚湖可一定要尝一尝这里出产的鲈鱼，味道十分鲜美，肉质鲜嫩，刺少肉厚，清蒸，葱油都非常的不错，还有罗非鱼更不用说了。在维多利亚湖，观鸟和垂钓都是非常不错的活动。

## 2、鲁邦多岛国家公园



有人说鲁邦多岛是水上仙境，岛上植被丰富，动物繁多，似乎进入了动物的王国。湖边一对鱼鹰守卫着平静的海湾，突然，这些鸟头部一缩，相互配合，极有穿透力和震撼力。在沙丘上，一条吃得很饱的鳄鱼突然一抖，从小憩中苏醒。它迅速钻入矮树丛中，发出嘎吱作响的声音，闯入船头前的水中，全身没入水中，仅露出一双警惕的双眼，监控着四周的动静。这就是鲁邦多国家公园。

旅人提示：

- 1、从阿鲁沙，曼雅拉湖，塞伦盖蒂和姆万扎都可以坐飞机前往。
- 2、推荐活动是，观鸟，游船，看黑猩猩。
- 3、最佳旅游时间，6月至8月，11月至3月
- 4、门票：20美元/人，5岁-10岁5美元/人，5岁以下免费。

## 3、姆万扎



从姆万扎前往维多利亚湖、鲁邦多国家公园或者塞伦盖蒂国家公园都非常的方便，这个城市从网上也搜索不到太多的咨询，一句话来概括这个城市，就是坐落在维多利亚湖边，安静且休闲，是维多利亚湖的主要港口。姆万扎人非常的热情，你可以随便在湖边走走看看当地人宁静安逸的生活状态。



# 坦桑尼亚：非洲之王

## 4、坦噶尼喀湖



一艘渔船，在落日时分缓缓的划进港口，看不清楚船上人的样子，这个时候只能看到一幅剪影画般的景象，船尾拖着长长的尾巴，那是水波纹慢慢的荡漾开去，这就是坦噶尼喀湖上，渔民们早出晚归劳作的景象，坦噶尼喀是非洲最深的湖泊，可以想象，里面也许真的住着不少巨型湖怪。

## 5、马哈雷国家公园



马哈雷国家公园，就坐落在坦噶尼喀湖湖边，这里没有公路可以到达，这里也聚集着一群黑猩猩，来这里看黑猩猩是必须的，当我们进入马哈雷国家公园，你会发现它们就在你身边，发出黑猩猩特有的叫声。

旅人提示：

1、前往马哈雷国家公园，你可以从阿鲁沙坐包机前往基戈马，每周都有从基戈马去马哈雷国家公



## 坦桑尼亚：非洲之王

园的轮船，然后公园的船只会接你去马哈雷国家公园，大概需要2个小时左右。

2、跟踪黑猩猩需要2天左右的时间，所以需要预留好行程安排，也可以在坦噶尼喀湖浮潜，吃各种鱼。

3、5月到11月都是旅游的好季节。

4、门票：80美元/人，5岁-10岁30美元/人，5岁以下免费。

### 6、冈贝河国家公园



来到冈贝河，就是来看黑猩猩的。简·古德尔博士在这里建立了一个黑猩猩保护区，让黑猩



# 坦桑尼亚：非洲之王

猩在这里安全的成长，所以这里的黑猩猩不怎怕人。

旅人提示：

- 1、从各个地方都可以前往基戈马，然后坐船去冈贝河国家公园，大概需要3个小时。
- 2、最佳旅行季节，2月到6月，11月到12月，都是看黑猩猩的好季节。
- 3、门票：100美元/人，5岁-10岁20美元/人，5岁以下免费。

## 7、卡塔维国家公园



卡塔维国家公园最好是通过包机进入景区，它是坦桑尼亚第三大国家公园，由于深入坦桑尼亚内陆地区，这个地方很少有人参观，然而没有多少游客前往并非意味着它的景色不漂亮，但是如果你安排去这里，那么你的回报是巨大的，卡塔维森林与平原上的动物和鸟类非常之多，或许对有些游客来说，这样真正的原野非洲才是最吸引人的。旱季洪水消退之后，卡塔维湖水成为野

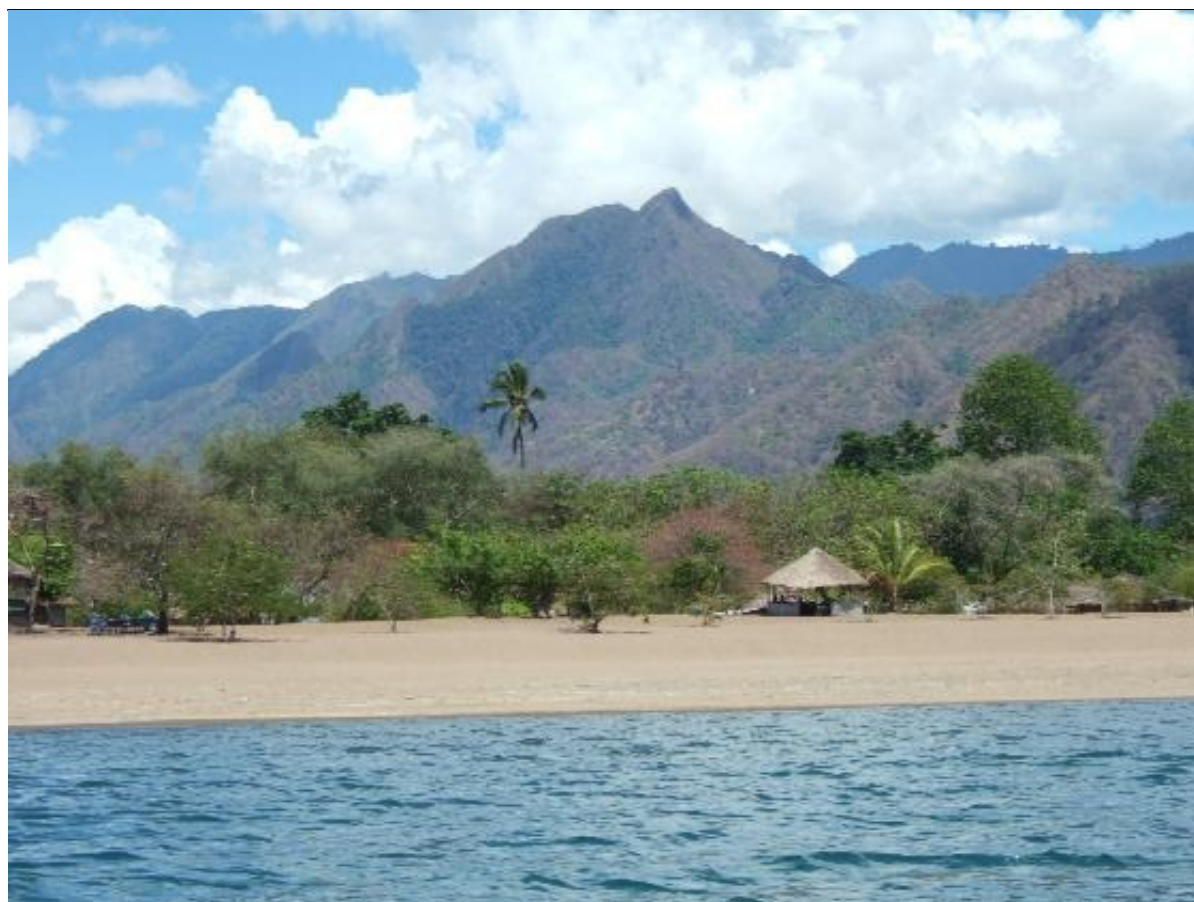
## 坦桑尼亚：非洲之王

生动物唯一的饮水点，前往喝水的野生动物之多可谓是震撼人心啊！几千只大象和水牛结队前来那场面，可谓是千军万马！

旅人提示：

- 1、达累斯萨拉姆和姆贝亚有包机前往卡塔维国家公园，如果从姆贝亚开车前往要一天的时间才能到达。所以对于太老远来的游客，这么长时间的路上时间非常的不合适，还不如多花点钱，组团包机前往。
- 2、最佳旅游季节，5月到10月比较合适，因为雨季的时候雨水淹没道路，就没法出行了！
- 3、门票：20美元/人，5岁-10岁5美元/人，5岁以下免费。

### 8、姆贝亚



姆贝亚在坦桑尼亚南部，赞比亚边境附近。这个地方曾经发现过金子，所以姆贝亚就因为有金子所以人们聚集在此，现在它已经成为一个南部重镇，现在很多前往坦桑尼亚南部地区旅行的人都把姆贝亚作为中途停靠点。姆贝亚山耸立在姆贝亚城市的出入口，蓝天白云下的姆贝亚山经常被云雾缭绕，姆贝亚依山而建，在这里生活会让你体会到大山的宽厚与大自然的鬼斧神工！

## 9、尼亚萨湖





尼亚萨湖又叫做马拉维湖，这是坦桑尼亚最小的湖泊，由于它远离主要的旅游景点，如果谁有时间从姆贝亚驱车130公里到达一个叫做Itungi的小港口，那么他也许会像到坦噶尼喀湖一样的兴奋，尼亚萨湖的鱼类非常丰富，特别是坐船观赏尼亚萨湖，站在利文斯通山顶俯瞰整个湖区也非常的不错。

## 八、坦桑南部地区

### 1、莫罗戈罗



莫罗戈罗是坦桑尼亚的南部高地的农业中心，气候凉快，与国内四川的气候比较相似，群山重峦，气候宜人。这地区土地肥沃种植品种丰富的蔬菜和水果，非洲特产水果热情果，在这里非常的多。现在的莫罗戈罗发展非常迅速，旅游业的发展也带动了酒店业，莫罗戈罗还拥有一个18杆洞的标准高尔夫球场，莫罗戈罗市郊有一个农业大学，为当地的农业发展做出了不可磨灭的贡献。

# 坦桑尼亚：非洲之王

献。

## 2、伊林加



坦桑尼亚南部高地首府，是历史上的战略重镇。伊林加在历史上有一段让人毛骨悚然的历史，源自于在城市中远眺能看到的两座小山名字，一座是Lundamatwe，意思是“收集头颅”，另外一座是Tagamenda，意思是“扔衣服”，前者是曾经挂满了敌人被切断的头颅，后者仍满了敌人身上拔下的衣服。所以来到伊林加参观的是它的历史之旅。现在的伊林加到处都开满鲜花。



# 坦桑尼亚：非洲之王

## 3、塞卢斯自然保护区



塞卢斯自然保护区是世界最古老和最大的禁猎区，拥有超过5万平方公里的干燥性疏林植被，灌木丛，开阔的大草原，大面积的森林以及大部分都处在非洲东部最大的河流——鲁菲吉河流域，与占地3230平方千米的米库米国家公园毗邻，构成面积达7.4万平方千米，包括米库米国家公园和基隆贝罗狩猎控制区在内的塞卢斯生态系统的一部分。在这样的环境下，很少有游客敢完全自助式的在里面游览，非常容易迷路。所以它之所以成为世界上最大的野生动物庇护所的主要原因，地貌，植被复杂、变化多样。

### 旅人提示：

由于塞罗斯是一个野生动物保护区，不是国家公园，所以游客可进行乘船探险，替代了驱车旅行，这种旅行方式使游客有机会观赏鲁菲吉河沿岸各种不同的野生动物。徒步探险和露营也是探索坦桑尼亚的最佳方式。

## 4、鲁阿哈国家公园



鲁阿哈国家公园是在坦桑尼亚中部，总面积13000平方公里，比塞伦盖蒂要小一点点，公园总部位于[Msembe](#)

，位于伊林加以西130公里处，有一条很不错的土路穿过一些村庄之后就能抵达。鲁阿哈著名的东非鸟类学家，约翰威廉斯曾经说过鲁阿哈，“这里将会是一个是未来的公园”。25年之后，他的预言开始成真，为这个原先的荒野变成国家公园，鲁阿哈河及其支流是大部分游客来这里游玩的重点，因为沿河两岸有很多动物，沿河生长着各式各样的植物，有野生无花果，罗望子，棕榈树，总之景色非常壮丽。有些地方是以猴面包树为主要植被。鲁阿哈国家公园全年都适合旅行参观

# 坦桑尼亚：非洲之王

。

旅人提示：

- 1、鲁阿哈的亮点：这里以巨大的大象而闻名，它拥有超过10000头大象，在非洲的野生动物园中，这个数字是无人企及的。经常看到象群在河流集体洗澡，还有鳄鱼和河马，在河流中猎食的场景也非常吸引游客。还有大型[捻角羚](#)，数量之多让人瞠目结舌，雄性捻角羚以螺旋状的犄角来辨别，是公园的象征。
- 2、有一个石器时代Isimila石器时代遗址非常值得参观。
- 3、门票：20美元/人，5岁-10岁5美元/人，5岁以下免费。

## 5、米库米国家公园





## 坦桑尼亚：非洲之王

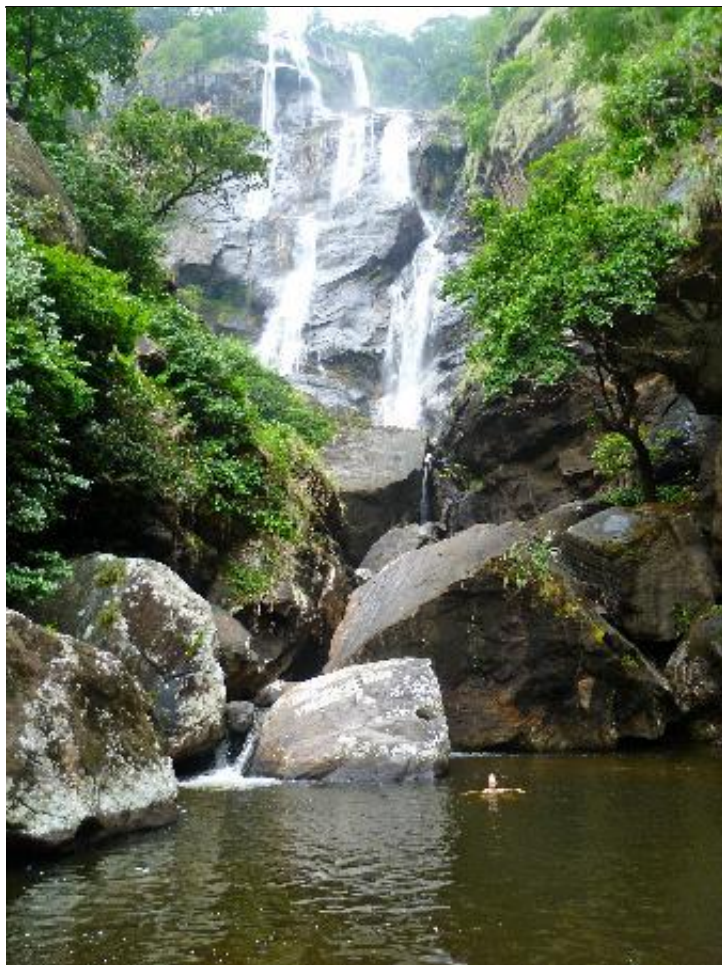
米库米国家公园位于莫罗戈罗西南80公里处，有高速公路直接到达，它是全球第四点国家公园，一些来坦桑尼亚的游客，总是以面积来判断一个公园是否漂亮，可以说这完全是不着调的事情。公园有一条马卡塔（Mkata）河由南向北的穿过公园，三面环山，环境非常幽静，这里的动物和植被种类都非常多，大象，野狗，还有难以捉摸的猎豹，长颈鹿，河马，斑马，水牛，还有种类繁多的鸟类。这里是摄影师的天堂，美景实在是太多了。

旅人提示：

门票：20美元/人，5岁-10岁5美元/人，5岁以下免费。

### 6、兀德尊格瓦山国家公园

## 坦桑尼亚：非洲之王



坦赞高速沿着米库米国家公园的西边的米库米村庄，从这里出发只需要2个小时就可以到的兀德尊格瓦山国家公园，这里简直就是风景如画。从1992年开始这里的声誉越来越大，越来越多的游客前来参观稀有珍惜植被和动物，最近让人兴奋的是发现了一种前所未有的鹧鸪，和中国的喜马拉雅鹧鸪非常的相似，还有Sanje crested mangabey（一种白眉猴子）。兀德尊格瓦山国家公园还以其瀑布闻名。

旅人提示：

- 1、从达累斯萨拉姆或米库米开车可以到达。先去看瀑布，然后再去野营狩猎。
- 2、一年四季都比较适合旅行，只是雨季路面湿滑稍微麻烦一点。
- 3、门票：20美元/人，5岁-10岁5美元/人，5岁以下免费。



## 九、桑给巴尔地区

### 1、桑给巴尔



网上查查桑给巴尔的资料，迎面而来的都是丁香之岛的美名，然而深入了解桑吉巴尔岛之后我们所看到的跟多是战争、侵略和奴隶贩卖的那段沉重的历史。从桑给巴尔的历史可见它是坦桑尼亚沿海的重要门户，百年以来的商贸活动让它成为一个商业贸易中心，其建筑物汇集了阿拉伯，印度，欧洲以及非洲各种风格的特色建筑，也造就了桑给巴尔热情奔放的性格。桑给巴尔不仅仅以丁香出名，还拥世界一流的白沙滩，在桑吉巴尔岛附近海域可以看到各种各样的海洋动物，



# 坦桑尼亚：非洲之王

鲸鱼，海豚，海牛……你还可以参加海水活动，钓鱼，深潜或者在珊瑚礁海域浮潜，在桑给巴尔岛的东北海岸是潜水爱好者的理想之所。如果你想深入了解桑给巴尔，建议你安排前往石头城的行程，它被联合国教科文组织列为了世界文化遗产，由于多元文化的影响，桑给巴尔石头城展现出别样的异域风情。在桑给巴尔最好的旅行方式就是徒步，用心灵去感受这个城市的美丽与神秘。

## 旅人提示：

- 1、请不要购买大量的贝壳，龟壳，珊瑚，购买这些会导致当地人过量的开采这些自然资源，导致破坏当地的自然生态环境。
- 2、在坦桑尼亚，女孩子最好不要在石头城穿着泳衣或者过短的如迷你裙一样的衣物，这里很多人都是伊斯兰教徒，对于妇女来说，只能穿长衣大褂，甚至面纱蒙住面部，只留出眼睛部分。请尊重当地人的信仰。
- 3、在海滩请不要赤身裸体的洗澡，比基尼在沙滩还是可以接受的，特别是附近有渔民或者当地人居住的地方，前往不要裸体。
- 4、坦桑尼亚的治安不算很好，所以贵重的物品还是留着酒店保险箱内，夜间不要单独外出。
- 5、穆斯林斋月奇迹是禁食的，不要在斋月期间在大街上或者公共场合吸烟，饮酒。
- 6、不要接受那些在海滩上兜售和推销的旅游项目，这些通常都不是很靠谱，应该让正规的旅行社帮你安排。
- 7、拍照的时候请一定要征的别人的同意。
- 8、桑给巴尔是一个穆斯林教义的城市，醉酒是被穆斯林所禁止的，是不被宽恕的，如果你喝醉了，估计要引起当地人的围攻。

## 2、奔巴岛

## 坦桑尼亚：非洲之王



美丽迷人的奔巴岛，一个热带海岛天堂，绿色的棕榈树，遍布全岛的丁香园，奔巴岛在桑给巴尔岛北部50公里处，如果说桑给巴尔以丁香出名，你可知道，奔巴岛的丁香产量可占了桑给巴尔总出口的75%-80%。奔巴岛也以当地一种巫术和传统土法治疗而闻名，现在还有很多东非的人闻名而来，学习这门特殊的技艺。奔巴岛的沙滩，椰树，斜阳，出海游船，深潜，浮潜都是一流的。奔巴岛绝对是印度洋上的一颗宝石，它正等待着我们去开发。

### 3、马菲亚岛

## 坦桑尼亚：非洲之王



从达累斯萨拉姆坐飞机20分钟就可以抵达马菲亚岛，这里是坦桑尼亚的第一个国家公园，这里的鱼类繁多，还有5种不同的海龟在这里出没。马菲亚岛植被种类非常多样，它有着洁白的沙滩，一流的珊瑚礁，这里大型的棕榈树，还有那非洲特色猴面包树，在岛上还有猴子，小羚羊，野猪，狐猴，侏儒河马，还有一种珍稀的飞狐！马菲亚岛的珊瑚礁是当地海洋动物的栖息的重要场所，这里还能看到非常巨大的海洋动物。

旅人提示：

- 1、10月到来年3月底都是潜水的好季节。
- 2、海岛潮湿的环境容易让疟疾滋生，所以来这里一定要打疟疾疫苗。



## 十、坦桑尼亚的交通

### 1、飞机



#### 国际机场

坦桑尼亚有三个国际机场：达累斯萨拉姆国际机场、桑给巴尔国际机场、乞力马扎罗国际机场。很多国际航空公司提供国际直飞达累斯萨拉姆的航线，达累斯萨拉姆与其它城市之间的交通便利，有国内航空线路、火车、陆路和水路。

可提供至坦桑尼亚的主要国际航线提供者有：提供至乞力马扎罗和达累斯萨拉姆国际机场（每天）航线的荷兰航空公司（KLM）、瑞士国际航空公司（Swiss International）、埃塞俄比亚航空公司（Ethiopian Airlines）、印度航空公司（Air India）、阿联酋国际航空公司（Emirates）、英国航

# 坦桑尼亚：非洲之王

航空公司（British Airways）、阿曼航空公司（Oman Airways）、南非航空（South African Airways）、马拉维航空公司（Air Malawi）、莫桑比克航空公司（LAM）、肯尼亚航空公司（Kenya Airways）等。

## 旅人提示：

1. 从坦桑尼亚机场乘坐所有的国际航班离境要征收US\$30的离境税（从桑给巴尔离境征收US\$25），不过此税通常已包括在机票价格里。

2. 从北京出发前往坦桑尼亚大概需要16个小时。

## 国内机场

坦桑尼亚有两个国内机场：坦桑尼亚航空公司（Air Tanzania）和Precision航空服务公司（Precision Air Services）。

坦桑尼亚航空公司（Air Tanzania）的班机连结各主要城市及Zanzibar、Mafia岛屿。另外还有一种3-5个座位的观光小飞机，价格可以商谈。

## 2、汽车

# 坦桑尼亚：非洲之王



## 公共交通——dalla-dallas

坦桑尼亚的公路发展得相当不错，尤其是在北方和斯瓦希里沿岸的主要旅游区附近。公共交通工具在国土上穿梭往返，连接着较大的城镇以及偏僻的地点，也连接了全部的主要地点和在人迹罕至的地方探险。公共交通工具只允许白天运营，Scandinavian Express公司是最好的汽车公司，有多条路线。短途交通还有中巴（当地称dalla-dallas）。

## 出租车

出租车不按跳表计车资，须事先讲妥价钱，由机场至市区约需500-550Tsh。在市内近距离约60Tsh，5-10分钟的车程则需70-80Tsh左右。租车费用较贵，且出租车数量较少。只在主要城市里提供出租车服务。

## 汽车租赁

坦桑尼亚也可以自驾驱车旅行，尽管这会花费较多的时间，但却是观察坦桑尼亚人民日常生活的理想途径，并可欣赏到更多周围的风光。在首都有一些租车公司，使用国际驾照，车行左边。



## 3、火车



坦桑尼亚的铁道网络发展迅速，目前有2条主要路线：

坦桑尼亚铁路公司Tanzanian Railway Corporation的中央路线和连接Dar es Salaam到其他各地的TAZARA线。铁轨在非洲草原上蜿蜒，可以让您从浪漫的车厢里来欣赏这个国家的风景。

## 4、水运

## 坦桑尼亚：非洲之王



乘船旅行是最为方便并且可能是最为经济的旅行方式。Victoria湖、Tanganyika湖、Nyasa湖和海岸线一带都轮船。

旅人提示：

- 1、水运比较比较缓慢，而且比较危险，如果是为了深入当地人生活可以建议乘坐，由于以前发生过一些事故，目前政府禁止外国人乘坐非机动的船，以及Dar es Salaam 和Zanzibar 岛之间的任何船。
- 2、选择船运服务时，一是要确认船运公司资质，二是要在好天气的时候乘船，如果天气不好还是避免乘船出海。
- 3、船票包含了US\$15的港口税。

## 十一、在坦桑尼亚找到美味的食物

### 1、特色饮食



坦桑尼亚人在一般都有爱吃鸡、牛、羊肉，穆斯林是肯定不吃猪肉的，爱喝咖啡、动物内脏、海鲜以及奇形怪状的食物，如鱿鱼、海参、甲鱼等。他们一般以玉米、大米、木薯为主食。他们也喜食辣味的食品，所以爱吃我国的四川菜肴。上层人士一般都爱吃英式西菜。坦桑尼亚各部族之间，饮食习惯也有所不同。有的部族以畜牧业为主的，就以牛、羊为主食。有的以渔业为主，就以鱼虾为主食。以种香蕉为主的，则为香蕉为主食。例如，居住在北部维多利亚湖西面的



# 坦桑尼亚：非洲之王

哈亚族，就是以种植香蕉著称，他们习惯在香蕉林中修建住宅。哈亚族还有一条戒律，即忌吃飞禽，也不吃鸡和鸡蛋。他们也有养鸡的习惯，但只是为了报晓和用作祭品。

## 2、推荐餐厅



西餐：

# 坦桑尼亚：非洲之王

George and Dragon pub

营业时间从下午4点一直到凌晨，星期一休息。

电话：+255 717 800 001

地址：Haile Selassie Road

Calabash Caf é :

非常不错的咖啡厅，独特的咖啡馆风格菜单，来过的朋友都说很不错。坐落在sea cliff village。

## [La Trattoria](#)

非常不错的意大利餐厅，在Msasani购物中心附近，出租车司机都知道这里，最喜欢这里的意式烤鸡肉串。他们有很好的披萨和海鲜意大利面。

日本菜：

[Osaka](#)，这个餐厅的食物总是让人垂涎欲滴，厨师的水平一流。

Kempinski Kilimanjaro酒店和Movenpick Royal Palm酒店是达累斯萨拉姆地区最高档的餐厅。

## 十二、在坦桑尼亚找个好地方安然入梦

### 1、达累斯萨拉姆(Dar es Salaam)地区

#### 达累斯萨拉姆



#### 莫文皮克皇家棕榈酒店（MovenpickRoyal Palm）酒店

莫文皮克皇家棕榈酒店是一个坦桑尼亚的标志性建筑，并已被多年来的奢华和高贵的象征。达累斯萨拉姆的骄傲，1995年开业以来是名人和国家领袖的首选入住酒店。莫文皮克皇家棕榈酒店位于达累斯萨拉姆的商业区中心，在这里可以体验到达累斯萨拉姆令人兴奋的夜生活。



# 坦桑尼亚：非洲之王

电话：+255 22 2112416

网站：<http://www.moevenpick-hotels.com>

价格：1,604RMB/标间

## Dar Es Salaam Serena Hotel

Dar Es Salaam Serena Hotel临近达累斯萨拉姆中心地区的海滩，靠近坦桑尼亚国家博物馆、达累斯萨拉姆大学和卡里阿库市场。

地址：Po Box 791 OhioStreet, 达累斯萨拉姆

## Sea Cliff

距离达累斯萨拉姆市中心5公里，距离Julius Nyerere机场22公里，当地人称之为半岛酒店，原来城市的喧嚣。

电话：+255 22 2600380

网站：[http:// www.hotelseacliff.com/](http://www.hotelseacliff.com/)

价格：370美元/标间

地址：Toure Drive,Msasani Peninsula , P.O.Box 3030, Dar es Salaam

## Holiday inn

网络，空调，洁净的客房，温泉泳池，迷你健身房，是休闲度假必选酒店。

电话：+255 22 2137575

网站：<http://www.holidayinn.com/hotels/us/en/hd/tanzania/dar-es-salaam-hotels>

价格：370美元/标间

地址：AZIKIWE STREET/UPANGA ROAD JCT

## 巴加莫约 (Bagamoyo)



## [Traveller 's Lodge](#)

这是一家超过250年的百年老店，在巴加莫约历史最悠久的中部的海滩边上，可以步行去所有主要的景点。房间洁净，环境清幽，在一个美丽的花园木屋享用早餐那是最理想不过的。

电话：+255 23 2440077

地址：P.O. Box 275 Bagamoyo, Tanzania

## [Paradise Holiday Resort](#)

这家酒店坐落在巴加莫约美丽的白色滩旁边，在郁郁葱葱的热带花园中，棕榈树挥舞着臂膀，有83间客房提供一个温馨的海滨度假氛围。

电话：+255 232440136

地址：Main South Coast Road Bagamoyo, Tanzania

潘加尼和坦噶



## The Tides Lodge

在僻静的田园诗歌般的坦桑尼亚海滨，紧靠印度洋东非海岸，坐落着这个小巧亲密的海滩小酒店，附近就是海洋公园。当一天忙碌的safari结束之后，这里是您歇脚的最佳场所。酒店从2012年4月25日-6月1日停业。其他时间均开业。

电话：+255 741325812

网站：[www.thetideslodge.com](http://www.thetideslodge.com)

价格：160美元/标间（信用卡付款要5%的手续费，30%作为预订金）

地址：PO Box 46 Pangani Tanzania

## 萨达尼国家公园





Saadani Safari Lodge

电话：+255 22 2773294、+255811323318

位置：海边营地

容纳人数/ 床位：6

## 2、乞力马扎罗(Kukunabharo)地区

大部门登山营地都聚集在马古兰门（Marangu）和Moshi区域。



Arusha Hotel

电话：+255 27 2507777

地址：在阿鲁沙市区中心，旁边有一个美丽的花园。

1号营地

本名：公共营地

位置：纬度区0259918-9641384；海拔1611米

容纳人数：25

Tarangire Safari Lodge

位置：公园大门以东7公里

电话：+255 27 2544752

容纳人数/ 床位：80床

旅人提示：

这个酒店是公园中位置最好的住宿选择

### 3、恩格罗恩格罗（Ngorongoro）与塞伦盖蒂（Serengeti）地区



## Lake Manyara Hotel

这是曼雅拉湖历史最悠久的酒店，在公园里的位置非常优越，可以俯瞰整个公园和湖区。

电话：+255 27 2544595

## Ngorongoro Crater Lodge

在恩格罗恩格罗火山口东部的高档豪华小屋。这个酒店应该是恩格罗恩格罗最高档的酒店之一了。

电话：+255 27 2548078

## Gibbs Farm

不能不提的是这个酒店后面有自己的农庄，特别是当地农家菜，味道鲜美，自己种的蔬菜，午餐是自助式服务，自制的燕麦和松饼，晚餐是一套四个菜，还有三种不同的新鲜蔬菜和沙拉。

电话：+255 27 2534302



# 坦桑尼亚：非洲之王

## Serengeti Serena Lodge

上头上面出现一个一个锅盖头一个酒店，就是SerengetiSerena Lodge了，厚厚的茅草屋顶与石头的完美融合，每个房间都在一个石头上上面建成，十分具有原野特色。客房配有免费瓶装水和浴衣。阳台可观看花园风景。客房具有独特布置。浴室配有淋浴、品牌洗护用品、拖鞋和吹风机。提供无线上网，需要收费。住客可以要求提供房间内按摩服务和叫醒服务

价格：325美元/标间

容纳人数/ 床位：144

建立年份：1996

所有者：Tourism PromotionTanzania Ltd

## [Kusini](#)Camp

这是一个在塞伦盖蒂大草原与环境完美融合的永久性帐篷营地，虽然是帐篷营地，但是房内设施也非常齐全，舒适的卧室，在这里可以让你远离一切电子设备，电视，网络全部没有，无奈之下也是一个难得清静的假期。

价格：660美元/标间

地址：PO Box 427, NjiroHill, Serengeti National Park, Tanzania

容纳人数/ 床位：18

## 十三、坦桑尼亚的特产及购物

### 1、特产推荐

#### 黑木雕



黑木(ebony)又称乌木或黑檀木，是一种珍贵的硬木。在非洲各个国家，最具有共性的旅游纪念品就是黑木雕，每个国家的雕刻风格都有所不同，坦桑尼亚的黑木雕有着自己的特色。肯尼亚

## 坦桑尼亚：非洲之王

的黑木树干挺拔粗大，直径在50厘米以上，年轮较厚，木质也比较软，大多加工成体积较大的工艺品，一般高0.5-2米，重10公斤以上。雕刻成各种人物头像，各种草原猛兽，狮子，大象，犀牛，长颈鹿，野牛……还有专门为中国旅客设计的黑木筷子和擀面杖等日用品。最有特色的当属肯尼亚马赛人头像，一对男女两个，可以根据发型来区分男女。这么一对25cm高的马赛人头像木雕，约人民币800元左右。

旅人提示：

- 1、 现在市面上的黑木雕有假货，是用黑鞋油抹黑的，购买时注意鉴别。
- 2、 黑木雕怕干燥，需要保养。住在北方的旅客，购买黑木雕要注意保湿，因为干燥，黑木雕会有开裂的情况出现。

### 坦桑蓝



坦桑蓝估计很多中国的朋友都没怎么听说过，对于这种蓝色的石头，都不敢下手买。有一部电影叫做“泰坦尼克”，女主角露丝有可以“海洋之心”——就是坦桑蓝。这是一种产自坦桑尼



## 坦桑尼亚：非洲之王

亚与肯尼亚交界处的阿鲁沙地区的稀有宝石。这种宝石在国内还很少见，价格昂贵，因此在肯尼亚购买坦桑蓝是一个不错的选择。不同等级的坦桑蓝主要表现为颜色深浅不同，顶级坦桑蓝用3A表示，2A级品质略低，呈深紫色，A级则呈淡紫色。由于限制开采，美元贬值的原因现在1克拉3A坦桑蓝宝石至少需450美元。估计价格还会继续上涨。

### 孔雀石

孔雀石是一种含铜碳盐的蚀变产物，常作为铜矿的伴生产物。呈不透明的深绿色，且具有色彩浓淡的条状花纹——这种独一无二的美丽是其它任何宝石所没有的，因此几乎没有仿冒品。购买用孔雀石制作的项链，孔雀石蛋，烟灰缸，首饰盒……工艺品也是不错的选择。

### 马赛珠

这是一种各种色彩的小小马赛珠串成耳环、项链、手镯、手链等，并用于装饰各种小物件，部落色彩鲜明。价格通常很高，因为串连这些珠子可不是一件轻松的事，极需耐心和细心。

### 剑麻包



## 坦桑尼亚：非洲之王

这也是极受欢迎的纪念品，品种繁多，价格适中。一般的小袋只需一、二百先令，体积大一些镶有皮边的大概需要十美元。小剑麻包可用来盛装小物件，随身携带，方便实用。有的剑麻包设计独特，有很强的装饰性和时尚感，背着它走在街头别有风情。

### 皮鼓

手工制的皮鼓值得推荐，看上去原始古朴，敲上去浑厚劲道，真可谓有声有色，既可挂在墙上装点门庭，又可做乐器自娱自乐。

### 皮拖鞋

这是女孩子的最爱，用珠子或贝壳做点缀的一种皮拖鞋在旅游市场上十分走俏，既美观，又实用，价格合理。到了狂野非洲，也一定要穿一双狂野的非洲拖鞋。

### 非洲本土艺术绘画





# 坦桑尼亚：非洲之王

狂野的非洲风格，浓郁的色彩，强烈的对比，简易的画风，构成了非洲本土艺术绘画的基调。买上一副由艺术家署名的艺术作品，带回家表好之后挂在墙上，别具特色。非洲本土艺术绘画分为画布、兽革和树皮上作画三大类。画布类以艾德瓦尔多 - 廷嘎廷嘎画派著称，此类作品在用白灰膏磨平的画布上用油漆作画，主题多为非洲人、动物或景观等。这种色彩亮丽无立体透视的绘画在东非和北欧西欧十分流行；兽革画系以烙铁在鞣制后的野牛皮光面上烙刻动物形象或几何图形；树皮画则是在椰子树极薄的内层纤维上绘制而成。

## 2、购物场所





# 坦桑尼亚：非洲之王

---

Mwenge

交通：从Bagamoyo Rd.再往前走3公里，在Mpakani Rd.上

传统的黑木雕市场，可以从那里以极低的价格买到很棒的传统艺术品。

Kariakoo Market

交通：在Mkunguni St.和Tandamuti St.间

有浓厚的异国和多色彩的情调。

## 十四、坦桑尼亚行程推荐

### 1、东非坦桑尼亚狂野Safari七日游



第一天：游览马利亚拉湖，下午到恩戈罗戈罗

清晨8点出发，行车135公里抵达东非明珠湖泊-马利亚拉湖，游览园区，观赏最优雅的鸟类-火烈鸟（flamingo）；保护内享用路餐；下午前往世界最大火山口恩格罗格罗。

# 坦桑尼亚：非洲之王

第二天：在恩戈罗戈罗火山口保护区游览，下午前往塞伦盖蒂

早餐后，驱车前往世界最大的火山口自然保护区-恩格罗格罗；在方圆100平方英里的区域内，生活着大量的野生动物，追寻着世界濒危动物-野生犀牛。下午进入游猎的重点景区-塞伦盖蒂；早些时候抵达塞伦盖蒂的腹地-seronera。

第三天：在塞伦盖蒂进行一整天的游猎活动

早餐后开始全天游猎活动，塞伦盖蒂是全世界最大的野生动物保护区，央视著名节目（动物世界）伴随着我们成长，超过80%的场景均在此拍摄。350万只角马随处可见，凶猛的食肉动物紧追其后，幸运的你看到狮子、豹子是如何围捕它们的猎物。一整天的游猎活动一定会让你受益匪浅。

第四天：继续在塞伦盖蒂游猎，下午参观马赛部落和毒蛇园

清晨的大草原是宁静的，但东非五霸的狮子和猎豹们却不断的追寻着它们的猎物。此次能亲身体验，势必让得到许多震撼。在这里让能体验到欧洲贵族safari旅游的真正含义。下午参观马赛族部落，探寻东非原始文化，热情的马赛人们会用歌舞表达他们对游客的热情。下午返回阿鲁沙，途中参观非洲毒蛇园。

第五天：前往桑给巴尔岛，游览石头城，参观国家博物馆

飞往丁香之岛-桑给巴尔，约70分钟航程抵达。游览百年历史的古城-石头城，漫步城中小街。奴隶市场及纪念废除奴隶制的忏悔大教堂；感受当然奴隶贩卖时期，黑人奴隶的苦难生活；国家博物馆-过去为苏丹国王统治时期的皇宫。晚上游荡桑岛的地方夜市。

第六天：去桑给巴尔岛的南岸，看海豚，观赏红猴

清晨驱车前往桑给巴尔岛的南岸，去追寻印度洋上的精灵-海豚。乘坐机动船在湛蓝的海水中驰骋，一条条的海豚将时不时的跃出水面；如果你觉得你的水性不错，那还可以跳入海中跟海豚来个亲密接触。下午前往桑岛红猴保护区，近距离观赏当地独有的红色猴子，这些猴子的最爱就是跟游客们一起拍照。

第七天：去桑给巴尔岛的西岸，游览乌龟岛

前往桑给巴尔岛的西岸，搭乘小船约40分钟抵达乌龟岛，在这里遍布百岁以上大海龟；湛蓝海水，洁白沙滩，印度洋上的明珠是桑格巴尔一说不言而喻。此处是绝好的深海钓鱼，浮潜，划水、游泳等水上娱乐活动的理想场所。



## 2、乞力马扎罗八日登山之旅



图为云雾笼罩的乞力马扎罗山

第一天：亚里斯亚贝巴--- 坦桑尼亚乞力马扎罗--- 小镇莫西

乞力马扎罗山脚下的小镇莫西,莫西镇海拔970米，在小镇的街上可体验到非洲第一高峰——乞力马扎罗峰。入住酒店休息，以便迎接第来日的终极挑战。

第二天：莫西—马切姆山门（1490米）--- 马切姆营地（2980米）攀登6-7小时，全程18公里

进入马切姆村庄，继而驶向马切姆山门，开始令人激动人心的攀登。这里是原始山区森林，

## 坦桑尼亚：非洲之王

森林中满是凤仙花、秋海棠和其他蕨类植物铺成的地毯。经过6个小时的缓慢攀登和赏花，最后在高达2980米的营地扎营休息。

第三天：马切姆营地（2980米）—希拉营地（3840米）攀登5小时，全程9公里

清晨出发，沿途可以见到成群的大羚羊，并且在老火山口可以看到迷人的地质面貌。自从出现高大的石南花地带之后，就走出了高泽。在海拔3840米的希拉营地宿营。

第四天：希拉营地—拉瓦高地(4630米)---巴兰考营地（3950米）攀登时间5-7小时，全程15公里

从希拉营地出发，一路为半沙漠和岩石地貌，经过5小时后高攀至拉瓦高地，适应高山气候。高处火山岩石组成的石头的海洋和西部冰河依稀可见。这是比较艰苦的一天，一些登山者将开始伴有高山反应；下午将用2小时下降到海拔3950米的巴兰考峡谷扎营休息，这是缓解高反的最好方式，同时这边的景致如画，正是拍照的好机会。

第五天：巴兰考营地（3950米）—卡兰噶营地（4233米）攀登3-4小时，全程5公里

鸟瞰到莫西镇的全貌。沿曲折的山路一路向顶，风景独特美丽。经过陡峭的巴兰考峡谷，欣赏着沿途优美的景色，可眺望眼下壮观的冰川景象，赞叹美丽的乞力马扎罗山。到达卡兰噶峡谷营地。休息调整。

第六天：卡兰噶营地（4233米）—巴拉夫营地（4681米）攀登4小时，全程4公里

继续向上攀爬，一路向北后抵达巴拉夫营地。

第七天：巴拉夫营地（4550米）—乌呼噜峰（5895米）---马威卡营地（3100米）上山7小时；下山7小时，全程30公里

最后一次搏击山峰在凌晨12点开始，5小时后抵达斯特拉峰观日出,此刻也正是挑战极限的时刻，山路很陡。清晨5点多，天边将泛出金黄，细细的一长条挂在东南方的天际，仿佛黑夜和黎明正在那里激战正酣，一轮巨大的红日将从黑云下面喷薄而出。从斯特拉出发大约再攀登1小时，你将会到达5895米高的乌呼噜顶峰，山顶上经常云雾缭绕，好像罩上了一层面纱。皑皑白雪的峰巅和银蛇蜿蜒曲折般的巨大冰川，把这里渲染成一片晶莹的冰雪世界。欢呼拍照，欣赏这童话般的景色都是必不可少的。过后将重新开始下坡，下降至马威卡营地。

第八天：马威卡营地（3100米）—马威卡山门（1980米）—阿鲁沙 下山4小时，全程15公里

一路下山直到山门，领取登顶证书，返回阿鲁沙。

## 十五、坦桑尼亚关键字

乞力马扎罗



世界上最高的火山，位于东非大裂谷。位于坦桑尼亚东北部，是坦桑尼亚和肯尼亚的分水岭。它因海明威的小说和格里高里·帕克演出的电影而著名。其实乞力马扎罗19世纪末还在肯尼亚版图内，后来因为[德国](#)威廉国王过生日，英国[维多利亚女王](#)将它作为寿礼送给了德国(肯尼亚当时是[英国殖民地](#))，并入当时德国的[殖民地](#)坦桑尼亚。

野生动物



## 坦桑尼亚：非洲之王



坦桑尼亚有得天独厚的动物资源，这里有非常多的野生保留区，同为观赏动物的景区，但不同的地方有不同的特色：米库米国家公园以动物种类繁多而著称，恩戈罗恩戈罗保护区经常可以看到稀有的黑犀牛，鲁阿哈野生动物园的河流里游弋着大量鳄鱼，马尼亚拉湖国家公园是众多鸟类的栖息地，而面积达4.5万平方公里的塞鲁斯野生动物园则是看大象的理想之地。

## 十六、旅人提示



坦桑尼亚是个美丽神奇的地方

### 坦桑尼亚驻华大使馆

大使：奥马尔·拉马丹·马普里（H.E.Mr. Omar Ramadhan Mapuri）

使馆地址：北京市三里屯亮马河南路8号

使馆电话（Tel）：65321491

使馆传真（Fax）：65324351

E-mail：tzrepbj@a-1.net.cn

签证处办公时间：

周一到周五：上午8点半-中午12点半、下午2点-下午5点

签证处理：上午9点-上午11点

### 中国驻坦桑尼亚大使馆

地址：NO.2Kajificheni close TOURE Drive . Dar es Salaam. . Tanzania

# 坦桑尼亚：非洲之王

联系电话：255-22-2668063

传 真：255-22-2666353

电子信箱：[chinaemb\\_tan@mfa.gov.cn](mailto:chinaemb_tan@mfa.gov.cn)

## 入，离境须知

进入坦桑尼亚必须持有效的护照，有效的签证或在坦桑尼亚居住的证明，同时出示往返机票并提供经济状况证明。

### 海关规定：

入境者需申报所带物品，数量及价格。总价值不超过500美元的个人所有物品（必须详细申报）可减税。

## 允许携带

- （1）、一升酒精饮料、200支香烟、50支雪茄、250克烟草以及一升一下的香水。
- （2）、其他需申报的物品，须保留购买发票或收据，以便申报物品价格。
- （3）、录像摄影器材，乐器需出示海关凭证，以证明日后将带出关。

## 出境：

出境时因有海关检查行李，在检查后通关时，应请海关官员在机票背面打戳记。然后，必须填写出境卡。出境卡与入境卡1张两联式，入境时即必须同时领取出境联。携带象牙及毛皮制品出境必须有输出的许可证，务请在所购买的商店取得许可证。

## 违禁物品：

- （1）、毒品、白磷火柴、枪支、具有颠覆性的照片。
- （2）、出关者禁止携带，象牙，犀牛角等物品，这个一定要注意千万别带，现在带这些违禁物品，轻者没收，重者坐监。
- （3）、控制进口的物品（需得到相关政府部门许可）：动物（包括蛋）、动物捕捉器、武器弹药、爆炸物。

## 特别提示：

最近中国大使馆发布注意事项，经常有中国公民反映坦桑尼亚出入境时经常受阻，蒙受损失，中国外交部领事司和驻坦桑尼亚使馆提醒拟赴坦和在坦中国公民注意了解并遵守坦出入境法律法规，提前办妥与旅行目的相符的签证，不携带违禁品，保留购物原始发票备查，出入境受阻时循正当合法途径解决问题，必要时向中国驻坦桑尼亚使馆求助。

## 风俗禁忌

- （1）、坦桑尼亚人忌讳左手传递东西或食物。认为右手平时总接触入口的东西，是干净之手，左手经常接触肮脏之物，因此是不洁净的。
- （2）、他们认为称呼他人就要用最尊敬的语言，直呼其名是不懂礼貌的举止。



## 坦桑尼亚：非洲之王

- (3)、坦桑尼亚信奉基督教的人忌讳“13”，认为这是不吉利并会给人带来厄运的数字。
- (4)、坦桑尼亚伊斯兰教的人禁食猪肉和使用猪制品，也忌讳谈论有关猪的问题。
- (5)、坦桑尼亚哈亚人在饮食中最大的禁忌是忌食飞禽，其中包括鸡和鸡蛋；也忌食昆虫，还忌饮酒。认可的公共节日有14个，包括新年、圣诞、桑给巴尔革命节和统一节等其它节日。
- (6)、坦桑尼亚人不愿意生人随便进入自己家门，更不喜欢生人进入卧室。有前后门的家，客人须从前门进入，只有十分亲密的朋友才可走后门。

### 文化礼仪

坦桑尼亚人非常好客，十分注意尊重老人，并注重礼节。

有些部族，如苏库马族、哈亚族、贝纳族的妇女，在同长者讲话时，要跪下或坐在地上讲，以表示尊重。

马赛族、梅鲁族青年向长者问好时，长者要用双手抚摸一下他们的脑门，作为祝福。

晚辈见到老者要用敬语问候，晚辈在长者面前不能坐姿不端正，不能在长者离席前先行离席，同长者席地而坐时，不能伸腿或后仰，更不能把脚伸向别人。

晚辈接受长者送的东西时，要双手接，如果东西很小，可用右手接，绝对不可用左手去接；递东西给他人时，也要用右手；不得用左手接、递时，要向对方致歉。

### 其他

时差：属于东3区，比北京晚5个小时。

营业时间：

礼拜一至五早上8点30分至晚上12点30分，礼拜六早上8点30分至11点30分，礼拜天休息。

### 旅人小贴士：

旅行支票可以在大城市的银行兑换，但是到了边远的地区，就得带足现金。

女游客也可以穿着短裤，但不宜太短。在坦桑尼亚的一些地区，比如桑给巴尔和其他穆斯林地区，妇女如果穿着过于暴露的服装可能会引起麻烦。

在海滨可以身着泳衣，但是不能够裸体。

狩猎出发前记得检查车况，包括轮胎、车灯、喇叭等。如果您租用的是有电台的车辆，记得确认电台。

早晚天气比较凉，但白天可能会很晒，要注意随时增减衣服，MM们注意防晒。

公园内只有固定的地方可以下车上厕所，所以出发前尽量解决好如厕问题。

一般来说，司机（向导）会推荐你一些行程外的当地景点，比如马赛村、奈瓦沙湖游船、乘坐热气球等，你可以根据时间安排和实际需求选择，去不去全看自己。

大多酒店不提供一次性洗漱用品，所有营地都没有卫生纸提供。

对于住Camp的游客，一定要为相机和手机带足电池，个别营地才有充电插座，但也都非常抢手，所以还是自己带足电池比较好。

旅行公司提供的露营装备一般是不含睡袋的（可以单独租用），东非大草原气候多变，有时候夜里会很冷，不宜带太薄的睡袋。

## 坦桑尼亚：非洲之王

协助向导和厨师做些力所能及的工作，比如搭帐篷等，会拉近您和他们的距离。

旅人提示：本攻略中提到景点门票及其它费用价格仅为参考价，请以当地的实际价格为准。

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

## 意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

## 热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡



