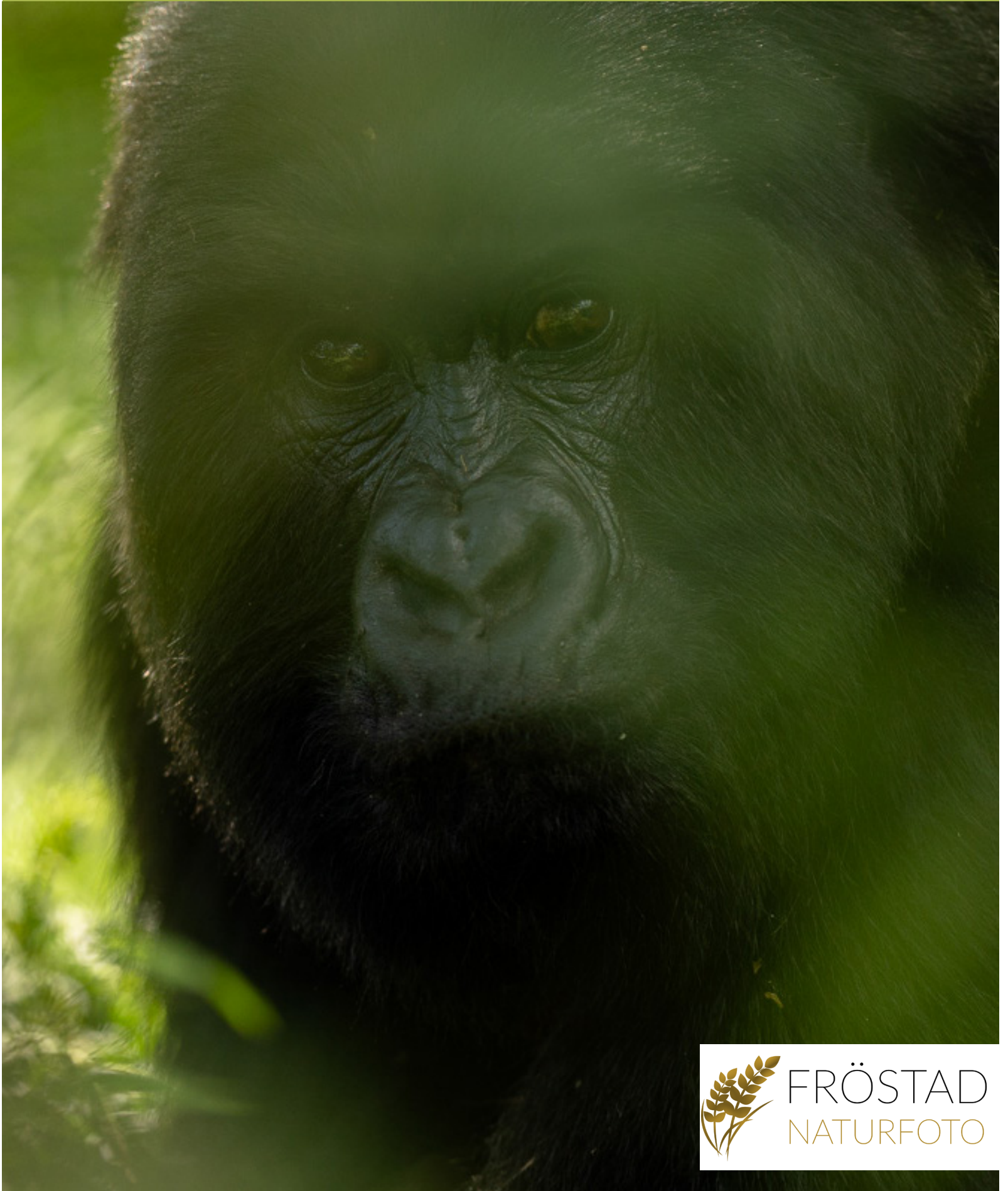


# Bergsgorillor & primater i Afrikas pärla - Uganda.



FRÖSTAD  
NATURFOTO

Har du sett dem? Dokumentärerna om bergsgorillorna i de dimhöljda Virungabergen? En av mina drömmar från barnsben var att få fotografera och besöka dessa fantastiska varelser i deras naturliga miljö någonstans mitt i regnskogen. Det kanske är din dröm också? Uganda är dock så mycket mer än bara bergsgorillor. Fotoresan till Uganda som också kallas för Afrikas pärla tar dig till de dimhöljda bergen i sydvästra Uganda vid gränsen till Rwanda vidare nordväst mot Kibale nationalpark. Även om bergsgorillan kanske är den mest mytomspunna primaten att få möta och fotografera finns här i Uganda en mångfald av andra primater, djur och fåglar. Vad sägs om att söka efter och fotografera vår närmaste släkting schimpansen som vi delar 99% av vårt DNA med? Eller kanske den utrotningshotade och endemiska (för Virungabergen) guldmarkattan?

På den här fotoresan ges vi också möjligheten att fotografera i ett primatreservat av världsklass där vi kan komma den röda ugandiska guerezan, Östlig svartvit guereza och grön markatta riktigt nära och i ögonhöjd. Sammanlagt har vi möjlighet att fotografera inte mindre än 12 olika arter av primater på den här fotoresan till Uganda.

## Bergsgorillor i de dimhöljda Virungabergen.

På den här fotoresan kommer vi att fotografera den starkt utrotningshotade



bergsgorillan i de dimhöljda Virungabergen. Bergsområdet ligger i den delen av Uganda med en nära gräns till både Rwanda och DR Kongo. Faktum är att Virungabergen delas upp mellan dessa tre länder. Det var här i de mytosbundna dimhöljda bergen som primatologen och etnologen Dian Fossey hade sin forskningsstation.

Det finns i huvudsak två områden i Uganda där man kan få tillåtelse att besöka de utrotningshotade bergsgorillorna. Den första är Bwindi Impenetrable national park som ligger cirka en timme norr om Mgahinga nationalpark. Bwindi är det mest populära området för turister som vill besöka bergsgorillorna. Cirka 150 tillstånd ("gorilla-permits") kan beviljas för en dag under högsäsong. I Bwindi Impenetrable national park finns det inte mindre än cirka 17 habituerade gorillafamiljer och fler vilda/semihabiterade grupper av bergsgorillor. Detta gör Bwindi till det område som har mest bergsgorillor i hela världen.

Vi kommer att besöka och fotografera bergsgorillor i Virungabergen, Mgahinga nationalpark. Mgahinga nationalpark är en relativt liten nationalpark med skyddad

regnskog och habitat på endast 33,9 km<sup>2</sup>. I den här regnskogen där vårt äventyr upp till bergsgorillorna börjar på cirka 2400 meter över havet finns det endast en habituerad gorillafamilj, Nyakagezi familjen. Till skillnad från Bwindi nationalpark där det ges ut 150+ gorillatillstånd per dag under högsäsong ges det i Mgahinga nationalpark bara tillfälle till åtta gorillatillstånd per dag. Eftersom vi är åtta på denna fotoresa inkluderat mig själv så förstår ni att det blir en personlig och genuint äventyr upp till bergsgorillorna i Mgahinga. Vi slipper det höga turisttrycket och har möjligheten att få en närmare, mer unik och stillsammare upplevelse i vårt möte med bergsgorillorna.

Det finns många fördelar med att besöka bergsgorillorna i Mgahinga nationalpark stället för i Bwindi. Nyakagezi-familjen har inte mindre än tre silverryggar i samma familj, vilket är ovanligt. Som regel är också familjen mer lättillgänglig än sina motsvarigheter i Bwindi nationalpark. Detta beror delvis på vegetationen, då Mgahingas regnskog är mer öppen än Bwindis men också att du alltid startar på en högre höjd i Mgahinga jämfört med Bwindi. I och med att regnskogen här är mer öppen så kan vi också arbeta med bättre ljus när vi fotograferar bergsgorillorna och slipper höja ISO-värdena avsevärt. Det sägs även av guiderna i Mgahinga nationalpark att Nyakagezi-familjens bergsgorillor är större än sina motsvarigheter i Bwindi nationalpark, men jag låter det vara osagt.



Idag finns det cirka 1000 bergsgorillor i Afrika. Dessa koncentreras kring Virungabergen i Rwanda, Dr Kongo och i Uganda. Beståndet av bergsgorillor har glädjande ökat de senaste åren men bergsgorillan anses fortfarande som starkt hotad där tjuvjakt fortfarande är ett problem och likaså habitatförstörande.

## Schimpansen vår närmaste släkting.

När vi tar oss fram genom den täta regnskogen hörs ljud från alla möjliga håll. Ibland bryts det ihållande fågelkvittret av ett bröl från en primat, är det en schimpans? Nej, en östlig svartvit guereza. Att söka efter schimpanser i Kibale nationalpark kan ta allt mellan någon timme upp till cirka fyra timmar beroende på vart de finns i den täta regnskogen och hur snabbt de rör sig. Schimpanserna är ofta på språng och gör det därför extra spännande att studera dem. På den här fotoresan kommer vi att stanna ett helt dygn, från tidig morgon till sen eftermiddag, mellan 5 – 6 timmar med schimpanserna i Kibale nationalpark.



Vi kommer att följa och fotografera dem när de söker föda, när de vilar eller när de klättrar i träden. Detta är med andra ord en helhetsupplevelse med vår närmaste släkting, schimpansen. Med på vår schimpansdag finns också en guide och en forskare. Du kommer att hjälpa till att habituera en schimpansgrupp utan att på något sätt styra deras vanliga liv som vilda schimpanser. Visste du förövrigt att vi delar hela 98,8% av vårt DNA med schimpansen som är vår närmaste släkting. Det är en otrolig känsla att få se, fotografera och uppleva schimpansen i deras rätta element. Inte mindre spännande blir det att tänka på att det var här allting började, apmänniskans evolution för flera miljoner år sedan.

Schimpanserna som vi kommer att besöka och fotografera finns i Kibale nationalpark. Projektet med schimpanser i Kibale nationalpark (Kibale Chimpanzee Project), startades av doktor Richard Wrangham, år 1989. Sedan starten har forskning pågått här där man har följt schimpansfamiljernas dagliga liv både ekologiskt och psykologiskt. Detta är ett stort framgångsprojekt som idag ger oss chansen att kunna stå sida vid sida med vilda schimpanser och fotografera dem. Schimpanshabitat är ytterst viktigt för denna utrotningshotade art där Uganda Wildlife Authority kan skydda schimpansen mot tjuvjakt och habitatförstöring. Precis som med bergsgorillorna är vår vistelse i nationalparken och köpet av tillåtelse att besöka schimpanserna helt avgörande för dess skydd och bevarande.



## Primatfotografering av världsklass.

Uganda har verkligen en primatfotografering av världsklass. Räkna också in ett reservat där vi kan komma helt i ögonnivå och mycket nära den annars svårtillgängliga röda guerezan (Ugandan red colous), svartvit östlig guereza och gröna markattor. Detta tillsammans gör denna unika fotoresa till ett paradiset för den som gillar att fotografera och studera olika primater. Vi har chansen att fotografera inte mindre än 12 olika typer av primater på denna fotoresa.

- \* Bergsgorillor
- \* Schimpanser
- \* Guldmarkatta
- \* Ugandan red Colobus
- \* Östlig svartvit guereza
- \* Grön markatta
- \* Olivbavian
- \* Blå markatta
- \* Grey-cheeked mangabey
- \* L'Hoests
- \* Svartkindad vitnäsa

\* Bushbaby

Dessa primater återfinns i olika biotoper på den sydvästra sidan av Uganda och vissa reservat ger bättre chanser på vissa specifika primater och vice versa. Vi kommer att söka efter dessa primater i inte mindre än sex olika naturreservat och nationalparker. Alla områden har sina egna specialiteter och miljöer. Bland annat kommer vi att söka efter och med hjälp av ficklampor fotografera den nattaktiva Bushbabyn i Biogodi naturreservat. Vi kommer att söka efter den skygga primaten svartkindad vitnäsa och L'Hoest ibland annat Bwindi nationalpark. Detta och många fler magiska primatäventyr.

Många personer åker till Uganda för att möta bergsgorillorna och schimpanserna vilket inte är så konstigt. Att få möjligheten att möta våra närmaste släktingar är fantastiskt. Faktum är dock att många fotografers bästa möten och bilder till slut blir den mångfald av primater som finns här, inte endast de mer klassiska arterna av primater. Ett exempel på detta är guldmarmkattan som är starkt utrotningshotad och helt endemisk till Virungaberget. Den kan påträffas här i Mgahinga nationalpark, i samma nationalpark som vi ska fotografera bergsgorillorna. De brukar hålla till längre upp i Mgahinga än bergsgorillorna där de äter sin favoritföda, bambu. Bambuzonen börjar på cirka 2 900 meter över havet, men ibland är familjerna lägre än så då det sporadiskt finns bambu i områdena även under bambuzonen.



Guldmarmkattan är bara en av de vackra primaterna som du kan fotografera i Uganda.

## Äventyr i regnskogen.

Till den allra största delen på denna fotoresa kommer vi att vara nära och i regnskog. Det innefattar både molnregnskogen i Mgahinga och låglandsregnskog i Kibaleområdet. Tillika kommer vi att besöka flera semiregnskogar som också de myllrar av biologisk mångfald i form av primater och fåglar. De stora nationalparkerna med regnskog som vi kommer att vandra i är Mgahinga nationalpark, Bwindi nationalpark och Kibale nationalpark.

Det är något alldeles speciellt att vandra i en orörd regnskog med det fuktiga klimatet, vegetation, slingrande lianer och jätteträd. Här finns också små bäckfåror och små vattensamlingar som lockar till sig allehanda fjärilar och insekter. Det finns också ett antal vattenfall i området av Bwindi nationalpark som ligger inkämda i den täta regnskogen. Vi kommer att vandra och besöka ett av dessa vattenfall.

För att inte enbart få de vegetationsrika utsnitten i regnskogen ägnar vi en hel morgon till att fotografera utsikter mot Bwindis regnskog, förhoppningsvis med dimma över de uråldriga träden. Det finns flera utsiktsplatser som vi kan nå via huvudvägen genom Bwindi som ger oss möjligheter att fotografera storheten av regnskogen.

I regnskogarna i Uganda finns det inte enbart primater, fåglar och insekter utan här finns också större däggdjur. Bland dessa finner vi skogselefant och skogsbuffel. Till skillnad mot deras motsvarigheter på savannen är de mindre till storleken. Har vi riktigt tur kan vi se skymten av en skogselefant eller en skogsbuffel.

## Fågeldestinationen Uganda.

Uganda är en av de mest artrikaste fågeldestinationerna i Afrika. Här kan vi finna ett myller av fågelliv, inte minst på våra naturnära lodger som kan bjuda på riktigt bra resultat med många olika arter av småfåglar. Naturligtvis kommer vi även att se en hel del fågel på våra vandringar också men det kanske är framför allt på lodgerna som man kan komma de riktigt nära. Bland de mest eftersökta finner vi bland annat jätteturakon, Rossturako och grå krontrana som är Ugandas nationalfågel. Den tropiska regnskogen i Uganda hyser en ofantlig artrikedom, så även bland fåglar. Dessvärre brukar det kunna vara svårt att urskilja dem och då även fotografera fåglar i tät regnskog. Det finns helt enkelt för mycket



vegetation att gömma sig bakom. Därför är det kanske främst på de mer öppna platserna som vi kommer att se mer talrika antal av arter.

En av de mest fågelrika turerna vi kommer att göra är på en båttur genom Kazingakanalen i Queen Elisabeth park. Det här området präglas av grönskande savann och kanalen som lockar till sig stora mängder med fåglar. Här finns massor av arter av skarvar, vadare, hägrar, tärnor, pelikaner och storkar. Här kommer vi också ha stora chanser att se flockar av saxnåbbar och ett flertal skrikhavsörnar, kanske med en nyfångad fisk i klorna. På sandvallarna intill kanalen finns det också ett myller av gråfiskare och i vassen längs kanalen Malakitkungs fiskare. Här finns också många oxhackare som sitter på de bufflar som kommer ner mot kanalen för att svalka sig. Detta och mycket mer fågelliv på Kazingakanalen.

En annan höjdpunkt på denna fotoresa är vår båttur i Mabamba Swamp där vi kommer att söka efter den mytomspunna träskonäbben. Detta är ett kryss som

många fågelskådare är ute efter och tillika fotografer. Här i Mabamba Swamp har vi mycket stora chanser att få se och fotografera träskonäbb. För att göra våra chanser så stora som möjligt åker vi ut med båten tidigt på morgonen innan träskonäbben försvinner från området och förhoppningsvis innan det finns andra båtar ute, så att vi är först på plats!

Träskonäbben är en unik afrikans fågel som kanske mer än någon annan fågel liknar en dinosaurie. Namnet träskonäbb har den fått efter sin ovanliga näbb som liknar just en träsko. Träskonäbben är en stor fågel i Pelikanfamiljen och anses vara en av världens största fåglar. Den enligt IUCN sårbara pelikanfågeln är en av höjdpunkterna på fågeldestinationen Uganda.

## Elefanter, bufflar och flodhästar.

Den här fotoresan är främst inriktad mot primater och fåglar men här i Uganda finns också ett rikt djurliv som vi inte bara får missa. Ett av de allra bästa områdena i Uganda för att fotografera elefant, bufflar och flodhästar är på strandbankarna till Kazingakanalen. Här kommer stora jordar av elefant och buffel ner från den varma savannen för att svalka sig i kanalen eller i de gyttjesamlingar som blir vid vattenkanten. Här kommer vi att ha möjligheten att fotografera bufflar, helt täcka av lera, bra chans att se badande elefant och stora jordar av flodhästar.



Här finns också nilkrokodilen representerad.

Längs vägen till Kazingakanalens safaribåt från vår lodge finns det också riktigt bra möjligheter till att fotografera afrikanska elefanter med stora betar i det grönskande savannlandskapet. Förutom elefant påträffas också buffel men även många vartsvin.

## Uganda - Afrikas pärla.

Större delen av Uganda ligger på en höjd över 1000 meter över havet men landmassan är förhållandevis platt bortsett från den sydvästra delen i Kigezi. Regionen består av distrikten Kabale, Kanugu, Kisoro och Rukungiri. Norr om Kigezi finns Afrikas tredje största bergsmassiv, Ruwenzori som också kallas för månbergen. Det högsta berget här är Mount Stanley med toppen Margherita Peak, 5 109 m ö.h. Bara Mount Kenya och Kilimanjaro har större toppar i hela Afrika. Uganda har också flera stora insjöar varav den största är Viktoriasjön (Lake Victoria) och ligger



i södra delen av landet Viktoriasjön är Afrikas största insjö, till arealen. Norr om Viktoriasjön ligger Ugandas huvudstad, Kampala. Två andra stora insjöar om än inte så stora som Lake Victoria är Lake Albert och Lake Edward. Dessa sträcker sig in över landsgränsen till DR Kongo i väster. Söder om Lake Albert finner vi Lake Edward som närgränsar till Queen Elisabeth Nationalpark. Från Lake Edward rinner den naturliga kanalen Kazinga till en annan insjö Lake George.

Ugandas klimat är starkt påverkat av dess höga läge över vattenytan. Trots detta kan temperaturen stiga över 30 grader i vissa regioner framför allt i de savannpräglade områdena. Den södraste delen av Uganda, har över lag ett mildare klimat där normal maxtemperatur ligger någonstans mellan 20-25 grader och en minitemperatur kring cirka 12-15 grader på morgnarna. På grund av Ugandas höga läge över havet är maxtemperaturen svalare än övriga länder kring ekvatorn. Vi kommer på denna fotoresa att korsa ekvatorn på vår väg mot Mgahinga i sydväst. Uganda har ungefär samma klimat året runt och saknar omställningsklimat vid exempelvis sommar och vinter. Det finns dock två olika perioder att dela in säsongerna i och det är den torra perioden (dry season) och den våta perioden (wet season).

Det finns områden i Uganda där det ofta regnar oavsett om det är torr- eller regnperiod och det är i områden med regnskog (både molnregnskog & låglandsregnskog). Denna fotoresa till



Uganda arrangeras i en lågsäsong mot slutet av maj månad. Att resa i maj under lågsäsong har många fördelar. Eftersom det är lågsäsong kommer det inte att vara lika många turister som vid högsäsong och vi kommer att få en mer genuin upplevelse av Ugandas naturmiljöer, fågel- och djurliv. Under maj månad är den här delen av Uganda frodigt, grönt och lummigt vilket skapar mycket bra förutsättningar för att arbeta med vackra landskap och fåglar samt djur i landskapet.

Uganda har inte mindre än tio nationalparker och flera olika reservat. Med en landyta hälften så stor som Sverige är detta imponerande. Det är vida världskänt att Uganda lägger stora resurser och engagemang på artbevarande och underhåll av både nationalparker och naturmiljöer. På denna fotoresa kommer du också att vara en stor del till bevaringen av dessa biotoper och dess djurliv – detta i sann ekoturismanda.

Observera att detta program kan komma att ändras beroende på väder eller andra oförutsägbara händelser.

## Program: Bergsgorillor & primater i Afrikas pärla - Uganda.

### 9 maj

Vi samlas som en grupp vid Entebbe International Airport (eller vid hotellet) för att påbörja vår resa mot vårt första boende i sydvästra Uganda. Detta blir vårt utgångsläge inför de kommande två dagarnas vandring till guldmarkattan och bergsgorillorna.

Vi kommer även att göra ett stopp vid ekvatorn. När vi når vår lodge tar vi hand om våra tillhörigheter och förbereder oss för morgondagens spännande äventyr upp till guldmarkattan.

### 10 maj

Idag är det dags att ge oss av mot Mgahinga nationalpark, där vi ska utforska och fånga de vackra guldmarkattorna på bild. Dessa unika och hotade primater är endemiska för Virungabergen. Efter att vi har lyckats finna och fotografera dessa fascinerande varelser, tar vi oss tillbaka neråt för att återvända till vårt boende. Resten av eftermiddagen och kvällen ägnar vi åt att sammanfatta dagen och förbereda oss inför morgondagens äventyr då vi ska fotografera bergsgorillor.

### 11 maj

Vi inleder dagen med en tidig frukost på vår lodge, innan vi ger oss i väg mot

Mgahinga nationalpark igen. Vårt mål är att spåra och fotografera den majestätiska bergsgorillan i dessa dimhöljda berg.

Efter att ha upplevt denna fantastiska närkontakt med gorillorna och regnskogen avslutar vi eftermiddagen och kvällen med att reflektera över våra upplevelser och förbereda oss inför ännu en dag fylld av äventyr.

### 12 maj

Dagen inleds som vanligt med en tidig och energigivande frukost, innan vi ger oss av i gryningen mot vår nya lodge i Bwindi nationalpark, belägen strax norr om Kisoro. Vi ger oss av längs huvudvägen mot Bwindi och stannar till vid flera fantastiska utsiktsplatser som ger oss panoramautsikt över den täta regnskogen. Med lite tur sveper dimman över skogen i de tidiga morgontimmarna och skapar en magisk atmosfär.

På vägen mot vårt nya boende kommer vi att söka efter olika primater, bland annat svartmössmarkatta, svartkindad vitnäsa och blå markatta. Efter att ha njutit av en middag på lodgen tar vi oss tid att vila och redigera/sortera bilder. Allt avslutas med en sammanfattning av dagen och förberedelser inför morgondagens äventyr.

## 13 maj

Vi inleder morgonen med en spännande regnskogstur genom den hisnande Bwindi-regnskogen, där primaterna och det fantastiska landskapet står i fokus. Efter en morgon fylld av upptäckter och fotograferande fortsätter vi vår resa mot Queen Elizabeth nationalpark. Vi kommer också att ge oss ut på en klassisk safari för att söka efter trädklätrande lejon, afrikanska elefanter, bufflar och den eleganta Uganda Kob och många andra av savannens djur.

Förbered dig på att vi kommer att anlända till vår nya lodge ganska sent på kvällen. Efter att ha njutit av en välsmakande middag på lodgen är det dags att dra sig tillbaka och vila upp oss inför morgondagens äventyr. Som alltid kommer du att få detaljerad information om vad som väntar oss under morgondagen.

## 14 maj

Denna dag börjar vi med att njuta av en välförtjänt sovmorgon (för de som vill så klart). För de som är morgonpigga finns det möjlighet att utforska den natursköna omgivningen nära lodgen. Här kan du på egen hand promenera och leta efter vackra fåglar, reptiler och ödlor. Om du är tidigt uppe kan du till och med få ha chansen att fotografera flodhästar eller elefanter som ofta uppehåller sig i närheten av lodgen. Denna dag är dedikerad till vila och egen tid, där du kan ägna dig åt att redigera och sortera dina bilder från resan, så långt. Under dagen kommer jag också att arrangera små aktiviteter för dem som önskar delta.

## 15 maj

Idag väntar en båtsafari längs Kazinga-kanalen i Queen Elizabeth nationalpark. På denna båtsafari får vi möjlighet att fotografera den rika mångfalden av fåglar och däggdjur som kallar denna flod sin hemvist och fristad från hettan. Här kan vi fotografera afrikanska elefanter som badar i floden om vi har turen på vår sida. Vi får också möjlighet att fotografera nilkrokodiler, bufflar som slappnar av vid vattenkanten och de många flodhästar. Dessutom finns det gott om fotomöjligheter på kungsfiskare och andra fåglar, inklusive, skrikhavsörnen.

Innan vi ger oss i väg till Kazinga-kanalen, kommer vi också att ge oss ut på en klassisk safari för att leta efter de olika djur som savannen har att erbjuda. Efter vår spännande båtsafari fortsätter vi vår resa mot nästa lodge, som är belägen i närheten av Kibale nationalpark. Om tiden tillåter får vi kanske även möjligheten att fånga de sista strålarna av kvällsljuset vid det angränsande naturreservatet, där en stor population av röd Guereza och Östlig svartvit Guereza lever. Kvällen avslutas med en middag och en sammanfattning av dagen och planering inför morgondagen.

## 16 maj

Idag är det den stora dagen då vi ger oss ut på sökandet efter schimpanserna i den förtrollande Kibale nationalpark. Vi kommer att tillbringa hela förmiddagen och en del av eftermiddagen här. Att hitta

schimpanserna kan ta olika lång tid, då deras position i regnskogen kan variera. När vi väl lokaliserar dem har vi den unika möjligheten att stanna med dem i 4 timmar och fånga deras vardagliga aktiviteter på bild. Det är en fantastisk chans att dokumentera deras beteende och skapa minnesvärda bilder. Längden på vandringen till schimpanserna beror helt på var de befinner sig i regnskogen.

Efter att ha besökt och fotograferat schimpanserna återvänder vi till vår lodge.

Kvällen avslutas med en genomgång och planering inför morgondagens äventyr. Om tid och energi tillåter kan vi också utforska närområdet för att ta bilder av den omgivande naturen och alla primater och fåglar som inryms här.

## 17 maj

Denna dag kommer vi att tillbringa helt i det angränsande reservatet nära vår lodge. Här får vi möjligheten att uppleva något alldeles speciellt när det gäller primatfotografering.

Vi kommer att ha magiska chanser att fotografera röd guereza, östlig svart-vit guereza, svartkindad vitnäsa och grön markatta på nära håll och i ögonhöjd.

Detta reservat är en dold pärla med en primatfotografering av absolut världsklass som inte är välkänt för de flesta. Förutom primaterna kommer vi också att ha möjlighet att fotografera det rika fågellivet, med dagliga besök av färgstarka jätteturakos, biätare och ibisar. Som en krydda finns här också orädda mungos.

På kvällen kommer vi att ta med oss våra ficklampor och ge oss ut på en nattvandring i den närliggande naturen. Under denna unika upplevelse får vi chansen att fotografera en mångfald av fascinerande amfibier som lever nära sjön.

## 18 maj

Vi ger oss i väg i gryningen mot vårt sista boende som ligger vid Mabamba Swamp, en naturskön plats i den norra delen av Victoriasjön. Här erbjuds möjligheter att fotografera galagoer och nattaktiva ugglor.

Dessutom har vi chansen att fotografera jätteturakon, ross turako, olika primater och till och med reptiler som lever i området. På eftermiddagen ger vi oss ut på vår första utflykt i Mabamba Swamp med ett specifikt mål – att söka efter den legendariska träskonäbben. I denna mångfacetterade miljö kommer vi också stöta på en mängd andra fågelarter att fotografera, såsom den vackra afrikanska jacanan, kungsfiskare och storkar.

När vi återvänder till boendet tar vi oss tid att försöka fotografera galagoer och andra nattaktiva fåglar med hjälp av våra ficklampor.

19 maj

Denna dag markerar slutet på vår fantastiska fotoresa, men äventyret är inte över än. Vi stiger upp i otta och ger oss av mot Mabamba Swamp, redo att söka efter och föreviga den ikoniska träskonäbben ännu en gång.

Efter vår båtfärd på Mabamba Swamp återvänder vi till lodgen för att packa ihop våra saker, ta en uppfriskande dusch och göra oss redo för vår hemresa. Men innan vi lämnar detta underbara land, har vi en sista stopp på vår resa. Vi gör ett besök i Entebbe botaniska trädgård (extra 5 USD), där vi kan utforska en imponerande samling av träd från hela världen. Här kan vi också fika och låta intrycken av resan smälta. Sedan är det middag och dags att åka mot flygplatsen i Entebbe.



# Flyg & transport.

- Flygplats: Entebbes internationella flygplats, Uganda.
- Flyga ifrån: Du väljer själv vart du vill flyga ifrån.
- Vart ska vi mötas? På flygplatsen utanför ”arrivals” om inget annat avges. Aktuellt kan det också bli att bo och bli upphämtade på hotell i Entebbe. Mer information kring detta kan du få vid eller efter bokning. Kontakta då [info@frostadnaturfoto.se](mailto:info@frostadnaturfoto.se), för frågor.
- Hur transporterar vi oss i Uganda?

I Uganda transporterar vi oss i två stycken Landrovers med 7 stycken säten i varje bil.

## Flygbiljetter.

Få en personlig kontakt på Big Travel när du bokar en fotoresa hos mig!

Fröstad Naturfoto samarbetar med resebyrå Big Travel. Du kommer att få en personlig kontakt som hjälper dig med din bokning av flygbiljett som passar in med fotoresans olika hålltider. När du bokar flygbiljetter via Big Travel är du säker på att din flygning blir så smidig som möjligt och du undviker också eventuella problem med avgångar och flyg som inte synkroniserar med varandra. Genom att ringa eller mejla din kontakt på Big Travel kommer du att få den bästa flygresan till ett bra pris utan att själv behöva leta runt bland flygbolagens alla hemsidor.

Du lyfter helt enkelt luren, säger vilken resa du har bokat – resten sköter Big Travel! Otroligt smidigt eller hur?

Kontaktuppgifter till din personliga kontakt på Big Travel skickas till dig vid bokning.

Har du frågor om din flygbiljett? Kontakta din personliga kontakt på BIG Travel (telefonnummer får du vid bokning).

## Beställ egna flygbiljetter

Du har givetvis också möjligheten att beställa dina egna flygbiljetter genom valfri tjänst. Tänk då på att du själv ansvarar för att tiderna med de olika flygen passar.

## Boende.

På denna fotoresa till Uganda kommer vi att transportera oss längs den sydvästra delen av landet. På grund av vår förflyttning för att kunna fotografera bergsgorillor, schimpanser och många andra primater likaväl som savanndjur och fåglar kommer vi att bo på flera olika lodger.

Boendena är främst hus/hyddor i anslutning till utmärkt naturfotografering. Boendena är medelstandard och en lodge är lite enklare men erbjuder fantastisk primatfotografering av världsklass. Alla boenden har tillgång till el på rummen tänk dock på att elen här på Ugandas landsbygd kommer och går. Alla våra boenden har varmt vatten, dusch och rinnande toalett.

Flera av dem har även Wifi (i anslutning till restaurangdelen). Egna kockar finns på lodgerna.

## Måltider.

Tänk på att alltid ta med dig några extrabatterier och powerbanks för laddning av din mobiltelefon och kamera då elen kan vara lite opålitlig, framför allt vid stora åskväder.

På denna fotoresa ingår det frukost, lunch & middag enligt program.

- 11 maj: Middag ingår (ej lunch).
- 12 maj: Frukost, lunch & middag ingår.
- 13 maj: Frukost, lunch & middag ingår.
- 14 maj: Frukost, lunch & middag ingår.
- 15 maj: Frukost, lunch & middag ingår.
- 16 maj: Frukost, lunch & middag ingår.
- 17 maj: Frukost, lunch & middag ingår.
- 18 maj: Frukost, lunch & middag ingår.
- 19 maj: Frukost, lunch & middag ingår.
- 20 maj: Frukost & lunch ingår.
- 11 maj: Frukost ingår (ej lunch eller middag).

Våra frukostar äts som regel på våra lodger. Vissa gånger kommer det bli aktuellt att ta med oss frukost i fält. Lunch äts också på våra lodger, men vissa dagar blir det nedpackad lunch ut i fält. Middagar äts alltid på lodgerna.

Om du vet med dig att du ofta blir hungrig eller törstig ute i fält eller mellan måltiderna ska du ta med dig något att äta eller dricka.

## Väder & klimat.

Den södra delen av Uganda, dit denna fotoresa går, har överlag ett mildare klimat där maxtemperatur ligger någonstans mellan 24-30 grader och en minimumtemperatur kring cirka 12-14 grader. Uganda har ungefär samma klimat året runt och saknar omställningsklimat vid exempelvis sommar och vinter. Som regel är det varmare i savannpräglade områden än regnskog. Plusgrader och fuktighet varierar också på vilken höjd vi vistas på.

Här är de uppskattade temperaturerna för de områden som vi kommer att besöka:

- Kibale Nationalpark.  
Minimum: 16 grader.  
Maximum: 27 grader.
- Queen Elisabeth Park.  
Minimum: 17 grader.  
Maximum: 29 grader.
- Mgahinga Nationalpark.  
Minimum: 10 grader.  
Maximum: 19 grader.

# Kläder & utrustning.

Observera! Det här är bara en inspirationslista för din packning. Vad du i slutändan packar ner i resväskan är upp till dig.

- Underkläder.
  - Några vanliga strumpor samt vandringsstrumpor till skorna.
  - Pyjamas eller sov kläder.
  - T-shirts.
  - En långärmad tröja eller skjorta.
  - En vindjacka eller vanlig jacka (kvällarna och morgnarna kan bli kalla).
  - En varmare tröja (om du får plats, annars en lättare långärmad tröja och vindjacka).
  - Ett par kortbyxor.
  - Två par slitstarka långbyxor.
  - Ett par vanliga byxor och tröja/skjorta vid middagar på boendet.
  - En keps eller en hatt.
  - Regnkläder.
  - Vattentäta kängor eller liknande.
  - Joggingskor.
  - Ett par tofflor/flip-flops.
  - Badkläder.
  - Lättare handskar vid vandring i regnskog (trädgårdshandskar eller liknande).
- Om du lätt blir hungrig bör du ha med dig några ”powerbars” eller frukt ut i fält.

Du kan aldrig få nog mycket av sladdar, adaptrar och powerbanks. Viktigt att ta med sig enligt min mening är så klart laddare för kamerabatterier och mobiltelefon men också grendosa för att kunna använda fler uttag för laddning. Det är också mycket viktigt att packa ner

någon form av backuplösning. Antingen väljer du att ha med dig extra minneskort eller en extern hårddisk, plus bärbar dator. Observera! Tänk på att dina mål för fotograferingen kan vara helt annorlunda så

## Kamera & objektiv.

Observera! Tänk på att dina mål för fotograferingen kan vara helt annorlunda så se detta mer som inspiration än något som du måste packa ned i kameraryggsäcken.

Denna fotoresa till Uganda är främst baserad på att fotografera primater, fåglar och andra däggdjur. Vi kommer också att ägna tid åt att fotografera intima landskap i regnskogen och landskap på utsiktplatser över regnskogen.

Det kan vara svårt att välja de objektiv du ska ha med dig på fotoresan, framförallt när du är begränsad till en viss vikt på handbagaget. När vi fotograferar primater kommer vi många gånger att komma nära, men ibland befinner sig primaterna också långt bort därför är ett teleobjektiv med en brännvidd, 300-400 mm och uppåt bra. När det gäller fåglar är en ju längre brännvidd desto bättre, mellan 400 mm och uppåt. Om du vill arbeta med primater och andra däggdjur i sin miljö är en brännvidd från cirka 150-300 mm bra. Dessa objektiv är också bra för intima landskap. Om du har ett zoom-objektiv som täcker större brännvidder är denna bra att ta med sig. Om du endast får plats med ett teleobjektiv skulle jag välja det med mest zoomomfång eller längst brännvidd.



Observera att det kan bli ganska mörkt i regnskogarna, framförallt när vi ska fotografera schimpanser och guldmarkatta. Därmed kan det också bli aktuellt att välja ett kortare tele men med större ljusstyrka än exempelvis f6. Valbart är också att ta med sig en vidvinkel för lite vidare landskap inne i regnskogen och för de små motiven även ett makroobjektiv.

Har du frågor kring vilken utrustning du ska välja att ta med dig? Kontakta mig med dina frågor, [info@frostadnaturfoto.se](mailto:info@frostadnaturfoto.se)

- Ett eller två kamerahus.
- Ett teleobjektiv från cirka 300 mm och uppåt för primater och däggdjur.
- Ett teleobjektiv från cirka 400-500 mm och uppåt för fåglar.
- Ett kortare teleobjektiv 150-300 för primater och andra däggdjur i sin miljö.
- Ett vidvinkelobjektiv för landskapet i regnskogen.
- Ett makroobjektiv för de små motiven.
  
- Övrig fotografisk utrustning som är bra att ha med sig är givetvis en robust kameraväska. Antingen en som tål regn eller som har regnöverdrag. Det är också viktigt med extra minneskort och extra batterier. Glöm heller inte en extern hårddisk eller extra minneskort för säkerhetskopiering av dina bilder.
  
- En robust kameraväska.
- Extra minneskort.
- Extra batterier.
- Batteriladdare.
- Backupplösning.
- Stativ vid landskapsfotografering.

- Laptop för redigering av bilder.

- Viktigt!

Ta backup efter varje dag! Antingen har du extra minneskort för backup eller en extern hårddisk.

## Gruppen.

Maxantal deltagare på denna fotoresa är sju stycken personer (åtta med mig). Vi kommer att vandra mot gemensamma mål hela gruppen. Däremot tycker jag att det är viktigt att du som deltagare om du vill kan få gå din egen väg och hitta de motiv du vill fotografera. En del fotografer fungerar bäst i grupp och andra fotografer vill helst fotografera och söka upp sina motiv själva. Du kommer att ha möjlighet till båda scenarierna. Tänk dock på att det är ”frihet” under ansvar och i enighet med resevillkoren har du som resenär ansvar för att passa tider och ha personliga försäkringar.

Observera! Det är obligatoriskt med guider i alla nationalparker och naturreservat.

## Är det fysiskt ansträngande.

Den här fotoresan innehåller flera fysiska moment, de mest arbetsamma är vandringen till bergsgorillor, guldmarkatta och schimpans. Även om terrängen är regnskog och kuperad bör alla med en relativt god fysisk form inte ha några problem. Vi kommer givetvis stanna flera gånger för att vila och dricka vatten. Du bör ha god kondition för att följa med på denna fotoresa.

## Vaccinationer & hälsa.

Malaria är utbrett i hela Uganda. Du skyddar dig mot Malaria genom medicinering. Mer information om detta får du när du ska vaccinera dig. Alla boenden har myggnät över sängarna som också skyddar. Myggmedel är givetvis bra att ha med sig.

Andra vaccinationer som behövs när du reser till Uganda:

- Hepatit A & B.
- Polio-, stelkramps- och difterivaccinationerna ses över.
- Gula febern.

För att få en fullständig vaccinationsdiagnos för din fotoresa bör du besöka ett vaccinationscentrum eller vårdcentral.

## Visum.

För att få komma in i Uganda krävs ett visum. Fröstad Naturfoto samarbetar med Visumpartner i Stockholm. Det enklaste sättet att få ett visum till Uganda är att ta hjälp av Visumpartner. Länk och mer information skickas efter bokning. Du kan givetvis även ansöka om visum själv om det känns bättre. Jag rekommenderar dock starkt Visumpartner då visum kan kännas svårt och krångligt att fylla i.

## Dricks i Uganda.

I Uganda dricksar man inte bara vid restaurangbesök utan även när någon

bär din väska, guider, chaufförer serveringspersonal med mera. Många av de som arbetar i Uganda med serviceyrken har endast dricks som inkommande lön. Det är högst personligt hur mycket du vill dricksa och det beror också på hur bra service du tycker att du har fått. Du bör dock dricksa något, alltid. Men, det viktigaste är att du dricksar, inte hur mycket, därför är siffrorna här nere ganska breda men inom ett intervall som är bra enligt min mening.

- Våra chaufförer/guider

Cirka 40-50 USD per deltagare för hela vistelsen på 10 dagar. Samlas ihop sista dagen på resan

- Huvudguide vid nationalparker.

Cirka 5-15 USD per deltagare läggs i dricksbox vid nationalparken.

- Trackers vid gorillorna & guldmarkattan \*

Cirka 2 – 4 USD för hela gruppen, ges ute i fält.

- Porters (valbart) \*

Cirka 15 – 20 USD till din porter.

- Övriga guider i reservat/båt osv.

2 – 10 USD per deltagare ges till guiden/kapten.

- Lodger – all personal.

2 – 5 USD per dag. Lägg i dricksboxen

efter vistelse på lodgen.

- Övriga tjänster som exempelvis bärtjänst vid hotell, småtjänster & service utöver det vanliga.

S måopengar i lokal valuta.

\* En Porter är den person som hjälper till att bära din väska när du exempelvis ska vandra upp till bergsgorillorna. Pengarna som du betalar som ”dricks” är porterns lön. En porter kommer ofta från den närliggande byn intill nationalparken.

\* Trackers är den grupp personer som söker upp berggorillor, schimpanser eller guldmarkatta åt oss och huvudguiden. Personerna i fält med andra ord.

## Valuta & pengar i Uganda.

Valutan i Uganda heter: Ugandan Shilling (UGX)

Valutakurs SEK – UGX : <https://valuta.exchange/sv/sek-to-ugx?amo>

Valutakurs USD – UGX : <https://valuta.exchange/sv/usd-to-ugx?amount=0>

Växlingskontoren i Sverige har sällan UGX inne, därför brukar det vara lättare att växla först till USD och sedan på plats i Uganda till UGX (vi hjälper dig med uttag på ett säkert växlingskontor. För att vara

riktig säker tycker jag att du ska betala med kontanter på vår resa, så även på lodgerna. Om du behöver ta ut mer UGX så kommer vi att stanna till på ATM (bankomater).

Kostnader som du kommer att ha på denna fotoresa är dricks, som inte ingår i priset. Du kan läsa om dricks i Uganda under ”mer om denna fotoresa”, på denna sida. Övriga kostnader kan vara extra dryck vid måltid, köp av souvenirer och andra utgifter av personlig karaktär.

## El, vatten & laddning.

- Eluttag i Uganda: Typ G (BS 1363) BS 1363, även kallad typ G, är en brittisk trestickskontakt.
- Vatten: Vattnet från kranen i Uganda är inte rent och ska inte drickas. Vatten i flaskor kommer alltid att finnas tillgängligt.
- Laddning: Du kommer att kunna ladda din mobiltelefon och andra elektroniska enheter på lodgerna.

## Tidzon.

Uganda ligger +1 timme före Sverige.