

# 肯尼亚

动物天堂



## 简介

肯尼亚位于非洲东部，是野生动物的家园，在这里可以真正的拥抱自然，感动于那份淳朴。这里也生活着世界上最原始的聚居部落——马赛族，走进部落，感受非洲文化是再好不过的了。

### 基本信息

肯尼亚位于非洲东部，赤道横贯中部，东非大裂谷纵贯南北，乞力马扎罗雪山屹立于南部边界。肯尼亚是人类发源地之一，境内曾出土约 250 万年前的人类头盖骨化石。

首都	内罗毕
所属洲	非洲
时区	东三区，比北京时间晚 5 个小时
语言	斯瓦希里语，英语
主要宗教	基督教、天主教、伊斯兰教
行驶方向	靠左驾驶
货币	肯尼亚先令 (SHILING)，1 RMB = 12.9490Ksh
国际区号	+254
重要电话	报警、火警、急救电话 999
电压	电压为 220/240 伏，插座为英式三眼方插头

### 地理

地跨赤道，东与索马里为邻，北与埃塞俄比亚、南苏丹共和国接壤，西与乌干达交界，南与坦桑尼亚相连。东南濒印度洋，海岸线长 536 公里，国内一半以上的面积为沙漠和半沙漠地带。

### 气候

肯尼亚境内沿海地区气候湿热，高原气候温和，全年最高气温为摄氏 22-26℃，最低为 10-14℃。



肯尼亚 JuanHernándezRuano 摄

### 最佳旅游时间

旅游旺季：12 月至 3 月和 7 月至 9 月

▲ 贴士：肯尼亚日照强烈，大部分地区昼夜温差较大，长雨季在 3 月底至 6 月中，短雨季在 10 月底至 12 月初，旅游时尽量避免这两段时间出游。

## 卫生防疫

### 医疗卫生

防疫：前往肯尼亚要提前 10 天打黄热病的疫苗，打完后会发一个黄皮本，跟护照一起带上，过关时会抽查，费用 70 元。觉得有必要话可以服用霍乱预防药物，费用 130 元

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。防晒霜及常用药物也应该带一些

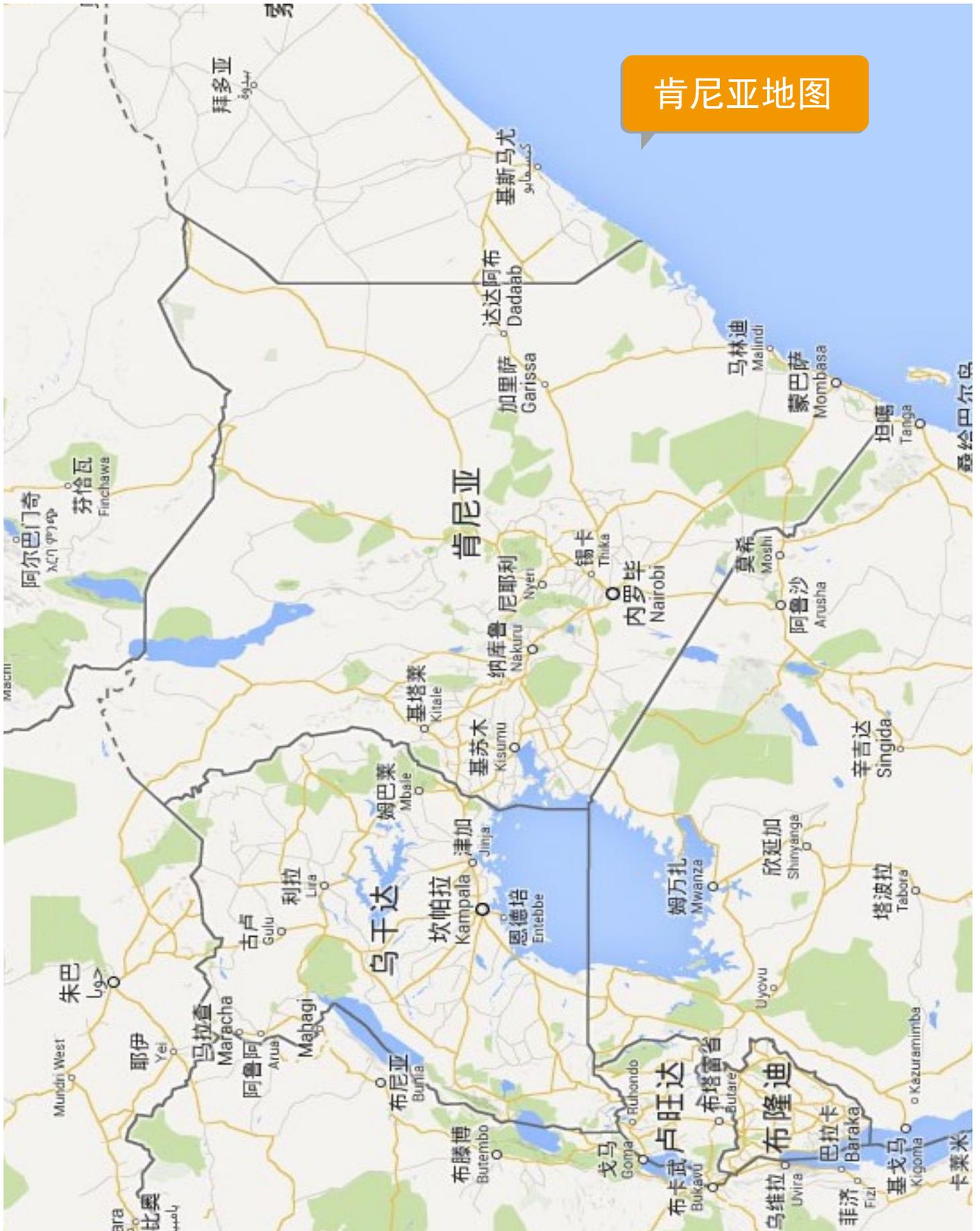
### 着装

1. 夏天应携带一件薄外套，避免早晚温差过大或者空调房间、车内冷气太低着凉；
2. 游览野生动物保护区应穿如棕色、土黄色衣服，白色和其他鲜艳颜色会令动物不安；
3. 前往蚊虫较多的丛林野外，需穿长衣长裤，请提前携带；
4. 鞋应以轻便合脚、适宜行走为主，不宜穿新买的鞋、高跟鞋。

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	3
线路推荐 .....	5
景点 .....	5
住宿 .....	9
美食 .....	10
购物 .....	12
娱乐 .....	15





肯尼亚地图



## 签证

肯尼亚签证主要有两种，一种是在出发前北京的使馆办理，另外一种是有持有第三国签证可以直接做落地签（相对简单快捷）。自己办理首先是要准备材料，也可交给旅行社办理比较简单。

### 签证材料

1. 个人资料表
2. 12 张 2 寸彩照
3. 有效期为半年以上护照
4. 在职证明



肯尼亚签证 emParadeiro 摄

▲ 贴士：所有的材料都必须都是英文的。签证资料被领事馆受理后，约需要 7-10 个工作日。

### 使馆信息

中国驻肯尼亚大使馆

地址：WOODLANDS ROAD, P.O.BOX 30508 (00100) GPO, NAIROBI, REPUBLIC OF KENYA  
NGONG ROAD, P.O.BOX 48190 (00100) GPO, NAIROBI, REPUBLIC OF KENYA (经商处)

电话：254-20-2726851 (使馆总机)；254-712182118 (领事证件咨询电话)

传真：254-20-2726402 / 2711540 (使馆)

邮箱：chinaemb\_ken@mfa.gov.cn (使馆邮箱)；  
consulate\_ken@mfa.gov.cn (领事专用邮箱)

时间：周一至周五 08:30-12:00, 15:00-17:00；周六、周日休息

网址：<http://www.fmprc.gov.cn/ce/ceke/chn/>

肯尼亚驻华大使馆

地址：北京市朝阳区三里屯西六街 4 号

邮编：10060

电话：010-65323381/2473

传真：010-65321770

邮箱：info@kenyaembassy.cn

网站：<http://www.kenyaembassy.cn>

## 交通

### 外部交通

#### 飞机

肯尼亚有三个国际机场分别在內罗毕，梦巴萨，额尔多雷特。北京可经亚的斯亚贝巴转机到达內罗毕。

#### 包机服务

肯尼亚有许多国内包机服务公司。这些公司提供各种机型的个人或团体包机服务。包机旅行是游览偏远地区，避免长途驾车的理想方式。无论乘客人数多少，大多数的包机服务公司对每次旅行收取一个固定费用。肯尼亚国内设有许多私人 and 国营的小型简易机场，供包机服务公司使用。



肯尼亚飞机 birrlad 摄

### 内部交通

#### 火车

在肯尼亚，从內罗毕至梦巴萨和內罗毕至可素木之间都有火车线连接。从內罗毕至梦巴萨的夜班车一直是最受旅游者欢迎的火车班次。车票可从內罗毕火车站购买，或提前在当地旅行社购买。



肯尼亚火车内部 kapoosha 摄



## 公路

旅行社组织的野生动物观光，通常提供的交通工具是便于欣赏野生动物的没有顶棚的小型巴士，或者是特制的四轮驱动车，可以安排会讲中文的司机导游。前往肯尼亚的旅游者可以使用国际驾驶执照。



四轮驱动车 PrasiT\_Chansareekom 摄

### ▲ 贴士

1. 在肯尼亚驾车为靠左行驶，司机应该给来自他们右面的车辆让路。
2. 测量距离以公里为单位，并在路上设有标记，汽油 / 柴油按公升销售。
3. 道路情况差异很大，在偏远地区会非常差。请在出发前确保您的车辆能够应付在高低不平的道路上行驶。
4. 在大多数地区，不建议在晚间驾驶。

## 公交

在内罗毕和梦巴萨区域内，大型的肯尼亚公共汽车公司按固定线路和时刻表在市中心和郊区街道上运营。



肯尼亚公交 Ingy The Wingy 摄

## 出租车

在内罗毕，梦巴萨和肯尼亚其它一些大型城镇，到处都有出租车。在内罗毕和梦巴萨有几家公司经营电话叫车服务，可提供电话预订。



出租车 LimeWave Photo 摄

▲ 贴士：出租车没有里程表，价格要在出发前与司机商定。

## 三轮出租车

在肯尼亚还有很多私人的三轮出租车，很方便，不过一定要注意安全，建议结伴乘坐。



三轮出租车 andreavernaci 摄

## 自行车

在肯尼亚，有许多可以进行荒郊和山地骑车活动的地方，所以长途骑车旅行在肯尼亚是可行的。



骑车 adammorvee 摄

▲ 贴士：骑车时要对来往交通保持警觉并且在主要道路上谨慎骑行。



## 线路推荐

### 肯尼亚五日游

D1：内罗毕→博高利亚湖

清晨抵达内罗毕，早餐后前往博高利亚，博高利亚湖位于肯尼亚裂谷带边缘，是许多非洲火烈鸟的家，在每年的一到四月份，数万的火烈鸟会成群在此聚集

D2：博高利亚→纳瓦沙湖

纳瓦沙湖毫无疑问的是东非大裂谷里的明珠，是中部五湖里最出色的一个，这里湖、光、山、色无一不自在随意，纳瓦沙湖是鸟类学家的梦想，该处有400多种各类鸟

D3：纳瓦沙→马赛马拉

前往世界上最大的野生动物保护区马赛马拉国家野生动物保护区，这里是动物最集中的栖息地和最多色彩的大草原。途经东非大裂谷

D4：马赛马拉国家公园

早餐后，全天时间在园内，尽情享受大自然带给我们的无限乐趣，马赛马拉国家保护区是地球上大型野生哺乳动物最集中的栖息地

D5：马赛马拉→内罗毕

早餐后返回内罗毕，午餐后市内观光，前往《走出非洲》的作者凯伦故居，重温当年非洲爱情故事的发生地，后参观内罗毕标志性建筑—肯雅塔国际会议中心和高等法院



肯尼亚 PrasiT\_Chansareekorn 摄

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 景点

### 内罗毕 Nairobi

内罗毕是肯尼亚的首都，联合国人居署（UNHABITAT）与环境署（UNEP）的总部皆设在这里。内罗毕是个充满活力和趣味的国际都市，在这里可以享受现代的非洲都市生活还可以与非洲动物亲密接触。



内罗毕 ActionPixs (Maruko) 摄

⚠️ 贴士：内罗毕的治安较差，所以白天尽量在大街上走，不要走小巷，晚上尽量不要出门，逛街的时候尽量少带现金。

### 纳瓦沙湖 Lake Naivsha

纳瓦沙湖座落在大裂谷之内，由断层陷落而成，是裂谷内最高的湖，也是肯尼亚最美的淡水湖之一。在纳瓦沙湖远远就可以看到白茫茫的一片，那些都是鹈鹕。湖边有大片纸莎草沼泽，草地和原始森林。湖中有河马和各种水禽，可以乘坐小船穿行其间。



纳瓦沙湖 timlatorre 摄

### 肯尼亚国家博物馆 National Museum

肯尼亚国家博物馆是非洲最为著名的博物馆之一。外观上看是一栋宏大壮丽的建筑，周遭一片青翠，枝繁叶茂。这里有内容相当广泛的文化和自然历史展览，其中还有最为著名的人类早期骨骼化石。





肯尼亚国家博物馆 177ing.yang 摄

时间：8:30-17:30

门票：800 肯先令

### 内罗毕国家公园 Nairobi National Park

内罗毕国家公园是东非第一个国家公园建于 1946 年，也是世界上唯一的一个位于首都城市的国家公园。公园有 100 多种哺乳动物和 400 多种特有的迁徙鸟类栖息于此。这是一个半开放式的公园，公园的南部没有设置任何阻挡，作为动物迁徙的通道。



内罗毕国家公园 shuigao25 摄

### 长颈鹿公园

长颈鹿中心饲养的主要是濒危的罗斯柴尔德长颈鹿，目标是鼓舞人们欣赏和保护肯尼亚动物的多样性。这个地方非常有趣，活动内容也丰富多彩。可以观察长颈鹿们，给它们喂食，甚至可以亲吻它们。从长颈鹿中心还可以穿过相邻的戈戈河，进入鸟类禁猎区。



长颈鹿公园 Eappa Images 摄

时间：9:00-17:30

门票：成人 1000 肯先令，儿童 500 肯先令。

⚠️ 贴士：公园对学生免费开放。园内设有捐款箱，用于资助贫困学生前往参观。

### 马赛马拉 Maasai Mara

马赛马拉完全符合人们想象的非洲，全年景色优美，是世界上十大最浪漫的日落地。广袤草原上苍劲的植物与安静悠然的动物相得益彰。每年 7-9 月的天国之渡尤为壮观。



马赛马拉 Prasiit\_Chansareekorn 摄

### 马赛马拉国家公园 The masaimara national park

马赛马拉国家公园被认为是世界上最著名的野生动物保护区，也是世界最大的野生哺乳动物家园，拥有 95 种哺乳动物和 450 种鸟类。对许多人而言，马赛马拉国家保护区是东非之行的亮点所在，更是他们前往肯尼亚的唯一目的。天地壮阔的无以复加，这儿不仅有纯天然的动物，更有纯天然的大自然。



马赛马拉国家公园 elsvandeveire 摄

时间：全天开放

门票：80 美元，如住在保护区内的酒店，门票 70 美元

### 沙巴 Saba

沙巴国家公园在干旱的肯尼亚北部，汹涌的 EwasoNyiro 河创造出的一片绿洲，吸引了大量野生动物来到它的岸边，这就是沙巴国家公园所在地。近在欧美非常流行的《非洲幸存者》节目的拍摄地就在沙巴国家公园。





沙巴国家公园 tommyajohansson 摄

### 马拉河 Mara river

马拉河将马赛马拉的原野一分为二，它是鳄鱼和河马的家园。在每年 8-9 月发生的世界上最壮观的野生动物大迁徙中，渡过马拉河暴涨的激流和鳄鱼的阻击是最艰难而壮观的一幕，这被称为“马拉河之渡”或“天国之渡”。其他时间的马拉河还是相对平静的，总有鸟儿在河边的树上停歇，场面显得再和谐不过了。



马拉河 savagetom2008 摄

▲ 贴士：可乘坐车辆到达，乘坐热气球观看效果更佳

### 肯尼亚马赛村落 Maasai village in Kenya

马赛族是东非草原上的原始族群，大概也是这个世界上最原始的聚居部落。以牧牛放羊为生，不论男女，终年穿着鲜艳的衣服，带着炫目的大耳环和项链，手里总是把持着一根棍子。在这里可以看到他们的舞蹈，他们的跳高比赛，他们破落的蜗居，他们满场的牛粪，他们盯满苍蝇的小孩。



肯尼亚马赛村落 EricK\_1968 摄

门票：20 美金 / 人（包含：车费、导游讲解、进马赛村落门票费）

### 蒙巴萨 Mombasa



蒙巴萨 huss07 摄

### 察沃国家公园 Was made in the national park

察沃国家公园是肯尼亚最大的野生动物保护区。东察沃是一望无际的平坦草原，西察沃以众多的火山丘和山脉为主，地形复杂多变。察沃国家公园还是世界上最大的野象集中地，另外，此地的狮子也非常出名。



察沃国家公园 Dan Anderson. 摄

### 耶稣堡

耶稣堡是一个古城堡改为的博物馆，展示东非与新航路的历史图片和文物。一些来自中国的文物也在其中。



耶稣堡 mikeymushi 摄



### 拉穆岛 Ram island

拉姆岛是一个与世无争的热带岛屿，岛屿有着独特的自然美景、白色粉末的细沙、繁茂的热带植物和清澈透明的水质。这里的建筑是斯瓦西里和阿拉伯风格的综合体，基本保持古时风格。



拉姆岛 ShacklefordPhotoArt 摄

### 纳库鲁 Nakuru

纳库鲁是肯尼亚裂谷省首府。在西南部高原上，梅南加伊火山口南麓。这里居住着世世代代的火烈鸟，是它们的家乡与天堂。



纳库鲁 ferdj 摄

### 纳库鲁湖国家公园 Lake National Park

是东非大裂谷中的一个长 65 公里的咸水湖，面积 188 平方公里，是专门为保护禽鸟而建立的保护区，被誉为“观鸟天堂”。公园内有 450 种鸟类，最著名的是火烈鸟。此外还有非常稀有的白犀牛等。



纳库鲁湖国家公园 Gareth Codd Photography 摄

### 纳库鲁国家野生动物园 Nakuru national wildlife zoo

纳库鲁国家野生动物园是专门为保护禽鸟的保护区。这里最大的特色是群聚着数以百计的火烈鸟，除了火烈鸟，这里还有超过 450 种以上的鸟类，还有许多野生动物，包括非常稀有的白犀牛，此外还有长颈鹿、狮子、野牛、羚羊、斑马、鬣狗、疣猴、狒狒、狐狸等。



纳库鲁国家野生动物园 oldandsolo 摄

### 安波塞利 Amboseli

安波塞利主要以它的国家公园观赏象群闻名，在这里有最大品种的大象群。以及马赛人的文化和本土的生活方式、可供俯视大草原的小山，这些都构成了安波塞利独特迷人的风景。



安波塞利 diana\_robinson 摄

### 安波塞利国家公园 Amboseli National Park

安波塞利国家公园位于肯尼亚边境，临近乞力马扎罗山。这里有最大品种的大象群，所以以观赏象群闻名。由于没有高大的植被遮挡，游客可以驱车追寻野生动物，相对容易跟踪猛兽，也更容易看到它们的捕食。





安波塞利国家公园 safari-partners 摄

## 乞力马扎罗山 Mount Kilimanjaro

乞力马扎罗山是非洲第一高峰，被称作“非洲屋脊”和“上帝的殿堂”，峰顶终年积雪，形成赤道雪山奇观。



乞力马扎罗山 safari-partners 摄

## 东非大裂谷 The rift valley

东非大裂谷被称为地球伤痕，是世界上最大的断层陷落带。在肯尼亚境内，裂谷的轮廓非常清晰，它纵贯南北，将这个国家劈为两半，恰好与横穿全国的赤道相交叉。



东非大裂谷 Jon Bowles 摄

## 住宿

肯尼亚为旅游者提供众多的住宿选择。从青年旅馆到五星级豪华套房，从在野地里搭建您自己的帐篷到在私人海滨别墅内休养，这里为您提供无尽的选择。

### Cowrie Shell Beach Apartments

酒店的设施包含家庭 / 超大房、礼宾服务和客房服务。客房带有现代化便利设施和独立浴室、微波炉、冰箱和平板电视。为那些想自己独立做饭的旅客，每个客房方便的配有厨房厨灶。酒店还提供保险箱、机场接送和贵宾室。游客可以在酒店里找到纪念品 / 礼品店。

地址：Mombasa-Malindi Highway ; next to Shanzu on Bamburi Beach, Shanzu, 蒙巴萨, 肯尼亚

▲ 贴士：酒店有往返机场的班车。

### Bamburi Beach Resort

坐落于 Shanzu，提供价格实惠的带有浴室的空调客房，同时还有公共场所免费无线上网、室外游泳池和骑马。度假村还提供外币兑换、阳光甲板和水上活动。行程安排可以在度假村的前台制定。

地址：Malindi Road, P.O. Box 99139, Shanzu, 蒙巴萨, 肯尼亚

### Khweza Bed and Breakfast

内罗毕机场到 Khweza Bed and Breakfast 小于 30 分钟开车距离，每间客房都有有线 / 卫星电视，客房内设有用餐区、电吹风、洗衣机、平板电视和瓶装水，还配备网络连接。游客可在旅馆的旅行接待处报名游览和安排旅行。

地址：56480 Ngara Road, 奈洛比, 肯尼亚

### The Boma Nairobi

酒店配备桑拿浴和 SPA 及健康中心，另外还配有泳池畔快餐厅和空调。客房配有有线 / 卫星电视、微型酒吧、iPod 扩展坞、拖鞋、带隔音设备和浴袍等。

地址：South C, Red Cross Road, Off Popo Rd, Off Mombasa Rd, 奈洛比, 肯尼亚

### Sarova Lion Hill Game Lodge Nakuru

酒店提供宽敞的客房，配有桑拿浴、室外游泳池和 SPA 及健康中心。酒店设施包括 24 小时客房服务和儿童泳池，酒店餐厅还提供自助餐点。

地址：P.O. Box 7094 160kms from Nairobi, 纳库鲁, 肯尼亚

### Brian's Inn

Brian's Inn 提供舒适的客房，为配合任何游客的需要而布置。

地址：P.O BOX 172, Njoro, 纳库鲁, 肯尼亚



## 美食

与中国不同，肯尼亚人民以玉米面、土豆、木薯与竹芋、绿豆等食品作为主食。肯尼亚还盛产国内比较贵的木瓜、薄皮芭蕉、苹果芒等水果。

### 特色美食

#### 夏威夷果

夏威夷果中含有大量的不饱和脂肪酸，还含有优质蛋白质和十几种重要的氨基酸，对改善脑部营养很有益处，特别适合孕妇和儿童食用。



夏威夷果 MrGreenBug 摄

#### Ugali

Ugali 是在肯尼亚非常受欢迎的主食。其实是一种稠密的玉米糊，上桌的时候是大块、新鲜烧煮的砖块状。当地人把 Ugali 掰碎，与肉，炖菜或蔬菜一起食用。



Ugaliluckyfish 摄

#### 大龙虾

别看肯尼亚地处非洲但肯尼亚也盛产海鲜尤其是大龙虾，配上独特的处理做法，值得一尝。



大龙虾 crumpet solo 摄

#### 烤鱼

肯尼亚烤鱼风味独特，架在炭火上缓慢烤制而成，配上当地特有的神秘调料和蔬菜堪称一绝。



肯尼亚烤鱼 GianluColombi 摄

#### 风味烤肉

肯尼亚人特别爱肉食。是肯尼亚最出名的菜肴之一就是烤肉，当地人称之为 NyamaChoma。通常在篝火或炭火上缓慢烤制，装盆时加上混合的绿色蔬菜。



肯尼亚烤肉 hktang 摄





## 购物

在肯尼亚购物不用对讨价还价有所顾虑，另外肯尼亚目前没有针对外国游客的购物退税政策。

### 特色商品

#### 红茶

肯尼亚红茶颗粒重实，颜色红艳明亮，味道厚重，在世界上享有较高的声誉。



肯尼亚红茶 TeaButterfly 摄

▲ 贴士：市场上出售的红茶既有独立包装的散茶，也有袋茶，价格普遍便宜。

#### 咖啡

肯尼亚咖啡非常香浓，是世界上最好的咖啡之一。酸性高，略带葡萄酒的味道，耐人寻味。



肯尼亚咖啡 RayStudio 摄

▲ 贴士：购买咖啡可以到在机场购买，由于免税，甚至比内罗毕的超市还便宜 15% 左右。

#### 木雕

木雕是最值得购买的特色纪念品之一，尤以黑木雕最为珍贵。肯尼亚的木雕有很高的艺术成就。每一件作品都可以称作艺术品，件件都独一无二。



肯尼亚木雕 Nate Groshan 摄

▲ 贴士：木雕的价格差异很大，一般说来，精品店中的工艺品均属上乘，价格也比普通市场上昂贵得多，而且讨价还价的余地也小得多。

#### 肥皂石 soapstone

被广泛用于制作盘子、烟灰缸和雕塑。因为材质柔软，所以线条圆润，配以鲜艳的色彩和图案，非常吸引人。



肥皂石 Linda, Regenboog 摄

▲ 贴士：脆而易碎，过于沉重，不方便携带。

#### 剑麻包

剑麻包是极受欢迎的纪念品，品种多，价格适中。小剑麻包可用来盛装小物件，随身携带，方便实用，一般只需一、二百先令。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。





剑麻包 bloomingleopold 摄

### 手工皮鼓

看上去原始古朴，敲上去浑厚劲道，既可挂在墙上装点门庭，又可做乐器自娱自乐。



手工皮鼓 bussireddy [ SBR ] 摄

### 香蕉皮画和非洲油画、蜡染画

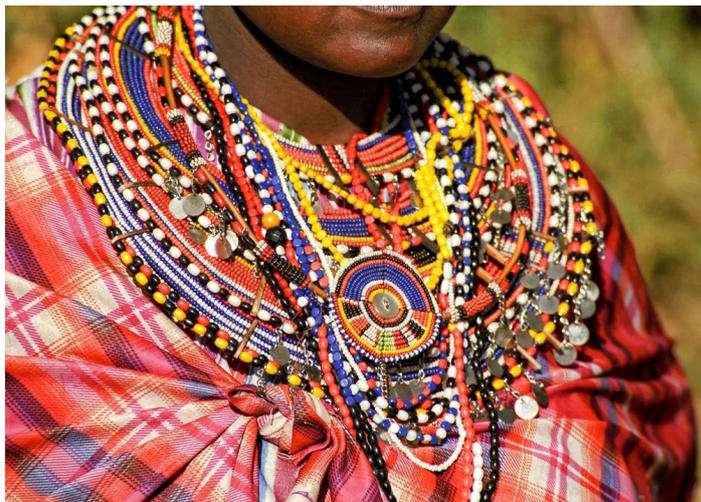
具有很强的装饰性，线条流畅简洁，用色丰富大胆，热情奔放。买回国后稍加装裱，就是非常精致的礼品。



非洲油画 shackamaxonbaby 摄

### 马赛珠

人们用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。



马赛珠串 nigelfj 摄

### 宝石

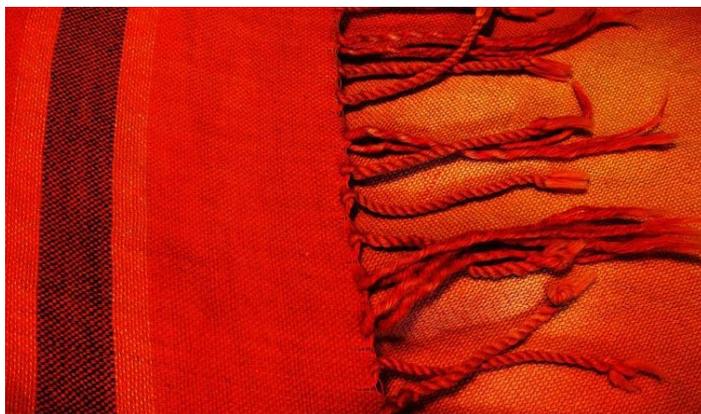
去肯尼亚的话，可以到当地的珠宝店看一下坦桑蓝和其他宝石，都是不错的，猫眼石价格很便宜。孔雀石、虎眼石、碧玉、红宝石、紫水晶、绿松石等，也都应有尽有。



孔雀石 RockOnOmaha 摄

### 给奎 Kikoi

是一种色彩明亮，通常有条纹的布料，沿着每个折边处装饰着打结流苏。



KikoinextSibling 摄





## 娱乐

在肯尼亚有许多具有特色，集娱乐休闲和体育运动为一身的旅游项目。游客可以根据不同的兴趣、爱好，参加各种特色活动。

### 娱乐活动

#### 潜水

到肯尼亚海滨可以学习潜水，近距离观赏各种珊瑚礁和众多的海底生物以及数不清的热带鱼品种。学习潜水需要经过专门的培训。如果你的潜水技术得到教练的认可，你还可以得到一张世界上认可的“国际潜水证书”。



潜水 aalmen 摄

#### 深海钓鱼

肯尼亚东南海滨美丽的印度洋上还是游客不可多得的垂钓场所，在这片蔚蓝色有着丰富的鱼类资源。游客可乘坐着装备齐全的小型钓鱼艇，或有兴趣可以乘坐古老的帆船，迎着海风出海垂钓，海洋中那数不清也许根本叫不上名字的热带鱼，定会令你乘兴而去，满载而归。对于爱好此道的行家们来说，这将是他们最大的享受。如果运气好，您或许可钓到上百公斤的金枪鱼、剑鱼，但您一定要是个垂钓高手，不然您将会断线折竿，无功而返。垂钓用具大多由游客自备，也可租借，价格不贵。出海的费用一般按时间计算，每两个小时费用约合人民币 400-500 元。



深海钓鱼 Infoway - Web Development Company 摄

#### 登山

非洲第一高峰乞力马扎罗山和肯尼亚山，海拔都是 5 千米以上，山顶终年积雪，是世界上登山爱好者的向往。即便您是第一次尝试登山运动也会在专业登山运动员的指导下，很快掌握要领，感受到其中乐趣。



登山 marcin\_kalina 摄

⚠️ 贴士：在这里找一个登山向导也很容易，多是当地居民，可以还价。

#### 狩猎

肯尼亚禁止野生动物射杀、狩猎，但为满足游客的需求，一些区域开辟有个别的狩猎场。在这些指定区域里，游客可以乘车持猎枪在丛林中，在山野上追逐各种野生动物。



狩猎区 Ben 摄

#### 高尔夫

肯尼亚有非洲最好的高尔夫球场，而且价格便宜。这里的高尔夫运动一般采取会员制方式，每个场地都有各自俱乐部的固定会员。



