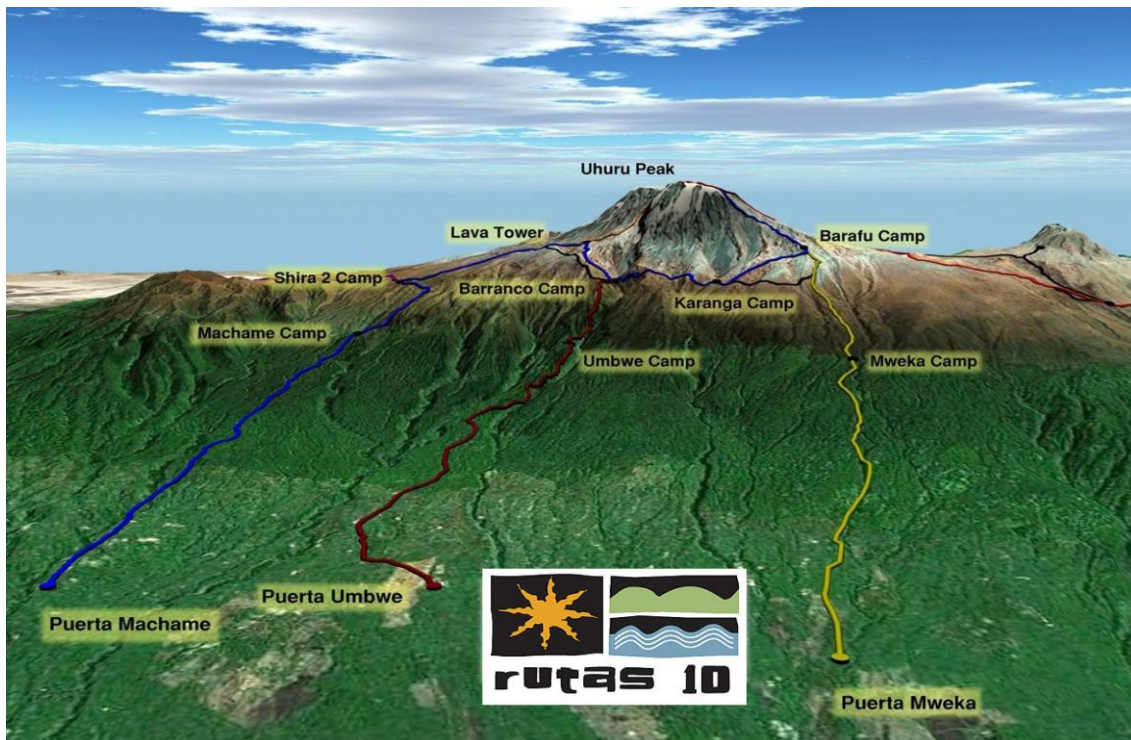


MONTE KILIMANJARO (5.895 m)

Y SAFARI Ruta Machame



Cada año, las llanuras del Serengeti y Masai Mara acogen uno de los espectáculos naturales más increíbles que existen en la tierra, la llamada Gran Migración. Este es el mayor movimiento de fauna silvestre en la tierra, en el que más de un millón de ñus emigran junto con cientos de miles de cebras y gacelas de Thomson, rodeados de los principales depredadores que se mantienen siempre al acecho.

Es increíble ver cómo los diferentes grupos de animales están perfectamente compenetrados. Conocedores de los peligros que les esperan, forman filas de decenas de kilómetros de largo. También se reparten los pastos, para evitar así que se les agoten las reservas. Cuando éstos ya han sido explotados y se ven faltos de comida, entonces inician de nuevo el rumbo.

En junio, las lluvias llegan a su fin y los rebaños han de iniciar la migración hacia el norte, cruzando el río Grumeti, donde muchos ñus y cebras pierden la vida cada año, proporcionando una fiesta anual para los enormes cocodrilos que esperan en los puntos de cruce populares. Esta es una época perfecta para avistar los grandes felinos.

La Gran Migración da lugar a uno de los acontecimientos más impresionantes y sobrecogedores de la naturaleza, y donde su vida, está en permanente peligro, a causa de los ataques de los cocodrilos, depredadores, muertes por ahogamientos y por el agotamiento de la larga marcha.

DIA	RUTA KILIMANJARO	COMIDAS	HOTEL
1	Madrid/Barcelona – Doha - Kilimajaro	---	---
2	Llegada a Kilimanjaro. Traslado a Moshi	---	Hotel
3	Refugio Machame hut (3.100 mts).	D/A/C	Tienda de campaña
4	Machame Camp - Shira Camp (3.840 mts).	D/A/C	Tienda de campaña
5	Shira Camp – Barranco Hut (3976 mts).	D/A/C	Tienda de campaña
6	Barranco Camp – Barafu Hut (4.673 mts).	D/A/C	Tienda de campaña
7	Barafu Hut – Cima Kilimanjaro – Mweka (3.068 mts).	D/A/C	Tienda de campaña
8	Mweka – Moshi.	D/A	Hotel
9	Moshi - Lago Manyara – Area Ngorongoro	D/A/C	Hotel
10	Ngorongoro – P.N. Serengeti.	D/A/C	Wildcamps
11	P.N. Serengeti.	D/A/C	Hotel
12	P.N. Serengeti – P.N. Tarangire.	D/A/C	Hotel
13	P.N. Tarangire – Moshi.	D/A/C	---
14	Moshi – Doha – Madrid/Barcelona.	D	---
15	Llegada a Madrid/Barcelona.	---	---

D: desayuno A: almuerzo C: cena

PRECIOS POR PERSONA SIN VUELOS	€
Precios ascensión Kilimanjaro	1.550
5 días safari	1.560
Suplemento habitación individual	285

SERVICIOS INCLUIDOS
<ul style="list-style-type: none"> • Ascensión a Kilimanjaro, ruta Machame 6 días / 5 noches + 2 noches en Moshi. • Incluyendo: • Traslados aeropuerto – hotel – aeropuerto • 2 noches en Hotel Springland en Moshi en habitación doble/triple con desayuno • 6 días / 5 noches de ascensión en pensión completa • Alojamiento en tienda de campaña • Esterillas • Guía de montaña habla inglesa (habla castellana bajo disponibilidad y con suplemento) • Asistente • Cocinero • Porteadores • Entradas y permisos al Parque Nacional <p>Safari 5 días: Lago Manyara – Ngorongoro – Serengeti - Tarangire + 1 noche en Moshi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 noche en Hotel Springland de Moshi en habitación doble/triple con desayuno • 5 días / 4 noches de safari en Pensión Completa • Vehículo 4x4 especialmente preparado para el safari • Guía conductor de habla inglesa (habla castellana con suplemento) • Entradas y permisos de Parques Nacionales.



SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Vuelos internacionales y domésticos
- Equipo personal de ascensión, saco dormir, frontales...
- Seguro de cancelación y asistencia en viaje
- Bebidas
- Visado de Tanzania (50 \$), se paga directamente a la entrada al país.
- Propinas
- Pruebas PCR negativas, exigidas por los Gobiernos de Tanzania y España.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales, mal de altura...
- Seguro de asistencia en viaje con actividad de Montaña y cancelación: 105 €
- Ningún servicio que no esté expresamente indicado en el apartado "incluye".

TASAS:

Las tasas aéreas y locales no están incluidas en el precio de venta del viaje y es importante no confundir unas con otras.

a) Las tasas aéreas hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos gubernamentales... Van incluidas en el billete y no se conoce el importe definitivo hasta que se emiten los billetes. Por esta razón, y antes de realizar el segundo pago del viaje, os comunicaremos el importe final de dichas tasas.

b) Las tasas locales (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general) o en el aeropuerto de regreso. Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales.

SEGURO DE VIAJE

Dadas las características del viaje, recomendamos contratar Seguro de Viaje con cobertura de asistencia en viaje incluida actividad de Montaña, cobertura Covid y Seguro de anulación.

El Seguro es producto financiero y no forma parte del viaje combinado y se contrata a parte, en caso de cancelación NO TIENE DEVOLUCION por parte de la Compañía de Seguros, ya que su efecto se inicia desde el mismo momento de la contratación

DOCUMENTACION y SANIDAD

Pasaporte necesario con validez de 6 meses posterior a la salida del viaje.
El coste de los visados no está incluido en el precio del viaje.

El Ministerio de Asuntos Exteriores en su página web, ofrece información actualizada sobre los requisitos y documentos de viaje exigidos por los diferentes estados, además de otros muchos datos que pueden ser de utilidad durante el viaje, tales como condiciones de seguridad, zonas de riesgo, vacunas obligatorias y recomendables, teléfonos de interés, etc.

Puedes consultar los Centros de Sanidad Exterior de toda España a través de la web del Ministerio de Sanidad y Consumo:

www.mssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm

La organización IATA ofrece más información sobre este tema en la siguiente dirección:

<http://travelcentre.iata.org>

En caso de sustracción o extravío de su pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible.
Para obtener un duplicado deberá presentar justificante de la denuncia.
Si la pérdida o sustracción tiene lugar en el extranjero, aparte de la preceptiva denuncia deberá dar cuenta en la Embajada o Consulado para que le provean de uno nuevo, previa comprobación fehaciente de la nacionalidad e identidad del interesado.

VACUNAS Y MEDICINAS

Obligatoria: fiebre amarilla (llevar certificado internacional de vacunación) si se llega al país de otro país endémico de malaria

Recomendable tifus, tétanos y malaria

Recomendable botiquín personal.

Se aconseja tener un seguro médico.

Consultad con los servicios de Sanidad Exterior de cada Comunidad.

COVID 19

Se exige el certificado europeo de vacunación, una PCR negativa 72 horas antes y rellenar un formulario online. En ocasiones exigen un test rápido en el aeropuerto a la llegada. Al regreso España exige rellenar un formulario online.

LA RUTA PREVISTA

Día 1. Madrid o Barcelona – Doha - Kilimanjaro.

Presentación en el aeropuerto para tomar el vuelo de Qatar Airways destino Kilimanjaro vía Doha. Noche a bordo.

Día 2. Aeropuerto de Kilimanjaro – Moshi

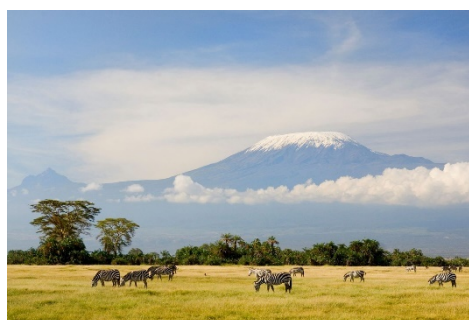
Llegada, y tras los trámites de aduana y visado de entrada en el país, recogida por nuestro corresponsal y traslado al Hotel de Moshi. Alojamiento

Día 3. Refugio Machame hut (3.100 mts)

Pensión Completa.

Inicio en Puerta Machame: 1.800 m – Fin en Machame Camp 3.100 m.

Distancia: 10 km. Tiempo: 6 horas aproximadamente



Tras una sesión informativa, tendremos el desayuno. Salida por carretera en vehículo hasta la aldea Machame, donde nos encontraremos con nuestros guías, porteadores que prepararán los equipos y suministros.

Una vez realizados los trámites de registro en las oficinas del Parque Nacional, comenzamos por una pista que en suave ascenso nos lleva al sendero de subida. Entramos en un bosque de montaña, una zona húmeda que recibe más de 2000 m. anuales de precipitación, por lo que a menudo está cubierta de nubes y nieblas. Tras un receso para el almuerzo, por la tarde continuaremos hasta la zona Machame Camp (3.100 m), continuando por la tarde hasta la zona más abierta de acampada de Machame camp (3.100 m).

Los porteadores se adelantan, llegando antes al campamento para levantar las tiendas de campaña, etc...

El agua necesaria para beber y asearse es provista por los porteadores, que se encargarán de recogerla en los arroyos de la zona y hervirla para potabilizarla. Mientras el cocinero prepara la cena.

Las temperaturas nocturnas pueden bajar a 0 grados y por debajo ya en Machame, por lo que es preciso un buen saco de dormir.

El alojamiento en Machame camp se realiza en tiendas de campaña que son transportadas e instaladas por los porteadores cada día, así como la tienda comedor. En el campamento encontraremos unas letrinas muy básicas.



Día 4. Machame Camp - Shira Camp.

Pensión Completa

Inicio en Machame Camp: 3.100 m – Fin en Shira Camp 3.840 m.

Distancia: 5 km. Tiempo: 5 horas aproximadamente

Desayuno. Comenzaremos nuestra marcha por una empinada subida, como el día anterior caminando por bosque tropical, que poco a poco va desapareciendo para dejar paso al páramo alpino con sus características lobelias, brezos y senecios gigantes. En algo más de dos horas nos situaremos en Shira Plateau, entre los cráteres de Shira y Kibo.

Tras un descanso para el almuerzo, continuaremos hasta una cresta rocosa en la meseta de Shira, donde se podrá observar la “Gran Brecha Oeste”, con sus impresionantes glaciares. Una corta caminata hacia el oeste, nos conducirá a nuestro campamento Shira. Nuestro equipo preparará la cena. Si tenemos suerte con el tiempo podremos disfrutar de una espectacular puesta de sol, divisando la silueta del Monte Meru en el horizonte.

Día 5. Shira Camp - Barranco hut

Pensión Completa

Inicio en Shira Camp: 3.840 m – Barranco Camp 3.976 m.

Distancia: 7 km subida y 4 km bajada. Tiempo: 5,5 horas subida + 2 de bajada aprox.

Desayuno. Comenzamos nuestra marcha por un sendero de suave pendiente y dejamos atrás el brezal para caminar por desierto de alta montaña. Tras varias horas caminando en medio de un paisaje rocoso alcanzaremos la Lava Torre (4630 m). Tiempo para descanso y almuerzo. Continuaremos descendiendo durante dos horas bajo los acantilados más bajos de la Western Breach y Great Barranco Wall hasta llegar al campamento de Barranco a 3976 m. donde tendremos la Cena y alojamiento en campamento Barranco. Este es un día de gran importancia para la aclimatación ya que habremos alcanzado los 4.600 m, bajando a dormir hasta los 4.000 m. En Barranco Camp es más que probable dolor de cabeza y problemas para dormir.

Día 6. Barranco Camp - Barafu hut.

Pensión Completa

Inicio en Barranco Camp: 3.976 m – Fin en Barafu Camp 4.673 m.

Distancia: 7 km. Tiempo: 8/9 horas aproximadamente

Desayuno. Este día comienza fuerte con la subida de Barranco Wall, 200 m de pared rocosa por la que discurre el sendero, es fácil subir y solo requiere el uso de las manos ocasionalmente. Tras superar este obstáculo, el sendero se torna más fácil y atraviesa varios barrancos que acumulan otros 300 m más de desnivel antes de descender hasta el campamento de Karanga. Tiempo de descanso y tras el almuerzo, continuamos la ruta hacia Barafu, ascendiendo 600 m de altitud, con una subida suave al principio que se hace más empinada justo al final. Esta es una jornada larga. Conviene cenar pronto, repasar nuestro equipo y preparar ropa de abrigo, baterías, un termo de agua y acostarse para intentar descansar unas pocas horas antes de atacar la cima del Kilimanjaro.



Día 7. Barafu Hut – Cima Kilimanjaro (Uhuru Peak) -

Mweka

Pensión Completa

Inicio en Barafu Camp: 4.673 m – Cima Uhuru 5.985 m - Fin en Mweka Camp 3.068 m.

Distancia: 5 km subida + 10 km bajada. Tiempo: 8 horas subida y 5 horas de bajada.

Sobre las 00.00 horas (am) nos despertarán, tras un té con galletas, afrontaremos la jornada más dura pero también más reconfortante de la expedición. Comenzaremos la ascensión nocturna hacia Stella Point (5.700 m) donde tras 5/6 horas de caminata, tendremos un breve descanso, para contemplar un increíble amanecer con un mar de nubes a nuestros pies y donde emerge la silueta del Monte Meru, lo que sin duda nos dará fuerzas para acometer el tramo final que en dos horas nos llevará al “techo de Africa” la cima Uhuru 5.985 m. Una emoción y recuerdo imborrable quedará para siempre con Ud.

Tras las fotos de rigor, comenzaremos el descenso que en tres horas nos llevará de nuevo al campamento de Barafu, donde tendremos un descanso para almuerzo, y recoger nuestras pertenencias y continuar descendiendo durante dos horas más hasta Mweka (3.068 m), donde tendremos un merecido descanso y una reparadora Cena.

Día 8. Mweka –Moshi.

Desayuno y comida

Inicio en Mweka Camp: 3.068 m – Puerta Mweka 1640 m.

Distancia: 8 km bajada. Tiempo: 4 horas.

Después de un bien merecido desayuno, iniciaremos una corta caminata de 3/4 horas de vuelta a la puerta del parque. En Mweka Gate, usted puede firmar su nombre y agregar detalles en un registro. Aquí es también donde los escaladores exitosos reciben sus certificados de la cumbre. Los escaladores que llegaron a Stella Point se emiten los certificados ecológicos y los que alcanzaron pico Uhuru reciben certificados de oro. Desde la Puerta de Mweka, continuará hasta el Mweka Village a 3 km, caminata de 1 hora si la carretera es demasiado embarrada para vehículos. En Mweka pueblo se le servirá un almuerzo caliente. Continuación a Moshi. Alojamiento en el Hotel.

Día 9. Moshi – Lago Manyara – Area Ngorongoro.

Pensión Completa.

Desayuno. Salida en vehículo especialmente preparado para safari con guía conductor, hacia Arusha. Continuación al Parque Nacional Lago Manyara, conocido por sus leones trepadores de árboles, el parque de 330 km² de tierra semiárida, bosque y el lago alcalino que durante la temporada húmeda llega a cubrir hasta 220 km² y casi se evapora durante la época seca. En este pequeño pero precioso parque podremos encontrar elefantes, jirafas, ñus, cebras, hipo, impalas, gacelas, gran cantidad de babuinos así como los curiosos monos azules, y para los amantes de las aves es un auténtico paraíso, pues es el hábitat de más de 400 especies que habitan a lo largo del año, destacando los flamencos rosas. Almuerzo en picnic. Por la tarde, continuaremos a Karatu, el pueblo del Cráter del Ngorongoro, donde tendremos la cena y alojamiento en el Hotel Highview.

<http://www.highviewhotel.com>



Día 10. Cráter del Ngorongoro – Parque Nacional del Serengeti.

Pensión Completa.

Desayuno. Por la mañana recorreremos una de las maravillas naturales del mundo, el Cráter del Ngorongoro, una enorme caldera volcánica de 19,2 Km de diámetro por 600 m de profundidad y 304 km² de extensión que abriga diferentes hábitats donde se desarrollan una gran cantidad de animales salvajes: cebras, gacelas, búfalos, ñus, eland, rinoceronte, elefante... También podremos observar depredadores como león, leopardo, guepardo, chacal, gran cantidad de hienas... Su lago interior es punto de atracción de numerosas aves entre las que destaca el flamenco rosa. Almuerzo en picnic.



A continuación, salida del Cráter del Ngorongoro para descender a las llanuras del área de conservación del Ngorongoro, en camino nos encontraremos con abundante población y poblados masais. Una vez atravesemos la entrada a la Reserva Natural del Serengeti (unidad geográfica con el Parque Masai Mara en Kenia), aumenta el número de especies animales. Pasamos por los "khopjes" (afloraciones rocosas donde se sientan los animales al mediodía) y nos dirigimos por un paisaje de acacias y baobabs hasta la zona de seronera. Cena y alojamiento en Ikoma Wildcamp Tented camp o similar. <https://www.wildcamps.com/explore-ikoma>



Día 11. Parque Nacional Serengeti.

Pensión Completa.

Desayuno. Durante todo el día recorreremos todos los rincones de uno de los Santuarios de la vida salvaje. Con un poco de suerte podremos contemplar: leones; guepardos; hienas; chacales; topis, hipopótamos, cocodrilos, jirafas, ñus, marabúes, pelícanos, gacelas, impalas... Todo el recorrido se realiza en vehículo todo terreno preparado para safari, sin descender en ningún momento salvo cuando nos lo indiquen los guías para comer el almuerzo en picnic. Por la tarde continuaremos recorriendo el parque Nacional. Cena y alojamiento en Serengeti Tented camp.

Día 12. P N Serengeti - Parque Nacional Tarangire

Pensión Completa.

Desayuno. Safari temprano. Almuerzo en picnic. Por la tarde, salida hacia el Parque Nacional del Tarangire. Cena y Alojamiento en Tarangire Simba lodge o similar.

<http://www.simbaportfolio.com/tarangiresimbalodge/>

Día 13. Parque Nacional Tarangire – Moshi.

Pensión Completa.

Desayuno. Safari en Parque Nacional del Tarangire, cuyo paisaje se caracteriza por suaves planicies arboladas, en las que además de ébanos, caoba, tamarindos, acacias paraguas, palmeras de sabana, nos encontramos con el mítico Baobab, estos enormes y milenarios testigos del paso de tiempo y de la Historia. Situado al sur del Ngorongoro tiene una extensión de 2.600 km². El ecosistema de este Parque lo marca el río Tarangire, que lo cruza de Norte a Sur. La abundancia de agua en Tarangire hace que en la época seca atraiga a muchos animales de las zonas circundantes. Famosos por sus manadas de elefantes, también podemos observar jirafas, cebras, elands, y con suerte podremos observar leones, leopardos... Almuerzo en picnic. Por la tarde regreso a Moshi. Cena y alojamiento en Hotel Springland.

Día 14. Moshi – Doha – Madrid o Barcelona

Desayuno. Tiempo libre. A la hora indicada traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de Qatar Airways a Doha. Llegada y conexión con el vuelo a Madrid o Barcelona. Noche a bordo.

Día 15. Madrid o Barcelona

Llegada y fin del viaje.



CARACTERISTICAS DEL VIAJE

Los servicios de Tierra se comercializan en dólares americanos y el precio se basa en cotización del dólar a día de hoy, cualquier variación tanto al alza como a la baja el día del pago será repercutida en el precio.

Los servicios presupuestados tanto de vuelos como servicios de tierra, están supeditados a la disponibilidad de plazas en el momento de solicitar la reserva en firme.

Tras la petición de la reserva por parte de los clientes se procederá a la solicitud de reserva de las plazas en los establecimientos indicados en el presupuesto. En caso de estar completo alguno de los establecimientos se ofrecerá una alternativa que puede variar el precio tanto al alza como a la baja.

Dada la dificultad de espacio sobre todo en la temporada alta, se recomienda solicitar las reservas con la máxima antelación posible.

El importe correspondiente a Tasas y carburante es aproximado, ya que hasta no emitir los billetes de avión no se sabe con exactitud el precio exacto de las tasas, por lo que este importe ha de considerarse como orientativo.

Dentro de los precios de ascensiones a Kilimanjaro y a las Reservas y Parques de Safaris... están incluidos las entradas, impuestos, tasas y permisos de los PARQUES NACIONALES. Los Gobiernos cambian el importe de las mismas sin previo aviso, por lo que en caso modificación de los costes de los citados conceptos el incremento se repercutirá en el precio final del viaje.

Alimentación

La alimentación durante el viaje será suficiente y variada. Al margen de las comidas que se realicen en algún restaurante local, en los trekking o en safaris en la modalidad de camping safari, viajará con nosotros un cocinero y llevaremos todos los alimentos que precisemos. Los desayunos son: café o té, leche, tostadas, mantequilla, mermelada, cereales, a veces huevos revueltos con beicon, salchichas y fruta. El "lunch" de mediodía suele ser un simple "picnic" ligero.

La cena será, al igual que el desayuno, el plato "fuerte" del día: vegetales, pasta, carne, pollo y algún que otro plato con sabores "nuestros". Como decíamos, en el viaje nos acompañará un cocinero habituado a preparar comidas de campaña para grupos, él será el responsable y encargado de esta materia. En nuestro vehículo llevaremos todos los utensilios necesarios, platos y cubiertos para todos.

Alojamiento

A la llegada a Tanzania la primera noche se realizará en Hotel Springland de Moshi, hotel familiar situado cerca de Moshi y con habitaciones con ducha. El hotel cuenta con restaurante, bar, tienda, pequeño jardín y piscina. Acceso a Internet y wifi. Desde el hotel se tienen bonitas vistas del Kilimanjaro.

Transporte

Para el recorrido dispondremos de vehículos preparados para la ruta en que se desarrolle el viaje. Los traslados aeropuerto – hotel Moshi – aeropuerto y del hotel Moshi – Puerta del P N Kilimanjaro - Hotel Moshi, se realizarán en vehículos adecuados al número de viajeros y podrán ser compartidos con otros viajeros.

En el caso de los safaris los vehículos estarán especialmente preparados para safari con el techo preparado para poder realizar fotografías y tener una mejor visión a la hora de localizar u observar animales.

Los vehículos usados generalmente son Toyota Land Cruisers o Land Rovers, ya que son más adecuados para el terreno. Para grupos grandes usamos furgonetas 4x4 ya que es más conveniente para nuestros clientes estar todos juntos en el mismo vehículo, y es también más económico y mejor para el medio ambiente.

Los conductores han sido entrenados en relaciones con los clientes, temas relacionados con el turismo, cuestiones medioambientales y mantenimiento de vehículos. Están muy familiarizados con las rutas que hacemos. Estos conductores son siempre experimentados, fiables y conocedores de las áreas a las que os llevarán.

Agua

En el Monte Kilimanjaro el agua es abundante en todo el recorrido gracias a los manantiales y los pequeños arroyos. En general se trata de agua potable pero es conveniente antes de consumirla tomar algunas precauciones.

Por la mañana las cantimploras se llenan con el agua que transportan los porteadores en bidones y es conveniente asegurarse que éste agua ha sido filtrada y hervida. Una cantidad aproximada para un día de marcha teniendo en cuenta la baja humedad del aire en el Kilimanjaro pueden ser los 2/3 litros. Si decidimos llevar menos, y tenemos que tomar agua de algún arroyo o fuente del camino es casi imprescindible utilizar filtro o mejor pastillas potabilizadoras.

Dificultad y preparación

Dificultad

La subida al Monte Kilimanjaro puede aproximarse más a una actividad de marcha o trekking prolongado que a una ascensión alpina. No todas las rutas son iguales pero la característica común es que **no** se requiere conocimientos de escalada o progresión en hielo. En la zona del Barranco Valley (rutas Machame, Umbwe, Shira y Lemosho) se requiere algún pequeño paso de trepada pero estos pasos son una excepción.

Los caminos por lo general están bien marcados y reciben suficiente mantenimiento.

De acuerdo con esto las dificultades reales serán sobre todo dos, la distancia total a recorrer y sobre todo el mal de altura. En el Kilimanjaro no hay un único campo base en el que aclimatarse pausadamente; todos los días se avanza ganando altura y esto requiere preparación física. Los caminantes más rápidos y los que acuden sin ningún tipo de entrenamiento suelen abandonar la aventura sin conseguir llegar a Uhuru Peak.

Preparación previa

La mayoría de las personas que se plantean subir el Monte Kilimanjaro son montañeros o senderistas acostumbrados de manera habitual a largas marchas por las montañas; ésta es sin duda la mejor preparación posible.

Algunas personas no habituadas deciden comenzar los meses previos al ascenso con un plan de entrenamiento que puede incluir actividades como correr, bicicleta, natación, o visitas al gimnasio.

Todas estas actividades son adecuadas sin embargo el mejor entrenamiento seguramente sea aprovechar la ocasión para visitar las montañas locales. Comenzar con salidas cortas para poco a poco ir progresando a jornadas completas en la montaña es una alternativa que proporcionará los cambios físicos necesarios: mejor aprovechamiento del oxígeno, mayor capilarización en los músculos, resistencia a la fatiga, y actitud mental adecuada.

En el caso de que no sea posible visitar las cumbres locales puede ser suficiente realizar actividades físicas de resistencia, como caminar a buen ritmo o correr a velocidades no muy elevadas durante el máximo tiempo posible varias veces por semana; también las salidas en bicicleta pueden proporcionar el fondo aeróbico adecuado. Para completar estas actividades tendremos que realizar también entrenamiento muscular específico para las piernas.

En cuanto al mal de altura es muy difícil poder prepararse de alguna manera a no ser que se tenga la posibilidad de visitar zonas a suficiente altura. La mejora aeróbica puede contribuir a reducir los síntomas, pero no todas las personas responden por igual a la disminución del oxígeno en el aire, por lo que no debemos considerar esto como un seguro.

Mal de altura

Subir hasta los 6.000 m de altitud implica que nuestro cuerpo realice adaptaciones metabólicas para combatir el frío extremo, el cansancio, la radiación solar, y sobre todo la altura que es con diferencia el factor que puede tener consecuencias más graves para la salud del montañero.

El tiempo que tardan en aparecer las primeras señales está entre las 8 a 12 horas de la estancia en altura y puede incluir:

1. Dolor de cabeza.
2. Mareos.
3. Falta de apetito.
4. Cansancio.
5. Vómitos.
6. Dificultades para dormir.

Generalmente la intensidad de estos síntomas dependerá de la **altura** a la que estemos y de la **velocidad** a la que hayamos subido y por suerte desaparecerán en gran medida con el tiempo cuando el cuerpo se aclimate. Es frecuente que un solo día más de ruta o una noche extra a una altura intermedia sirva para que nuestro cuerpo se adapte.

Para minimizar los efectos y conseguir la adecuada aclimatación es muy importante:

1. Ascender lentamente, mucho más despacio de lo que nuestra condición física nos permita. No debemos en ningún caso llegar a la fatiga.
2. Respirar más profundamente y con mayor frecuencia de la habitual.
3. Beber 4 litros al día y comer adecuadamente. "Bebe antes de tener sed y come antes de tener hambre".
4. Evitar tabaco, alcohol, somníferos y tranquilizantes.
5. No continuar ascendiendo si los síntomas no disminuyen y descender si se agravan.
6. Consulta al médico sobre el uso de acetazolamida (Ej. diamox).

Para el dolor de cabeza leve es costumbre emplear los analgésicos autorizados habituales. Recordar que todo el mundo se aclimata en más o menos tiempo solo es cuestión de esperar y seguir los consejos. Querer hacer cima demasiado rápido puede implicar síntomas más graves a mayor altura lo que suele conllevar el abandono de la subida.

Teléfono móvil

Aunque suene algo extraño, existen muchos puntos del Monte Kilimanjaro con cobertura para teléfono móvil, incluso hay cobertura en la misma cima. Para usar nuestro móvil, hay que comprobar si nuestra compañía de móvil tiene acuerdo de roaming.

MISCELANEA

Clima.

La cercana ubicación del Monte Kilimanjaro al ecuador determina en buena medida el clima de la zona, caracterizado por temperaturas suaves y constantes todo el año y estaciones secas y de lluvias.

Moshi es la localidad más cercana a la montaña, ubicada en su falda Sur, a 900 m de altitud. Su temperatura media oscila entre los 20 y 25º C, con máximas no superiores a 33º C ni mínimas inferiores a 15º C.

En cuanto al régimen de lluvias, la precipitación media anual ronda los 955 mm que, a diferencia de las temperaturas, se distribuyen de manera muy irregular en los diferentes meses. Existen dos estaciones de lluvia, la primera y más cuantiosa entre abril y mayo, y la segunda en noviembre.

Enero y febrero son los meses más cálidos.

Junio y julio son los meses más fríos.

Abril y mayo son los meses más lluviosos. Agosto y septiembre son los meses más secos.

Clima y meteorología en la montaña

Si bien Moshi se caracteriza por una climatología suave y relativamente benigna todo el año, las circunstancias en la montaña a medida que se gana altitud son muy distintas.

El comportamiento de la temperatura es bastante uniforme con la altura y desciende progresivamente desde los 20 ° C a 1.000 m hasta los valores de -15 a -20° C que puede haber en la cima, muy dependiente del régimen de vientos.

En la cumbre hay importantes cúmulos de hielo

Las precipitaciones experimentan un máximo de 3.000 mm de lluvia media a 2.000 m de altitud en la cara Sur del macizo, como consecuencia de los vientos húmedos dominantes del Océano Índico, para decrecer drásticamente con la altura hasta los 200 mm de media anual en la cima.

Estos grandes cambios de temperaturas y lluvias son los principales responsables de la gran variedad de ecosistemas que están representados en el Kilimanjaro: bosques tropicales, páramos alpinos, tundra, zonas semidesérticas, glaciares...

En cuanto al tiempo en la montaña la principal característica es su carácter imprevisible y los rápidos cambios que experimenta, sobre todo en las épocas de lluvias.

En las zonas más bajas de bosque es habitual que las nieblas estén presentes casi todo el año y las temperaturas sean agradables. Superada esta zona es frecuente encontrarse noches muy frías y mañanas soleadas, aunque hay que tener presente que es posible lluvia e incluso nieve en cualquier época del año. La diferencia térmica entre día y noche se irá haciendo más acusada a medida que se asciende, hasta llegar a la cumbre donde el frío y los rápidos cambios solo suelen permitir un breve lapso de tiempo para disfrutar de su ascensión.

Moneda/divisa.

El dinero podéis llevarlo en Euros o dólares (billetes nuevos y de reciente emisión). En algunas tiendas aceptan tarjeta visa (cobran comisión). La moneda local es el Shiling, aunque en todas partes aceptan dólares.

Diferencia horaria: +1 hora.

Idioma: Inglés y swahili.

Compras: Joyería, máscaras, artesanía de madera, y telas.

VOLTAJE, TIPO DE ENCHUFE

240V 50Hz Enchufe tipo D y G



Propinas.

En África, la cultura de las propinas es un elemento tradicional de agradecimiento, que el personal local (conductor y cocinero) esperan como compensación extra, por un trabajo bien hecho, al final del itinerario. Las propinas son completamente voluntarias. Cada viajero puede dar (o no dar) lo que le parezca más adecuado a los servicios recibidos por el personal local.

Orientativamente se puede estimar como correcto:

Estas cantidades **NO SON POR CADA VIAJERO** son **POR TODO EL GRUPO**.

Propinas guías y porteadores en Kilimanjaro:

La propina se entregará en un sobre en el Hotel Springland después del trek. Puede utilizar U.S. dollars, Euros, TZ shillings, o una combinación de estas monedas. Ayudará si llevan billetes pequeños para dar la propina a cada uno individualmente.

Como propina estimada esta de 10\$ a 15\$ por día para guías, \$12 por día para asistente de guía y cocineros, de 7 \$ a 8\$ por día y por cada porteador. **La propina no es por persona sino por todo el grupo de escaladores.**



El equipo para ascensiones se compone aproximadamente de:

1 guía, 1 asistente del guía cada 3 escaladores y 1 cocinero

Porteadores: 3 porteadores por escalador

Presupuesto estimado: de 100 \$ a 200\$ por escalador para ascensión de 6 días.

Regalos: Guías y porteadores también agradecen regalos de prendas de abrigo, calzado...

También puede invitar a sus guías al regreso en el Hotel alguna bebida como agradecimiento además de la propina.

Las propinas no dependen de si se hace cima o no, sino si de la actitud y la profesionalidad de los guías, porteadores...

Si sus guías y porteadores no se quedan contentos y solicitan propinas que sobrepasan sus cálculos, por favor informe a en el Hotel Springland y no se sienta obligado a dar más propina. Si ellos les presionan durante los días de trek para la propina informe, ya que estas actuaciones van en contra de la política de nuestra empresa.

El equipo para ascensiones se compone aproximadamente de:

1 guía, 1 asistente del guía cada 3 escaladores y 1 cocinero

Porteadores:

2 porteadores por escalador en la ruta Marangu

3 porteadores por escalador en ascensiones de 6 o 7 días trek

4 porteadores por escalador en la Lemosho Route de 8 días

Presupuesto estimado: de 100 \$ a 200\$ por escalador para ascensión de 6 días.

Regalos: Guías y porteadores también agradecen regalos de prendas de abrigo, calzado...

También puede invitar a sus guías al regreso en el Hotel alguna bebida como agradecimiento además de la propina.

Las propinas no dependen de si se hace cima o no, sino si de la actitud y la profesionalidad de los guías, porteadores...

Si sus guías y porteadores no se quedan contentos y solicitan propinas que sobrepasan sus cálculos, por favor informe a en el Hotel Springland y no se sienta obligado a dar más propina. Si ellos les presionan durante los días de trek para la propina informe, ya que estas actuaciones van en contra de la política de nuestra empresa.

Equipaje a facturar.

Cada vez más compañías aéreas están modificando la franquicia de equipaje incluida dentro del precio del billete. Si bien hasta ahora la franquicia de equipaje era de 20kg ó 2 bultos de 23kg cada uno en algunos destinos, ahora se está limitando a una sola maleta/pieza de 20 ó 23 kilos y cobrando un suplemento adicional por las siguientes maletas. ***Por lo que recomendamos se facture una sola maleta/pieza que no supere los 20 kilos.***

EQUIPO RECOMENDADO:

El equipo necesario para subir el Monte Kilimanjaro no difiere mucho del habitual para cualquier otro trekking de una semana de duración, si bien en este caso debemos poner especial atención a la diferencia térmica entre la base y la cima de la montaña. Tampoco olvidar que es más que probable alguna jornada bajo la lluvia.

Otra característica distintiva es el contar con los porteadores que además del material de acampada, la comida, y los útiles de cocina, también transportarán todo el equipaje que no sea necesario para una jornada.

El peso máximo del equipo de cada montañero transportado por los porteadores a 15 kg.

Como suele haber una gran diferencia entre unas personas y otras en cuanto al equipo que consideran necesario se propone una lista de comprobación extensa del posible equipamiento para que cada uno pueda adaptarlo a su estilo de hacer montaña. Es un error muy común excederse en el equipo.

Ropa:

- Camisetas manga larga
- Camisetas manga corta
- Mayas largas
- Ropa interior
- Pantalón largo para calor
- Pantalón largo para frío
- Pantalón de agua
- Jersey
- Chaqueta de frío
- Chaqueta de agua (Gore-tex)
- Gorra sol
- Gorra frío
- Pasamontañas
- Guantes
- Cubreguantes (Gore-tex)
- Calcetines gruesos para frío
- Calcetines normales
- Botas de montaña
- Calzado de descanso
- Polainas/cubrebotas

Material y accesorios:

- Saco de dormir (-10°C)
- Bastones telescópicos si se está acostumbrado a caminar con ellos
- Mochila para el día (30 l)
- Macuto/bolsa de viaje para los porteadores
- Linterna frontal, pilas y bombilla de repuesto
- Cantimplora
- Tabletas purificadoras de agua/filtro
- Cubremochila
- Gafas de sol
- Bolsas de plástico para meter la ropa, saco de dormir... y en caso de que llueva mucho no se moje
- Toalla
- Cámara de fotos

Puede dejar el equipaje extra en un almacén cerrado en el Springlands Hotel sin cargo.
Puede dejar los objetos de valor en una caja de fuerte en Springlands Hotel por 1\$ / día.
Almacenar los equipos electrónicos en mochilas selladas contra el agua (doble capa si es posible).
Llámanos si te quedan dudas.

EMBAJADA ESPAÑA EN DAR ES SALAAM.

99 B Kinondoni Road.

Teléfonos: +255 222 666 936, +255 222 666 019, +255 222 666 0 8

Fax: +255 222 666 938.

Teléfono de emergencia consular: +255 754 042 123.

Web: www.exteriores.gob.es/Embajadas/daressalaam

E-mail: emb.daressalaam@maec.es



EMBAJADA DE ESPAÑA EN NAIROBI

C.B.A. Building, 3er piso Mara & Ragati Road, Upper Hill P.O. Box 45503-00100
Nairobi.

Teléfonos: +254 20 272 02 22 / 3 / 4 / 5.

Teléfono para emergencias:

+ 254 733 63 11 44 (desde España)

0733 63 11 44 (desde Kenia)

Fax: + 254 20 272 02 26

Web: www.exteriores.gob.es/Embajadas/Nairobi

E-mail: emb.nairobi@maec.es

Cancelaciones.

Para los gastos e indemnizaciones en caso de cancelación del viaje, se atenderá a las condiciones de nuestro catálogo de viajes. Hoy día la mayoría de las tarifas aéreas utilizadas están sometidas a condiciones especiales de emisión inmediata y de cancelación del 100% del precio del billete. Al hacer la reserva el pasajero acepta tácitamente estas condiciones, por lo que para evitar tales gastos recomendamos la contratación de un seguro que cubra gastos de anulación.

RESERVAS

Podrán realizarse vía email, teléfono o a través del formulario de la web.

Para confirmar la reserva es necesario:

- Nombre del viaje + fecha de salida.
- Nombres y apellidos completos **TAL Y COMO APARECEN EN EL PASAPORTE** de todos los pasajeros.
- D.N.I. + dirección postal completa + teléfonos de contacto + correo electrónico.
- Copia escaneada en color del pasaporte en color. Escaneo limpio y claro en JPG o PDF, **NO SON VÁLIDAS FOTOGRAFÍAS HECHAS CON EL MÓVIL.**
- También se indicará si se desea el seguro opcional.

El primer pago a realizar será del 40% del precio base + suplementos + 100% del seguro opcional si se desee.

- **Beneficiario: Rutas 10 Expediciones y Viajes S.L.**
- **Debe especificarse en dicho ingreso el nombre y apellidos del pasajero.**
- **Enviar justificante de pago vía e-mail.**

Cuentas bancarias

BBVA	ES30 0182 1300 170208510000
SANTANDER	ES68 0030 7031 610298002273
CAIXABANK	ES90 2100 0732 220200871947
KUTXABANK	ES04 2095 0119 90 9103242284
LABORAL KUTXA	ES55 3035 0134 41 1341041134

Esta es una ficha general, por lo que los datos aquí recogidos son meramente informativos, estando sujetos a posibles modificaciones tanto en itinerario, como precios y condiciones. En el contrato y documentación que se entrega al efectuar el pago final se detallan los servicios contratados definitivamente.

Este viaje se realiza en colaboración con **Viajes Marfil, S.L.**

" Programa sujeto a las [condiciones generales anuales Rutas 10](#)"