

RUTA MACHAME

7 NOCHES / 8 DÍAS
6 días de senderismo



PAÍSES A VISITAR: Tanzania, Monte Kilimanjaro
TIPO DE SERVICIOS: Privados / Compartidos en inglés
SALIDAS: Diarias, alojamiento en camping (tiendas)
VIGENCIA: 16 de Diciembre 2017 – 15 Diciembre 2018



KIBOKO
VOYAGES



KIBOKO
VOYAGES

MACHAME

La Ruta Machame es más exigente pero también más pintoresca. Lo más destacado de esta ruta son Shira Plateau, Barranco wall y el valle Karanga Valley llegando a la cumbre vía Stella Point. Debido a que esta ruta es más exigente se recomienda a los alpinistas que estén en buenas condiciones físicas y un día adicional en la montaña para ayudar en la climatización y así poder alcanzar la cumbre.

Alojamientos en camping en tiendas que son llevadas por porteadores.

ITINERARIO

Día 1: TRASLADO DE ARUSHA A MOSHI/MARANGU (HOTEL BASE)

A las 14.00 horas, se recogerá desde cada hotel en Arusha y se realizará el transfer a el área Moshi/Marangu, el área base de la ascensión.

Cena y alojamiento en **Park View Inn** (hotel base).

Día 2: Traslado por la mañana a Machame Gate y comienzo de la ascensión a través de Shambas y pasando la vigilancia del bosque para la primera ascensión a través del bosque Montane, hasta la primera cabaña. Cena y alojamiento en la **cabaña Machame**.

Día 3: Después del desayuno, abandonaremos el Bosque tropical para continuar ascendiendo por un sendero a través de los páramos hacia 'picnic rock', cruzando un pequeño valle a lo largo de *Steep Rock Ridge*. Cena y alojamiento en **Shira Camp**.

Día 4: Continuaremos cruzando un valle ancho y treparemos el *Ridge Crest* cruzando laderas de piedras y un río del valle hacia el pico de Kibo y Lava Tower. (4876m). Continuando hasta Barranco Campsite (3860m) para alojarse. Cena y alojamiento en **Barranco Campsite**.

Día 5: Cruzando el valle del gran Barranco, hasta la pared del barranco hacia el río Karangaa – el último punto de agua en esta ruta. Una subida empinada sobre lajas difíciles para Barafu Campsite. Cena y alojamiento en **Barafu camp**.

Día 6: ASCENSO AL PICO

Un comienzo temprano, ascensión a Stella Point (5745m) en ruta a la cumbre - **Uhuru Peak**, el punto más alto en África a 19340ft / 5896m tardando sobre unas 6 a 7 horas. Descenso vía Barafu Campsite a través del bosque a Mweka Campsite a 10000ft / 3000m para alojarse en el camp - de 5 a 7 horas.

(Este es el día mas duro de la ascensión.)

Cena y alojamiento en **Mweka Camp**



Día 7: Descenso a través del bosque hasta el la puerta del parquet Mweka Wildlife College se tarda de 3 a 4 horas. Encuentro y transfer a **Park View Inn** para la cena y el alojamiento.

Día 08: MOSHI/MARANGU – AEROPUERTO INTERNACIONAL DEL KILIMANJARO O ARUSHA

Desayuno en el hotel. Por la mañana transfer a Arusha y traslado al hotel de Arusha (uso de la habitación o almuerzo excluidos) o al aeropuerto para coger vuelo internacional o local.

FIN DE LOS SERVICIOS



KIBOKO
VOYAGES

PRECIOS EN DÓLARES AMERICANOS (\$ USD) POR PERSONA

Consulte cargos bancarios según la forma de pago

SERVICIOS ESTANDAR

Precios por persona	1 persona	2 personas	3 personas	4 personas	5 personas	6 personas	7 personas	Suplemento sencillo*
Válido por el 2018	\$ 3.131	\$ 2.908	\$ 2.835	\$ 2.752	\$ 2.731	\$ 2.669	\$ 2.659	\$ 230*

*Nota: el suplemento sencillo solo aplica para el hotel base.

SERVICIOS SEMI LUJO

Precios por persona	1 persona	2 personas	3 personas	4 personas	5 personas	6 personas	7 personas	Suplemento sencillo*
Válido por el 2018	\$ 3.707	\$ 3.481	\$ 3.407	\$ 3.310	\$ 3.287	\$ 3.207	\$ 3.197	\$ 230*

*Nota: el suplemento sencillo solo aplica para el hotel base.

SERVICIOS LUJO

Precios por persona	1 persona	2 personas	3 personas	4 personas	5 personas	6 personas	7 personas	Suplemento sencillo*
Válido por el 2018	\$ 3.707	\$ 3.481	\$ 3.407	\$ 3.310	\$ 3.287	\$ 3.207	\$ 3.197	\$ 230*

*Nota: el suplemento sencillo solo aplica para el hotel base.

LOS SERVICIOS INCLUYEN

- ✓ Traslado Arusha – Moshi - Arusha (uso compartido del vehículo)
 - ✓ 02 noches en Moshi alojamiento en Park View Inn en media pensión (antes/después ascensión)
 - ✓ 06 días/05 noches ascensión en Ruta Marangu del Monte Kilimanjaro
 - ✓ Todas las tasas gubernamentales
- Durante el asenso:
- ✓ Alojamiento según itinerario detallado.
 - ✓ Servicios de un guía en la montaña, cocinero y adecuados porteadores para llevar las provisiones necesarias del viaje y las bolsas privadas.
 - ✓ Entradas al Parque Nacional, tasa de alojamiento y camping.



- ✓ Toda la comida y equipo de catering - desayuno, almuerzo (picnic cuando es necesario) y cenas preparadas por los cocineros
- ✓ Certificado de realización/agradecimiento
- ✓ Almacenamiento gratis para el exceso de equipaje no necesario para el ascenso de la montaña.
- ✓ Tasas de auxilio

LOS PRECIOS NO INCLUYEN

- × Tiquetes aéreos
- × Tarjeta de asistencia o Seguro de cancelación (enviado por solicitud)
- × Cargos bancarios
- × Visados
- × Propinas, bebidas y gastos personales
- × Servicios no especificados

NOTAS IMPORTANTES

- **Este programa opera con mínimo 2 personas.**
- El presente documento es una cotización, no se ha realizado ninguna reserva
- Los servicios cotizados están sujetos a disponibilidad en el momento de la reserva
- **Puede aplicar un suplemento para Navidad, Año Nuevo y Semana Santa** que no está incluido en las tarifas expresadas.
- Nos reservamos el derecho a efectuar cualquier modificación del recorrido en caso de que las condiciones climáticas lo requieran.
- El límite de equipaje por persona es de 12kg durante la ascensión.

DIFERENCIAS DE LAS TARIFAS	ESTÁNDAR	SEMI LUJO	LUJO
EQUIPO DE SEGURIDAD			
Teléfono Móvil	SI	SI	SI
RADIOS VHF		SI	SI
Kit de Primeros Auxilios	SI	SI	SI
Teléfono Satelital (en Rongai y Lemosho)			SI
Oxígeno para uso de emergencia (botella de oxígeno médico, regulador y máscara)		SI	SI
Cámara Hiperbárica		SI	SI
AED - Defibrilador			SI
Oxímetro de Pulso			SI
Hacha de hielo (solo para subidas en la Brecha Occidental)			SI
Cascos (solo para subidas en la Brecha Occidental)		SI	SI



PERSONAL			
Guías certificados NOLS	SI	SI	SI
Cocineros y maleteros	SI	SI	SI
Radio de guías a clientes (1 - 3)		SI	SI
Radio de guías a clientes (1 - 2)			SI
Meseros	SI	SI	SI
Gerente de Campamento			SI
EQUIPO DE CAMPAMENTO Y HERRAMIENTAS			
Tiendas de Montaña 4 temporadas	SI	SI	SI
Mat de espuma para camping	SI	SI	SI
Colchón de 2 pulgadas		SI	
Colchón de 3 pulgadas			SI
Largas tiendas de campaña a prueba de clima	SI	SI	SI
Lavabos para cada escalador en el campamento	SI	SI	SI
Amplios baños privados		SI	SI
Agua caliente para las botellas de cada escalador en la noche			SI
Sillas con espaldar	SI		
Sillas con espaldar y respaldo de brazos		SI	SI
Toallas frescas después de cada comida			SI
COCINA DE MONTAÑA			
Tres comidas diarias + refrigerio a la llegada al campamento	SI	SI	SI
Galletas y panes hechos en casa, producidos en nuestra cocina.			SI
Comida de especialidad.			SI
OTROS SEGUROS INCLUIDOS			
Licencia de operación de montaña	SI	SI	SI
Miembro activo de TATO y KIATO	SI	SI	SI
Introducción al senderismo a su llegada a Tanzania	SI	SI	SI

HOTELES

Reservamos habitaciones con ducha/baño privado donde es posible, basados en dos personas compartiendo habitación doble. Sin embargo, ni habitaciones individuales ni habitaciones con baño privado están garantizadas, especialmente en los lodges. La elección de los hoteles y lodges puede cambiar debido a disponibilidad en temporada alta y baja.



RESPONSABILIDAD Y RIESGOS

La compañía y sus trabajadores actúan como agentes de agentes en todos los aspectos relacionados con los tours y no se hacen responsables de ninguna, lesión, muerte, retraso, pérdida, daño, enfermedad o condición climatológica de ninguna manera.

La responsabilidad de la compañía está sujeta a las leyes del respectivo país y todas las demandas están sometidas a la jurisdicción de los tribunales del país.

La compañía se reserva el derecho de subcontratar todo o parte de los servicios a proveer

La compañía no se hace responsable de ninguna pérdida o daño en el equipaje o en el equipo.

La compañía recuerda el hecho de que existen riesgos inherentes presentes en el viaje, o cuando se realiza actividad física. Es tu única responsabilidad obtener consejo médico, medicación, vacunación y preparación física antes del comienzo del viaje.

SOBRE LA MONTAÑA

El Monte Kilimanjaro es el punto más alto de África con sus 5896 metros (19,344 pies) y uno de los volcanes más altos de todo el mundo, por lo que atrae a aficionados del trekking y de la escalada de todos los rincones del mundo. La atracción es aun mayor teniendo en cuenta que con un poco de tiempo y una preparación adecuada, es posible subir hasta la cima sin disponer de un equipo de montañismo demasiado técnico ni experiencia.

El macizo del Kilimanjaro tiene dos picos principales: Kibo y Mawenzi. A pesar de que el Monte Kilimanjaro se encuentra a tan solo 3 grados al sur del Ecuador, tanto Kibo como Mawenzi tienen nieves perpetuas.

El punto más alto en Kibo y en todo el macizo del Kilimanjaro es el Pico Uhuru. También en Kibo podemos encontrar el pico un poco más bajo de Gillman, ambos son grandes metas para la mayoría de los montañeros. Los picos de Mawenzi son solo para los montañistas más expertos.

DISTANCIAS

- Desde Arusha ciudad a Moshi son **80 km. (una hora por carretera)**
- Desde Arusha ciudad a Marangu son **120 km. (una hora y media por carretera)**
- Desde el aeropuerto del Kilimanjaro a Moshi son **35 km. (media hora por carretera)**
- Desde el aeropuerto del Kilimanjaro a Marangu son **85 km. (una hora por carretera)**

INFORMACIÓN GENERAL PARA EL ASCENSO DEL MONTE KILIMANJARO

• Estaciones y condiciones climáticas

La mejor época para realizar el ascenso sería en la estación seca. Tanzania y el Este de África en general, tienen dos estaciones de lluvia, las lluvias largas, desde finales de Marzo hasta Junio, y las lluvias cortas, que normalmente tienen lugar entre Octubre y Noviembre.

Durante las épocas de lluvia, se prevé que llueva, todo lo contrario que en las épocas secas cuando las lluvias no son frecuentes. Sin embargo, no llueve siempre en esas épocas. Las condiciones naturales en las laderas pueden convertirlas en muy resbaladizas debido a las lluvias y la nieve puede ser un problema en algunas de las rutas hacia la cima. Los meses de temporada seca desde Junio a



Septiembre y de Diciembre a Febrero son normalmente considerados como los mejores meses para realizar el ascenso.

- **Temperaturas**

La altitud normalmente afecta a las temperaturas conforme se va progresando en el ascenso, especialmente teniendo en cuenta que la montaña se encuentra a tan sólo 3 grados al sur del Ecuador.

Las temperaturas durante el día en las zonas más bajas de la montaña son normalmente templadas, incluso cálidas, aunque siempre puede darse una breve lluvia por la tarde. Según el sol se vaya escondiendo, la temperatura empezará a bajar, así como vaya progresando el ascenso, en las zonas más altas de la montaña las temperaturas son muy frías. Serán esenciales ropas de abrigo y saco de dormir para estas condiciones climáticas.

- **Altitud**

A pesar de que miles de trekkers alcanzan con éxito el Punto de Gillman o el Pico Uhuru cada año sin ninguna dificultad aparente, otros no pueden llegar a la cima por el denominado “mal de alturas”, que es causado por la combinación de la disminución en la presión atmosférica y la disminución de oxígeno contenido en el aire. Para evitar este problema, es muy importante aclimatarse ascendiendo poco a poco, ya que incluso estando en forma puedes no estar capacitado para subir al Monte Kilimanjaro

- **Guías y Porteadores**

Los Guías y Porteadores son todos hombres de entre 20 y 40 años de edad. Son contratados directamente por los Hoteles en exclusiva para realizar estos trabajos, y deben estar registrados oficialmente por las Autoridades del Parque, que periódicamente les realizan chequeos médicos. Los Guías trabajan como un equipo a lo largo del año, añadiendo la ayuda de los porteadores conforme sea requerida. Cada Porteador puede cargar alrededor de 10 a 20 Kg., normalmente sobre su espalda o cabeza.

- **Aspectos Físicos y Mentales**

Los refugios están dispuestos de forma que el ascenso de cada día sea más duro que el de el día anterior, incluso sin considerar el aire menos denso. Como resultado de esto, uno se siente más y más cansado al final de cada trayecto, pero sin llegar a perder la confianza en llegar hasta la meta. Para dar ánimos, hay carteles en los refugios y en las zonas más altas del ascenso, donde aparece la altitud por encima del nivel del mar a la que se encuentran en cada momento, tanto en metros como en pies. Uno de los efectos del ascenso de cada mañana y el descanso de cada tarde es que se debe asumir que el día siguiente no será peor que el último. A pesar de las dificultades para dormir por las noches y de las agujetas y dolores a los que se ven sometidos, se espera tener la suficiente fuerza y energía para alcanzar el objetivo del día siguiente. El optimismo puede desaparecer durante el tercer día, debido a que la última parte del ascenso es realmente dura, pero a no ser que alguna enfermedad se interponga, sentirán que en este punto del ascenso ya no tienen nada que perder al intentar el ascenso final a la cima.

Los guías y porteadores ascenderán por separado durante buena parte de los primeros 3 días. Ellos ascienden sin descansar durante largos períodos, pero descansan durante unos 20 minutos en lo que



ellos denominan “puntos intermedios”. Estos puntos no se encuentran realmente en la mitad de la distancia o el tiempo, simplemente son lugares convenientes para realizar una parada. Como sucede habitualmente en los ascensos, la actitud mental es tan importante como el estado físico. Para tanto el ascenso como el descenso, caminar parece mucho más fácil cuando hace sol que cuando hace mal tiempo. Sin embargo, el cielo estará nublado gran parte de los primeros dos días.

• **Conclusión**

El ascenso al Monte Kilimanjaro es difícil pero interesante, y merece la pena hacerlo una vez en la vida a ser posible antes de llegar a los 50 años. Aunque es posible planear con buenos conocimientos el viaje antes de llegar al destino, no se puede predecir el tiempo que va a hacer en cualquier época del año o que cualquier momento del ascenso. Es una buena idea llevar consigo buenos libros para leer durante las tardes, así como unas buenas lentes para la cámara y unos buenos binoculares. El equipaje extra se puede dejar en el almacén del hotel base. El viaje será mucho más fácil y más divertido si se olvidan las dificultades menores y se vive cada día como viene.

INFORMACION GENERAL

Equipaje

Deberá llevar un máximo de 15 kilos para realizar el ascenso en la montaña. Deberá caber todo en una mochila o bolsa blanda que serán llevados dentro de un bolso impermeable por un porteador. Únicamente se carga con una mochila ligera durante el día. Cualquier mochila o bolsa innecesarias se podrán almacenar bajo seguridad en las faldas de la montaña.

Comida y Bebida.

Elegimos los ingredientes cuidadosamente para asegurarnos de que el alimento preparado por nuestro equipo es sabroso, fácil de digerir en la altitud, y tiene un alto contenido de energía. También proveemos comida para los vegetarianos, asegurándose de que sus comidas son variadas y apetecibles.

Se proporcionara alimentos frescos para los grupos de 8 o más clientes durante los 6 ó 7 días de subida al Kilimanjaro. Estos se llevan al grupo siempre el día de antes e incluye el pan fresco, una selección de fruta y verduras, queso, y carne.

En altitudes más altas, los estimulantes (tales como café) y los alimentos menos digestivos (tales como carne) están casi totalmente ausentes en la dieta. La cena en lo más alto del Kilimanjaro será un combinado de sopa y cocido, pues la experiencia demuestra que es la mejor preparación para el día de la cumbre

Cada tarde se ofrece agua hervida para llenar las botellas del agua y también está disponible durante las horas de la comida. También hay a su disposición una amplia selección de bebidas calientes durante las horas de las comidas, se sirve sopa dos veces al día. Refrescos y cerveza únicamente se sirven en la ruta Marangu del Kilimanjaro.

Desayuno

- Huevos con tocino y tomate/pepino.
- Muesli y/o cereales
- Fruta fresca de temporada (mango, plátano, melón)
- Tostadas con mantequilla, mermelada y miel.



- Té, café, Milo o chocolate.

Snacks

Se proporciona diariamente snacks energéticos para las caminatas tales como galletas, plátanos, y barras del chocolate

Almuerzo

El almuerzo consiste en un picnic en los días largos o, normalmente, un almuerzo caliente servido en un pequeño campamento organizado por el equipo, que se adelantara a los clientes.

Los almuerzos tipo picnic consisten en:

- Sándwiches con queso o carne.
- Fruta fresca, huevos y pastel.
- Sopa caliente y té durante las caminatas.

Los almuerzos calientes consisten en:

- Sopas (pollo/ diferentes verduras)
- Pan (a veces tostado) o pancakes
- Queso, conservas de pescado y manteca de cacahuete.
- Ensalada (tomates, pepino, zanahoria, cebolla)
- Bebidas calientes variadas

Te

A última hora de la tarde, se sirven las bebidas calientes y cualquier cosa que no se sirviera en el almuerzo como las galletas y los cacahuets/palomitas. ¡Una agradable comida y una buena oportunidad para tomar un té!

Cenas:

Es la comida principal del día y consiste en siempre tres platos (sopa seguida por un plato principal de varios ingredientes y para terminar el postre).

- Sopa (pollo/carne/verduras)
- Pollo/ternera/pescado. Puede ser asada o preparado en salsa.
- Verduras frescas, como zanahorias, judías, guisantes, coliflor, pimientos, tomates. A menudo servidos con una salsa deliciosa.
- Variedad de hidratos de carbono como patatas, arroz o pasta.
- Ensalada de frutas o crepes y galletas y más bebidas calientes

Higiene

Nos aseguraremos siempre de que haya un cubo de agua caliente por la mañana y otro después de la caminata por la tarde. La única excepción es la noche en el punto más alto del Kilimanjaro (Kibo o Barafu o Arroz camps) donde no hay agua corriente y los porteadores deben traerla desde los niveles inferiores. El agua para lavarse es tratada con Dettol y está disponible junto con jabón antes de todas las comidas, y se le recomienda a todo el mundo que lo utilice. Los cuartos de baño están disponibles en la mayoría de los sitios de acampada y las cabañas utilizadas para el ascenso.



Comodidades en los campings

Proporcionamos tiendas espaciosas para dos personas de calidad probada hechas en Alemania, E.E.U.U., Canadá y específicamente diseñada para el uso en montaña. Hay un montón de espacio para uso personal, un almacén amplio para el equipaje, y un toldo externo separado. Un número limitado de estas tiendas está disponible como tiendas individuales con una carga suplementaria que se deberá reservar por adelantado. Los clientes deberán traer su propio saco de dormir.

El desayuno y la cena se sirven en una tienda común con sillas, mesas y lámparas. Esta tienda está también disponible para uso común por la tarde y noche; es especialmente útil cuando contra las inclemencias del tiempo

La aclimatación en la Montaña.

Las descripciones técnicas, causas y síntomas del mal de altura se pueden encontrar en muchas guías de montaña.

Es probable experimentar un cierto malestar en algún punto alto de la montaña. Lo que a continuación detallamos está basado en la experiencia práctica más que en explicaciones médicas. El mal de altura es causado por la lenta aclimatación del cuerpo al nivel reducido del oxígeno en el aire debido al aumento de altitud. Hay muchos síntomas pero los más comunes son dolores de cabeza, mareos, náuseas, pérdida de apetito, temblores y suave hinchazón en la cara/tobillos/dedos.

Muchos de estos síntomas no son importantes y a menudo desaparecen pasado las 48 horas. El origen puede ser debido a poca circulación o a la salida del líquido del cuerpo. En casos serios, esta salida es grande y comienza a llenar la cavidad del cerebro (edema cerebral) o la cavidad del pulmón (edema pulmonar).

El edema cerebral es reconocido por los dolores de cabeza severos combinados con la pérdida de conocimiento que conducirá en última instancia al coma; mientras que el edema pulmonar se caracteriza por la tos. Ambas condiciones conducen rápidamente a la muerte a menos que (y ésta es la única curación) se haga un descenso inmediato.

Nuestra experiencia práctica es que hay tres pasos principales para alcanzar la aclimatación con éxito. Aunque a pesar casi seguro sufrirá algunos síntomas suaves del mal de altura antes de conseguir adaptarse a los niveles reducidos de oxígeno en las altas altitudes.

Bebidas

Recomendamos que se tome de 4 a 5 litros diarios. El líquido mejora la circulación y la mayoría de funciones corporales. Nuestros menús contienen gran variedad de líquidos. También es necesario que beba mucha agua. Si su orina es clara significa que estas bebiendo la cantidad necesaria de agua. Beber mucho durante el día evita el dormir mal por la noche.

Caminar despacio: Es vital para dar poca tensión al cuerpo mientras que se adapta a la nueva cantidad de oxígeno. ¡A menos que sea en una sección ascendente muy escarpada, su ritmo respiratorio mientras camina debe ser como si estuvieras caminando por una calle de tu país!

Ascender durante el día para dormir bajo: Lo que significa que debes aprovechar cualquier oportunidad para hacer excursiones por la tarde a un nivel más alto antes de descender para dormir.



¡Una manera agradable de entrenar al cuerpo también! Obviamente no una buena idea si ya tienes algunos síntomas del mal de altura.

La mejor forma de curar los síntomas leves del mal de altura es el descanso, beber líquido y tomar aspirinas. La aspirina es mucho mejor que cualquier otro medicamento para quitar dolores, porque tiene un doble efecto que quitar el dolor y ayudar a la aclimatación de la sangre.

Para síntomas más graves del mal de altura, se pueden tratar temporalmente (pero no permanentemente) por diuréticos como Diamox. Alguna gente los toma antes de la subida mientras que otras la utilizan solamente en altitudes altas. Si debes tomar este tipo de medicamento antes o durante el viaje decir que es una decisión personal pues las causas y tratamientos médicos del mal de altura aun no se entienden completamente. Nosotros preferimos los métodos arriba mencionados pero la opción final está en sus manos y el Diamox está en nuestro botiquín.

Nota especial a tener en cuenta sobre el mal de altura.

Los casos serios del mal de altura únicamente se pueden tratar con el descenso inmediato. Nuestros guías locales tienen toda la experiencia para ocuparse de los problemas del mal de altura. Puede ser necesario descender a una altitud más baja o incluso el abandono del trekking por seguridad. La decisión del guía senior en tales situaciones es la definitiva.

Las condiciones del ascenso

La mayoría de las pistas utilizadas en el ascenso a la montaña están bien definidas y son de buena calidad pero hay algunas zonas de bosque que están a menudo resbaladizas y los caminos pueden estar encharcados. Los días que se llega a la cumbre en Mt. Kenia, el Mt. Meru, y Kilimanjaro son prácticamente caminos de grava sin sendas permanentes, pero no se requiere ninguna habilidad técnica. La nieve es permanente en la cumbre de Kilimanjaro, y estacional en las otras montañas, pero no se necesita ningún equipo especial para caminar por la nieve

Estas montañas son grandes volcanes que se elevan sobre llanos circundantes. Todos los trekkings por lo tanto requieren una cantidad considerable de subida de pendiente que se suaviza con los días de aclimatación. ¡Esté preparado para la cuesta arriba y la cuesta abajo!

Ropa y Equipo

En todas las subidas a la montaña hay varios cambios de temperatura así que la mejor ropa que puedes llevar son muchas capas delgadas. Lo que ayudara a ajustarse a las diferentes temperaturas.

Equipo necesario

- Saco de dormir 4 estaciones (especialmente para las zonas altas del Kilimanjaro donde a menudo la temperatura puede ser bajo cero)
- Mochila con capacidad para 30-40 litros (para asegurarse que tanto la ropa como el equipo puedan ser transportados).
- Mochila o bolsa blanda para que los portadores lo puedan llevar durante la ascensión (no maletas)
- Bolsas de plástico de varios tamaños para proteger el equipo que desee asegurarse que este seco (como saco de dormir y libros)
- Esterillas para los campings no es necesario en las cabañas, pueden ser de espuma o alternativamente puede ser un colchón inflable (con su kit de reparación)
- Piolet de mango largo (bastón de montaña).
- Un Poncho (para poder cubrirte y cubrir todo seco en caso de que llueva)



Bebida

- Equipo para purificar el agua pastillas, filtro. Se proporcionara agua potable hervida pero puede ser que desees utilizar el yodo o clorina para una purificación adicional. ¡Traiga el zumo en polvo para quitar el mal gusto si has utilizado productos químicos! Las bombas de filtración son excelentes pero muy costosas.
- 2 cantimploras o equivalente para agua de 1 litro.

Calzado

- Botas de montaña que ya hayas utilizado y comprobado su calidad (recomendamos de cuero)
- Calcetines gruesos y también quizás calcetines finos para llevar debajo de los gruesos (esto ayuda a menudo a prevenir ampollas)
- Zapatillas o sandalias de montaña para ponerse en el camping.
- Las polainas pueden ser muy útiles en condiciones húmedas y para evitar que se metan piedras en tus botas.

Ropa interior

- Camisetas. Al menos que sea sintético pues el algodón seca mal y no proporciona un buen aislamiento.
- Ropa interior de abrigo.
- Pantalones cortos.
- Pantalones (suelos y cómodos). Un par debe ser grueso y que abrigado.

Ropa general

Necesitaras un mínimo de 3 capas de abrigo durante la tarde y para los días de la ascensión en la cumbre. Existen varias combinaciones de ropa de abrigo con los recientes desarrollos pero recomendamos enormemente una chaqueta nórdica.

- Chaqueta nórdica 4 estaciones (especialmente importante para el Kilimanjaro).
- Impermeable con capucha.
- Chaqueta impermeable y pantalones. Pueden ser pantalones cortos pero deberán ser impermeables incluso en época seca.
- 2 pares de guantes/manoplas (1 delgada, 1 gruesa).
- 1 suéter para llevar debajo de la chaqueta o el nórdico si fuera necesario.

Cara y cabeza

- Pasamontañas.
- Sombrero para el sol.
- Gafas de sol (importantes para el día de subida a la cumbre para evitar la ceguera causada por el reflejo de la nieve)
- Crema solar con alta protección solar. El sol ecuatorial combinado con la altitud es una combinación muy peligrosa aunque estés acostumbrado al sol.
- Bálsamo labial, preferiblemente que contenga filtro solar.

De uso Personal

- Kit para lavarse, toalla y artículos de aseo.
- Papel de baño.



- Snacks favoritos. Durante las caminatas se proporcionaran snacks pero quizás tengas alguno especial que te apetezca comer. Especialmente para el día de la cumbre.
- Linterna. Practica en los campos y muy necesaria el día de hacer cumbre. Recuerda traer baterías provisionales y ten en cuenta los ratos de lectura por la tarde.
- Cámara fotográfica y tarjetas de memoria. Tanto en Kenia como en Tanzania se pueden comprar tarjetas pero son más caros y no siempre se dispone de tiempo.
- Navaja de campo (Siempre es práctico llevarlo).
- Material de lectura y juegos/cartas. La necesidad de aclimatarse no significa otra cosa que largas mañanas
- Bastón(es) para caminar.

Equipo Medico

Se proporcionan kits médicos con instrucciones en todas las subidas. Las guías locales poseen conocimientos de primeros auxilios. Prestamos especial atención para evitar el mal de altura maximizando la aclimatación aunque no llevamos los cilindros de oxígeno.

Botiquín

Recomendamos que traiga su propio botiquín para las necesidades más básicas.

- Aspirinas para dolores de cabeza y síntomas leves. La aspirina es particularmente buena en la montaña porque también se diluye en la sangre lo que contribuye a la aclimatación a la altitud. Kit para ampollas y esparadrapos.
- Fortasec para diarrea severa.
- Pastillas para la malaria. Por supuesto la malaria no es importante en las montañas pero todos los viajes se inician y termina en aéreas de malaria.
- Rodilleras si tienes algún tipo de problema con tus rodillas; las pendientes son escarpadas.
- Medicación personal.

Sugerencias para las propinas

Aunque las propinas son opcionales, y dependen de la satisfacción, nos gustaría comentarles que dar propina es algo habitual en Kenya y Tanzania. En la sesión de información detallada que damos antes de cada viaje se indica las cantidades recomendadas en cada ruta, pero a modo de resumen, rondarían entre \$5 y \$10 por día en la montaña.

Los regalos son muy apreciados, pero nos se ven como sustitutivos de las propinas, y la mayoría de veces son vendidas para obtener dinero en efectivo. Si quieres dar algo a los porteadores, le recomendamos ropa de abrigo, camisetas, y zapatos que siempre son útiles.

También puedes traer bolígrafos (mejor que dulces) para los niños que encuentres a los pies de la montaña.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

En el caso de cancelación o cambio, un mínimo cargo será aplicado para cubrir los gastos así como las tasas de cancelación en los alojamientos se aplicaran si la cancelación se realiza menos de 35 días antes del comienzo de los servicios.

El reembolso no se realizará si alguno de los tramos no se utiliza.



La cancelación durante la ascensión no permitirá ningún reembolso por los servicios no disfrutados. Si el cliente ha de ser bajado a Moshi por lesión y no completa la ascensión, el dinero de los servicios no usados no se reembolsara. Cualquier otro coste se hará responsable al cliente

VARIACIÓN DE ITINERARIOS

A pesar de que hacemos todos los esfuerzos posibles para seguir los itinerarios publicados, nos reservamos el derecho de realizar cambios para tu comodidad. En algunos casos, las condiciones climáticas requieren de la alteración del itinerario y eso no constituye ningún motivo de reembolso. No se considerara el reembolso por un servicio no usado por la no disponibilidad de un alojamiento, excursión etc. Nos comprometemos a realojar en una propiedad de igual o mejor categoría al mismo precio que el cotizado al cliente