

# ITINERARIO DEL TOUR

## ESCALADA KILIMANJARO: 7 DÍAS RUTA LEMOSHO

---

### DIA 1. LLEGADA

Llegada al aeropuerto internacional de Kilimanjaro (JRO), donde se encontrará con un representante de viajes, y traslado al hotel de su elección. El hotel proporcionará todos los elementos esenciales para una estancia confortable. Por la noche, habrá una reunión informativa con nuestros gerentes de escalada, quienes también se asegurarán de que esté listo para comenzar la escalada.

### DIA 2. DROP OFF AL DESTINO Y TREKKING AL CAMPAMENTO SHIRA 1

Un guía y un equipo de apoyo de montaña llegarán al hotel por la mañana para reunirse con usted y realizar otra sesión informativa, después de lo cual viajará en vehículo (aproximadamente 3 a 4 horas) a la entrada oeste del Parque Nacional del Kilimanjaro: Puerta Londorossi (2,200 metro).

Después de la rápida formalidad de adquirir permisos de escalada y registrarse en el servicio de búsqueda y rescate, el grupo continúa hacia arriba hasta su punto de entrega en vehículos todo terreno (que alcanzan los 3.500 metros). Aquí puedes ver impresionantes vistas de la meseta de Shira por primera vez.

La ruta desde su punto de partida hasta su primer campamento de gran altitud, Shira 1, presenta una pequeña ganancia de altitud y no es demasiado desafiante físicamente. Debido a esto, podrá comenzar adecuadamente el proceso de aclimatación. Para cuando llegue al campamento, nuestro equipo profesional de montaña preparará todo lo necesario, pondrá carpas y preparará la cena.

**Este será su primer día a esta altitud, por lo que se recomienda encarecidamente que siga las siguientes instrucciones a partir de este momento:**

- Abstenerse de consumir alcohol y cafeína.
- Beba diariamente más de 4 litros de agua embotellada (poco a poco, con frecuencia)
- Tome una píldora Diamox para ayudar a aliviar los síntomas del mal de altura. La mayoría de los alpinistas toman Diamox por la mañana, antes de comenzar su ascenso, para reducir las molestias asociadas con el mal de altura. Le recomendamos que consulte a su médico antes del viaje en caso de posibles alergias.

Por la noche, puede experimentar molestias asociadas con la aclimatación a la altura: debido a una reducción en su patrón de respiración, su cuerpo recibe menos oxígeno que durante el día. Teniendo en cuenta la altitud, puede comenzar a sentirse enfermo y tener dolor de cabeza. Presta atención a tu propio cuerpo y dile a tu guía si comienzas a sentir algún síntoma de mal de altura.

**Cambio en la elevación:** Lemosho Glades (3,500 m) – Shira 1 Camp (3,505 m)

**Distancia de senderismo:** 5 km

**Tiempo de caminata:** 1–2 horas



### **DIA 3. TREKKING DEL CAMPAMENTO SHIRA 1 AL CAMPAMENTO SHIRA 2**

Saliendo del campamento Shira 1 (3,505 m) y una caminata ligera hacia el segundo campamento de gran altitud: el campamento Shira 2 (3,900 m). Esta caminata no es difícil y podrá disfrutar de espectaculares vistas de África y la flora única del Kilimanjaro y sus alrededores. Shira 2 Camp es el mejor lugar en el viaje para ver el Monte Meru (la quinta cumbre de África), si el clima lo permite.

Cuando llegue al campamento, almorzará, y después de un descanso de dos horas, todos completarán una caminata de aclimatación hacia el Lava Tower Camp que cuenta con una ganancia de altitud de 200 metros.

#### **Nota:**

La caminata de aclimatación es una caminata fácil con un ligero aumento de altitud para acelerar el proceso de aclimatación. Deberías tomar las caminatas de aclimatación muy en serio. Ayudan a aumentar sus posibilidades de alcanzar con éxito el Kilimanjaro y salvarlo de las consecuencias del mal de altura.

#### **Trekking del campamento Shira 1 al campamento Shira 2:**

**Cambio en la elevación:** Shira 1 Camp (3,505 m) – Shira 2 Camp (3,900 m)

**Distancia de senderismo:** 7 km

**Tiempo de caminata:** 3–4 horas

#### **Caminata de aclimatación:**

**Cambio en la elevación:** Shira 2 Camp (3,900 m) – Punto de destino en el camino a la Lava Tower (4,110 m)

**Distancia de senderismo:** 2 km

**Tiempo de caminata:** 1–2 horas

### **DIA 4. DEL CAMPAMENTO DE SHIRA 2 A LA LAVA TOWER Y DESCENSO AL CAMPAMENTO DE BARRANCO**

Después del desayuno, saldrá del campamento Shira 2 (3.900 m) y comenzará su camino hacia el punto clave de la ruta: la Torre de Lava (4.630 m). Esta sección de la ruta tiene muchos ascensos y descensos que terminan en un campamento a más de 4,600 metros. Puede ser difícil y puede sentir algo de incomodidad, pero para aclimatarse con éxito a la altitud, debe pasar al menos 1 a 2 horas aquí, así que aquí es donde estará el almuerzo.

Luego descenderás al campamento de Barranco (3.960 m). ¡Aquí puedes ver el famoso Muro de Barranco, impresionante tanto por su tamaño masivo como por su inclinación! Al día siguiente lo subirás, pero no te preocupes: presenta una ruta de senderismo muy simple.

#### **Nota:**

Si uno o más participantes se sienten enfermos, el grupo puede abstenerse de pasar la Lava Tower y ajustar la ruta, siguiendo el camino para los cargadores. En este caso no alcanzará una altitud de 4.630 metros, subiendo solo hasta un máximo de 4.400 metros.

**Cambio en la elevación:** Shira 2 Camp (3,900 m) – Lava Tower (4,630 m) – Barranco Camp (3,960 m)

**Distancia de senderismo:** 12 km

**Tiempo de caminata:** 6–8 horas

## **DIA 5. TREKKING DEL CAMPAMENTO BARRANCO AL CAMPAMENTO KARANGA**

Despertar temprano, desayuno y el comienzo de la cumbre del Muro de Barranco (le recomendamos que abandone el campamento lo antes posible para evitar las multitudes de los otros grupos). Subir por la pared del desfiladero no es difícil y solo toma alrededor de una hora. Después de la escalada, puede descansar y tomar fotos frente al volcán Kibo.

Luego comienza una caminata más difícil hacia Karanga Camp, que cuenta con numerosos ascensos y descensos durante la ruta, pero no se preocupe: nuestros guías son expertos en elegir un ritmo óptimo para el grupo. Después de llegar al campamento, se le ofrecerá un almuerzo cálido. Después de un par de horas, tendrá que completar una caminata de aclimatación en dirección al Campamento Barafu con una ganancia de 200 metros de altitud, y luego descender nuevamente al campamento.

**Trekking desde el campamento de Barranco al campamento de Karanga:**  
**Cambio en la elevación:** Barranco Camp (3,960 m) – Karanga Camp (4,035 m)  
**Distancia de senderismo:** 5 km  
**Tiempo de caminata:** 4–5 horas

**Caminata de aclimatación:**  
**Cambio en la elevación:** Karanga Camp (4,035 m) – Punto de destino en ruta al campamento de Barafu (4,270 m)  
**Distancia de senderismo:** 2.5 km  
**Tiempo de caminata:** 1–2 horas

## **DIA 6. TREKKING DEL CAMPAMENTO KARANGA AL CAMPAMENTO BARAFU**

En la mañana después del desayuno, comenzará su camino hacia el campamento de la cumbre de Barafu (4,640 m), el punto de partida para una cumbre nocturna en el pico Uhuru (5,895 m). Nuestro equipo establecerá un campamento para usted con anticipación, que incluye tiendas de campaña y sacos de dormir, para que pueda relajarse. Después de recuperar fuerzas, debe completar una caminata de aclimatación hacia el campamento intermedio de Kosovo Summit (4,800 m) y luego de regreso al campamento de Barafu, donde se le servirá una cena caliente. Es mejor pasar el resto del día descansando y durmiendo antes de la cumbre nocturna.

**Trekking desde Karanga Camp hasta Barafu Camp:**  
**Cambio en la elevación:** Karanga Camp (4,035 m) – Barafu Camp (4,640 m)  
**Distancia de senderismo:** 6 km  
**Tiempo de caminata:** 4–5 horas

**Caminata de aclimatación:**  
**Cambio en la elevación:** Barafu Camp (4,640 m) – Kosovo Camp (4,800 m)  
**Distancia de senderismo:** 2 km  
**Tiempo de caminata:** 1–2 horas

## **DIA 7. ASCENSO AL PICO DE UHURU Y DESCENSO AL CAMPAMENTO DEL MILENIO**

Salida del campamento de Barafu (4,640 m) por la noche y comienzo de la cumbre del Kilimanjaro: Pico Uhuru (5,895 m). Técnicamente la subida es relativamente simple; Sin embargo, la parte más difícil es la gran altitud. Cada par de escaladores obtendrá una guía personal para el ascenso completo

para controlar sus condiciones físicas y mentales. Después de su exitoso ascenso al Pico Uhuru, puede descender al glaciar más cercano si lo desea. Luego regresará al campamento de Barafu y después de un descanso de 2 horas continuará su descenso al campamento del Milenio (3,820 m).

**Nota:**

No olvide que el 90% de todos los accidentes ocurren durante el descenso, incluidos todos los brazos y piernas rotos. Preste atención a sus pies, ya que existe un alto riesgo de dañar sus uñas de los pies.

**Cambio en la elevación:** Barafu Camp (4,640 m) – Uhuru Peak (5,895 m) – Millennium Camp (3,820 m)

**Distancia de senderismo:** 15 km

**Tiempo de caminata:** 8–12 horas

## **DIA 8. DESCENSO DEL CAMPAMENTO DEL MILENIO A LA PUERTA MWEKA**

El campamento está situado en una selva tropical. Cuando te despiertes, sentirás alivio por la reducción de la altura y la satisfacción de llegar a la cima. Después de un desayuno caliente, se dirigirá a la salida del parque: Mweka Gate (1,650 m). Después de su descenso, todo el grupo se reunirá para felicitarlo, y luego le ofrecerá la oportunidad de compartir sus opiniones sobre la escalada en el libro de visitas. Por último, le presentaremos sus certificados conmemorativos en nuestra oficina y le proporcionaremos un traslado de regreso al hotel.

**Cambio en la elevación:** Millennium Camp (3,820 m) – Mweka Gate (1,650 m)

**Distancia de senderismo:** 12 km

**Tiempo de caminata:** 4–5 horas

## **DIA 9. PARTIDA**

Descansar en el hotel y traslado al aeropuerto (si es aplicable)

## **INCLUSIONES**

- Reunión en el aeropuerto internacional de Kilimanjaro;
- Traslado al hotel.
- Traslado al comienzo del sendero;
- Tripulación profesional de montaña. Todos los guías tienen certificados "Wilderness First Responder" y "Wilderness First Aid", junto con más de 7 años de experiencia en escalada.
- Permisos del Parque Nacional Kilimanjaro;
- Tarifas de rescate del Parque Nacional Kilimanjaro;
- Tarifas de camping / cabaña;
- 3 comidas cuadradas diarias. El menú incluye diferentes sopas, guarniciones, varios tipos de pescado y carne, frutas y verduras frescas; opciones vegetarianas están disponibles bajo petición;
- Tiendas modernas The North Face VE-25 \*\*;
- Sistemas de oxígeno y oxímetros de pulso;
- Kit de primeros auxilios;
- Almohadillas cálidas y cómodas para dormir (2 pulgadas de grosor);
- Equipo grupal (carpa comedor, mesa, sillas, vajilla y cubertería);

- Reunión con el grupo en la salida del Parque Nacional y traslado al hotel;
  - Certificados internacionales para un ascenso exitoso;
- \*\* Durante la escalada, compartirás una tienda de campaña con otros 1-2 escaladores, dependiendo del número de participantes. Si necesita una tienda individual, comuníquese con nuestro gerente.

## EXCLUSIONES

- Tickets de avión;
- Cargos de Visa
- Comidas fuera del recorrido (a menos que se mencione lo contrario)
- Alquiler de equipo personal;
- Propinas para la tripulación de montaña (200-250 USD por persona);
- Seguro de alpinismo.

## EQUIPO NECESARIO PARA LA ESCALADA

- Mochila pequeña (20-40 litros) para sus necesidades diarias;
- Bolsa de lona grande para sus pertenencias, que llevará un portero (80-120 litros);
- Bolsa de dormir (diseñada para hasta -15 ° C);
- Poncho para lluvia, una cubierta impermeable para tu mochila;
- Botas de senderismo con una capa repelente al agua y buen protector;
- Zapatos de gimnasia para los primeros días de la escalada y para cambiarse en el campamento;
- Pantalones de senderismo para los primeros días de la escalada (2 pares);
- Pantalones impermeables;
- Pantalones de esquí abrigados (diseñados para -15 ° C);
- Camisetas, camisas de manga larga (4-5 piezas);
- Chaqueta de concha suave o polar;
- Chaqueta a prueba de viento;
- La chaqueta aislada para -15 ° C es una necesidad absoluta para el ascenso final a la cumbre;
- Ropa interior térmica para deportes activos (preferiblemente 2 pares);
- Guantes ligeros de trekking;
- Mitones / guantes diseñados para -15 ° C para el ascenso final a la cumbre;
- Calcetines de senderismo (4-5 pares);
- Polainas para protección contra el polvo / nieve;
- Gorra / sombrero / sombrero de Panamá para proteger su cara y cuello contra el sol ecuatorial;
- Sombrero de vellón;
- Pasamontañas para protección contra el viento durante el ascenso final de la cumbre;
- Gafas de sol o gafas de sol alpinas (evite las gafas de sol genéricas);
- Linterna frontal + baterías adicionales;
- Bastones de trekking;
- Matracas de agua (2 litros en total); el matraz puede ser sustituido por una vejiga de agua instalada en su mochila;
- Bloqueador solar SPF 40-50;
- Bálsamo labial;
- Toalla, jabón, pasta de dientes, cepillo de dientes;
- Medicación personal en caso de una enfermedad crónica;



- Snacks y barritas energéticas, chocolate y nueces.