



## ITINERARIO DEL TOUR

### ESCALADA KILIMANJARO: 5 DIAS RUTA MARANGU

---

#### 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. TREKKING DE LA PUERTA DE MARANGU A LA CHOZA DE MANDARA

Un guía y un equipo de apoyo de montaña llegarán al hotel por la mañana para recibirlo y realizar una breve sesión informativa, luego de lo cual viajará en vehículo a la entrada este del Parque Nacional del Kilimanjaro: la Puerta de Marangu (1,860 m). Después de la rápida formalidad de adquirir permisos de escalada y registrarse en el servicio de búsqueda y rescate, el grupo comenzará a caminar hasta Mandara Hut (2,700 m). La ruta de trekking incluye el paso por la selva tropical (donde las lluvias tropicales son muy probables), por lo que le recomendamos que lleve no solo ropa de repuesto, sino también sus impermeables.

Cuando llegue al campamento, nuestro equipo de apoyo de montaña se encargará de las necesidades, montará las carpas y preparará el almuerzo.

Durante toda la ruta de Marangu, pasarás las noches en cabañas especiales. Ofrecen una excelente alternativa para aquellos que no quieren dormir en carpas.

**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:** Puerta de Marangu (1,860 m) – Choza de Mandara (2,700 m)

**Distancia de caminata:** 11 km

**Tiempo de caminata:** 5-7 horas

### **DIA 3. TREKKING DE MANDARA HUT A HOROMBO HUT**

Temprano en la mañana después del desayuno, el grupo partirá de Mandara Hut para comenzar una caminata moderada hacia el segundo campamento de gran altitud: Horombo Hut (3,720 m). Cuando llegue al campamento este día, disfrutará de las vistas de dos volcanes a la vez: Kibo y Mawenzi.

Varias horas después del almuerzo, tendrá que completar una caminata de aclimatación en dirección a Kibo Hut con una ganancia de 200 metros de altitud, y luego caminar de regreso a Horombo Hut, donde se preparará la cena.

#### **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 de Mandara Hut a Horombo Hut:**

**Cambio en la elevación:** Mandara Hut (2,700 m) – Horombo Hut (3,720 m)

**Distancia de caminata:** 10 km

**Tiempo de caminata:** 5–6 horas

#### **Caminata de aclimatación:**

**Cambio en la elevación:** Horombo Hut (3.720 m) – Punto de destino en el camino a Kibo Hut (3.920 m)

**Distancia de caminata:** 2.5 km

**Tiempo de caminata:** 1–2 horas

### **DIA 4. TREKKING DE HOROMBO HUT A KIBO HUT**

En este día, justo después del desayuno, el grupo irá de excursión a Kibo Hut (4,700 m). El trekking real no es muy difícil, solo recuerda seguir un ritmo adecuado para mantener tu fuerza para el trekking a la cumbre del Kilimanjaro. Cuando llegue al campamento, se le servirá el almuerzo, después de lo cual le recomendamos que duerma lo más que pueda, evite cualquier actividad extenuante y beba mucha agua.

**Cambio en la elevación:** Horombo Hut (3.720 m) – Kibo Hut (4.700 m)

**Distancia de caminata:** 10 km

**Tiempo de caminata:** 4 a 8 horas

### **DIA 5. TREKKING A UHURU PICO Y DESCENSO A HOROMBO HUT**

Salida nocturna desde Kibo Hut (4,700 m) y comienzo de su caminata hacia la cumbre del Kilimanjaro: pico Uhuru (5,895 m). El trekking será moderado desde un punto de vista físico, pero la altitud presenta un problema mucho más grave. Durante todo el trekking, cada par de escaladores estará acompañado por su propio guía, que supervisará su resistencia y resolución mental. Después de su exitoso ascenso al Pico Uhuru, puede descender al glaciar más cercano si lo desea. Luego regresará al Campamento Kibo y después de un descanso de dos horas continuará su descenso hacia Horombo Hut (3,720 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:** Kibo Hut (4,700 m) – Uhuru Peak (5,895 m) – Horombo Hut (3,720 m)

**Distancia de caminata:** 16 km

**Tiempo de caminata:** 9–12 horas

## **DIA 6. DESCENSO DE HOROMBO HUT A MARANGU GATE**

Le ofrecerán un desayuno caliente por la mañana, después de lo cual nos dirigiremos a la salida del Parque Nacional del Kilimanjaro: Puerta de Marangu (1.860 m). Después de su descenso, todo el grupo se reunirá para felicitarlo, y luego tendrá la oportunidad de compartir sus opiniones sobre el viaje 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:** Horombo Hut (3.720 m) – Puerta de Marangu (1.860 m)

**Distancia de caminata:** 18 km

**Tiempo de caminata:** 5–6 horas

## **DIA 7. PARTIDA**

Descanso 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  $-15^{\circ}\text{C}$ );
- 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  $-15^{\circ}\text{C}$ );
- Camisetas, camisas de manga larga (4–5 piezas);
- Chaqueta de concha suave o polar;
- Chaqueta a prueba de viento;
- La chaqueta aislada para  $-15^{\circ}\text{C}$  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  $-15^{\circ}\text{C}$  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;
- Matraces 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.