

ITINÉRAIRE DU TOUR

CLIMB KILIMANJARO: ROUTE DE 6 JOURS RONGAI

JOUR 1. ARRIVÉE

Arrivée à l'aéroport international du Kilimanjaro (JRO), où vous rencontrerez un représentant de voyage, et transfert à l'hôtel de votre choix. L'hôtel vous fournira tout le nécessaire pour un séjour confortable. Dans la soirée, il y aura un briefing avec nos responsables d'escalade, qui s'assureront également que vous êtes prêt à commencer la montée.

JOUR 2. TREKKING DE LA NALEMURU GATE AU SIMBA CAMP

Un guide et une équipe de soutien en montagne arriveront à l'hôtel dans la matinée afin de vous rencontrer et d'organiser un bref briefing, après quoi vous vous rendrez en véhicule jusqu'à l'entrée nord du parc national du Kilimanjaro: Nalemuru Gate (2020 m). Après la formalité rapide d'acquiescer des permis d'escalade et de s'inscrire auprès du service de recherche et de sauvetage, le groupe commencera la randonnée jusqu'au Simba Camp (2 625 m). Votre randonnée ce jour sera modérée et vous emmènera à travers la forêt de conifères sur le versant nord du Kilimanjaro. N'oubliez pas de ne pas vous presser et de toujours garder un rythme confortable. Au moment où vous atteignez le camp, notre équipe de montagne professionnelle préparera tout le nécessaire, mettra des tentes et préparera le dîner pour vous.

Ce sera votre premier jour à cette altitude, il est donc fortement recommandé de suivre les instructions suivantes à partir de ce point:

- Abstenez-vous de consommer de l'alcool et de la caféine
- Buvez plus de 4 litres d'eau en bouteille par jour (peu à peu, fréquemment)
- Prenez une pilule Diamox pour aider à soulager les symptômes du mal d'altitude. La plupart des alpinistes prennent Diamox le matin, avant de commencer leur ascension, afin de réduire l'inconfort lié au mal d'altitude.

Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant le voyage en cas d'allergies potentielles.

La nuit, vous pouvez ressentir une gêne associée à l'acclimatation à la haute altitude: en raison d'une réduction de votre rythme respiratoire au réveil, votre corps reçoit moins d'oxygène que pendant la journée. En tenant compte de l'altitude, vous pouvez donc commencer à vous sentir mal et avoir mal à la tête. Faites attention à votre propre corps et informez votre guide si vous commencez à ressentir des symptômes du mal de l'altitude.

Changement d'altitude: Nalemuru Gate (2,020 m) – Simba Camp (2,625 m)

Changement d'altitude: 8 km

Temps de randonnée: 3–4 heures



JOUR 3. TREKKING DU SIMBA CAMP AU KIKILEWA CAMP

Tôt le matin après le petit-déjeuner, le groupe partira du Simba Camp pour commencer la randonnée vers votre deuxième camp de haute altitude: le Kikilewa Camp (3 630 m) où vous pourrez voir le volcan Kibo à son meilleur (sauf par temps nuageux). Ce trekking est plus exigeant physiquement que le précédent, donc une fois que vous êtes dans le camp, un repos complet est recommandé.

^{cc}
Changement d'altitude: Simba Camp (2,625 m) – Kikilewa Camp (3,630 m)
Distance de randonnée: 10 km
Temps de marche: 5–6 heures

JOUR 4. TREKKING DU KIKILEWA CAMP AU MAWENZI TARN CAMP

Réveil matinal, petit-déjeuner et début de la randonnée vers le Mawenzi Tarn Camp, situé au pied du volcan Mawenzi, deuxième sommet du Kilimanjaro. Lorsque vous atteindrez le camp, vous déjeunerez et vous reposerez deux heures, après quoi il y aura une randonnée d'acclimatation vers le volcan Mawenzi avec un dénivelé de 200 mètres, suivie d'une randonnée vers le Mawenzi Tarn Camp, où vous dînera le soir.

Note:

La randonnée d'acclimatation est un trek facile avec un léger gain d'altitude effectué afin d'accélérer le processus d'acclimatation. Vous devriez prendre les randonnées d'acclimatation très au sérieux. Ils vous aident à augmenter vos chances de réussir le Kilimanjaro et à vous épargner des conséquences du mal de l'altitude.

Trekking du Kikilewa Camp au Mawenzi Tarn Camp:

Changement d'altitude: Kikilewa Camp (3,630 m) – Mawenzi Tarn Camp (4,310 m)
Distance de randonnée: 6 km
Temps de randonnée: 4–5 heures

Randonnée d'acclimatation::

Changement d'altitude: Mawenzi Tarn Camp (4,310 m) Point de destination en route vers le volcan Mawenzi (4,510 m)
Distance de randonnée: 2 km
Temps de randonnée: 1–2 heures

JOUR 5. TREKKING DU MAWENZI TARN CAMP AU SCHOOL HUT CAMP

Cette journée sera consacrée à la randonnée vers le School Hut Camp (4 715 m). Le paysage changera considérablement pour faire place à un semi-désert rocheux. La randonnée proprement dite n'est pas très difficile; N'oubliez pas de respecter un rythme approprié pour maintenir votre force pour la randonnée jusqu'au sommet du Kilimanjaro. Lorsque vous atteignez le camp, nous vous recommandons de bien dormir, d'éviter les activités intenses et de boire autant que possible, car le soir même, vous monterez au Uhuru Peak (5 895 m).



Changement d'altitude: Mawenzi Tarn Camp (4,310 m) – School Hut Camp (4,715 m)

Distance de randonnée: 9 km

Temps de randonnée: 5–6 heures

JOUR 6. TREKKING VERS UHURU PEAK ET DESCENT VERS HOROMBO CAMP

Départ de nuit du School Hut Camp (4 715 m) et début de votre randonnée vers le sommet du Kilimanjaro: Uhuru Peak (5 895 m). Le trekking sera modéré d'un point de vue physique, mais l'altitude présente un problème beaucoup plus grave. Pendant toute la durée du trekking, chaque paire de grimpeurs sera accompagnée de son propre guide, qui surveillera votre endurance et votre résolution mentale. Après votre ascension réussie vers Uhuru Peak, vous pouvez descendre au glacier le plus proche si vous le souhaitez. Ensuite, vous retournerez au camp Kibo et après deux heures de repos, continuez votre descente vers le Horombo Camp (3 720 m).

Note:

N'oubliez pas que 90% de tous les accidents se produisent pendant la descente, y compris tous les bras et jambes cassés. Faites attention à vos pieds, car il y a un risque élevé d'endommager vos ongles.

Changement d'altitude: School Hut Camp (4,715 m) – Uhuru Peak (5,895 m) – Horombo Camp (3,720 m)

Distance de randonnée: 21 km

Temps de randonnée: 12–14 heures

JOUR 7. DESCENT DU HOROMBO CAMP AU MARANGU GATE

Un petit-déjeuner chaud vous sera proposé le matin, après quoi nous nous dirigerons vers la sortie du parc national du Kilimanjaro: Marangu Gate (1 860 m). Après votre descente, tout le groupe se réunira pour vous féliciter, puis vous aurez la possibilité de partager vos opinions sur le voyage dans le livre d'or. Enfin, nous vous remettrons vos certificats commémoratifs (dans nos locaux) et vous fournirons un transfert retour à l'hôtel.

Changement d'altitude: Horombo Camp (3,720 m) – Marangu Gate (1,860 m)

Distance de randonnée: 18 km

Temps de randonnée: 5–6 heures

JOUR 8. DÉPART

Repos à l'hôtel et transfert à l'aéroport (le cas échéant)

INCLUSIONS

- Réunion à l'aéroport international du Kilimanjaro;
- Transfert à l'hôtel
- Transfert au début du sentier;
- Équipage de montagne professionnel. Tous les guides ont des certificats «Wilderness First Responder» et «Wilderness First Aid», ainsi que plus de 7 ans d'expérience en escalade.
- Permis du parc national du Kilimanjaro;
- Les frais de sauvetage du parc national du Kilimanjaro;
- Les frais de camping / cabane;



- 3 repas carrés par jour. Le menu comprend différentes soupes, garnitures, plusieurs types de poisson et de viande, des fruits et légumes frais; des options végétariennes sont disponibles sur demande;
- Tentes modernes The North Face VE-25 **;
- Systèmes d'oxygène et oxymètres de pouls;
- Trousse de premiers secours;
- Coussinets de couchage chauds et confortables (2 pouces d'épaisseur);
- Équipement de groupe (tente à manger, table, chaises, vaisselle et couverts);
- Rencontre avec le groupe à la sortie du parc national et transfert à l'hôtel;
- Certificats internationaux pour une ascension réussie;

** Pendant la montée, vous partagerez une tente avec 1-2 autres grimpeurs, selon le nombre de participants. Si vous avez besoin d'une tente individuelle, veuillez contacter notre responsable.

EXCLUSIONS

- Billets d'avion;;
- Les frais de visa;
- Repas en dehors de la visite (sauf indication contraire)
- Location d'équipement personnel;
- Pourboires pour l'équipage de montagne (200-250 USD par personne);
- Assurance alpinisme.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE POUR LA MONTÉE

- Petit sac à dos (20-40 litres) pour vos besoins quotidiens
- Grand sac polochon pour vos affaires, qui sera porté par un portier (80-120 litres);
- Sac de couchage (conçu jusqu'à -15 ° C);
- Poncho de pluie, un revêtement imperméable pour votre sac à dos;
- Bottes de randonnée avec une couche hydrofuge et un bon protecteur;
- Chaussures de sport pour les premiers jours de la montée et à changer au camp;
- Pantalon de randonnée pour les premiers jours de la montée (2 paires);
- Pantalon imperméable;
- Pantalon de ski chaud (conçu pour -15 ° C);
- T-shirts, chemises à manches longues (4 à 5 pièces);
- Veste soft-shell ou polaire;
- Veste coupe-vent;
- La veste isolante à -15 ° C est une nécessité absolue pour l'ascension finale vers le sommet;
- Sous-vêtements thermiques pour les sports actifs (de préférence 2 paires);
- Gants de trekking légers;
- Mitaines / gants conçus pour -15 ° C pour l'ascension finale vers le sommet;
- Chaussettes de randonnée (4 à 5 paires);
- Guêtres de protection contre la poussière / neige;
- Casquette / chapeau panama / chapeau pour protéger votre visage et votre cou contre le soleil équatorial;



- Bonnet polaire;
- Cagoule pour la protection contre le vent lors de l'ascension finale du sommet;
- Lunettes de soleil alpines ou googles (éviter les lunettes de soleil génériques);
- Lampe frontale + piles supplémentaires;
- Bâtons de randonnée;
- Flacons d'eau (2 litres au total); le ballon peut être remplacé par une vessie à eau installée dans votre sac à dos;
- Écran solaire SPF 40-50;
- Baume à lèvres;
- Serviette, savon, dentifrice, brosse à dents;
- Médicaments personnels enc as de maladie chronique;
- Snacks et barres énergétiques, chocolat et noix.