



# ITINÉRAIRE DU TOUR

## CLIMB KILIMANJARO: ROUTE 7 JOURS LEMOSHO

---

### 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. DESTINATION HAUTE ALTITUDE ET DESTINATION AU CAMP SHIRA 1

Un guide et une équipe de soutien en montagne arriveront à l'hôtel le matin pour vous rencontrer et organiser un autre briefing, après quoi vous voyagerez en véhicule (environ 3 à 4 heures) jusqu'à l'entrée ouest du parc national du Kilimanjaro: Londorossi Gate (2 200 m). Après la formalité rapide d'obtention de permis d'escalade et d'inscription au service de recherche et sauvetage, le groupe poursuit sa montée vers son point de dépose en véhicules tout terrain (atteignant 3 500 mètres). Ici, vous pouvez voir une vue imprenable sur le plateau de Shira pour la première fois.

L'itinéraire entre votre point de dépôt et votre premier camp d'altitude Shira 1 présente un petit gain d'altitude et n'est pas trop difficile physiquement. Pour cette raison, vous pourrez commencer correctement le processus d'acclimatation. 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:**

- S'abstenir 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. Compte tenu de l'altitude, vous pouvez donc commencer à vous sentir malade et à avoir des maux de 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:** Clairières Lemosho (3500 m) – Camp Shira 1 (3505 m)

**Distance de marche:** 5 km

**Temps de marche:** 1 à 2 heures



### **JOUR 3. TREKKING DU CAMP SHIRA 1 AU CAMP SHIRA 2**

Départ du camp de Shira 1 (3 505 m) et une randonnée légère vers le deuxième camp de haute altitude: Camp de Shira 2 (3 900 m). Ce trek n'est pas difficile et vous pourrez profiter de vues spectaculaires sur l'Afrique et la flore unique du Kilimanjaro et des environs. Le camp de Shira 2 est le meilleur endroit du voyage pour voir le mont Meru (le cinquième sommet de l'Afrique), si le temps le permet.

Lorsque vous arrivez au camp, vous déjeunerez et après deux heures de repos, tout le monde terminera une randonnée d'acclimatation vers le camp de la tour de lave qui présente un dénivelé de 200 mètres.

#### **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 camp de Shira 1 au camp de Shira 2:**

**Changement d'altitude:** Camp Shira 1 (3505 m) – Camp Shira 2 (3900 m)

**Distance de randonnée:** 7 km

**Temps de marche:** 3 à 4 heures

#### **Randonnée d'acclimatation:**

**Changement d'altitude:** Camp Shira 2 (3 900 m) – Point de destination en route vers la Tour de lave (4 110 m)

**Distance de marche:** 2 km

**Temps de marche:** 1 à 2 heures

### **JOUR 4. TREKKING DU CAMP SHIRA 2 À LA TOUR DE LAVE ET DESCENTE AU CAMP DE BARRANCO**

Après le petit-déjeuner, vous quitterez le camp de Shira 2 (3 900 m) et commencerez votre chemin vers le point clé de l'itinéraire: la tour de lave (4 630 m). Cette section de l'itinéraire a beaucoup d'ascensions et de descentes qui se terminent dans un camp à plus de 4 600 mètres. Cela peut être difficile et vous pouvez ressentir un certain inconfort, mais pour réussir à vous acclimater à l'altitude, vous devez passer au moins 1 à 2 heures ici, c'est donc là que sera le déjeuner.

Ensuite, vous descendrez au Barranco Camp (3 960 m). Ici, vous pouvez voir le célèbre mur Barranco, impressionnant à la fois par sa taille massive et sa pente! Le lendemain, vous l'escaladerez, mais ne vous inquiétez pas: il dispose d'un sentier de randonnée très simple.

#### **Note:**

Si un ou plusieurs participants se sentent malades, le groupe peut s'abstenir de passer la tour de lave et ajuster l'itinéraire, en suivant à la place la route des porteurs. Dans ce cas, vous n'atteindrez pas une altitude de 4630 mètres, ne vous levant que jusqu'à un maximum de 4400 mètres.

**Changement d'altitude:** Camp Shira 2 (3 900 m) – Tour de lave (4 630 m) – Camp Barranco (3 960 m)

**Distance de randonnée:** 12 km

**Temps de marche:** 6 à 8 heures



## **JOUR 5. TREKKING DU CAMP DE BARRANCO AU CAMP DE KARANGA**

Réveil matinal, petit-déjeuner et début du sommet du Mur de Barranco (nous vous recommandons de quitter le camp le plus tôt possible pour éviter la foule des autres groupes). Monter le mur de la gorge n'est pas difficile et ne prend qu'une heure environ. Après l'ascension, vous pourrez vous reposer et prendre des photos devant le volcan Kibo.

Ensuite, vous commencez une randonnée plus difficile vers le camp de Karanga, qui comprend de nombreuses ascensions et descentes au cours de l'itinéraire, mais ne vous inquiétez pas: nos guides sont des experts pour choisir un rythme optimal pour le groupe. Après avoir atteint le camp, un déjeuner chaud vous sera proposé. Après quelques heures, vous devrez terminer une randonnée d'acclimatation en direction du camp de Barafu avec un dénivelé de 200 mètres, puis redescendre vers le camp.

### **Trekking du camp de Barranco au camp de Karanga:**

**Changement d'altitude:** Camp Barranco (3 960 m) – Camp Karanga (4 035 m)

**Distance de marche:** 5 km

**Temps de marche:** 4 à 5 heures

### **Randonnée d'acclimatation:**

**Changement d'altitude:** Camp de Karanga (4 035 m) – Point de destination en route vers le camp de Barafu (4 270 m)

**Distance de randonnée:** 2,5 km

**Temps de marche:** 1 à 2 heures

## **JOUR 6. TREKKING DU CAMP DE KARANGA AU CAMP DE BARAFU**

Le matin après le petit déjeuner, vous commencez votre chemin vers le Barafu Summit Camp (4 640 m), le point de départ pour une nuit au sommet d'Uhuru Peak (5 895 m). Notre équipe mettra en place un camp pour vous à l'avance, y compris des tentes et des sacs de couchage, afin que vous puissiez vous détendre. Après avoir repris des forces, vous devez terminer une randonnée d'acclimatation vers le camp intermédiaire du sommet du Kosovo (4800 m), puis revenir au camp de Barafu, où vous sera servi un dîner chaud. Il est préférable de passer le reste de la journée à se reposer et à dormir avant le sommet de la nuit.

### **Trekking du camp de Karanga au camp de Barafu:**

**Changement d'altitude:** Camp de Karanga (4035 m) – Camp de Barafu (4640 m)

**Distance de randonnée:** 6 km

**Temps de marche:** 4 à 5 heures

### **Randonnée d'acclimatation:**

**Changement d'altitude:** camp de Barafu (4640 m) – camp du Kosovo (4800 m)

**Distance de marche:** 2 km

**Temps de marche:** 1 à 2 heures

## **JOUR 7. ASCENSION À UHURU PEAK ET DESCENTE VERS MILLENNIUM CAMP**

Départ du camp de Barafu (4 640 m) la nuit et début du sommet du Kilimanjaro: Uhuru Peak (5 895 m). Techniquement, la montée est relativement simple; cependant, la partie la plus difficile est la haute altitude. Chaque paire de grimpeurs recevra un guide personnel pour toute l'ascension afin de surveiller vos conditions physiques et mentales. Après votre ascension réussie vers Uhuru Peak, vous pouvez descendre au glacier

le plus proche si vous le souhaitez. Ensuite, vous retournerez au camp Barafu et après 2 heures de repos, continuez votre descente vers le camp Millennium (3 820 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:** Camp Barafu (4640 m) – Pic Uhuru (5895 m) – Camp Millennium (3820 m)

**Distance de randonnée:** 15 km

**Temps de marche:** 8 à 12 heures

## **JOUR 8. DESCENTE DU CAMP DU MILLÉNAIRE À LA PORTE MWEKA**

Le camp est situé dans une forêt tropicale humide. Au réveil, vous ressentirez un soulagement de la réduction de la hauteur et la satisfaction d'atteindre le sommet. Après un petit déjeuner chaud, vous vous dirigerez vers la sortie du parc: Mweka Gate (1 650 m). Après votre descente, l'ensemble du groupe se réunira pour vous féliciter, puis vous proposera de partager vos opinions sur la montée 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:** Camp Millennium (3820 m) – Porte Mweka (1650 m)

**Distance de randonnée:** 12 km

**Temps de marche:** 4 à 5 heures

## **JOUR 9. 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;
- 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 mention 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 porteur (80–120 litres);
- Sac de couchage (conçu jusqu'à  $-15^{\circ}\text{C}$ );
- 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  $-15^{\circ}\text{C}$ );
- T-shirts, chemises à manches longues (4 à 5 pièces);
- Veste soft-shell ou polaire;
- Veste coupe-vent;
- La veste isolante à  $-15^{\circ}\text{C}$  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  $-15^{\circ}\text{C}$  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 lunettes de sécurité (évitez 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 en cas de maladie chronique;
- Collations et barres énergétiques, chocolat et noix.