

ITINÉRAIRE DU TOUR

CLIMB KILIMANJARO: ROUTE MACHAME 6 JOURS

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 MACHAME GATE AU MACHAME 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 voyagerez en véhicule jusqu'à l'entrée du parc national du Kilimanjaro: Machame Gate (1 800 m). Après la formalité rapide d'acquiescer des permis d'escalade et de s'inscrire auprès du service de recherche et sauvetage, le groupe commencera la randonnée jusqu'au camp de Machame (3 010 m). L'itinéraire de randonnée comprend le passage à travers la forêt tropicale (où les averses tropicales sont très probables), nous vous recommandons donc de prendre non seulement des vêtements de rechange, mais aussi vos imperméables.

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: Machame Gate (1,800 m) – Machame Camp (3,010 m)

Distance de randonnée: 11 km

Temps de marche: 5–6 heures

JOUR 3. TREKKING DU MACHAME CAMP AU SHIRA CAMP

Après le petit-déjeuner, vous commencerez la randonnée jusqu'au deuxième camp d'altitude, le camp de Shira (3 845 m). Ce jour-là, vous sortirez de la forêt tropicale et pour la première fois, vous pourrez voir une vue imprenable sur le plateau de Shira devant vous. Physiquement parlant, le

trekking n'est pas très difficile, mais vous pouvez ressentir les changements d'altitude, alors faites attention à votre corps et n'oubliez pas que choisir le bon rythme est extrêmement important pour un bon trekking. En arrivant au camp, vous déjeunerez et vous vous reposerez, après quoi le groupe partira en randonnée d'acclimatation vers le Lava Tower Camp avec un dénivelé de 300 mètres. De retour au camp Shira, un dîner chaud vous sera servi.

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 Machame Camp au Shira Camp:

Changement d'élévation: Machame Camp (3,010 m) – Shira Camp (3,845 m)

Distance de randonnée: 5 km

Temps de marche: 4–5 heures

Randonnée d'acclimatation:

Changement d'élévation: Shira Camp (3,845 m) – Point de destination en route vers le Lava Tower (4,120 m)

Distance de randonnée: 2 km

Temps de marche: 1–2 heures

JOUR 4. TREKKING DU SHIRA CAMP À LAVA TOWER ET DESCENTE AU BARRANCO CAMP

Après le petit-déjeuner, vous quitterez le camp de Shira (3 845 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'élévation: Shira Camp (3,845 m) – Lava Tower (4,630 m) – Barranco Camp (3,960 m)

Distance de randonnée: 11 km

Temps de marche: 6–8 heures

JOUR 5. TREKKING DU BARRANCO CAMP AU BARAFU CAMP

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 les foules des autres groupes). Monter le long du 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 jusqu'au camp de Karanga, qui comporte 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 l'ascension au camp de Barafu (4 640 m) 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.

Changement d'élévation: Barranco Camp (3,960 m) – Barafu Camp (4,640 m)

Distance de randonnée: 11 km

Temps de marche: 8–10 heures

JOUR 6. ASCENSION VERS UHURU PEAK ET DESCENTE AU MILLENNIUM CAMP

Départ du camp de Barafu (4 640 m) la nuit et début du sommet du Kilimanjaro: pic Uhuru (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'élévation: Barafu Camp (4,640 m) – Uhuru Peak (5,895 m) – Millennium Camp (3,820 m)

Distance de randonnée: 15 km

Temps de marche: 8–12 heures

JOUR 7. DESCENTE DU MILLENNIUM CAMP AU MWEKA GATE

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 offrira une chance de partager vos opinions sur la montée dans le livre d'or. Enfin, nous vous remettons vos certificats commémoratifs dans nos locaux et vous fournirons un transfert retour à l'hôtel.

Changement d'élévation: Millennium Camp (3,820 m) – Mweka Gate (1,650 m)

Distance de randonnée: 12 km

Temps de marche: 4–5 heures

DAY 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 à 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 pour -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 ou lunettes de ski alpin (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.