



# ITINÉRAIRE DU TOUR

## MONTÉE KILIMANJARO: ROUTE UMBWE 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 LA UMBWE GATE AU UMBWE 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: Umbwe Gate (1640 m). Après la formalité rapide d'acquiescer des permis d'escalade et de vous inscrire auprès du service de recherche et de sauvetage, le groupe commencera la randonnée jusqu'à votre premier camp: Umbwe Camp (2 930 m). Ce sera une longue journée de trekking qui comprend une augmentation importante de l'altitude, alors ne vous précipitez pas. Il est important de trouver le bon rythme pour votre groupe et de le respecter pour le reste du voyage. N'oubliez pas de prendre vos imperméables: cet itinéraire comprend le passage à travers une forêt tropicale, où les averses tropicales sont très probables.

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:** Umbwe Gate (1,640 m) – Umbwe Camp (2,930 m)

**Distance de randonnée:** 11 km

**Temps de randonnée:** 5–7 heures

### **JOUR 3. TREKKING DU UMBWE CAMP AU BARRANCO CAMP**

Réveil matinal, petit-déjeuner et début de la randonnée au Barranco Camp. La forêt tropicale cédera rapidement la place aux broussailles et s'il n'est pas trop nuageux, vous pourrez voir le volcan Meru pour la première fois. La randonnée pour cette journée sera d'une durée modérée et vers midi, vous atteindrez le Barranco Camp (3 960 m), qui est niché à l'intérieur d'une énorme faille volcanique. Le déjeuner sera fourni ici, puis vous aurez l'occasion de vous détendre pour le reste de la journée, ce qui facilite considérablement le processus d'acclimatation.

**Changement d'altitude:** Umbwe Camp (2,930 m) – Barranco Camp (3,960 m)

**Distance de randonnée:** 6 km

**Temps de randonnée:** 4–5 heures

### **JOUR 4. TREKKING DU BARRANCO CAMP AU KARANGA CAMP**

Réveil matinal, petit déjeuner et début du sommet du Barranco Wall (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 au Karanga Camp, qui propose 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 de Barafu Camp avec un dénivelé de 200 mètres, puis redescendre vers le camp.

#### **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 Barranco Camp au Karanga Camp:**

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

**Distance de randonnée:** 5 km

**Temps de randonnée:** 4–5 heures

#### **Randonnée d'acclimatation:**

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

**Distance de randonnée:** 2.5 km

**Temps de randonnée:** 1–2 heures

### **JOUR 5. TREKKING DU KARANGA CAMP AU BARAFU CAMP**

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 de sommet 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 Kosovo Summit Camp intermédiaire (4

800 m), puis revenir au Barafu Camp, 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 Karanga Camp au Barafu Camp:**

**Changement d'altitude:** Karanga Camp (4,035 m) – Barafu Camp (4,640 m)

**Distance de randonnée:** 6 km

**Temps de randonnée:** 4–5 heures

#### **Randonnée d'acclimatation:**

**Changement d'altitude:** Barafu Camp (4,640 m) – Kosovo Camp (4,800 m)

**Distance de randonnée:** 2 km

**Temps de randonnée:** 1–2 heures

### **JOUR 6. ASCENSION VERS UHURU PEAK ET DESCENT VERS MILLENNIUM CAMP**

Départ du Barafu Camp (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 Barafu Camp et après 2 heures de repos, continuez votre descente vers le Millennium Camp (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:** Barafu Camp (4,640 m) – Uhuru Peak (5,895 m) – Millennium Camp (3,820 m)

**Distance de randonnée:** 15 km

**Temps de randonnée:** 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'altitude:** Millennium Camp (3,820 m) – Mweka Gate (1,650 m)

**Distance de randonnée:** 12 km

**Temps de randonnée:** 4–5 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;
- 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 nécessités quotidiennes;
- 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  $-15^{\circ}\text{C}$  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 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 en cas de maladie chronique;
- Snacks et barres énergétiques, chocolat et noix.