



ITINÉRAIRE DU TOUR

CLIMB KILIMANJARO: ROUTE 6 JOURS MARANGU

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 DU MARANGU GATE À MANDARA HUT

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 est du parc national du Kilimanjaro: Marangu Gate (1860 m). Après la formalité rapide d'acquérir des permis d'escalade et de s'inscrire auprès du service de recherche et sauvetage, le groupe commencera la randonnée jusqu'au refuge Mandara (2700 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.

Lorsque vous atteignez le camp, notre équipe de soutien en montagne prendra soin des nécessités, plantera les tentes et préparera le déjeuner.

Tout au long de l'itinéraire de Marangu, vous passerez vos nuits dans des cabanes spéciales. Ils offrent une excellente alternative à ceux qui ne veulent pas dormir dans des tentes.

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'élévation: Marangu Gate (1,860 m) – Mandara Hut (2,700 m)

Distance de randonnée: 11 km

Temps de marche: 5–7 heures



DAY 3. TREKKING DE MANDARA HUT AU HOROMBO HUT

Tôt le matin après le petit-déjeuner, le groupe quittera Mandara Hut pour commencer une randonnée modérée vers le deuxième camp d'altitude: Horombo Hut (3 720 m). Lorsque vous atteignez le camp ce jour-là, vous aurez la vue sur deux volcans à la fois: Kibo et Mawenzi.

Plusieurs heures après le déjeuner, vous devrez effectuer une randonnée d'acclimatation en direction de Kibo Hut avec un dénivelé de 200 mètres, puis redescendre vers Horombo Hut où le dîner sera préparé pour vous.

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 d'altitude.

Trekking de Mandara Hut au Horombo Hut:

Changement d'élévation: Mandara Hut (2,700 m) – Horombo Hut (3,720 m)

Distance de randonnée: 10 km

Temps de marche: 5–6 heures

Randonnée d'acclimatation:

Changement d'élévation: Horombo Hut (3,720 m) – Point d'arrivée en route vers le Kibo Hut (3,920 m)

Distance de randonnée: 2.5 km

Temps de marche: 1–2 heures

JOUR 4. JOURNÉE D'ACCLIMATATION À HOROMBO HUT

Après le petit déjeuner, vous ferez une randonnée d'acclimatation vers Kibo Hut et retour. Après le déjeuner, vous avez la possibilité de vous promener dans les environs, de prendre des photos du volcan Mawenzi ou tout simplement de dormir avant la prochaine randonnée jusqu'au refuge Kibo.

Randonnée d'acclimatation:

Changement d'élévation: Horombo Hut (3,720 m) – Point d'arrivée en route vers le Kibo Hut (4,500 m)

Distance de randonnée: 5–8 km

Temps de marche: 3–4 heures

JOUR 5. TREKKING DE HOROMBO HUT À KIBO HUT

Ce jour-là, juste après le petit-déjeuner, le groupe se rendra au refuge Kibo (4 700 m). 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, le déjeuner vous sera servi, après quoi nous vous recommandons de dormir autant que possible, d'éviter toute activité intense et de boire beaucoup d'eau.

Changement d'altitude: Horombo Hut (3,720 m) – Kibo Hut (4,700 m)

Distance de randonnée: 10 km

Temps de randonnée: 4–8 heures

JOUR 6. TREKKING À UHURU PEAK ET DESCENT À HOROMBO HUT

Départ de nuit de Kibo Hut (4700 m) et début de votre randonnée vers le sommet du Kilimanjaro: pic Uhuru (5895 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 Kibo Camp et après deux heures de repos, continuez votre descente vers le Horombo Hut (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: Kibo Hut (4,700 m) – Uhuru Peak (5,895 m) – Horombo Hut (3,720 m)

Distance de randonnée: 16 km

Temps de randonnée: 9–12 heures

JOUR 7. DESCENTE DE HOROMBO HUT À 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 Hut (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 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.