



# ITINERARIO DEL TOUR

## ESCALADA KILIMANJARO: 6 DIAS RUTA RONGAI

---

### DIA 1. LLEGADA

Llegada al aeropuerto internacional de Kilimanjaro (JRO), donde se encontrará con un representante de viajes, y traslado al hotel de su elección. El hotel proporcionará todos los elementos esenciales para una estancia confortable. Por la noche, habrá una reunión informativa con nuestros gerentes de escalada, quienes también se asegurarán de que esté listo para comenzar la escalada.

### DIA 2. CAMINANDO DE LA PUERTA DE NALEMURU AL CAMPAMENTO DE SIMBA

Un guía y un equipo de apoyo de montaña llegarán al hotel por la mañana para reunirse con usted y realizar una breve sesión informativa, luego de lo cual viajará en vehículo a la entrada norte del Parque Nacional del Kilimanjaro: la Puerta de Nalemuru (2,020 m). Después de la rápida formalidad de adquirir permisos de escalada y registrarse en el servicio de búsqueda y rescate, el grupo comenzará a caminar hasta el campamento de Simba (2.625 m). Su caminata este día será moderada y lo llevará a través del bosque de coníferas hasta la ladera norte del Kilimanjaro. Recuerde no apurarse y siempre mantenga un ritmo cómodo. Para cuando llegue al campamento, nuestro equipo profesional de montaña preparará todo lo necesario, pondrá carpas y preparará la cena.

**Este será su primer día a esta altitud, por lo que se recomienda encarecidamente que siga las siguientes instrucciones a partir de este momento:**

- Abstenerse de consumir alcohol y cafeína.
- Beba diariamente más de 4 litros de agua embotellada (poco a poco, con frecuencia)
- Tome una píldora Diamox para ayudar a aliviar los síntomas del mal de altura. La mayoría de los alpinistas toman Diamox por la mañana, antes de comenzar su ascenso, para reducir las molestias asociadas con el mal de altura. Le recomendamos que consulte a su médico antes del viaje en caso de posibles alergias.

Por la noche, puede experimentar molestias asociadas con la aclimatación a la altura: debido a una reducción en su patrón de respiración, su cuerpo recibe menos oxígeno que durante el día. Teniendo en cuenta la altitud, puede comenzar a sentirse enfermo y tener dolor de cabeza. Presta atención a tu propio cuerpo y dile a tu guía si comienzas a sentir algún síntoma de mal de altura.

**Cambio en la elevación:** Puerta de Nalemuru (2,020 m) – Campamento Simba (2,625 m)

**Distancia de caminata:** 8 km

**Tiempo de caminata:** 3–4 horas

### DIA 3. TREKKING DEL CAMPAMENTO SIMBA AL CAMPAMENTO KIKILEWA

Temprano en la mañana después del desayuno, el grupo partirá del campamento Simba para comenzar a caminar hacia su segundo campamento de gran altitud:



el campamento Kikilewa (3.630 m) donde podrá ver el volcán Kibo en su máxima expresión (salvo el clima nublado). Este trekking es más exigente físicamente que el anterior, por lo que una vez que esté en el campamento, se recomienda descansar por completo.

**Cambio en la elevación:** Simba Camp (2.625 m) – Kikilewa Camp (3.630 m)  
**Distancia de caminata:** 10 km  
**Tiempo de caminata:** 5–6 horas

#### **DIA 4. TREKKING DEL CAMPAMENTO KIKILEWA AL CAMPAMENTO MAWENZI TARN**

Despertar temprano, desayuno y el comienzo del trekking al campamento Mawenzi Tarn, que se encuentra al pie del volcán Mawenzi, la segunda cumbre del Kilimanjaro. Cuando llegue al campamento, almorzará y descansará dos horas, después de lo cual habrá una caminata de aclimatación hacia el Volcán Mawenzi con una ganancia de 200 metros de altitud, seguida de una caminata de regreso al Campamento Mawenzi Tarn, donde Cenaremos en la noche.

##### **Nota:**

La caminata de aclimatación es una caminata fácil con un ligero aumento de altitud para acelerar el proceso de aclimatación. Deberías tomar las caminatas de aclimatación muy en serio. Ayudan a aumentar sus posibilidades de alcanzar con éxito el Kilimanjaro y salvarlo de las consecuencias del mal de altura.

##### **Trekking from Kikilewa Camp to Mawenzi Tarn Camp:**

**Cambio en la elevación:** Campamento Kikilewa (3.630 m) – Campamento Mawenzi Tarn (4.310 m)  
**Distancia de caminata:** 6 km  
**Tiempo de caminata:** 4 a 5 horas

##### **Caminata de aclimatación:**

**Cambio en la elevación:** Campamento Mawenzi Tarn (4,310 m) Punto de destino en ruta al Volcán Mawenzi (4,510 m)  
**Distancia de caminata:** 2 km  
**Tiempo de caminata:** 1–2 horas

#### **DIA 5. TREKKING DEL CAMPAMENTO DE MAWENZI TARN AL CAMPAMENTO ESCOLAR HUT**

Este día se dedicará a caminar hacia School Hut Camp (4,715 m). El paisaje cambiará significativamente para dar paso a un semidesierto rocoso. El trekking real no es muy difícil; solo recuerde mantener un ritmo apropiado para mantener su fuerza para el trekking a la cumbre del Kilimanjaro. Cuando llegue al campamento, le recomendamos que duerma bien, evite las actividades extenuantes y beba tanto como pueda, porque esa misma noche estará ascendiendo el Pico Uhuru (5,895 m).

**Cambio en la elevación:** Mawenzi Tarn Camp (4,310 m) – School Hut Camp (4,715 m)  
**Distancia de caminata:** 9 km  
**Tiempo de caminata:** 5–6 horas

#### **DIA 6. TREKKING AL PICO UHURU Y DESCENSO AL CAMPAMENTO HOROMBO**

Salida nocturna del campamento School Hut Camp (4,715 m) y comienzo de su caminata hacia la cumbre del Kilimanjaro: pico Uhuru (5,895 m). El trekking será moderado desde un punto de vista físico, pero la altitud presenta un



problema mucho más grave. Durante todo el trekking, cada par de escaladores estará acompañado por su propio guía, que supervisará su resistencia y resolución mental. Después de su exitoso ascenso al Pico Uhuru, puede descender al glaciar más cercano si lo desea. Luego regresará al Campamento Kibo y después de un descanso de dos horas continuará su descenso hacia el Campamento Horombo (3.720 m).

**Nota:**

No olvide que el 90% de todos los accidentes ocurren durante el descenso, incluidos todos los brazos y piernas rotos. Preste atención a sus pies, ya que existe un alto riesgo de dañar sus uñas de los pies.

**Cambio en la elevación:** Campamento de cabaña escolar (4.715 m) – Pico Uhuru (5.895 m) – Campamento Horombo (3.720 m)

**Distancia de caminata:** 21 km

**Tiempo de caminata:** 12–14 horas

**DIA 7. DESCENSO DEL CAMPAMENTO HOROMBO A LA PUERTA DE MARANGU**

Le ofrecerán un desayuno caliente por la mañana, después de lo cual nos dirigiremos a la salida del Parque Nacional del Kilimanjaro: Puerta de Marangu (1.860 m). Después de su descenso, todo el grupo se reunirá para felicitarlo, y luego tendrá la oportunidad de compartir sus opiniones sobre el viaje en el libro de visitas. Por último, le presentaremos sus certificados conmemorativos (en nuestra oficina) y le proporcionaremos un traslado de regreso al hotel.

**Cambio en la elevación:** Campamento Horombo (3.720 m) – Puerta de Marangu (1.860 m)

**Distancia de caminata:** 18 km

**Tiempo de caminata:** 5–6 horas

**DIA 8. PARTIDA**

Descanso en el hotel y traslado al aeropuerto (si corresponde)

**INCLUSIONES**

- Reunión en el aeropuerto internacional de Kilimanjaro;
- Traslado al hotel.
- Traslado al comienzo del sendero;
- Tripulación profesional de montaña. Todos los guías tienen certificados "Wilderness First Responder" y "Wilderness First Aid", junto con más de 7 años de experiencia en escalada.
- Permisos del Parque Nacional Kilimanjaro;
- Tarifas de rescate del Parque Nacional Kilimanjaro;
- Tarifas de camping / cabaña;
- 3 comidas cuadradas diarias. El menú incluye diferentes sopas, guarniciones, varios tipos de pescado y carne, frutas y verduras frescas; opciones vegetarianas están disponibles bajo petición;
- Tiendas modernas The North Face VE-25 \*\*;
- Sistemas de oxígeno y oxímetros de pulso;
- Kit de primeros auxilios;
- Almohadillas cálidas y cómodas para dormir (2 pulgadas de grosor);
- Equipo grupal (carpa comedor, mesa, sillas, vajilla y cubertería);
- Reunión con el grupo en la salida del Parque Nacional y traslado al hotel;
- Certificados internacionales para un ascenso exitoso;



\*\* Durante el ascenso compartirás una tienda de campaña con otros 1-2 escaladores, dependiendo del número de participantes. Si necesita una tienda individual, comuníquese con nuestro gerente.

## EXCLUSIONES

- Tickets de avión;
- Cargos de Visa
- Comidas fuera del recorrido (a menos que se mencione lo contrario)
- Alquiler de equipo personal;
- Propinas para la tripulación de montaña (200-250 USD por persona);
- Seguro de alpinismo.

## EQUIPO NECESARIO PARA LA ESCALADA

- Mochila pequeña (20-40 litros) para sus necesidades diarias;
- Bolsa de lona grande para sus pertenencias, que llevará un portero (80-120 litros);
- Bolsa de dormir (diseñada para hasta -15 ° C);
- Poncho para lluvia, una cubierta impermeable para su mochila;
- Botas de senderismo con una capa repelente al agua y buen protector;
- Zapatos de gimnasia para los primeros días de la escalada y para cambiarse en el campamento;
- Pantalones de senderismo para los primeros días de la escalada (2 pares);
- Pantalones impermeables;
- Pantalones de esquí abrigados (diseñados para -15 ° C);
- Camisetas, camisas de manga larga (4-5 piezas);
- Chaqueta de concha suave o polar;
- Chaqueta a prueba de viento;
- La chaqueta aislada para -15 ° C es una necesidad absoluta para el ascenso final a la cumbre;
- Ropa interior térmica para deportes activos (preferiblemente 2 pares);
- Guantes ligeros de trekking;
- Mitones / guantes diseñados para -15 ° C para el ascenso final a la cumbre;
- Calcetines de senderismo (4-5 pares);
- Polainas para protección contra el polvo / nieve;
- Gorra / sombrero / sombrero de Panamá para proteger su cara y cuello contra el sol ecuatorial;
- Sombrero de vellón;
- Pasamontañas para protección contra el viento durante el ascenso final de la cumbre;
- Gafas de sol o gafas de sol alpinas (evite las gafas de sol genéricas);
- Linterna frontal + baterías adicionales;
- Bastones de trekking;
- Matracas de agua (2 litros en total); el matraz puede ser sustituido por una vejiga de agua instalada en su mochila;
- Bloqueador solar SPF 40-50;
- Bálsamo labial;
- Toalla, jabón, pasta de dientes, cepillo de dientes;
- Medicación personal en caso de una enfermedad crónica;
- Snacks y barritas energéticas, chocolate y nueces.