

TREKKING KILIMANDJARO

Material proporcionado por los organizadores:

- 1 silla trípode/cliente,
- Mesa para las comidas,
- Tienda de montaña (3 plazas para 2 clientes),
- 1 tienda restaurante y 1 tienda cocina (adaptadas al tamaño del grupo),
- 1 colchón de espuma de 5 cm de grosor/cliente,
- 1 tienda de aseo
- Una cámara hiperbárica por grupo,
- Un medio de comunicación para la seguridad entre la montaña y la base en Arusha,
- Platos, vajilla y cubiertos para las comidas,
- 1 botiquín de primeros auxilios para el equipo,
- 1 mochila que se entregará a los clientes para transportar sus pertenencias (9 kg/persona).

Equipo necesario:

Ascender el Kilimanjaro es un verdadero reto deportivo y no una simple caminata por la montaña.

Las temperaturas en la cumbre pueden ser extremas, sobre todo por la noche, cuando pueden oscilar entre -5°C y -20°C . Los primeros días son templados, a veces calurosos, con posibilidad de mal tiempo. La falta de oxígeno debida a los efectos de la altitud obliga al organismo a aclimatarse aumentando el nivel de glóbulos rojos en la sangre. Una buena hidratación (de 3 a 5 litros de agua al día) es absolutamente esencial.

Por lo tanto, deberás llevar: todas tus pertenencias se repartirán entre una mochila que llevarás durante la marcha y una mochila de lona blanda de 55 litros que se entregará a todos en la sesión informativa (entregada a los porteadores).

La mochila entregada a los porteadores no debe superar los 12 kilos por persona + una bolsa de viaje que permanecerá en el albergue durante la ascensión.

Equipamiento:

- 1 mochila (tamaño 20-30 litros) para lo esencial del día
- 1 saco de dormir de calidad - confort a -15°C tipo sarcófago
- 1 funda sabana (se recomienda encarecidamente).
- 1 par de botas de montaña con buena sujeción en los tobillos para caminar y 1 par de zapatillas para la noche
- 1 par de calcetines de lana calientes
- 2 pares de ropa interior de abrigo (mallas, camisetas, etc. Puede hacer mucho frío, así que evita el algodón)
- 1 chaqueta de forro polar o de lana de abrigo
- 1 sobrechaqueta de goretex o de microporo impermeable
- 1 capa para la lluvia
- 1 gorro caliente y 1 buen par de guantes (para los últimos días)
- 1 gorra o equivalente para protegerse del sol
- 1 buen par de gafas (¡no olvide que está a una altitud por debajo del ecuador!)
- 1 linterna frontal LED (con pila de repuesto)
- Bastones telescópicos (recomendados)
- Camisetas suficientes para la duración de la travesía (sintética o de lana)
- 1 pantalón trek toile
- 1 par de pantalones impermeables cálidos para el ascenso final
- 1 manta de supervivencia
- + frutos secos y barritas de cereales

Para el agua:

· Cantimploras de 2 litros como mínimo*

· Termos

Ten en cuenta que a partir del segundo día beberás agua de manantial; te recomendamos encarecidamente que utilices pastillas potabilizadoras. (Aspecto a prever)

*** Las botellas de plástico de agua mineral están prohibidas en el Parque Nacional del Kilimanjaro para reducir la cantidad de residuos**

+ UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

· 1 buen bote de crema solar

· Todo lo necesario para este tipo de escalada (pide consejo a tu médico)

Analgésicos, colirio, vitamina C, compeed para ampollas, repelente de mosquitos, paracetamol, antidiarreicos, antibióticos y desinfectante con compresa.

Información práctica

Pasaporte y visado

Pasaporte válido 6 meses después de la fecha de regreso.

El **visado es obligatorio** para los españoles. Se puede obtener a la llegada al aeropuerto. Deberás pagar 50 \$ en efectivo (billetes de USD con fecha posterior a 2006). El tiempo de espera en el aeropuerto para obtener el visado puede ser largo; preve entre 2 horas y 2,5 horas. Los visados también pueden obtenerse por Internet; el tiempo de tramitación es de 2 a 3 semanas.

Consulta las condiciones de visado según tu nacionalidad. Página web oficial de las autoridades tanzanas para solicitar visados: <https://visa.immigration.go.tz/>

Diferencia horaria

+1h en verano, +2h en invierno con respecto a España.

Vacunas

La vacuna contra la fiebre amarilla se reintrodujo a principios de 2008. Debes prever más de 14 días antes de tu partida. No olvides llevar contigo el certificado internacional de vacunación, ya que los funcionarios de aduanas pueden pedírtelo al entrar en Tanzania y Zanzíbar.

Las vacunas no son obligatorias, pero sí recomendables: fiebre tifoidea, hepatitis A, hepatitis B, DTP y, en algunos casos, meningitis A y C, y rabia (consulta a tu médico).

El tratamiento preventivo contra la malaria es esencial. No olvides llevar repelente de mosquitos.

Idiomas oficiales

El inglés y el suajili son las dos lenguas oficiales. También hay muchos dialectos africanos, reflejo de la diversidad tribal del país.

Moneda

Chelín tanzano: 1€=2600 TSH (enero de 2019)

Para dólares estadounidenses, ¡recuerda llevar billetes emitidos después de 2006!

Desde la reciente prohibición de las oficinas de cambio en Tanzania, sólo se pueden retirar chelines tanzanos en los cajeros automáticos de Arusha, Dar es Salaam y Zanzíbar. Sin embargo, el euro y, sobre todo, el dólar estadounidense están muy extendidos y pueden bastar para pagar todas tus compras en Tanzania (billetes de USD posteriores a 2006).

Pero asegúrate de llevar billetes de pequeño;

Si deseas pagar ciertas compras con tarjeta de crédito, ten en cuenta que se aplican comisiones adicionales de entre el 4 y el 6%.

Electricidad

La corriente es de 230 V. El enchufe es inglés; se recomienda un adaptador.

USO DE BOLSAS DE PLÁSTICO EN TANZANIA

A partir del 1 de junio de 2019, se prohíben formalmente todos los envases de plástico. Esto sigue una directiva del gobierno tanzano.

Las directivas del gobierno tanzano prohíben ahora la importación, exportación, producción, venta, almacenamiento, suministro y uso de bolsas de plástico en todo el país. Un punto que hay que dejar claro: "el gobierno no tiene intención de hacer las cosas desagradables a los turistas. Se trata simplemente de insistir en la necesidad de proteger el medio ambiente y mantener nuestro país limpio y atractivo; los visitantes que recibimos tendrán que aceptar las pequeñas limitaciones que ello conlleva."

La prohibición se aplica a todos los tipos de bolsas de plástico, independientemente de su grosor.

Sin embargo, no se prohibirán los envases de plástico o de plástico para servicios médicos, productos industriales, la industria de la construcción, el sector agrícola, los productos alimenticios, la higiene y la gestión de residuos.

Se aconseja a los viajeros que eviten llevar o empaquetar bolsas de plástico en sus maletas o equipaje de mano antes de viajar al destino.

En todos los puntos de entrada se instalará un mostrador especial para el control. Las únicas bolsas que se tolerarán son las de plástico tipo Ziploc para el equipaje de mano - especialmente las utilizadas para transportar artículos de aseo- se tolerarán, siempre y cuando no se abandonen

Hasta la fecha, 34 países africanos han legislado para controlar el uso de bolsas de plástico mediante prohibiciones o impuestos.

La prohibición entró en vigor en toda Tanzania el 1 de junio de este año, y los turistas que infrinjan la norma serán sancionados con multas.

Propinas

Es costumbre dar propina a las personas que te acompañan o ayudan en tu viaje. Por llevarte la maleta a la habitación, el portero esperará una pequeña propina de 500 TSH (unos 30 euros), y el conductor-guía esperará 20 dólares por día de safari.

Direcciones útiles

Consulado y embajada de Tanzania en Francia:

7 Ter rue Léonard de Vinci, 75116 Paris.

Tél. : +33 (0)1-53-70-63-66

<https://www.fr.tzembassy.go.tz/>

Embajada de Francia en Tanzania:

Ali H. Mwinyi (angle Kilimani Road)

PO box 2349, Dar es Salam. Tél. : +255 (22)-219-88-00

www.ambafrance-tz.org