

TREKKING KILIMANDJARO

Material proporcionat pels organitzadors:

- 1 cadira trípode/client,
- Taula per als àpats,
- Tenda de muntanya (3 places per a 2 clients),
- 1 tenda restaurant i 1 tenda cuina (adaptades a la mida del grup),
- 1 matalàs d'escuma de 5 cm de gruix/client,
- 1 tenda de bany
- Una càmera hiperbàrica per grup,
- Un mitjà de comunicació per a la seguretat entre la muntanya i la base a Arusha,
- Plats, vaixela i coberts per als àpats,
- 1 farmaciola de primers auxilis per a l'equip,
- 1 motxilla de portatge que es lliurarà als clients per transportar-ne les pertinences (9 kg/persona).

Equip necessari:

Ascendir el Kilimanjaro és un veritable repte esportiu i no pas una simple caminada per la muntanya.

Les temperatures a la cima poden ser extremes, sobretot a la nit, quan poden oscil·lar entre -5°C i -20°C. Els primers dies són temperats, de vegades calorosos, amb possibilitat de mal temps. La manca d'oxigen deguda als efectes de l'altitud obliga l'organisme a aclimatar-se augmentant el nivell de glòbuls vermells a la sang. Una bona hidratació (de 3 a 5 litres d'aigua al dia) és absolutament essencial.

Per tant, hauràs de preveure: totes les teves pertinences es repartiran entre una motxilla que portaràs durant la marxa i una motxilla de lona tova de 55 litres que es lliurarà a tots a la sessió informativa (lliurada als portadors).

La motxilla entregada als portadors no ha de superar els 12 quilos per persona + una bossa de viatge que romandrà a l'alberg durant l'ascensió.

Equipament:

- 1 motxilla (mida 20-30 litres) per a l'essencial del dia
- 1 sac de dormir de qualitat - confort a -15°C tipus sarcòfag
- 1 funda llençol (molt recomanada)
- parell de botes de muntanya amb bona subjecció als turmells per caminar i 1 parell de bambes per a la nit
- parell de mitjons de llana calents
- parells de roba interior d'abrigar (malles, samarretes, etc. Pot arribar a fer molt fred, així que evita el cotó)
- 1 jaqueta de folre polar o llana d'abric
- 1 sobrejaqueta de Gore-Tex o microporosa impermeable 1 capa per a la pluja
- 1 barret calent i 1 bon parell de guants (per als darrers dies) 1 gorra o equivalent per protegir-se del sol
- 1 bon parell d'ulleres (no oblidis que estàs a una altitud per sota de l'equador!) 1 llanterna frontal LED (amb pila de recanvi)
- Bastons telescòpics (recomanats)
- Samarretes suficients per a la durada de la ruta (sintètica o de llana) 1 pantaló trek toile
- 1 pantaló calent impermeable per a l'ascens final 1 manta de supervivència
- + fruits secs i barretes de cereals

Per a l'aigua:

- Cantimpleres de 2 litres com a mínim*
- Termos

Tingues en compte que a partir del segon dia beuràs aigua de font; et recomanem que utilitzis pastilles potabilitzadores. (Aspecte a preveure)

*** Les ampolles de plàstic d'aigua mineral estan prohibides al parc nacional del Kilimanjaro per reduir la quantitat de residus**

+ UNA FARMACIOLA DE PRIMERS AUXILIS

- 1 bon pot de crema solar
- Tot el necessari per a aquest tipus d'ascensió (demana consell al teu metge)
- Analgèsics, col·liri, vitamina C, compeed per a butllofes, repel·lent de mosquits, paracetamol, antidiarreics, antibiòtics i desinfectant amb compresa.

Informació pràctica

Passaport i visat

Passaport vàlid 6 mesos després de la data de tornada.

El **visat és obligatori** per als espanyols. Es pot obtenir a l'arribada a l'aeroport. Hauràs de pagar 50 \$ en efectiu (bitllets d'USD amb data posterior a 2006). El temps d'espera a l'aeroport per obtenir el visat pot ser llarg; preveu entre 2 hores i 2,5 hores. Els visats també es poden tramitar per Internet; el temps de tramitació és de 2 a 3 setmanes.

Consulta les condicions de visat segons la teva nacionalitat. Pàgina web oficial de les autoritats tanzanes per sol·licitar visats: <https://visa.immigration.go.tz/>.

Diferència horària

+1h a l'estiu, +2h a l'hivern pel que fa a Espanya.

Vacunes

La vacuna contra la febre groga es va reintroduir a principis del 2008. Has de preveure més de 14 dies abans de la teva partida. No oblidis portar amb tu el certificat internacional de vacunació, ja que els funcionaris de duanes te'l poden sol·licitar en entrar a Tanzània i Zanzíbar.

Les vacunes no són obligatòries, però sí recomanables: febre tifoide, hepatitis A, hepatitis B, DTP i, en alguns casos, meningitis A i C, i ràbia (consulta el teu metge).

El tractament preventiu contra la malària és essencial. No oblidis portar repel·lent de mosquits.

Idiomes oficials

L'anglès i el suahili són les dues llengües oficials. També hi ha molts dialectes africans, reflex de la diversitat tribal del país.

Moneda

Xíling tanzà: 1€=2600 TSH (gener de 2019)

Pel que fa als dòlars nord-americans, recorda portar bitllets emesos després del 2006!

Des de la recent prohibició de les oficines de canvi a Tanzània, només es poden retirar xílings tanzans als caixers automàtics d'Arusha, Dar es Salaam i Zanzíbar. Tot i això, l'euro i, sobretot, el dòlar nord-americà estan molt estesos i n'hi ha prou per pagar totes les compres a Tanzània (bitllets d'USD posteriors al 2006).

Però assegura't de portar bitllets de petit valor;

Si vols pagar certes compres amb targeta de crèdit, tingues en compte que s'apliquen comissions addicionals d'entre el 4 i el 6%.

Electricitat

El corrent és de 230 V. L'endoll és anglès; es recomana un adaptador.

ÚS DE BOSSES DE PLÀSTIC A TANZÀNIA

A partir de l'1 de juny del 2019, es prohibeixen formalment tots els envasos de plàstic.

Això segueix una directiva del govern de Tanzània.

Les directives del govern de Tanzània prohibeixen ara la importació, exportació, producció, venda, emmagatzematge, subministrament i ús de bosses de plàstic a tot el país. Un punt que cal deixar clar: "el govern no té intenció de posar les coses desagradables als turistes. Es tracta simplement d'insistir en la necessitat de protegir el medi ambient i mantenir el nostre país net i atractiu; els visitants que rebem hauran d'acceptar les petites limitacions que això comporta."

La prohibició s'aplica a tots els tipus de bosses de plàstic, independentment del gruix.

Tot i això, no es prohibiran els envasos de plàstic o de plàstic per a serveis mèdics, productes industrials, la indústria de la construcció, el sector agrícola, els productes alimentaris, la higiene i la gestió de residus.

S'aconsella als viatgers que evitin portar o empaquetar bosses de plàstic a les maletes o equipatge de mà abans de viatjar a la destinació.

A tots els punts d'entrada s'instal·larà un taulell especial per al control. Les úniques bosses que es toleraran són les de plàstic tipus Ziploc per a l'equipatge de mà - especialment les utilitzades per transportar articles d'higiene es toleraran, sempre que no es deixin al país.

Fins ara, 34 països africans han legislat per controlar l'ús de bosses de plàstic mitjançant prohibicions o impostos.

La prohibició va entrar en vigor a tot Tanzània l'1 de juny d'aquest any, i els turistes que infringeixin la norma seran sancionats amb multes.

Propines

És costum donar propina a les persones que t'acompanyen o ajuden en el viatge. Per portar-te la maleta a l'habitació, el porter esperarà una petita propina de 500 TSH (uns 30 euros), i el conductor-guia esperarà 20 dòlars per dia de safari.

Direccions útils

Consulat i ambaixada de Tanzània a França : 7

Ter rue Léonard de Vinci, 75116 Paris.

Tél. : +33 (0)1-53-70-63-66

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

Ambaixada de França a Tanzania :

Ali H. Mwinyi (angle Kilimani Road)

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

www.ambafrance-tz.org