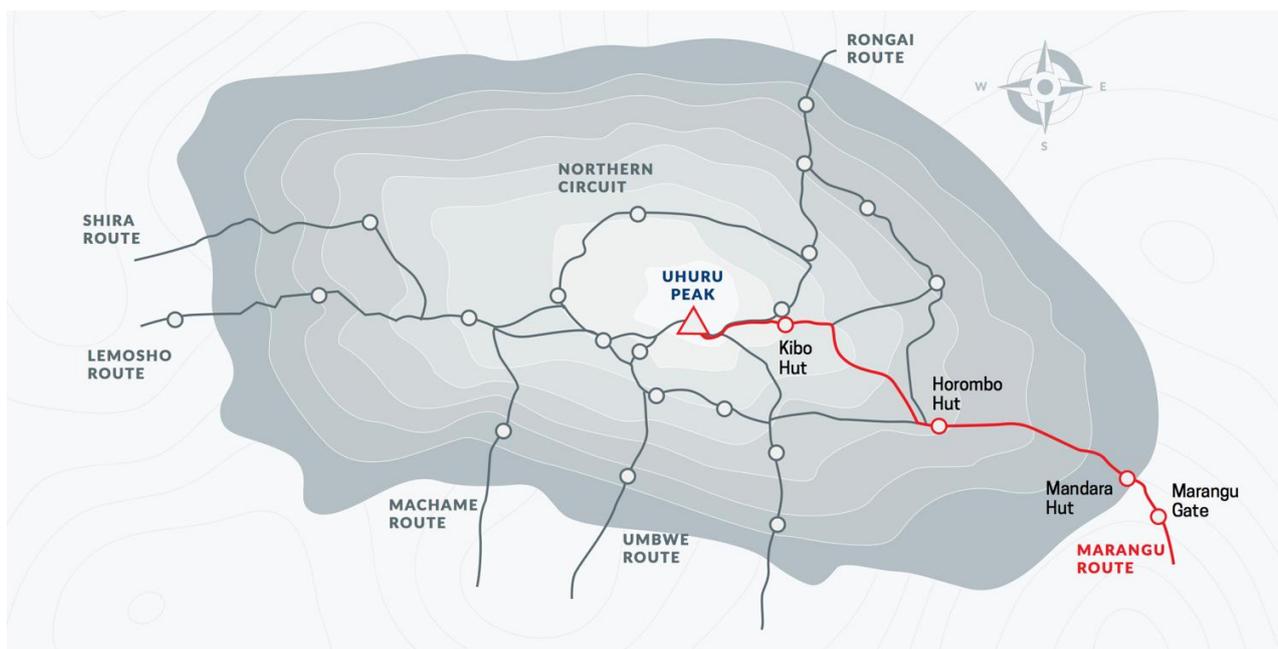


# Trekking con Mente Nomade sul Tetto d’Africa La cima del Kilimanjaro via Marangu Route

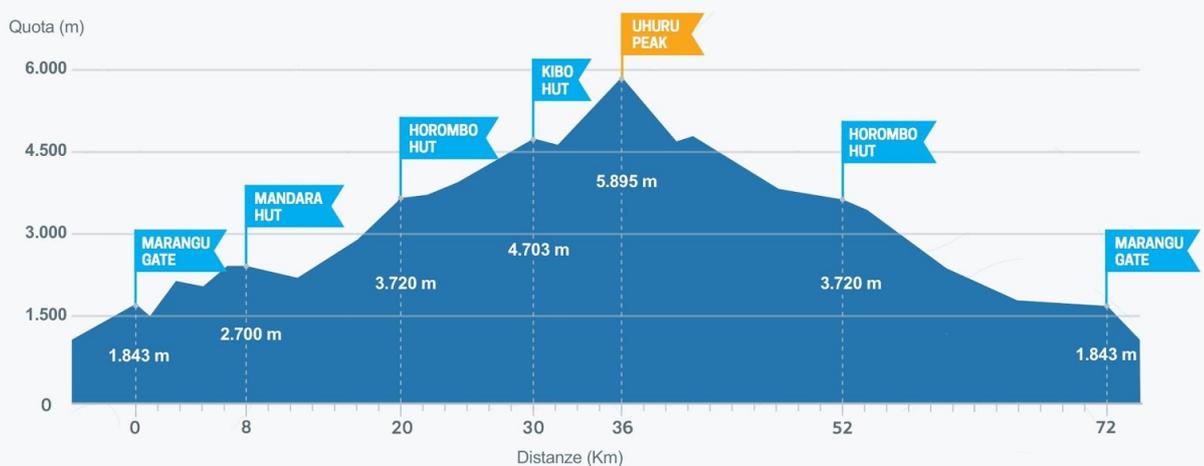
dal 10 al 19 Ottobre 2018



GIORNO		PROGRAMMA	PASTI
1	10/10/18	Partenza dall'Italia con volo di linea per Arusha	A bordo
2	11/10/18	Arrivo e trasferimento in hotel nei pressi dell'ingresso del parco - Resto del pomeriggio libero	D
3	12/10/18	Inizio del Trekking: dal Marangu Gate al Mandara Hut	B L D
4	13/10/18	Trekking Mandara Hut - Horombo Hut	B L D
5	14/10/18	Giornata di acclimatamento all'Horombo Hut	B L D
6	15/10/18	Trekking Horombo Hut - Kibo Hut	B L D
7	16/10/18	Salita all'Uhuru Peak (5.895m) e discesa all'Horombo Hut	B L D
8	17/10/18	Trekking Horombo Hut - Marangu Gate e trasferimento in hotel	B L D
9	18/10/18	Trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia	B
10	19/10/18	Arrivo a Roma Fiumicino	

*B = Colazione / L = Pranzo / D = Cena*

Operativo voli - Ethiopian Airlines						
Volo	Da	Data	Orario	A	Data	Orario
ET733	Roma (FCO)	10/10/18	23:00	Addis Abeba (ADD)	11/10/18	05:50
ET815	Addis Abeba (ADD)	11/10/18	10:20	Arusha (JRO)	11/10/18	12:55
ET814	Arusha (JRO)	18/10/18	17:35	Addis Abeba (ADD)	18/10/18	20:05
ET734	Addis Abeba (ADD)	18/10/18	23:10	Roma (FCO)	19/10/18	04:10



## PROGRAMMA DETTAGLIATO

Giorno 1 - Partenza da Roma Fiumicino con volo per Arusha via Addis Abeba

Giorno 2 - Arrivo e trasferimento in hotel a Moshi. Resto della giornata a disposizione

Atterrati al Kilimanjaro Airport, incontro con lo staff locale e trasferimento a Marangu. Resto della giornata a disposizione per rilassarsi in hotel dopo il volo intercontinentale. Nel pomeriggio, briefing con la guida e controllo dell'attrezzatura per il trekking. Cena e pernottamento in hotel.

Pernottamento: Marangu Gate - Hotel/Guesthouse (D)

Giorno 3 - Trasferimento alla Marangu Gate e inizio del trekking: Mandara Hut

Dopo la prima colazione, presto al mattino, si raggiungerà in auto il Marangu Gate da dove inizia il percorso di trekking. Questa prima tappa si svolge prevalentemente all'interno di una foresta pluviale nella quale è possibile osservare diverse specie di primati tra cui le Blue Monkey (Cercopitechi dal Diadema). La tappa odierna raggiunge il Mandara Hut, dove si posiziona il campo a circa 2.700 m. E' estremamente importante ottimizzare i propri sforzi e la propria cadenza durante il trekking anche durante queste tappe che possono sembrare meno impegnative al fine di favorire l'acclimatamento alla quota dei giorni successivi. In generale, durante il trekking, è consigliato procedere lentamente trovando il proprio passo, bere molta acqua ed ottimizzare i pesi trasportati. Importante anche mantenere l'abbigliamento asciutto, soprattutto le scarpe; si consigliano quindi scarpe in Goretex e diverse paia di calze di ricambio. Arrivo al fine tappa odierno nel pomeriggio, sistemazione in campo tendato o rifugio e resto della giornata a disposizione per riposarsi e favorire l'acclimatamento. Pranzo lungo il cammino e cena al campo.

Pernottamento: Mandara Hut - Rifugio (B L D)

Giorno 4 - Trekking Mandara Hut – Horombo Hut

Presto al mattino, dopo la prima colazione, il percorso inizia lungo gli ultimi lembi di foresta pluviale che lascia il posto ad una zona di transizione chiamata Heather, caratterizzata da una fitta vegetazione bassa, spesso nelle prime ore del mattino immersa nelle nebbie. Salendo di quota si raggiunge il Maundi Crater e si iniziano a raggiungere le praterie d'alta quota (Moorland), un ecosistema peculiare, simile alle brughiere, e caratterizzato da piante basse, felci e licheni. Anche il clima inizia a cambiare, con un abbassamento delle temperature e l'area rarefatta che inizia a far sentire la sua presenza. Superato il Maundi Crater, balcone naturale da quale è possibile ammirare un primo colpo d'occhio ravvicinato sulla cima della montagna, si prosegue lungo praterie d'alta quota prima di ridiscendere in una vallata ricciosa nella quale si trova l'Horombo Hut. Resto della giornata a disposizione per rilassarsi prima della cena.

Pernottamento: Horombo Hut - Rifugio (B L D)

Giorno 5 - Horombo Hut: giornata di acclimatamento

Una giornata disegnata per ottimizzare il processo di acclimatamento alla quota. Dopo la prima colazione si inizierà il percorso che permette di raggiungere la Mawenzi Ridge dal quale è possibile ammirare splendidi panorami sulla cima del Kilimanjaro e sui paesaggi lunari che la circondano. Si spenderà quindi del tempo per scattare qualche fotografia e per esplorare la zona. Al termine si ridiscenderà ai Questa salita ai circa 4400 metri del Mawenzi e la successiva discesa per passare la notte a quote inferiori fornisce un aiuto nel processo di acclimatamento secondo gli standard consigliati. Rientrati all'Horombo Hut, il resto della giornata sarà quindi dedicata al relax.

Pernottamento: Horombo Hut - Rifugio (B L D)

Giorno 6 - Trekking Horombo Hut – Kibo Hut

Dopo la prima colazione al campo, inizio del percorso odierno che permette di raggiungere la sella tra la cima del Kilimanjaro e il Picco Mawenzi, una delle cime secondarie della montagna. La quota aumenta e le praterie lasciano spazio ad un deserto d'alta quota che accompagnerà i trekkers fino alla cima. Un ambiente prevalentemente roccioso con pochi muschi, licheni e piccole piante endemiche. Si raggiungerà il Kibo, alla base del cratere sommitale, nel primo pomeriggio ed il resto della giornata sarà a disposizione per riposarsi e cercare di ottimizzare l'acclimatamento alla quota.

Pernottamento: Kibo Hut - Rifugio (B L D)

Giorno 7 - Salita alla cima (Uhuru Peak) e Trekking all'Horombo Hut

Tappa centrale del trekking che permetterà di toccare il punto più alto del continente africano: una tappa impegnativa che richiederà da 10 a 12 ore totali di cammino.

Si lascia il campo poco dopo la mezzanotte per attaccare un sentiero irregolare che porta alla grotta Hans Meyer, un ottimo posto per riposare. Seguono una serie di faticosi tornanti che caratterizzano il resto della tappa fino a raggiungere su pietraia il bordo roccioso del cratere, il Gillman's Point (5.685 m) dal quale, a seconda dell'orario di arrivo, è possibile ammirare una delle più belle albe del continente con il sole che si leva alle spalle del Picco Mawenzi. Dopo una breve sosta, un ultimo sforzo su terreno decisamente meno impegnativo per raggiungere la sommità dell'Uhuru Peak a 5895 metri di quota. A seconda delle condizioni fisiche dei partecipanti e del loro grado di allenamento sarà possibile spendere qualche minuto sulla cima prima di iniziare il percorso inverso fino a raggiungere nuovamente l'Horombo Hut per la cena e il pernottamento.

Pernottamento: Horombo Hut - Rifugio (B L D)

Giorno 8 - Trekking Horombo Hut – Marangu Gate e trasferimento in hotel

Dopo la prima colazione al campo, un'ultima facile tappa in discesa per rientrare al Marangu Gate dove si riceve il certificato dell'ascesa e si incontrano i veicoli per il breve trasferimento in hotel.. Resto della giornata a disposizione per riposarsi dopo le faticose giornate di cammino.

Pernottamento: Marangu - Hotel/Guesthouse (D)

Giorno 9 - Trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia via Addis Abeba

Dopo la prima colazione, trasferimento al Kilimanjaro Airport in coincidenza con il volo di rientro in Italia. (B)

Giorno 10 - Arrivo a Roma Fiumicino

Distanze tra i vari luoghi e tempi di percorrenza						
GG	Da	Quota	A	Quota	Ore	Km
3	Marangu Gate	1843	Mandara Hut	2700	5/6	8
4	Mandara Hut	2700	Horombo Hut	3720	5/6	12
5	Horombo Hut	3720	Mawenzi Ridge	4315	2/3	5
	Mawenzi Ridge	4315	Horombo Hut	3720	1/2	5
5	Horombo Hut	3720	Kibo Hut	4705	6/7	10
6	Kibo Hut	4705	Huru Peak	5895	7/8	6
	Huru Peak	5895	Horombo Hut	3720	4/5	16
7	Horombo Hut	3720	Marangu Gate	1843	6/7	20

IMPORTANTE: è bene evidenziare che i tempi di percorrenza sopraelencati sono puramente indicativi in quanto stimati sulle normali condizioni di traffico e quindi potrebbero subire variazioni dovute a particolari condizioni climatiche o ambientali

Pernottamenti		
Località	Hotel	Notti
Marangu	Hotel/Guesthouse	1
Mandara Hut	Rifugio	1
Horombo Hut	Rifugio	2
Kibo hut	Rifugio	1
Horombo Hut	Rifugio	1
Marangu	Hotel/Guesthouse	1

### IMPORTANTE

La salita al Kilimanjaro, pur essendo un trekking senza alcuna difficoltà tecnica, rimane comunque un percorso impegnativo per le quote che si raggiungono; nonostante sia stato disegnato un itinerario tenendo presente il corretto processo di acclimatamento, problemi legati alla quota sono sempre possibili. Nel caso di eventuali problemi seri che potenzialmente possono compromettere lo stato di salute del partecipante il viaggio potrebbe essere interrotto a giudizio esclusivo della guida che, grazie alla sua esperienza sarà in grado di prevenire le problematiche più serie [ha raggiunto la cima decine di volte e ha una grande esperienza] riportando i partecipanti con problemi a quote inferiori. Tale eventuale interruzione del programma avverrà esclusivamente per tutelare la salute dei partecipanti.

Per le stesse motivazioni, o per possibili condizioni meteo sfavorevoli, il presente itinerario potrebbe subire variazioni.

## PREZZO A PERSONA

1.980 euro + tasse aeroportuali (390euro)  
info e domande solo in email all'indirizzo:  
[kilimangiaromentenomade@ibst.it](mailto:kilimangiaromentenomade@ibst.it)

Per prenotare il tuo posto, clicca qui:

<https://www.viatraveldesign.it/iscrizione-al-viaggio-Trekking-Kilimangiaro-2018-by-Mente-Nomade>

### Le quote comprendono

- Voli di linea per e da Arusha come da operativo indicato o similare
- Trasferimenti da e per l'aeroporto di Arusha
- 2 pernottamenti in hotel/guesthouse all'inizio ed al termine del trekking con trattamento di prima colazione e cena
- Trasferimento dall'hotel/guesthouse al Marangu Gate
- Park Fee per il Kilimanjaro National Park, Camping Fee e Climbing Fee
- Kilimanjaro National Park Resque Fee
- Bombola di ossigeno (utilizzabile esclusivamente in caso di problemi medici durante la salita e non come aiuto alla progressione)
- Kit di Pronto Soccorso durante il trekking
- Guida di alta montagna professionale
- Portatori e staff per la cucina con salario stabilito dai regolamenti del parco
- Portatori durante il trekking (max 15 Kg)
- Acqua potabile (bollita) durante il trekking
- Pensione completa (bevande escluse) per l'intera durata del Trekking Attrezzatura per il campeggio (Tende, Materassini, sedie e Tavoli per i pasti)
- Tutte le attività descritte nel programma
- Copertura servizi Flying doctors
- Assicurazione Multirischio Turismo

### Le quote non comprendono

- Tasse aeroportuali (da confermare al momento della prenotazione): € 390
- Pasti e bevande non menzionati nell'itinerario
- Mance obbligatorie per la guida e lo staff [circa 130/150euro totali per partecipante in funzione del livello di gradimento]
- Visto d'ingresso in Tanzania
- Escursioni facoltative e quanto non espressamente menzionato alla voce "Le quote comprendono"
- Equipaggiamento personale per il trekking (sacco a pelo, Trekking Poles, ecc.)

Piccola premessa: Cosa vuol dire “Viaggiare con i gruppi Mente Nomade?”  
Viaggiare con noi vuol dire mettersi alla prova, fare gruppo, condividere esperienze pazzesche, esplorare.  
Qualche volta cammineremo per chilometri, in altri dormiremo in campeggi, ostelli e bad&breakfast.  
Ci saranno volte in cui per andare al bagno si dovrà camminare in mezzo alla natura!  
Se siete alla ricerca di un viaggio comodo, con hotel di lusso ed ogni comfort, guide che con cappellini colorati vi portano a destra e sinistra di un paese, allora tutto questo non fa per voi!  
Se invece avete voglia di immergervi nella natura, sporcarvi le mani, divertirvi e alla sera rilassarsi insieme intorno ad un fuoco acceso ed una birra, allora siete nel posto giusto!

I Viaggi Mente Nomade sono gestiti da:  
VIA Viaggi in Avventura Srl  
P. IVA 09229241006  
Autorizzazione provinciale attività Tour Operator e Agenzia di Viaggio n. 4146/09  
Polizza RC – Mondial Assistance Italia n. 178286