



TUPANDE MLIMA KILI!

Scaliamo il Kili!



Breve guida

La migliore preparazione alla scalata del Kilimangiaro!

Indice

Introduzione	1
Il Paese	1
Fatti sulla Tanzania	2
Scalare il Monte Kilimangiaro	3
La tua salute in montagna	3
Evacuazione	4
Quando non scalare il Monte Kilimangiaro	5
Autorizzazione medica	5
Prepararsi alla scalata	7
Durante la scalata	7
Indicazioni sulle mance	9
Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation	9
Assicurazioni utili	10
Preparazione smart dei bagagli per la scalata del Kilimangiaro	11
Aiutaci a preservare la natura della Tanzania!	12

Introduzione

Stai per intraprendere un bellissimo viaggio in Tanzania per scalare il Kilimangiaro. La Tanzania è nota per le sue ricchezze naturali e, oltre ad ospitare il Kilimangiaro, è anche casa di altre due delle sette meraviglie africane:

- La Grande Migrazione nel Parco Nazionale del Serengeti.
- Il cratere di Ngorongoro.

Il cratere di Ngorongoro e il Parco Nazionale del Serengeti sono famosi per la moltitudine di specie animali che vi si possono trovare. I Big Five (elefante, leone, leopardo, bufalo e rinoceronte), ad esempio, si trovano in entrambi i luoghi e anche in alcuni altri parchi nazionali. Inoltre, al largo della costa si trovano isole tropicali come Zanzibar, Mafia e Pemba, circondate da barriere coralline e spiagge meravigliose. I sub le adoreranno!

Ma naturalmente il Kili (come molti lo chiamano affettuosamente) è la tua priorità assoluta. In questa guida ti forniamo alcune informazioni e consigli che ti aiuteranno a conquistare questa iconica vetta!

Il Paese



La Tanzania si trova in Africa orientale, tra l'Oceano Indiano e i vicini Kenya e Uganda a nord; Ruanda, Burundi e Repubblica Democratica del Congo a ovest; Zambia, Malawi e Mozambico a sud. Il nome Tanzania è stato dato al Paese dopo l'unificazione di Zanzibar e della Tanganica nel 1964.

Oggi, il Paese conta una popolazione di 62 milioni di persone appartenenti a 120 gruppi etnici diversi. I gruppi più numerosi sono i Sukuma, i Nyamwezi, gli Haya, i Nyakyusa e i Chagga, ciascuno composto da oltre un milione di persone. La maggior parte sono di origine bantu, provenienti dall'Africa occidentale. La tribù più conosciuta, quella Masai, è relativamente piccola.

La Tanzania ha due lingue ufficiali: l'inglese e il swahili. Tuttavia, nella maggior parte del Paese è difficile conversare in inglese, poiché non è una lingua molto diffusa. Il swahili è la lingua parlata dalla maggior parte della popolazione, non solo in Tanzania ma anche in Congo, Burundi, Ruanda e Kenya (tra gli altri). Ha origini bantu e arabe, ma utilizza anche alcune parole inglesi e tedesche.

Città

Dar Es Salaam, con una popolazione di quasi 6 milioni di abitanti, è la città più grande e anche l'ex capitale della Tanzania. È un importante centro economico, una città portuale e una delle città in più rapida crescita al mondo. Arusha è la capitale del turismo, situata nel nord del paese, ed è la terza città più grande. Dodoma, l'attuale capitale seppure poco sconosciuta, si trova al centro del paese.

Fatti sulla Tanzania

- Capitale: Dodoma
- Valuta: Scellino Tanzaniano
- Popolazione: 62 milioni
- Lingue: Swahili e inglese
- Superficie: 945.000 km²
- Superficie delle acque: 61.500 km²
- Paesi confinanti: Kenya, Uganda, Ruanda, Burundi, Repubblica Democratica del Congo, Zambia, Malawi, e Mozambico
- Punto più alto: 5.895 metri (Monte Kilimangiaro)
- Fuso orario: in estate la Tanzania è un'ora avanti rispetto all'Italia, in inverno è avanti di due ore.
- Le destinazioni più popolari sono il Parco Nazionale del Serengeti, il Cratere di Ngorongoro, il Monte Kilimangiaro e Zanzibar.



Scalare il Monte Kilimangiaro

Con i suoi 5.895 metri di altitudine, il Kilimangiaro non è solo la montagna più alta dell'Africa, ma anche la montagna isolata più alta del mondo. Scalare la vetta è un'avventura indimenticabile. Potrai ammirare paesaggi mozzafiato e goderti splendidi panorami mentre il nostro team di guide esperte ti aiuterà a raggiungere la cima. Una volta giunto sul tetto dell'Africa, potrai ammirare l'alba più bella e sentire i primi raggi di sole sul tuo viso!



La tua salute in montagna

È importante essere in buona salute quando si intraprende una spedizione come questa. I campi e le strutture di base, i dislivelli, il terreno accidentato e gli sbalzi di temperatura possono mettere a dura prova il corpo umano. Se a ciò si aggiungono le lunghe distanze da percorrere in queste condizioni, è evidente che occorre essere in ottima forma fisica.

Condizioni impegnative comportano inevitabilmente dei rischi. Quando si scala il Kilimangiaro, è necessario considerare il rischio di mal di montagna o lesioni fisiche, combinato con possibilità di evacuazione limitate. Chiediamo ai nostri ospiti di essere consapevoli di questi rischi prima di decidere di scalare. Richiediamo inoltre ai nostri scalatori di compilare un modulo al momento della prenotazione, indicando che sono consapevoli dei rischi e informandoci di eventuali condizioni mediche preesistenti.

Mal di montagna

Il mal di montagna può verificarsi quando il corpo non si adatta al cambiamento di altitudine e alla mancanza di ossigeno in montagna. I sintomi del mal di montagna possono essere: insonnia, tosse, perdita di appetito, nausea, vomito e crampi muscolari. Nei casi più gravi, il mal di montagna prolungato può portare a edema polmonare o cerebrale.

È possibile ridurre il rischio percorrendo itinerari più lunghi (salita graduale) o aggiungendo giorni di acclimatamento prima di iniziare la scalata. Per chi è senza esperienza precedente, la durata consigliata per scalare il Kilimangiaro è di sette giorni o più.

Il Diamox è il farmaco indicato per contrastare il mal di montagna. Si tenga presente, tuttavia, che l'assunzione (contemporanea) di Diamox e compresse antimalariche può causare effetti collaterali, pertanto si consiglia di consultare il proprio medico prima di decidere se assumere l'uno o l'altro.

Lesioni fisiche

Sebbene per raggiungere la cima del Kilimangiaro non sia necessario arrampicarsi, esiste il rischio di lesioni fisiche. Il terreno della montagna è accidentato e durante la stagione delle piogge aumenta il rischio di scivolare. Si consiglia di utilizzare bastoncini e scarpe da trekking robuste per prevenire le cadute. Si prega di consultare l'elenco dell'attrezzatura sul nostro sito web per gli articoli consigliati.

Evacuazione

I nostri pacchetti di arrampicata coprono l'evacuazione via terra con barelle, l'assistenza delle nostre guide e le auto di soccorso del parco nazionale. A seconda del luogo di soccorso, ciò può richiedere fino a 12 ore di tempo, dato che le auto possono arrivare solo fino a 3.500 metri (11.480 piedi). Per le evacuazioni da un'altitudine superiore, è necessario un elicottero medico. Noi di Tanzania Specialist, siamo partner di AMREF Flying Doctors, che gestisce elicotteri di soccorso sul Kilimangiaro fino a una data altitudine. Consulta le loro [FAQ](#) per sapere l'altezza massima per ogni percorso sulla montagna e leggi ulteriori informazioni su AMREF Flying Doctors nel nostro capitolo sulle assicurazioni utili.

Si prega di notare che l'evacuazione in elicottero deve essere assicurata a parte, è prevista solo per situazioni di pericolo di vita e può essere limitata dall'altitudine, dal maltempo o da altri motivi giustificati. Quando gli elicotteri non possono raggiungere il ferito, l'evacuazione viene effettuata via terra con l'assistenza delle nostre guide. Un alpinista può richiedere specificatamente un elicottero in una situazione di non pericolo di vita, ma questo servizio sarà a proprie spese. Riassumendo:

- Dai piedi della montagna fino a 3.500 metri: soccorso a piedi/in auto.
- Dai 3.500 ai 4.700 metri: soccorso in elicottero in situazioni di pericolo di vita e solo con assicurazione. Se uno scalatore non è assicurato, le spese saranno a suo carico. Se la situazione non è pericolosa per la vita, le evacuazioni vengono effettuate a piedi con l'aiuto delle nostre guide.
- Dai 4.700 ai 5.895 metri (Uhuru Peak): soccorso a piedi fino a quando un elicottero/auto può entrare in azione.

Il ruolo delle nostre guide

Le nostre guide alpine seguono ogni anno una formazione (anche medica) per essere in grado di prestare primo soccorso in caso di emergenza e sapere come evitare incidenti in montagna. È fondamentale comunicare bene con le guide durante la scalata, seguire i loro consigli e segnalare loro eventuali malesseri o situazioni di pericolo. Le guide sono inoltre informate su eventuali condizioni mediche preesistenti grazie al modulo che ti chiediamo di compilare al momento della prenotazione.

Una volta raggiunte le parti più alte della montagna, il capo guida effettuerà controlli regolari. Verificherà, ad esempio, il tuo livello di ossigeno, ma anche il tuo benessere emotivo e mentale. In questo modo riduciamo i rischi della scalata e ti garantiamo di raggiungere la vetta in sicurezza o di scendere verso il basso in sicurezza se la situazione lo richiede. In tal caso, potrebbero essere applicati costi aggiuntivi se, ad esempio, dovrai pagare notti extra in hotel.

Quando non scalare il Monte Kilimangiaro

Ci sono diversi fattori che aumentano il rischio di incidenti in montagna e che quindi obbligano a rimandare o annullare i propri programmi di arrampicata:

Rimandare se negli ultimi sei mesi:

- Hai subito un intervento chirurgico o un intervento medico grave e/o ti stai riprendendo da un infortunio fisico;
- Hai perso conoscenza, hai avuto un attacco epilettico, una crisi convulsiva o uno svenimento;
- Hai avuto un infarto o un ictus;
- Hai avuto dolori al petto o difficoltà respiratorie senza motivo;
- Hai subito fratture o lesioni gravi agli arti e non ti sei ancora completamente ripreso.

Autorizzazione medica

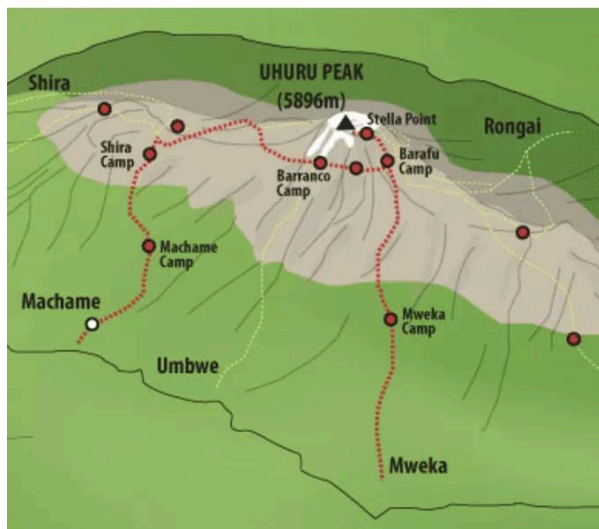
È necessaria l'autorizzazione medica se una delle seguenti condizioni è applicabile al tuo caso:

- Soffri di disturbi cardiaci, neurologici o respiratori.
- Soffri di epilessia.
- Soffri regolarmente di vertigini, capogiri o perdita di equilibrio.
- Hai gravi problemi alla vista o all'udito.
- Soffri di disturbi del sonno.
- Soffri di diabete.
- Sei incinta da meno di 20 settimane.
- Hai più di 70 anni.
- Soffri di ipertensione o assumi farmaci anticoagulanti.

Quando richiedi il certificato medico, assicurati di informare il tuo medico dei dettagli del tuo programma, come indicato di seguito. Ciò gli consentirà di effettuare una valutazione adeguata. Assicurati di menzionare:

- La durata totale della scalata e che prevedi di camminare dalle 4 alle 9 ore al giorno su terreni accidentati e rocciosi. Menziona l'altezza che prevedi di raggiungere (il picco Uhuru è a 5.895 metri) e che la notte della scalata dovrai camminare dalle 7 alle 11 ore a temperature sotto lo zero, seguite da una discesa di 6-8 ore al campo più basso al mattino.
- Che la maggior parte dei tuoi bagagli (max. 18 kg) sarà trasportata dai portatori, il che renderà l'escursione più facile.
- Che sarai esposto a condizioni meteorologiche estreme e dovrai essere in grado di sopportare l'esposizione al sole cocente, ai venti forti, alla pioggia e alla neve. Anche le temperature potrebbero essere estremamente variabili: potrebbero esserci 20 °C durante il giorno e -20 °C gradi durante la notte (in particolare nel campo in vetta).
- Che dovrai essere fisicamente in grado di camminare e stare in piedi per lunghi periodi di tempo, con servizi igienici, ombra o posti a sedere limitati. Anche se trasportiamo sedie, tavoli e tende, il tempo a tua disposizione per utilizzarli sarà limitato.

Prepararsi alla scalata



Una buona preparazione è fondamentale. Dopotutto, più sei in forma, più la scalata sarà piacevole! Ti consigliamo di fare escursioni con zaini pieni di libri nelle settimane precedenti la scalata del Kilimangiaro, per abituarti al peso sulle spalle e alle lunghe distanze. Inoltre, potrebbe essere utile esercitarsi su strade ripide o, se vivi in una zona pianeggiante, salire e scendere regolarmente alcune rampe di scale. In generale, è importante notare che chiunque sia molto attivo e abbia uno stile di vita sano non dovrebbe avere problemi a raggiungere la vetta. A patto che riesca a sopportare lo sbalzo altimetrico, evento per cui è difficile prepararsi. A seconda dell'esperienza e

della condizione fisica, puoi scegliere di iniziare la salita ai piedi della montagna o da un po' più in alto, ad esempio a 3000 metri.

Durante la scalata

Quando scalerai, saremo noi a occuparci di tutto: alloggio, cibo, acqua, portatori, guide e cuochi. Nella maggior parte dei percorsi, dormirai in tende spaziose che i portatori trasportano in montagna. Sulla via Marangu sono disponibili rifugi montani con dormitori.

Cibo e acqua

In montagna, un cuoco professionista cucina pasti freschi e gustosi per te e per tutto il team.

- La colazione comprende uova sode, salsicce, pancake, porridge d'avena e pane con burro di arachidi e marmellata.
- I pranzi possono essere caldi o al sacco, a seconda della distanza percorsa durante la giornata. I pranzi caldi consistono solitamente in una zuppa, un piatto principale a base di pasta, riso e/o patate, carne o pesce e verdure e un dessert a base di frutta fresca, quando possibile. I pranzi al sacco sono più simili alle colazioni.
- Le cene sono abbondanti, con riso, pasta e/o patate, molte verdure e un po' di carne o pesce per aiutare il corpo a recuperare le energie. L'antipasto è solitamente una zuppa (preparata al momento, con ingredienti diversi) e i dessert consistono in frutta.
- Durante le pause vengono offerti dalle guide snack come mele, noccioline, cioccolato e biscotti mentre nel pomeriggio è prevista una pausa per tè, caffè, cioccolata calda o latte con popcorn, biscotti, noccioline o anacardi.

Tè, caffè e acqua vengono serviti ad ogni pasto. I nostri portatori raccolgono acqua fresca dai vari fiumi di montagna, che viene poi filtrata con pastiglie purificanti. In questo modo ci assicuriamo che l'acqua sia sicura al 100%.

Bagni e docce

Il Parco Nazionale del Kilimangiaro mette a disposizione servizi igienici nei campi dove pernoterai. Durante il giorno è possibile utilizzare un bagno chimico che uno dei portatori trasporterà con sé sulla montagna. Durante la scalata è impossibile fare la doccia, ma al mattino e alla sera è possibile rinfrescarsi con dell'acqua calda. Ti consigliamo di portare con te delle salviettine umidificate, carta igienica e gel antibatterico per mantenere l'igiene personale durante la scalata.

Bagagli e abbigliamento

Durante la scalata lo spazio per i bagagli è limitato. I bagagli che non servono durante l'esperienza in montagna possono essere riposti in modo sicuro negli alloggi prima di iniziare l'escursione. Per garantire che i nostri portatori non siano sovraccaricati dai bagagli, abbiamo limitato il peso dei bagagli a 18 kg a persona.

Per quanto riguarda l'abbigliamento, consigliamo di vestirti a strati dato che il tempo in montagna è imprevedibile e si attraversano diverse zone climatiche. Inoltre, evita il cotone: potrebbe bagnarsi e sarà difficile da asciugare in montagna. Al posto del cotone, porta con te indumenti in polipropilene, lana, seta o pile.

Il meteo in montagna

Il tempo in montagna è piuttosto imprevedibile. Le temperature possono variare dai 20 ai 27 °C ai piedi della montagna durante il giorno, fino ai -2/-30 °C durante la notte sul picco Uhuru, dove potresti persino trovare la neve.

Le notti sono generalmente serene, ma fredde. Le mattine sono calde, non appena il sole inizia a splendere. Temperature piacevoli e cieli sereni accompagnano solitamente la giornata e consigliamo vivamente di portare con sé una buona protezione dai raggi UV (anche se ogni tanto può capitare di essere sorpresi dalla pioggia). Non appena il sole tramonta, le temperature scendono di nuovo drasticamente sotto lo zero. La notte in cui raggiungerai la vetta può essere complessa a causa delle basse temperature, dell'altitudine elevata e delle condizioni meteorologiche avverse, ad esempio per i forti venti. Assicurati di avere un abbigliamento adeguato per la notte in vetta e, in generale, preparati alle diverse condizioni meteorologiche che incontrerai durante la scalata.



Indicazioni sulle mance

La mancia è una consuetudine in Tanzania e rappresenta un ottimo incentivo per il team. È un gradito reddito extra per i membri del team, che dimostra loro il tuo apprezzamento per l'impegno profuso nello stare con te per tutta la durata della scalata, giorno e notte. Come linea guida generale, durante le scalate del Kilimangiaro ogni gruppo dà 15 dollari al giorno alla guida principale, 10 dollari al giorno alla guida assistente, 10 dollari al giorno al cuoco e 8 dollari al giorno a ogni portatore.

Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation

Tanzania Specialist è un'azienda partner certificata KRTO (Organizzazione per il trekking responsabile sul Kilimangiaro) e in quanto tale garantiamo:

- Turismo socialmente responsabile sul Kilimangiaro,
- Trattamento equo ed etico del team di accompagnamento in montagna,
- Nessun sfruttamento né maltrattamento del team.



Nella pratica, significa che ci assicuriamo che i nostri portatori abbiano salari giusti, orari di lavoro ragionevoli, attrezzature adeguate e possano seguire corsi per migliorare le loro conoscenze. Tutto questo viene controllato e fatto insieme al KRTO e al KPAP (Kilimanjaro Porter Assistance Project). Per saperne di più su questa iniziativa, dai un'occhiata al [sito del KRTO](#).

Assicurazioni utili

Assicurazione Flying Doctors

[AMREF Flying Doctors](#) effettua voli di evacuazione medica in Tanzania (compreso il Kilimangiaro), Zanzibar (comprese Mafia e Pemba), Kenya, Uganda, Ruanda e Burundi sin dagli anni '50. Il Flying



Doctor Service è un servizio di ambulanza aerea con medici e piloti in standby 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno. L'assicurazione Flying Doctors si può aggiungere alla tua normale assicurazione di viaggio e non è obbligatoria. Se ti trovi in pericolo di vita mentre sei in montagna, Flying Doctors può organizzare l'evacuazione in elicottero e trasportarti in un ospedale a Moshi. Si prega di notare che l'altitudine massima di atterraggio dipende dalle condizioni meteorologiche, dalle condizioni del terreno e dai limiti di sollevamento del peso. Maggiori informazioni al riguardo sono disponibili nelle [FAQ](#).

Tanzania Specialist è membro di Flying Doctors, il che significa che possiamo organizzare questo servizio per te. Il costo dell'assicurazione Flying Doctors è di 40€ a persona ed è valida per 30 giorni.

Nota bene: il prezzo copre il viaggio di emergenza verso uno o più dei paesi sopra menzionati. Il servizio non include le spese ospedaliere, le cure mediche e i farmaci. Pertanto è comunque necessaria un'adeguata assicurazione sanitaria di viaggio oltre all'assicurazione Flying Doctors.

Assicurazione di Viaggio

È obbligatorio per i nostri clienti stipulare un'adeguata assicurazione di viaggio. L'assicurazione di viaggio copre solitamente le spese mediche, nonché i danni o lo smarrimento dei bagagli.

Preparazione smart dei bagagli per la scalata del Kilimangiaro

- Diversi strati di pantaloni e camicie da trekking - caldi e impermeabili (non idrorepellenti)
- Vestiti termici
- Poncho o K-way (opzionale)
- Diverse paia di calze da camminata spesse
- Scarponcini da trekking impermeabili con protezione alla caviglia
- Ghettoni da indossare sopra le scarpe per mantenerle asciutte
- Cappello/berretto/bandana
- Un paio di guanti sottili e un paio di guanti spessi, impermeabili e antivento
- Zaino principale (trasportato dai portatori)
- Piccolo zainetto per la camminata (che porterai tu)
- Copertura impermeabile per zaino e altri bagagli
- Borraccia o CamelBak
- Bastoncini da trekking
- Torcia frontale con batterie aggiuntive
- Fotocamera (con batterie aggiuntive, dato che i dispositivi non potranno essere ricaricati in montagna)
- Crema solare e occhiali da sole
- Sacco a pelo (fino a -20° C)
- Materassino
- Salvietta
- Articoli da bagno: carta igienica, sapone, spazzolino da denti, salviette umidificate, gel antibatterico
- Barrette energetiche (due al giorno), biscotti e snacks
- Diamox (compresse contro il mal di montagna)

Si prega di notare che alcuni degli articoli menzionati possono essere noleggiati presso di noi.

Aiutaci a preservare la natura della Tanzania!

Tanzania Specialist investe nella splendida natura che la Tanzania offre e vive grazie ad essa.

Per questo motivo facciamo tutto il possibile per preservare l'ambiente al meglio delle nostre capacità. Chiediamo a te, nostro ospite, di non lasciare rifiuti sul Kilimangiaro, sulla spiaggia o nei parchi nazionali. Ti preghiamo invece di conservarli fino a quando tu o la tua guida potrete smaltirli correttamente al vostro ritorno in hotel. È solo un piccolo gesto, ma aiuterà le generazioni future a godere di questo bellissimo paese proprio come noi stiamo facendo!



*Ti auguriamo safari njema (buon viaggio) e
ti accogliamo con affetto: Karibu Tanzania!*