

# Tupande Kili!

*(¡Vamos a escalar el Kilimanjaro!)*



Guía corta de viaje para escalar el Monte Kilimanjaro

creada por Tanzania Specialist

*Todo lo que necesitas saber para prepararte para la escalada*

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>2</b>
<b>Información general sobre el país</b>	<b>2</b>
Datos interesantes sobre Tanzania	3
<b>Escalar el Monte Kilimanjaro</b>	<b>4</b>
Tu salud en la montaña	4
Evacuación	5
Cuándo no deberías escalar el Monte Kilimanjaro	6
Autorización médica	6
Prepararse para la escalada	8
Durante la escalada	8
Las propinas en Tanzania	10
Organización de Trekking Responsable del Kilimanjaro	10
Recomendaciones de seguros	11
Recomendaciones para tu equipaje	12
<b>Ayúdanos a preservar la naturaleza de Tanzania</b>	<b>13</b>

# Introducción

Se acerca tu maravilloso viaje a Tanzania para escalar el Monte Kilimanjaro. Tanzania es un país conocido por su riqueza natural y por tener tres de las siete maravillas naturales del continente africano:

- La Gran Migración del Parque Nacional Serengueti.
- El cráter de Ngorongoro.
- El Monte Kilimanjaro, la montaña más grande de África.

El cráter de Ngorongoro y el Parque Nacional Serengueti son famosos por la gran diversidad de su fauna, como los Cinco Grandes (elefantes, leones, leopardos, búfalos y rinocerontes), que se pueden encontrar en ambos lugares y en otros parques nacionales. Además, en su costa hay varias islas tropicales, como Zanzíbar, Mafia y Pemba, que se caracterizan por tener una gran riqueza de arrecifes coralinos y unas playas maravillosas. Es un verdadero paraíso para los submarinistas.

No obstante, está claro que tu prioridad es, en este caso, el Kilimanjaro. En esta guía encontrarás todo lo necesario para prepararte como es debido para conquistar con éxito «el techo de África».

# Información general sobre el país



Tanzania se encuentra en la zona este de África, entre el océano Índico y sus países vecinos: al norte, Kenia y Uganda; al oeste, Ruanda, Burundi y el Congo y, al sur, Zambia, Malawi y Mozambique. Este país recibió su nombre después de la unificación de Zanzíbar y Tanganica, en 1964.

En la actualidad, el país tiene 62 millones de habitantes que pertenecen a 120 tribus diferentes. Las tribus más grandes son Sukuma, Nyamwezi, Haya, Nyakyusa y Chagga, que tienen más de un millón de habitantes, mientras que la tribu más famosa, los masai, es bastante pequeña. La mayoría de las tribus provienen de los bantúes de África Occidental.

Tanzania tiene dos lenguas oficiales: el inglés y el suajili. No obstante, en la mayoría del país es muy difícil mantener una conversación en inglés, ya que el idioma que más se habla es el suajili, pero no solo en Tanzania, sino también en el Congo, Burundi, Ruanda y Kenia (entre otros). Es una lengua derivada del bantu y el árabe, aunque con algunas palabras en inglés y alemán.

## Ciudades

Dar Es Salaam fue, en el pasado, la capital de Tanzania por ser la ciudad más grande del país, con casi 6 millones de habitantes, un centro económico muy importante, una ciudad portuaria y una de las ciudades con mayor crecimiento del mundo. Arusha, por su parte, fue y sigue siendo la capital del turismo del norte de Tanzania y la tercera ciudad más grande del país. No obstante, la capital oficial actual es Dodoma que no es muy conocida, pero que se encuentra en el centro del país.

## Datos interesantes sobre Tanzania

- Capital: Dodoma.
- Divisa: el chelín tanzano.
- Población: 62 millones.
- Idiomas: suajili e inglés.
- Superficie: 945 000 km<sup>2</sup>.
- Superficie cubierta por agua: 61 500 km<sup>2</sup>.
- Países vecinos: Kenia, Uganda, Ruanda, Burundi, el Congo, Zambia, Malawi y Mozambique.
- Pico más alto: 5895 metros (Monte Kilimanjaro).
- Diferencia horaria: en verano, Tanzania va una hora por delante de Madrid y, en invierno, dos horas. La diferencia con el continente americano suele ser de entre 7 y 10 horas.
- Lugares más populares: Parque Nacional del Serengueti, el cráter de Ngorongoro, el Monte Kilimanjaro y la isla de Zanzíbar.





## Escalar el Monte Kilimanjaro

El Kilimanjaro, con sus 5895 metros de altura, es la montaña más alta de África y el pico independiente más alto del mundo. La subida a la cima es una experiencia inolvidable que ofrece unas vistas y unos paisajes impresionantes. Nuestro equipo de guías experimentados estará a tu disposición para ayudarte a alcanzar este objetivo y disfrutar al máximo de esta aventura. Una vez conquistado el techo de África, podrás disfrutar del amanecer más hermoso que hayas visto y sentir los primeros rayos del sol en tu rostro.



### Tu salud en la montaña

Es importante gozar de buena salud durante una expedición como esta. Las condiciones de los campamentos y las instalaciones, las diferencias de altitud, el terreno accidentado y las fluctuaciones de temperatura suponen un gran esfuerzo para el cuerpo humano. A esto se suma la necesidad de recorrer largas distancias en dichas condiciones, lo que hace imprescindible estar en buena forma física.

Además, existen ciertos riesgos intrínsecos. Al escalar el Kilimanjaro, es posible sufrir mal de altura o lesiones físicas, y las opciones de evacuación son limitadas. Por este motivo, rogamos a nuestros clientes que se informen adecuadamente sobre estos riesgos antes de decidir si desean realizar la ascensión. Para asegurarnos de ello, exigimos que todos los participantes completen un formulario durante el proceso de reserva, en el que confirmen que están informados de los riesgos y nos comuniquen cualquier condición médica que puedan padecer.

### Mal de altura

El mal de altura se produce cuando el cuerpo no logra adaptarse a los cambios de altitud y a la disminución de oxígeno en la montaña. Entre los síntomas más comunes se encuentran el insomnio, la tos, la pérdida de apetito, las náuseas, los vómitos y los calambres musculares. En casos graves, el mal de altura prolongado puede provocar edema pulmonar o cerebral.

Para reducir las probabilidades de que esto ocurra, se recomienda elegir rutas más largas que permitan un ascenso gradual y añadir días de aclimatación antes de iniciar la escalada. Para escaladores sin experiencia previa, se aconsejan siete días o más.

El Diamox es el medicamento comúnmente indicado para prevenir y tratar el mal de altura. No obstante, la ingesta simultánea de Diamox y medicamentos contra la malaria puede provocar efectos secundarios. Recomendamos consultar con un médico antes de decidir qué medicación tomar.

### Lesiones físicas

Aunque para llegar a la cima del Kilimanjaro no es necesario escalar técnicamente, existe el riesgo de sufrir lesiones físicas. El terreno de la montaña es accidentado y rocoso y, durante la temporada de lluvias, aumenta el riesgo de resbalones. Se recomienda llevar bastones de senderismo para reducir el riesgo de caídas, así como calzado resistente. Consulta la lista de equipamiento en nuestra página web para conocer los artículos recomendados.

## Evacuación

Nuestros programas de escalada incluyen la evacuación por tierra mediante camillas, la asistencia de nuestros guías y el apoyo de los vehículos de rescate del parque nacional. Dependiendo del lugar del rescate, la evacuación puede tardar hasta 12 horas, ya que los vehículos solo pueden ascender hasta los 3500 metros. Por encima de esa altitud, es necesario un helicóptero médico. Tanzania Specialist es socio de AMREF Flying Doctors, que opera helicópteros de rescate en el Monte Kilimanjaro hasta una altitud determinada. Consulta las [preguntas frecuentes](#) para conocer la altitud máxima de evacuación por ruta o visita nuestra página web para obtener más información sobre AMREF Flying Doctors.

Ten en cuenta que la evacuación en helicóptero debe contratarse por separado, solo se realiza en situaciones de riesgo vital y puede verse limitada por la altitud, las condiciones meteorológicas u otras causas justificadas. Cuando los helicópteros no pueden llegar al escalador lesionado por cualquier motivo, la evacuación se lleva a cabo por tierra con la ayuda de nuestros guías. También es posible solicitar un helicóptero en una situación que no suponga un riesgo vital, pero el coste correrá por cuenta del cliente. En resumen:

- Pie de la montaña - 3500 metros: rescate a pie o en coche.
- 3500 - 4700 metros: rescate en helicóptero en situaciones de riesgo vital. Si el escalador no está asegurado, deberá pagar el rescate. Si la situación no es de riesgo vital, la evacuación se hace a pie con ayuda de nuestros guías.
- 4700 - 5895 metros (Pico Uhuru): rescate a pie hasta la altura en la que pueda acudir el helicóptero o coche.

### El papel de nuestros guías

Nuestros guías de montaña reciben formación médica anual para garantizar que son capaces de prestar primeros auxilios en caso de emergencia y que saben cómo prevenir accidentes en la mayor medida posible. Es de vital importancia que, durante la ascensión, sigas las indicaciones de tus guías y les comuniques de inmediato si te encuentras mal o en una situación de riesgo. Además, compartiremos con ellos el formulario que completas durante el proceso de reserva para que estén informados sobre tus condiciones médicas.

El guía principal se encarga de realizar controles periódicos al alcanzar las zonas de mayor altitud de la montaña. Estos controles incluyen la comprobación de tus niveles de oxígeno, así como la evaluación de tu estado emocional y mental. De este modo, mitigamos los riesgos de la ascensión y nos aseguramos de que llegues sano y salvo a la cima o, si la situación lo requiere, de que seas guiado de forma segura de regreso al pie de la montaña. En estos casos, pueden aplicarse costes adicionales, por ejemplo, si fuera necesario cubrir noches extra de hotel.

## Cuándo no deberías escalar el Monte Kilimanjaro

Algunos factores aumentan el riesgo de accidentes en la montaña y obligan a posponer o cancelar la escalada. Debes posponer tu ascensión si, en los últimos seis meses:

- Has sido sometido/a a una cirugía o una intervención médica grave y/o te estás recuperando de una lesión física;
- Has sufrido una pérdida repentina de conciencia, un ataque epiléptico o un episodio de desmayo;
- Has sufrido un ataque al corazón o un derrame cerebral;
- Has experimentado dolor torácico o dificultad para respirar sin motivo aparente;
- Te has fracturado algún hueso o has sufrido una lesión grave en alguna extremidad y aún no te has recuperado por completo.

## Autorización médica

Se requiere una autorización médica oficial en los siguientes casos:

- Padece afecciones cardíacas, neurológicas o respiratorias.
- Tienes epilepsia.
- Sufres vértigo, mareos o pérdida de equilibrio con frecuencia.
- Tienes discapacidades visuales o auditivas significativas.
- Padece trastornos del sueño.
- Tienes diabetes.
- Estás embarazada de menos de 20 semanas.
- Tienes más de 70 años.
- Tienes hipertensión arterial o tomas medicación anticoagulante.

Cuando vayas a solicitar tu autorización médica, asegúrate de informar al médico de los detalles de tus planes (como se indica a continuación) para facilitar su evaluación. No olvides mencionar:

- La duración total de la escalada, que consiste en entre 4 y 9 horas diarias de caminata por terrenos accidentados y rocosos. Asimismo, es importante que indiques la altitud máxima que esperas alcanzar (5895 metros en el pico Uhuru) y que, la noche en la que se alcanza la cima, deberás caminar entre 7 y 11 horas en temperaturas extremadamente frías, seguidas de entre 6 y 8 horas de descenso al campamento de menor altitud por la mañana.
- El transporte del equipaje, ya que la mayor parte del mismo (máx. 18 kg) será llevada por porteadores, lo que hace que la escalada resulte algo más llevadera.
- Las condiciones meteorológicas extremas a las que estarás expuesto, incluida la exposición prolongada al sol, fuertes rachas de viento, lluvia y nieve. Las temperaturas pueden ser extremas en ambos sentidos: hasta 20 °C durante el día y hasta -20 °C por la noche, especialmente en el campamento de la cima.
- El largo periodo de tiempo durante el cual deberás caminar con instalaciones sanitarias, zonas de sombra y asientos limitados. Aunque se proporcionan sillas, mesas y tiendas de campaña, el tiempo disponible para utilizarlas será reducido.



## Prepararse para la escalada



La clave es entrenarse. Después de todo, cuanto más en forma estés, más podrás disfrutar de la escalada. Te recomendamos que hagas caminatas con una mochila llena de libros en las semanas previas a tu viaje, para acostumbrarte a caminar distancias considerables con peso en la espalda. Asimismo, te aconsejamos que elijas rutas con cierta inclinación o que subas y bajes escaleras a diario.

Por lo general, las personas que tienen costumbres saludables y una vida activa no suelen tener problemas para alcanzar la cima, siempre y cuando no tengan problemas para soportar los cambios de altura, algo para lo que

es difícil prepararse. Según tu experiencia y tu condición física, podrás empezar el ascenso en el pie de la montaña o un poco más arriba, a unos 3000 metros de altura.

## Durante la escalada

Durante la escalada, nosotros nos encargamos de todo: alojamientos, comida, agua, porteadores, guías y chef. En la mayoría de las rutas, se duerme en tiendas espaciales que los porteadores suben a la montaña, mientras que en la ruta Marangu, te hospedarás en cabañas especiales.

### Alimentos y bebidas

En la montaña, un cocinero profesional prepara para ti y para todo el equipo comidas ricas y contundentes.

- El desayuno consiste en huevos cocidos, salchichas, tortitas, gachas de avena y pan con crema de cacahuete y mermelada, entre otros.
- Los almuerzos pueden ser calientes o tipo pícnic, dependiendo de la distancia que recorras ese día. Los almuerzos calientes suelen consistir en una sopa, un plato principal con pasta, arroz y/o patatas, algo de carne o pescado y verduras, y un postre (fruta fresca en la medida de lo posible). Los almuerzos tipo pícnic son muy similares a los desayunos.
- Las cenas son contundentes, con arroz, pasta y/o patatas, muchas verduras y algo de carne o pescado para ayudar al cuerpo a recuperarse de la caminata de ese día. El entrante suele ser una sopa recién hecha y el postre, fruta.
- Entre las comidas, los guías reparten tentempiés como manzanas, frutos secos molidos, chocolate y galletas, y, por la tarde, se hace una pausa para tomar té, café, chocolate caliente o leche con palomitas, galletas, cacahuetes o anacardos.

Se sirve té, café y agua con cada comida, ya que los porteadores recolectan agua fresca de varios ríos de la montaña. Luego la filtran y la purifican con pastillas potabilizadoras. De este modo, nos aseguramos de que el agua es 100% segura.

### **Baño y ducha**

Por la noche, tendrás a tu disposición baños públicos —propiedad del Parque Nacional de Kilimanjaro— en el lugar de acampada. Durante el día, podrás usar el baño portátil que llevan los porteadores.

No es posible ducharse durante la escalada, pero por las mañanas y por las tardes te darán agua caliente para que te asees un poco. No dudes en traer toallitas húmedas, papel higiénico y gel antibacteriano para asearte a lo largo del día.

### **Equipaje y vestimenta**

El espacio para el equipaje durante el ascenso es limitado, pero no te preocupes, todo lo que consideres prescindible durante la escalada lo podrás guardar de forma segura en el albergue del punto de partida. Para garantizar la seguridad de nuestros porteadores, hemos establecido un límite de 18 kg por persona.

En cuanto a la ropa se refiere, aconsejamos llevar varias capas, dado que el tiempo en la montaña es impredecible y que se atraviesan diferentes zonas climáticas. Asimismo, intenta evitar el algodón, ya que podría mojarse y a esta altura es muy difícil secar prendas de ropa. En lugar de algodón, lleva ropa de polipropileno, lana merina, seda o forros polares.

### **El clima en la montaña**

Las temperaturas en las zonas montañosas varían mucho según la altitud y el momento del día. Por ejemplo, por la mañana y al pie de la montaña, oscilan entre los 20 y los 27 °C, mientras que en el pico de Uhuru, por la noche, las temperaturas descienden a -2 y hasta -30 °C. De hecho, no te sorprendas si encuentras la cima nevada.

Debes venir preparado para todo tipo de condiciones climáticas. Durante el día, es obligatorio que utilices una buena crema solar que te proteja contra los rayos UV, ya que el cielo suele

estar despejado y los rayos del sol son bastante fuertes a esta altitud. Eso sí, en cuanto se esconda el sol, saca todo el abrigo que lleves, puesto que las temperaturas descienden drásticamente por debajo de cero. La noche en la cima es, por regla general, la más dura, por el frío, la altitud y las condiciones meteorológicas que debe soportar el cuerpo. En definitiva, te rogamos que medites muy bien qué traes en la maleta y que le dediques el tiempo que es debido para que nada de esto tenga un impacto negativo en tu viaje. Recuerda que estamos a tu disposición para resolver cualquier duda al respecto.



## Las propinas en Tanzania

La tradición de dar propina en Tanzania no solo es una práctica común, sino también una poderosa fuente de motivación para nuestro equipo. Además de complementar sus ingresos, sirven como una muestra directa de gratitud por acompañarte incansablemente durante todo tu viaje, noche y día. Como norma general, para una escalada en el Kilimanjaro, el grupo da al menos 15 USD para el guía líder, 20 USD para el guía de asistencia, 10 USD para el cocinero y 8 USD para el porteador, todo ello por día.

## Organización de Trekking Responsable del Kilimanjaro

Tanzania Specialist es una empresa certificada por la Organización de Trekking Responsable del Kilimanjaro (KRTTO) y, como tal, garantizamos:

- Turismo en el Kilimanjaro con responsabilidad social.
- Trato justo y ético hacia los trabajadores.
- Cero explotación y abusos hacia el equipo de trabajadores.



Nos aseguramos de que nuestros porteadores tengan un salario justo, trabajen en condiciones dignas y cuenten con el equipamiento apropiado. Además, les damos acceso a cursos para que sigan formándose. Todo esto se coordina con la KRTTO y la organización Kilimanjaro Porters Assistance Project (KPAP). Para saber más sobre esta iniciativa, visita la [página web de KRTTO](#).

## Recomendaciones de seguros

### Seguro Flying Doctors

[AMREF Flying Doctors](#) lleva desde la década de los 1950 realizando evacuaciones médicas en Tanzania (incluyendo el Monte Kilimanjaro), Zanzíbar (Mafia y Pemba inclusive), Kenia, Ruanda, Burundi y Uganda. Se trata de un servicio de ambulancias aéreas que cuenta con sus propios pilotos y doctores, preparados las 24 horas del día, los 365 días del año, para ir a atender a quien lo necesite. Un seguro con Flying Doctors es complementario a tu seguro de viaje convencional y no es obligatorio. No obstante, en el caso de una emergencia, Flying Doctors ofrece asistencia inmediata, hasta en las zonas más aisladas y remotas, y una evacuación rápida hasta un hospital en Moshi.



Es importante saber que la altitud máxima a la que el helicóptero puede aterrizar varía según el clima, las condiciones del terreno y el peso total que pueda transportar. Puedes encontrar más información al respecto en su sección de [preguntas frecuentes](#).

El precio de este seguro es de 40 USD/EUR por persona para un período de 30 días.

**Atención:** el precio cubre viajes a uno o varios de los países mencionados. No obstante, los costes de ingreso al hospital, de tratamientos médicos y de medicinas no están cubiertos por este seguro, por lo que

recomendamos que lo complementes con un buen seguro médico para viajes.

### Seguro de viaje

Exigimos a nuestros clientes que contraten un buen seguro de viajes que cubra cualquier coste médico que se pueda presentar durante las vacaciones, así como los daños o la pérdida de equipaje.



## Recomendaciones para tu equipaje

- Varias capas de pantalones y camisetas de senderismo: abrigadas e impermeables (no solo repelentes al agua).
- Ropa térmica.
- Chubasquero (opcional).
- Varios pares de calcetines gruesos para caminar.
- Botas de senderismo (impermeables con protección para los tobillos).
- Sombrero, gorra, bandana y/o gorro *buff* o de senderismo.
- Un par de guantes finos y un par de gruesos (impermeables y cortaviento).
- Mochila (la llevarán los porteadores, así que asegúrate de que es de tela).
- Mochila pequeña para usar durante el día.
- Funda impermeable para la mochila y demás equipaje.
- Cantimplora o mochila de hidratación.
- Bastones para caminar.
- Linterna de cabeza y baterías adicionales.
- Cámara y baterías adicionales (no se pueden cargar aparatos electrónicos en la montaña).
- Protector solar y gafas de sol.
- Saco de dormir (que proteja hasta los -20 °C).
- Esterilla para dormir.
- Toalla pequeña.
- Artículos de aseo (papel higiénico, jabón, cepillo de dientes, guantes de baño, gel antibacteriano, etc.).
- Barritas energéticas (al menos 2/día), galletas y aperitivos.
- Diamox (medicamento contra el mal de altura).

Algunos de los artículos mencionados se pueden alquilar con nosotros.

## Ayúdanos a preservar la naturaleza de Tanzania

Tanzania Specialist invierte y vive de la hermosa naturaleza de Tanzania. Por este motivo, hacemos todo lo que está en nuestra mano para preservar el medioambiente. Como invitado nuestro al país, te rogamos que no dejes basura en ninguno de los lugares que visites y que siempre los guardes para deshacerte de ellos como es debido. Nuestro guía podrá ayudarte cuando volváis al alojamiento. Es un pequeño gesto que marca la diferencia y contribuye a que las generaciones futuras también tengan la oportunidad de disfrutar de este hermoso país.



*Safari njema - Te deseamos muy buen viaje  
Karibu Tanzania! - Y una cálida bienvenida a Tanzania.*