KILIMANJARO MACHAME

SEMANA SANTA 2024

La ruta Máchame es una excelente opción para alcanzar la cumbre del Kilimanjaro. La ruta comienza en la parte suroeste del parque, faldea toda la cara sur de Kibo y tras alcanzar la cumbre desciende por la ruta Mweka. Es una ruta de campamentos que nos ofrece magnificas y variadas vistas el Kilimanjaro. El circuito habitual dura 6 días, de este modo podemos conseguir una aclimatación razonable pero siempre es recomendable incluir una noche adicional. En este caso lo podemos hacer dividendo en dos jornadas el trayecto desde Barranco hasta Barafu, nuestro último campamento antes de la cima. Incluiremos así una noche adicional en el valle de Karanga a 4000 metros. De este modo obtenemos una doble ventaja. Por una parte, conseguimos una mejora evidente de nuestra aclimatación al pasar una noche adicional en altura y por otra, conseguimos que nuestra llegada a Barafu, el último campamento antes de la cumbre, sea bastante temprana. Teniendo en cuenta que la salida a la cumbre la haremos alrededor de la 12.30 de la noche, agradeceremos llegar al campamento pronto, con tiempo de preparar nuestras cosas y descansar de cara a la ascensión que comenzaremos de madrugada.
A pesar de que los desniveles puedan asustar un poco el día de cumbre; el largo descenso desde la cumbre hasta Mweka se realiza por un camino muy cómodo y sin fuertes pendientes. Se trata tan solo de una jornada larga pero sin ninguna dificultad.

TIPO DE VIAJE

La ascensión al Kilimanjaro por la ruta Machame exige una buena condición física. La ascensión no presenta ninguna dificultad técnica ni exige de material especializado de alpinismo (No se requiere piolet, crampones etc.) La ruta Machame nos brinda la oportunidad de acercarnos al techo de África evitando las masificaciones que a veces se producen en otras rutas más transitadas. Por otra parte, no encontraremos la comodidad de una red de refugios, sino que nos alojaremos en tiendas de campaña durante todo el recorrido. Nuestro equipaje es transportado por porteadores.

RESUMEN VIAJE

22 MAR / DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN– KILIMANJARO
23 MAR / DÍA 2: LLEGADA A KILIMANJARO
24 MAR / DÍA 3: MACHAME GATE (1830 M) – MACHAME HUTS (3030 M)
25 MAR / DÍA 4: MACHAME HUTS – SHIRA CAMP (3850 M)
26 MAR / DÍA 5: SHIRA CAMP – LAVA TOWER (4640 M) – BARRANCO HUTS (3985 M)
27 MAR / DÍA 6: BARRANCO HUTS – KARANGA CAMP (4400 M) – DIA EXTRA DE ACLIMATACION
28 MAR / DÍA 7: KARANGA CAMP (4400 M) – BARAFU HUTS (4680 M)
29 MAR / DÍA 8: BARAFU CAMP 4550 M – UHURU PEAK (5895 M) – MWEKA HUT (3.180 M)
30 MAR / DÍA 9: MWEKA CAMP – MWEKA GATE 2100 M – MOSHI
31 MAR / DÍA 10: DÍA LIBRE EN MOSHI
01 ABR / DÍA 11: VUELO DE REGRESO

DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN – KILIMANJARO
Salida desde ciudad de origen con destino a Kilimanjaro. Noche a bordo.

DÍA 2: LLEGADA A MOSHI
Llegada y traslado a la ciudad de Moshi. **Alojamiento.**

DÍA 3: MACHAME GATE (1830 M) – MACHAME HUTS (3030 M)
DISTANCIA: 5.5 KM; TIEMPO: 5-6 HRS; ASCENSO: 1200 M
Traslado por la mañana a la puerta de entrada de Machame (1.800 m) al pie del bosque, ya en el parque nacional de Kilimanjaro. Inicio del trekking. Se trata de una ascensión gradual por el bosque con una duración aproximada de 5/6 horas.

DÍA 4: MACHAME HUTS – SHIRA CAMP (3850 M)

DISTANCIA: 5.5 KM;TIEMPO: 4-6 HRS; ASCENSO: 820 M

Continuación del trekking por una pradera hasta llegar a los 3.600 m, andando directamente hacia la cima. Al cabo de unas 4 horas el camino comienza a ascender de forma más gradual. La marcha tiene una duración aproximada de 5/6 horas.

Alojamiento en campamento en Shira, situado a 3.840 m, al oeste del Kibo.

DÍA 5: SHIRA CAMP – LAVA TOWER (4640 M) – BARRANCO HUTS (3985 M)

DISTANCIA: 10 KM;TIEMPO: 5-7 HRS; ASCENSO: 790 M; DESCENSO: 655 M

La jornada nos lleva hasta lava Tower, un farallón que se eleva a los pies del Kili a una altura de unos 4500 m. Desde aquí descendemos hasta Barranco.

Alojamiento en campamento en Barranco (3.950 m)

DÍA 6: BARRANCO HUTS – KARANGA CAMP (4400 M) – DIA EXTRA DE ACLIMATACION

DISTANCIA: 5 KM; TIEMPO: 4-5 HRS; ASCENSO: 430 M

Hoy el camino cruza la garganta y se asciende la pared de Barranco (no se trata de una escala técnica). Si el tiempo es bueno desde este punto es posible observar los glaciares del Kibo desde muy cerca. A continuación, descendemos hasta el Valle de Karanga.

Alojamiento en Campamento

DÍA 7: KARANGA CAMP (4400 M) – BARAFU CAMP (4600M)

DISTANCIA: 4 KM; TIEMPO: 3-4 HRS; ASCENSO: 400 M

Desde aquí un corto ascenso de unas 3 horas nos lleva hasta nuestro último campamento, Barafu. Ascendemos hasta el campamento de Barafu. **Alojamiento en Campamento**

DÍA 8: BARAFU CAMP 4550 M – UHURU PEAK (5895 M) – MWEKA HUT (3.180 M)

DISTANCIA: 17 KM; TIEMPO: DE 10 A 15 HRS; ASCENSO: 1215 M; DESCENSO: 2800 M

El día comienza alrededor de la 1h de la madrugada. El camino continúa atravesando el glaciar de Rebmann siguiendo por el borde del cráter próximo a Stella. La ascensión tiene una duración aproximada de 6/7 horas, añadiendo una hora más para llegar al Uhuru Peak (5.895 m).

La vía de descenso es por el refugio de Barafu y tiene una duración de 1h/2h desde Stella. Desde aquí hay que añadir 4 hrs más hasta llegar a Mweka (3.100 m). **Alojamiento en Campamento de Mweka**

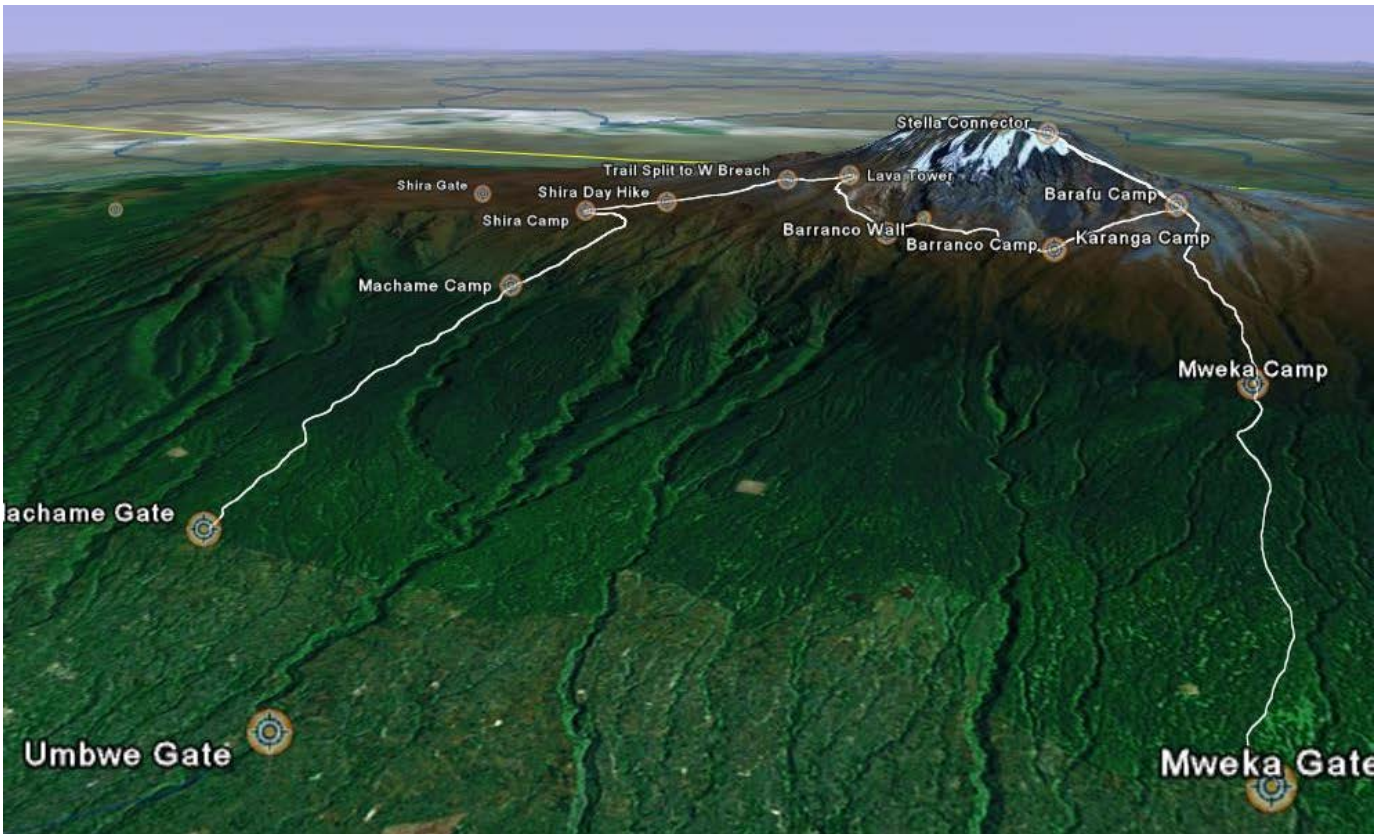
DÍA 9: MWEKA CAMP – MWEKA GATE (2100 M) – MOSHI

DISTANCIA: 10 KM; TIEMPO: 3 HRS; DESCENSO: 1000 M

Descenso hasta la puerta de entrada del parque nacional de Mweka (1.800 m) donde los vehículos nos trasladaran a la ciudad de Moshi. **Alojamiento en Hotel**

DÍA 10: DÍA LIBRE EN MOSHI
Día libre para conocer la ciudad de Moshi. **Alojamiento en Hotel.**

DÍA 11: VUELO DE REGRESO
Traslado al aeropuerto para coger el vuelo internacional de regreso a casa. Noche a bordo.



SALIDA: 22 MAR 2024 / DURACIÓN: 11 DÍAS

PRECIO POR PERSONA: 1.905 € + VUELOS - GRUPO DE 6 PERSONAS
SUPLEMENTO GRUPO 3/5 PERSONAS: 85€
SUPLEMENTO GRUPO 2 PERSONAS: 195€

SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL: 185€

EL PRECIO INCLUYE
- Traslados privados Kilimanjaro-Machame y Arusha-Kilimanjaro.
- Alojamiento en campamentos durante todo el trekking.
- Porteadores, cocinero, guía local.
- Material de uso colectivo, guía local y pensión completa durante el trekking.
- Alojamiento y desayuno en habitación doble en hoteles de categoría turista superior, en Moshi.
- Entrada al parque de Kilimanjaro y tasas de ascensión.
- Entradas a los parques nacionales.

EL PRECIO NO INCLUYE

- Vuelos internacionales.
- Comidas y cenas en Moshi y Arusha.
- Visado de Tanzania
- Toilet tent privada.
- Bolsa de expedición The Eagle Creek / Tarannà de 120lts, ligera y resistente.
- **Seguro de viaje. Consulta todos nuestros seguros aquí.**
- Propinas a porteadores, cocinero y guía.

SEGUROS DE VIAJES

Todos nuestros viajeros deben viajar con un seguro de viaje.
Puede ser uno de los seguros ofrecidos por Taranna Trekking o es posible que dispongáis de un seguro particular.
En este enlace podrás encontrar toda la información relativa a nuestros seguros.
https://tarannatrekking.com/seguros-de-viaje/

OPINIONES VIAJEROS

Javier Altolaguirre Salazar
23 NOVIEMBRE, 2021 A LAS 10:18
Ha sido un viaje fantástico. Por encima de mis expectativas en lo referente a organización y paisajes. Y qué decir del Uhuru Peak!! espectacular!! una delicia como los otros viajes hechos con Tarannà. Además tuvimos la suerte de tener a Raúl Domínguez como guía nacional, que es un plus sin duda. El grupo de montañeros tremendo. Hicimos piña desde el primer momento. Sin duda una aventura muy recomendable. La ruta Machame, sin haber conocido las demás, me ha parecido preciosa y muy equilibrada. Tal vez el día del ataque a la cumbre, sea largo y duro, pero es difícil cuadrarlo de otra manera. 100% recomendable.

JOAN ARDERIU
23 NOVIEMBRE, 2021 A LAS 10:00
Antes del viaje era un poco escéptico, al tratarse de un trekking con 17 participantes, pero la realidad fue otra, hubo una excente organización en todo el treek, prevaleciendo el buen ambiente y compañerismo entre gente de montaña y en gran medida el exito de todo ello lo podriamos personalizar en liderazgo de ese gran compañero y ahora amigo Raúl Domínguez, que siempre a estado ahí, animandonos y poyandonos, en todo momento.
Estoy convencido que sin su preseverancia igual no habría cumplido con el objetivo de culminar la ascensión al Kilimanjaro y nunca me lo habría perdonado.
Por todo ello le estaré siempre agradecido.
Una excelente organización de Tarannà trekking y nos vemos el próximo año en el del Baltoro.

Jose Antonio Garcia Diaz
18 NOVIEMBRE, 2021 A LAS 16:50
Kilimanjaro 2021. Gran reto y mayor dificultad la que este monte y viaje requieren pero muy asequible si es con Taranna. Nunca había contratado nada con ellos y, a partir de ahora, no dudaré en confiar mis expediciones en sus guías y leader principal.
Desde el comienzo recibes mucha tranquilidad y seguridad ante las gestiones, documentación y transparencia en las formas. Constantemente atendidos y guiados online y por teléfono. Una vez en el lugar, con Raúl Domínguez como guía, todo fue como una balsa de aceite. Gran profesional, gran persona y un perfecto leader que hizo del pedazo de grupo un gran equipo de trabajo, risas y disfrute. Organización de 10. Un grandísimo acierto TODO. Gracias Taranna, gracias Enrique y gracias Raúl.

David Camblor Pérez
15 NOVIEMBRE, 2021 A LAS 04:37
Ha sido la primera vez que viajaba con Tarannà y realizaba un trekking a tanta altitud, anteriormente de los 4.200 metros no había pasado. Del trekking la organización perfecta, tanto del equipo de guías, porteadores, cocineros de Tanzania. Como del guía español de Tarannà, Raúl Domínguez, consiguiendo hacer grupo y estando pendientes de nosotros en todo momento, poniéndolo todo mucho más fácil, muchas gracias por tu profesionalidad Raúl!!
Del grupo de compañeros destacar el buen ambiente y compañerismo existente desde el inicio del trekking, ayudándonos los unos a los otros en todo momento y disfrutando cada día del Kilimanjaro.
Sin duda volveré a viajar con Tarannà próximamente, gracias por vuestro hacer y profesionalidad!!

Helga Gómez
7 NOVIEMBRE, 2021 A LAS 20:59
Kilimanjaro Oct.2021. Ha sido una suerte y un placer realizar este trekking con los compañeros que me han tocado, el equipo local y por supuesto mi querido amigo y excepcional guía Raúl. Una experiencia inolvidable, muy diferente a Nepal y muy muy recomendable. Organización, como siempre, soberbia y precisa

Repetiremos, como los últimos años

Pere Aguilar Solà
7 NOVIEMBRE, 2021 A LAS 12:18
Hace 20 años hice un viaje por Kenia y Tanzania y la visión que tuve del Kilimanjaro alzándose majestuoso sobre la sabana del PN Amboseli todavía perdura en mi memoria. Y me prometí que algún día lo subiría. Y ese día fue el pasado 17 de octubre.
Muchas gracias Enrique, muchas gracias Raúl y muchas gracias a todos los compañer@s de este maravilloso trekking. Sin la ayuda de todos vosotr@s y por supuesto de todo el equipo de soporte tanzano este sueño no se hubiera hecho realidad.
Ha sido un placer haber compartido tantas horas de camino, tés y cafés matutinos, palomitas a media tarde, charlas a todas horas y, sobretodo, habernos dado siempre ánimos.
Espero veros más pronto que tarde en cualquiera de las muchas y fantásticas montañas de nuestro hermoso planeta que todavía nos quedan por pisar.
Muchas gracias Tarannà por haberlo hecho posible, por vuestra perfecta organización, comprensión y experiencia.

Salut i muntanya a tothom!!!

maría del mar
6 NOVIEMBRE, 2021 A LAS 14:12
Ha sido mi primera vez con Taranná y estoy realmente satisfecha de cómo hay ido todo el trekking. La experiencia para mí ha sido extraordinaria, con unos compañeros magnificos dispuestos siempre a echar una mano y colaborar y con un guía, Raúl, como alma del grupo, pendiente siempre de todo y de todos, que demostró su gran capacidad organizativa como “líder group” . A sus habilidades se unen el grupo de guías y el equipo de personas que nos ayudaron a allanar las dificultades del trekking , suavizaron las incomodidades y estuvieron pendientes en todo momento de nosotros. Recomendable cien por cien para quien esté pensando subir el techo de África.

Raul Quintana
2 NOVIEMBRE, 2021 A LAS 18:20
Kilimanjaro Oct.2021.Ha sido un trekking fantástico. La organización un 10. Desde Enrique en Madrid , pasando por los porteadores,cocineros, y guías. Hablando de guías , Raúl D. nuestro guía , ha conseguido que todo sea mas fácil, pendiente en todo momento de todos nosotros.
Y …. gracias a todo el grupo, que desde el minuto uno, hemos tenido mucho compañerismo, complicidad y un gran ambiente. Gran experiencia e inolvidable.
Muchas gracias a todos.

Paco Cara
1 NOVIEMBRE, 2021 A LAS 12:38
Soy novato en esto del trekking, de hecho este ha sido mi segundo trek con Taranna y sin duda no será el último. Me sorprendió la perfecta organización, profecionalidad y experiencia de todo el equipo tanzano, que estuvo pendiente de nosotros en todo momento, con el liderazgo de nuestro guía y ahora amigo Raúl Domínguez. Un crack!!!
En cuanto a los compañeros de viaje no puedo más que darles las gracias, desde el primer momento hemos hecho piña creando un ambiente de buen rollo y amistad que ha hecho disfrutara más si cabe de la experiencia. Gracias!!! Ya os hecho de menos y espero que coincidamos pronto en otro trek.
Por último, los paisajes cambiantes son de una belleza impresionante, y como aficionado a la fotografía me quedé impresionado por el cielo nocturno.

LISTA DE MATERIAL RECOMENDADO

ROPA DE MONTAÑA

- Camiseta Térmica 2
- Mallas Térmicas 1
- Forro Polar Fino 1
- Forro Polar grueso 1
- Pantalón de trekking 2
- Chaqueta de plumas. 1
- Chaqueta Impermeable 1
- Pantalón Impermeable ligero 1
- Guantes finos 1
- Guantes impermeables gruesos 1
- Gorro 1
- Braga de cuello 1
- Gorro de sol 1
- Zapatillas deporte 1
- Camisetas 3
- Bragas/Calzoncillos 3
- Calcetines de montaña medios 2
- calcetines finos 1
- Calcetines de alta montaña 1
- Toalla ligera 1

ASEO PERSONAL.

- Toallitas húmedas.
- Cepillo dientes
- Pasta de dientes
- pastilla de jabon
- Peine / cepillo.

VARIOS

- Crema solar.
- Protector labial.
- Pastillas potabilizadoras.
- Bolsas de basura.
- Cámara fotos / video
- Carretes /Cintas /Pilas.
- Candado.

DOCUMENTACIÓN.

- Pasaporte válido.
- Seguro médico.
- Tarjetas de crédito.
- Dinero.

- Capa de agua.

MATERIAL DE MONTAÑA

- Saco de dormir.
- Frontal/Pilas
- Cantimplora. 1,5 / 2 litros
- Mochila 30/35 litros
- Bastones.
- 25. Gafas de sol.

COMIDA

- Barritas energeticas
- gel energetico
- isostar en polvo

DE VIAJERO A VIAJERO. PREGUNTAS Y RESPUESTAS.

En Taranna Trekking creemos que la información previa es una herramienta fundamental a la hora de hacer cumbre en el Kilimanjaro, intentamos que nuestros viajeros conozcan antes de salir de casa las situaciones, a veces duras, a las que nos enfrentamos cuando vamos al Kilimanjaro; de esta forma podemos ir preparados psicológicamente para el reto de subir la montaña más alta de África. Esta información también nos permitirá viajar con el equipaje material adecuado. Además de la información que nosotros os podemos dar de forma directa, Hemos querido compartir con vosotros un cuestionario que hemos pasado a algunos de nuestros viajeros.
Esperamos que esta información os sea útil.

JOSEP MARIA

1. **¿Qué ruta escogiste??**
   Machame
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles?**
   No
3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
   La exigencia del ascenso por las condiciones de aclimatación
4. **¿Respecto al material que llevaste, echaste de menos algo?**
   No
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
   No
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**
   La chaqueta de pumas y unas buenas botas
7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿Sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**
   No
8. **¿Pudiste hacer cumbre?**
   Sí
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas.**
   Una buena aclimatación
10. **Tu mejor recuerdo.**
    El compañerismo y la atención del personal de apoyo
11. **Tu peor recuerdo.**
    Ninguno

JOAQUIN

1. **¿Qué ruta escogiste?**
   Ruta Machame
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles?**
   De los pirineos al kili
3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
   Fue una jornada extraordinaria, quizás la esperaba mucho más dura, maravilloso el amanecer cerca del cráter. Creo que estaba muy bien físicamente, pero además la planificación por parte del guía fue muy a nuestra medida
4. **¿Respecto al materia que llevaste, echaste de menos algo?**
   No. todo fue perfectamente planificado
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
   No
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**
   Quizás el saco de dormir, muy confortable
7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**

Creo que temía peores sensaciones, que afortunadamente no se produjeron. Apenas unos minutos de intenso dolor de cabeza ya en la cumbre, donde permanecí unas dos horas mientras esperaba la llegada del grupo

8. ¿**Pudiste hacer cumbre?**
Todo el grupo (éramos 10) hizo cumbre
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas.**
Confianza en los guías, me parecieron auténticos profesionales, conocedores del medio y sus circunstancias. La cumbre aunque es el objetivo, no es el "todo", se puede renunciar si el físico ese día no está a la altura y la aventura habrá sido igualmente maravillosa
10. **Tu mejor recuerdo.**
Todo, el viaje, los compañeros, Tanzania, los guías, el "Kili".....
11. **Tu peor recuerdo.**
Nada, puede parecer exagerado, pero ni al volver, ni tras pasar el tiempo y repasar en la memoria el viaje, encuentro motivo de crítica o queja alguna.
Quiero resaltar , una vez más, que desde la primera reunión informativa, hasta el final del viaje todo se desarrolló como fue previsto. Quizás la única nota negativa, el "mercadilleo comisinista" del guía del safari (ya comentada en su día), nada que ver con la ascensión al "Kili"

JORDI

1. **¿Qué ruta escogiste??**
La ruta Machame, bajando por Mweka.
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles?**
En los Alpes Franceses 4 ascensiones: Montblanc, Tacul, ...
En los Alpes Suizos 4 ascensiones.
En los Alpes Italianos 2.
3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
Buenas sensaciones en general y día muy bueno. Quizás demasiadas horas (entre ascenso y descenso) teniendo en cuenta que el día anterior se llega justo para cenar al campamento.
4. ¿**Respecto al material que llevaste, echaste de menos algo?**
No, todo estuvo acertado. Tal vez me sobró algo de ropa, pero siempre es mejor.
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
No. El día fue muy bueno y la temperatura excelente para esa altura.
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**
No, pero es imprescindible no olvidarse ninguna.
7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿Sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**
No sufrí ni dolor de cabeza ni vómito, si que noté algo de "borrachera" de altura, que remitió, por suerte, rápidamente.
8. **¿Pudiste hacer cumbre?**
Sí. Perfecto!!!
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas.**
Ir lo más lento posible ("más lento que el más lento") y acordarlo el día anterior con el guía!!!.
10. **Tu mejor recuerdo.**
Todo el trekking.
11. **Tu peor recuerdo.**
Ninguno. O si quieres uno las "letrinas".

CHEMA

1. **¿Qué ruta escogiste??**
Ruta Machame
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles?**
Sí, He estado en montañas por encima de los 4000. Mont Blanc, Mont Blanc du Tacul, Grand Paradisse.
3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
La salida del Sol detrás nuestra, la empinada subida, y arriba el color de la tierra y las preciosas e increíbles vistas, Monte Meru, los glaciares…
4. **¿Respecto al material que llevaste, echaste de menos algo?**
No todo el material era el correcto no eche nada en falta.
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
Hizo bastante frio pero íbamos bien preparados y casi no lo notamos.
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**
La ropa que nos poníamos al llegar al campamento (ropa cómoda y que abrigaba)
7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿Sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**
Fue bastante bien pero en el 3º campo me encontré un poco mareado y con un poco de dolor de cabeza más arriba todo bien y sin vómitos.
8. **¿Pudiste hacer cumbre?**
Sí, hice cumbre.
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas.**
Que hagan la ascensión con mucha calma y que se relacionen mucho con la gente del lugar son muy amigables.
10. **Tu mejor recuerdo.**
La gente que nos acompaño en el viaje (guías, porteadores) cada campo, las vistas preciosas de todos los campos en especial el último, la comida.
11. **Tu peor recuerdo.**
Ninguno, todo fue perfecto.

MARINA

1. **¿Qué ruta escogiste??**
   Ruta Machame
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles?**
   Había estado en montañas de 4000 metros en los Alpes, como el Mont Blanc, el Cervino...pero no había pasado nunca de los 5.000 metros
3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
   Del día de cumbre destacaría el amanecer en el Mawenzi que me pareció precioso; el frío, aunque con la ropa de montaña adecuada se tolera muy bien; recuerdo algo dura y larga la subida hasta Estela Point; el color oscuro de la tierra y los glaciares
4. **¿Respecto al material que llevaste, echaste de menos algo?**
   No eché nada de menos porque me habíais orientado bien.
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
   Hizo bastante frío el día de cumbre pero llevaba ropa suficiente
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**
   La capa me pareció muy importante y a parte de la ropa de montaña agradecí llevarme un plumas y ropa cómoda para estar en los campamentos y unos patucos de plumas.
7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿Sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**
   No noté los efectos de la altura hasta el día de la cumbre. No me dolió la cabeza, pero sí vomité un par de veces.
8. ¿**Pudiste hacer cumbre?**
   Sí
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas.**
   Que se lo tomen con mucha calma, Pole Pole, que disfruten y hablen mucho con la gente de allí sobre sus costumbres, etc.
10. **Tu mejor recuerdo.**
    La amabilidad y lo bien que nos trató todo el mundo
11. **Tu peor recuerdo.**
    Ninguno

AITOR

1. **¿Qué ruta escogiste?**
   La ruta de la coca cola
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles?**
   Alguna esquiada al año en los Alpes
3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
   La baja temperatura que hace congelar el agua que llevábamos encima. Hay que llevarlo dentro de termos para evitar que se congele. Detalle que nos enteramos demasiado tarde, ya que solo pudimos beber medio litro y llevar una lastre de 3 en la mochila
4. **¿Respecto al material que llevaste, echaste de menos algo?**
   Siguiendo vuestras recomendaciones, lleve exactamente todo y no me sobre ni falto nada.
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
   La última noche de la subida -10
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**
   Todas las de vuestra list
7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿Sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**
   Tuve dolor de cabeza al llegar al refugio a 4.700 metros que se me fue con ibuprofeno. Y un dolor en el pecho a 100 metro de la cumbre. Pero creo que esto tiene que ver con no haber podido beber nada de agua el dia de la cumbre por el motivo expuesto en el punto Nr.3
8. **¿Pudiste hacer cumbre?**
   Sí
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas.**
   Deberíais de aconsejar cuanto se debe de pagar de propina al grupo local, nos volvieron locos, sobre todo los 2 días de bajada….
10. **Tu mejor recuerdo.**
    Poder hacer cumbre!!!
11. **Tu peor recuerdo.**
    Quedarme si agua el día de la cumbre

MARTA JOSE

1. **¿Qué ruta escogiste??**
   Machame
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles**
   Ya había estado antes. Visoke, Cordillera Real, Volcanes Licancabur y Uturunco, Ladak (Sok Kangri), Toubkal, Campo base Everest (creo que no me dejo nada)
3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
   Los colores a la salida del sol cuando ya bajábamos y el tremendo frío en punta Lemana y en la cumbre antes de amanece
4. **¿Respecto al material que llevaste, echaste de menos algo?**
   No
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
   Más, pero solo durante las 2 últimas horas de ascensió
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**
   El plumas y unos buenos guantes

7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿Sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**
   La subida bien. Bastante cansancio en los últimos metros acrecentado por el frío que tenía. En cambio durante el descenso hasta el campo base si note mareo.
8. **¿Pudiste hacer cumbre**
   Sí
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas.**
   Hacer una buena aclimatación
10. **Tu mejor recuerdo.**
    En Africa, como siempre la gente que nos acompañó durante el trekking y la satisfacción de coronar el techo de Africa que aunque muy visitado no deja de tener la magia y la belleza que me esperaba.
11. **Tu peor recuerdo.**
    Salir tan temprano, aún de noche y llegar a la cumbre antes de amanecer cuando todo estaba todavía oscuro. El terrible frío no nos permitió aguantar en la cumbre hasta que amaneciera (por lo que las fotos de cumbre son oscuras y borrosas)

REGINA

1. **¿Qué ruta escogiste?**
   La ruta del "wisky" (Machame!!
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles?**
   Había estado el año anterior en la cima del M'gun en Marruecos, no tenía muchas otras cimas, pero alguna sí, por ejemplo el Pedraforca en España, y el Roraima en Venezuela! Y en 2008 hice un trekking de 21 días por la Patagonia.

3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
   Fue un día durísimo..... creo que se tendría que haber hecho en un día mas porque el viernes hicimos el trekking normal 6-7 horas y ya estás a un altura, y llegas al campamento cenas, te acuestas en nuestro caso a las 19 de la tarde y te levantas a las 11 de la noche para empezar a andar de nuevo, estuvimos 8 horas y 26 minutos ascendiendo hasta la cima, es una matada!!!
4. **¿Respecto al material que llevaste, echaste de menos algo?**
   No, porque entiendo que llevaba ropa buena, ropa técnica, pero a pesar de eso, por ejemplo en las manos el día de cumbre pasé muchísimo frio, mi última capa (llevaba 6!!) era un goretex packlite que era tan ligero que no tenía bolsillos y a pesar de llevar unos guantes de primaloft encima de unos guantes de lana merina finos, mis manos no me reaccionaban al inicio de la ascensión, en las primeras horas de la noche.
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
   Sí, pero por las noches, por ejemplo creía que pasaría mucho frio y con el saco de dormir de plumas, estuve genial!
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**
   Ninguna en especial y todas, porque el llevar ropa de alta montaña de calidad fue muy útil, y llevar varias capas ya que durante el trekking y el día sentías cambios de temperatura que con las capas te era fácil aclimatarte a la temperatura que ibas sintiendo
7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿Sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**
   El tema del mal de altura, me tenia preocupadísima, y realmente esperaba sentirlo desde el inicio, y creo que no lo sentí hasta pasados los 4.500 mts de altura, y en mi caso fue un dolor de cabeza no muy severo, pero si una continua sensación de mareo de estómago, como si tuviera ganas de vomitar, pero sin tener otros síntomas al respecto, tipo arcadas y demás. Si que recuerdo que el inicio del trekking a la hora de salir más o menos, me sentía terriblemente agotada, tenía mal humor porque el frio y el agotamiento no me dejaban ir más rápido, y estaba como pendiente de en qué momento detectaría un síntoma del mal de altura.
8. **¿Pudiste hacer cumbre?**
   Sí, hice cumbre en Uhuru Peak, y estoy super super orgullosa de ello, pero la clave del éxito creo que fue que mi grupo estuvo conmigo hasta el final, y aclimatamos el ritmo de los 6 viajeros más el guía y los acompañantes locales al ritmo de los dos más lentos, y yo era una de ellos. La última hora de camino hasta la cumbre, fue increíble de emociones, llorando porque no podía abandonar y quería conseguirlo, parecía que no se acababa nunca..
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas**
   Las que recibí yo en cuanto a una ascensión pole-pole, lenta pero segura, progresiva, beber mucha agua y hacer mucho pipi durante todo el trayecto.
   Y sobretodo mucho entusiasmo y creer firmemente que querer es poder, necesitas tener "coco" para conseguir el objetivo, no solo fuerza física!
10. **Tu mejor recuerdo.**
    El abrazo con mis compañeros y con el resto del grupo en la cima, imborrable
11. **Tu peor recuerdo.**
    La impotencia de creer que no vas a poder conseguirlo cuando ves que acabas de empezar a andar la noche de cima, y que a la hora el frio, el cansancio te invaden.

XAVI Y ROSA

1. **¿Qué ruta escogiste?**
   Ruta Machame
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles?**
   Sí, Monte Kenya, Monte Toubkal, Cordillera Blanca y Desierto de Atacama
3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
   Día demasiado largo con poco descanso en la noche previa.
4. **¿Respecto al materia que llevaste, echaste de menos algo?**
   Calcetines y saco de dormir más técnico.
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
   Sí
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**

Todas las relacionadas con apoyo térmico.

7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿Sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**
   Aclimatación correcta sin incidencias
8. **¿Pudiste hacer cumbre?**
   Sí
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas.**
   Respetar orientaciones del guía para una correcta ascensión.
10. **Tu mejor recuerdo.**
    La salida del sol
11. **Tu peor recuerdo.**
    La masificación en la ascensión.

XAVI

1. **¿Qué ruta escogiste?**
   Hicimos la ruta Machame.
2. **¿Habías estado antes en otras montañas por encima de los 4000 metros o digamos que saltaste de los Pirineos al Kili? ¿Cuáles?**
   En el mismo viaje y durante la semana anterior estuvimos en el monte Kenia, subimos la punta Lenana de 4.900m. Anteriormente y por encima de los Pirineos había subido el Toubkal 4.100 y el Stok Kangri 6.150m.
3. **¿Qué destacarías del día de cumbre?**
   El madrugón que nos pegamos!!! Entre que salimos muy pronto y que íbamos con algún compañero un poco espitoso llegamos a la cumbre que aun no había salido el sol!!! :-D
   Fue la etapa más dura por la altura pero se llevó bien, íbamos bien aclimatados. Es un poco pesada de andar por que es tipo tartera, pero en cambio la bajada es una gozada. Una vez llegas a la parte superior es realmente muy bonito porque se ve de cerca el glaciar y la verdad es que nadie se esperaba que fuera tan grande.
4. **¿Respecto al material que llevaste, echaste de menos algo?**
   Se nos acabó el orujo en el Monte Kenia, para la próxima vez traeremos más
5. **¿Hizo tanto frío como esperabas?**
   La verdad es que no. La cima fue el punto más frio y estábamos a -9º. Nos habían comentado que podíamos llegar a -15º y -20º.
6. **¿Alguna prenda que agradeciste mucho llevar durante el viaje al Kilimanjaro?**
   Para mi tener un buen saco es importante. Hace un poco de frio y bastante humedad, con lo que se agradece meterse en el saco calentito.
7. **¿Cómo fue tu experiencia con la altura? ¿Sufriste mucho dolor de cabeza? ¿Algún vómito?**
   Lo llevé bien. Los primeros días costaba un poco dormir y el día de la cima tenía el estómago un poco revuelto, pero yo lo achaco al madrugón :-)
8. **¿Pudiste hacer cumbre?**
   Si.
9. **Alguna recomendación para futuros ascensionistas.**
   Que no se olviden del fuet y del jamón, que es más importante hacer bien los deberes para aclimatar correctamente que una buena condición física, y sobre todo que disfruten del viaje.
10. **Tu mejor recuerdo.**
    Pues conocer un poco África, no había estado y ha sido un gran descubrimiento... y el Carnivor ;-)
11. **Tu peor recuerdo.**
    Por decir algo un par de noches, pero ya de vuelta, que me sentó mal la comida o el Malarone y pensaba que me repatriaban, pero vaya, va con el pack del viaje.

Madrid C/San José 38 Moralzarzal Tf: 911828889 **Barcelona** C/ Vallespir 174 Tf: 934118373 trekking@taranna.com

TURISMO RESPONSABLE

El turismo responsable siempre ha estado de forma natural en la ética de viajes de Tarannà Trekking.
Desde que hicimos nuestro primer viaje en 1994, hemos viajado a los lugares más bellos del mundo con el compromiso de minimizar nuestro impacto ambiental. Al reconocer la fragilidad de los entornos naturales, mantenemos grupos reducidos y nos aseguramos de que nuestros colaboradores en destino reciban un buen trato y estén bien remunerados; respetamos las culturas locales, nos preocupamos de proteger el medio ambiente de los lugares que visitamos e intentamos hacer una contribución positiva allá donde viajemos.

INFORMES DE SOSTENIBILIDAD

Desde nuestros inicios, en Taranna Trekking siempre hemos intentado mantener una actitud responsable como empresa. Desde hace unos años recogemos en nuestra memoria anual de sostenibilidad nuestros compromisos y resultados en este campo.
Para los que queráis ampliar la información sobre nuestros objetivos y acciones concretas, aquí os dejamos enlaces a nuestros Informes de Sostenibilidad.

PREMIOS

Agradecemos a las instituciones que a lo largo de los años han reconocido nuestra labor como empresa responsable.

- PREMIO RESPON.CAT — A la trayectoria del compromiso a la RSE como PYME 2016
- RECONOCIMIENTO — 10º ANIVERSARIO — Corresponsables 2015
- ETIQUETA RESPONSABLE — Empresa socialmente responsable 2015
- PREMIO CETA — A la excelencia turística 2014
- PREMIO fem.talent — Organización y valores Fem Talent 2014
- PREMIADOS — I Premio turismo responsable de Catalunya 2013
- PREMIO MI GRANO DE ARENA — Finalista del premio Empresas más comprometidas 2013
- PREMIO CETT — a la mejor empresa colaboradora 2012
- PREMIO AL TURISMO SOSTENIBLE Y ALTERNATIVO — Galardones del turismo de la Generalitat de Catalunya 2012
- PREMIO PYME POR — GALA SOLIDARIA TARANNÀ — Premios Corresponsables 2011

BUENAS PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES

Si deseamos mantener los espacios naturales, las tradiciones y la belleza del planeta, todos deberíamos actuar de manera responsable cuando viajamos. Si bien el turismo es una fuente de ingresos muy importante para las áreas que visitamos, debemos tomar medidas para moderar el impacto sobre el entorno y las comunidades locales.

- Ahorra papel, Taranna Trekking te enviara toda la información de tu viaje en formato electrónico, de esta manera podrás descargar los documentos sin necesidad de imprimirlos.
- Respeta las costumbres locales, la religión, las tradiciones y los códigos de vestimenta de los lugares que visitas.
- No repartas dulces, bolígrafos o dinero, especialmente a los niños, ya que fomenta la mendicidad. Es mucho mejor ofrecer ese tipo de ayudas directamente a las escuelas o proyectos comunitarios.
- Especialmente en lugares remotos, donde la gestión de residuos es complicada, es una buena práctica no comprar agua embotellada, pues de esta manera reducimos los residuos plásticos.
- Como alternativa segura es recomendable llevar nuestra cantimplora. Podemos usar agua hervida, filtrada o potabilizada ya sea con pastillas o con dispositivos de luz ultravioleta (Steripen www.steripen.es)
- Compre productos locales.
- Minimiza la erosión: No camines fuera de los senderos y evita pisar la flora autóctona.
- No tirar papel, compresas etc. en el inodoro y hacerlo en las papeleras que podremos encontrar en todos los baños, de esta manera los residuos no biodegradables se pueden destruir y no irán a parar a los acuíferos.
- Cuando te asees o laves ropa, usa el agua con moderación; el agua es un bien precioso, no malgastes.
- Si compras souvenirs intenta que sean producidos localmente; tu dinero irá directamente al artesano y beneficiará a la comunidad.
- Utiliza la electricidad responsablemente. En zonas de alta montaña y difícil acceso la electricidad procede de paneles solares o grupos electrógenos, por lo que debemos ser cuidadosos y mantener las luces encendidas el tiempo estrictamente necesario.
- Siempre intentamos que nuestros viajes tengan el menor impacto posible en el medio ambiente. Utilizamos áreas para acampar exclusivas y aseguramos que las instalaciones sanitarias y de lavado no contaminen los suministros de agua. Toda la basura se elimina y recicla donde sea posible. No se usa madera local para cocinar donde la deforestación es un problema y fomentamos el uso de recursos de energía renovable.

TARANNÀ RESPONSABLE