

Kenia

El viaje que cambia tu vida



Un safari despierta todos tus sentidos, paisajes que cautivan y te hacen vivir una auténtica aventura.

Días activos en bicicleta y de trekking, convivencia con los Masai y apoyo directo a las mujeres más desfavorecidas.



EN UN VISTAZO

- √ Activa tu corazón física y socialmente en lo más auténtico de Kenia
- √ Participa activamente en un proyecto educativo de No a la Mutilación Genital Femenina
- √ Convive con las mujeres Masai, conociendo sus estilos de vida y tradiciones. La transformación que están viviendo.
- √ Disfruta de lo maravilloso de un Safari y de la vida más salvaje en África.
- √ Diviértete oxigenando tu mente y haciendo trekking hasta la cima del bonito volcán Olgonot.
- √ Aprede a cocinar lo mejor de la gastronomía tradicional de Kenia.
- √ Viaja apoyando el Turismo Sostenible y generando oportunidades de trabajo a las mujeres más desfavorecidas. Una oportunidad de conocer su realidad contribuyendo activamente a que mejore su calidad de vida.



ITINERARIO

	ITINERARIO	ALIMENTACION	ALOJAMIENTO
1	Vuelo Ciudad de origen-Nairobi	-----	Vuelo
2	Llegada a Nairobi	/../..	GuestHouse
3	Nairobi. Día Kibera Paper	D/P/C	GuestHouse
4	Nairobi. Día Kazuri	D/P/..	GuestHouse
5	Nairobi - Volcán Longonot - Lago Naivasha. Trekking	D/P/C	Campamento
6	Lago Naivasha - P.N Hell's Gate. Bicicleta. One woman - One Bike	D/P/C	Campamento
7	Naivasha/Masai Mara. Comunidad local de Sekenani	D/P/C	Cabañas
8	Masai Mara. Convivencia con la Mujer Masai	D/P/C	Cabañas
9	Masai Mara. Participación activa en proyecto NO a la Mutilacion Genital Femenina	D/P/C	Cabañas
10	Masai Mara. Safari	D/P/C	Cabañas
11	Masai Mara - Malaika Home. Safari y participacion en el Proyecto Social One girl - One bike	D/P/C	Cabañas
12	Masai Mara - Vuelo Nairobi/Ciudad de Origen	D/../..	-----
13	Ciudad de origen	-----	-----

Desayuno: D

Almuerzo: A

Cena: C



CUADRO DE PRECIOS

Fecha de salida	31 Agosto 2019
Grupo de 8 a 10 personas	
Precio por persona	2.645 €
Tasas Aéreas	390 € aprox
Visado	50 usd / 50 € aprox.



SERVICIOS

Incluidos

- ✓ Vuelos Ciudad de origen/Nairobi/Ciudad de origen
- ✓ **Guía-Mujer local** de habla inglesa para todo el viaje
- ✓ **Conductora-Mujer** de habla inglesa (sujeto a disponibilidad)
- ✓ **Guía-Mujer** para el trekking y la ruta en bicicleta
- ✓ Actividades especificadas llevadas a cabo por **mujeres**
- ✓ Alimentación según cuadro
- ✓ Traslado de llegada y salida
- ✓ Vehículo privado para todos los recorridos
- ✓ Bicicleta
- ✓ Alojamiento en GuestHouse en habitaciones dobles con baño privado, campamento estable en Sekenani en cabañas dobles con baño privado
- ✓ Entradas a los parques
- ✓ AXA Seguro de asistencia en viaje y 1.000 € en gastos de cancelación



SERVICIOS

No Incluidos

- √ Alimentación no especificada en el cuadro
- √ Equipo personal
- √ Visitas y actividades opcionales y las no especificadas.
- √ Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- √ Propinas.
- √ Visado, tasas aéreas y de aeropuerto
- √ Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
- √ Obsequio en grupo “One Bike-One Woman”

El día 5 de viaje en la plantación de flores en el lago Naivasha, haremos un sorteo de una bicicleta. La mayoría de las mujeres viven lejos de las plantaciones y en el camino sufren abusos.

El día 10 de viaje en Malaika Home, una casa de acogida de niñas que huyen de la Mutilación Genital Femenina, haremos otro sorteo. Una bicicleta les salva de situaciones peligrosas.

El coste de la bicicleta comprada en Nairobi oscila entre los 120y 150 usd. Este importe será a repartir entre las 8 personas del grupo mínimo. Supone unos 20 usd extras por persona.



DOCUMENTACION

- √ Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.
- √ Cartilla internacional de vacunación de fiebre amarilla, para los viajeros procedentes o que han pasado por zonas infectadas (países y zonas incluidas en las regiones endémicas).
- √ Actualmente el visado turístico debe solicitarse vía electrónica antes de la llegada al país. Para ellos es necesario realizar los trámites en la web habilitada al efecto por las autoridades de Kenia. La web para la solicitud es:
<http://evisa.go.ke/evisa.html>
- √ Nota: el pasaporte tiene que estar bien encuadernado y tener mínimo una página en blanco por ambas caras.
- √ Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES



SANIDAD

✓ IMPRESCINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>



SEGURO

✓ Un seguro de asistencia está incluido en el viaje. La póliza será entregada junto con la documentación final. Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un importe de 50 € por persona. Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que éste se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje.

Las condiciones de ambos seguros se pueden consultar en nuestra página web:

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeTrekking.pdf

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf



TASAS DE AEROPUERTO

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo directamente, antes de realizar el embarque.



DIVISAS

✓ La moneda de Kenia es el CHELIN KENIANO
Puedes consultar la equivalencia en
<http://www.xe.com/es/currencyconverter/>

✓ Se aceptan Euros y Us dólar y es recomendable realizar el cambio a moneda local en el aeropuerto, hotel, banco o casas de cambio y es mejor hacerlo en Nairobi, fuera de la ciudad solo se admite Chelin y durante el viaje no hay posibilidad de realizar cambios de moneda.

Las tarjetas de crédito solo se puede utilizar para hoteles y restaurantes en la capital. En España no cotiza la moneda y no es posible realizar el cambio aquí.

Es recomendable que al finalizar el viaje se cambie lo que nos quede, pues fuera de Kenia no es posible utilizar su moneda.



PROPINAS

Es típico al final del viaje dar una cantidad en concepto de propina la guía y al conductor que corresponde al nivel de satisfacción por el servicio recibido, sugerimos unos 2-3 eur por persona y día para el guía y la mitad para el conductor.

Las propinas forman parte de la idiosincrasia del continente, se espera como compensación extra por un trabajo bien hecho, al final del itinerario.



CLIMA

Kenia es un país cruzado por la línea del ecuador, por lo que en general, es un clima de temperaturas que no varían en exceso a lo largo de todo el año, siendo relativamente cálidas, entre 20 y 30 grados aprox.

La mejor época para la mayoría de actividades al aire libre y safari es durante la estación seca y más fría de Junio a Septiembre, donde podemos encontrarnos con temperaturas bajas, incluso de 10 grados y menos.

Desde Octubre a Febrero suele ser más caluroso y seco, mientras que la época de lluvias corresponden a Marzo, Abril y Mayo, cuando la sabana está completamente verde.



ALIMENTACION

Tenemos incluidos los desayunos cada día y picnic para los días de actividad, basados en sandwiches, fruta, pollo, chocolate...las cenas durante el viaje se realizan en el campamento en base a cordero, pollo, verduras, arroz...



ALOJAMIENTO

- ✓ Guesthouse en Nairobi, con habitaciones dobles y baño privado.
- ✓ Campamento estable en Sekenani - Masai Mara, de reciente construcción repartido en seis sencillas cabañas de madera, habitaciones dobles con una cama grande o 2 pequeñas, con sábanas y mantas, toallas y baño privado.
- ✓ Nota. No se pueden hacer reservas de habitaciones, el guía NO asigna ninguna habitación, es el grupo que las distribuye una vez esté en la recepción del campamento. Tienda comedor para los desayunos y cenas.



EQUIPO RECOMENDADO

✓ Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima de cálido y con temperaturas más frías desde Junio a Septiembre.

Ropa de Trekking y Bicicleta

- ✓ Camisetas
Varias de manga corta y larga
- ✓ Chaqueta
Cortavientos (con Goretex ó similar) fino
Forro polar o similar medio
- ✓ Pantalón
Largo tipo trekking de verano
Corto
Culote corto para la bicicleta
- ✓ Ropa térmica interior
Camisetas de manga larga en los meses de Junio a Septiembre

Calzado

- ✓ Zapatilla de trekking o senderismo
- ✓ Sandalia de trekking/Zapatilla de deporte
- ✓ Sandalia de goma para la ducha (si hay opción de ducha)

Complementos

- ✓ Gafas de sol
- ✓ Braga para el cuello de verano
- ✓ Guantes para la bicicleta

- ✓ Calcetines
- ✓ Mochila de 20 - 25 Litros aprox.
- ✓ Palos/Bastones de trekking
- ✓ Crema solar y protección labial con factor alto

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro/ analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...)/ antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/pastillas para clorar agua/repelente de mosquitos/

⊕ ACTIVE
⊕ WOMAN



EN DETALLE



Día 1
Llegada a Nairobi

Llegada a Nairobi, trámites de visado y traslado a la Guest House para pasar la noche.



Día 2
Nairobi- Día Active Woman

Por la mañana temprano salida en vehículo hacia el proyecto social sostenible Kibera Paper y encuentro con una mujer víctima de abusos, que nos explicará la transformación, la seguridad y la mejora de la calidad de vida para ellas y sus hijos a través de este proyecto de desarrollo sostenible basado en el papel.

Junto a las mujeres que se convertirán en profesoras por un día, tendrás la oportunidad de participar activamente en todo el proceso de reciclado del papel hasta convertirlo en bonitas tarjetas.

Disfrutarás de un almuerzo en su compañía para conversar y conocer cómo les ha cambiado la vida gracias a una iniciativa social tan bonita.

Por la tarde traslado al campamento para pasar la noche.

✓ Kibera Paper

Es un proyecto social sostenible, que recibe donaciones en papel de empresas para reciclarlo y convertirlo en bonitas tarjetas de felicitación y en papel hecho a mano.

Kibera Paper ofrece trabajo a todas las mujeres que han sido abandonadas, madres solteras, viudas...y en su mayoría con hijos. De esta manera reciben un salario que les permite mejorar su vida y poder llevar a la escuela a sus hijos. El Objetivo es enseñarlas un oficio y hacerlas independientes, para que tengan un vida propia.

Ellas venden sus productos sin tener que vivir de donaciones.

Kibera es uno de los barrios más grande de todo Nairobi.

ACTIVE

WOMAN

Participación en el programa social Kibera. Basado en el desarrollo sostenible que da trabajo estable a más de 24 mujeres dedicadas a la creación del papel



Día 3

Hoy será un día muy intenso y muy bonito conociendo diferentes proyectos que apoyan a las mujeres desfavorecidas en Kenia
Comenzamos por Amani Ya Juu que apoya a las mujeres refugiadas de toda África.

Continuamos a Kawangware una aldea construida con casas de madera donde viven mujeres afectadas del VIH, apoyadas por el taller Kazuri, donde trabajan cientos de mujeres en elaborar cuentas de cerámica hechas a mano.

Por la noche, iremos de compras al “centro comercial”. Pero SOLO debemos ir a las tiendas de mujeres y comprar allí los artículos que después vamos a regalar a las niñas del centro de Rescate de Masai Mara Malaika.

Sólo debemos comprar lo básico y necesario, ropa, zapatos para el colegio, calcetines, camisetas...

La cena no está incluida, lo haremos centro comercial y es posible que acompañadas de alguna mujer local, con el fin de compartir experiencias.
Noche en campamento.

✓ Kazuri, que significa “pequeño y hermoso” en swahili, comenzó en 1975 como un pequeño taller que experimentaba con cuentas de cerámica hechas a mano.

Su fundadora comenzó con dos mujeres solteras y pronto descubrió que había muchas otras en las aldeas alrededor de Nairobi, la mayoría de las cuales estaban en desventaja y tenían una gran necesidad de conseguir un empleo regular.

Hoy en día, Kazuri ha crecido enormemente y ahora cuenta con una gran plantilla de más de 340 mujeres capacitadas en la elaboración de cuentas de cerámica, ensartadas en joyería bella y artística.

El estilo nos ha llevado a una dimensión diferente de hacer nuestra propia gama única de cerámica que refleja la cultura y la vida de Kenia.

Cada pieza, como nuestras cuentas, está hecha a mano y pintada a mano en colores vivos.

ACTIVE

WOMAN

Centro Kazuri y Masai Mara Malika, aquí compraremos en las tiendas de mujeres un regalo básico para cubrir las necesidades de las niñas.



Día 4

Nairobi-Volcán Longonot-Lago Naivasha

Por la mañana muy temprano, sobre las 06.00 hrs salida en vehículo durante 2 hrs hasta llegar al Parque Nacional de Longonot, donde nos esperan un grupo de jóvenes estudiantes para ser guías turísticas de trekking. Una aportación para mejorar el futuro profesional de muchas niñas e implicarlas en el sector del turismo.

Después de disfrutar de este maravilloso trekking continuamos al Lago Naivasha donde tendremos un paseo en bote disfrutando de la puesta de sol. A continuación para cerrar este día, recibiremos una clase cocina de los típicos platos keniatas.

Noche en campamento.

ACTIVE

Trekking al volcán Longonot
Clases de cocina

WOMAN

Subiremos el volcán Longonot acompañadas de jóvenes mujeres que están aprendiendo a ser guías turísticas. Una clase práctica para ellas y una experiencia para nosotras.



Día 5
Lago Naivasha-P.N Hell's Gate. Bicicleta

Hoy tenemos un día intenso muy “Active Woman” viviendo una experiencia muy auténtica con las mujeres que trabajan en las plantaciones de flores. Aquí en Naivasha es un punto de fusión de mujeres de muchas etnias de kenia, todas con situaciones muy desfavorecidas. Tendremos un taller para conocer su realidad y participar activamente aportando nuestra ilusión y conocimiento.

Disfrutaremos de una tarde muy especial, una ruta en bicicleta junto a las mujeres por el P.N Hell's Gate rodeados de un paisaje impresionante. Al final y durante la cena, sorteo de una bicicleta para regalarla a una de las mujeres. Un pequeño gran regalo para la afortunada.

Nota. El coste de la bicicleta comprada en Nairobi, tiene un coste entre 120 usd y 150 usd. Este importe se repate entre las 8 personas del grupo mínimo. Supone un coste extra de 20 usd aprox. por persona

Noche en campamento

ACTIVE
Bicicleta

WOMAN

Un día intenso “Active Woman” con las mujeres de las plantaciones de flores en lago Naivasha.



Día 6

Naivasha-Masai Mara. Comunidad de Sekenani

Una mañana muy tranquila con 5-6 hrs de vehículo para adentrarnos en la sabana más salvaje de Masai Mara. Llegaremos al campamento al mediodía para tomar el picnic.

Tiempo de descanso y por la tarde encuentro con las mujeres de esta comunidad.

ACTIVE

WOMAN

Encuentro con las mujeres Masai



Día 7

Masai Mara. Convivencia con la Mujer Masai

Un día muy divertido para vivir una experiencia muy auténtica. Pasaremos el día con una familia para tener un intercambio cultural con las mujeres Masai de una aldea. Podremos acompañarlas a recoger agua, preparar un fuego, ayudarlas en sus tareas cotidianas y preparar la comida para toda la familia.

Cena y noche en el campamento

ACTIVE



WOMAN

Convivencia con la mujer Masai



Día 8

Masai Mara. No a la Mutilación Genital Femenina

Vamos a vivir uno de los días más intensos socialmente de todo el viaje. Un día de una bonita experiencia en la que tenemos la posibilidad de participar activamente en el proyecto educativo No a la Mutilación Genital Femenina y decir NO a esta cultura negativa.

Si eres profesora, trabajadora social, médico, enfermera o simplemente quieres apoyar con tu acción este es un día importante para todos.

Al final del día, tendremos una “fiesta” porque una mujer Masai será graduada con una certificación donde no permitirá la Mutilación de ninguna de sus hijas.

Además recibirá un regalo por parte de nuestra organización (Active Woman Kenia) y en nombre de todo el grupo que allí estemos disfrutando de este entrañable momento.

Noche en el campamento

ACTIVE



WOMAN

Participación Activa en Proyecto Educativo NO a la
Mutilación Genital Femenina



Día 9
Safari en Masai Mara.

Tenemos por delante un maravilloso día para disfrutar intensamente de la sabana, desde el amanecer hasta la puesta de sol, será un día para vivir la vida más salvaje de Kenia.

Durante el safari tendremos la oportunidad de observar elefantes, leones, leopardos, cocodrilos, búfalos, jirafas, antílopes....Si tenemos suerte veremos incluso a los "Cinco Grandes"

Noche en campamento

ACTIVE
Safari

WOMAN



Día 10
Masai Mara-Malaika Home

Salida para un safari muy temprano por la mañana, casi con los primeros rayos de luz. Disfrutaremos de una corta parada para tomar un picnic-desayuno y aprovechar al máximo las horas que tenemos por delante. Regreso al mediodía al campamento para el almuerzo.

Por la tarde salida hacia Malaika Home, un centro de acogida de niñas que huyen de la Mutilación Genital Femenina o de matrimonios a edades muy tempranas.

Podremos pasar un rato muy divertido enseñando a muchas niñas a montar en bicicleta. Es un medio de transporte que las salva de muchas situaciones peligrosas.

También donar alguna bicicleta al centro será un gesto muy bien recibido. Regreso al campamento y noche.

Nota. El coste de la bicicleta comprada en Nairobi, tiene un coste entre 120 usd y 150 usd. Este importe se reparte entre las 8 personas del grupo mínimo. Supone un coste extra de 20 usd aprox. por persona

ACTIVE
Safari

WOMAN
Bicicleta, proyecto "One Girl-One Bike "



Día 11

Masai Mara-Traslado al aeropuerto

A la hora indicada, traslado al aeropuerto. Fin de los servicios.

Nota. Posibilidad de ampliar días de Safari o realizar un trekking al Monte Kenya. También estancia en la playa. Consúltanos opciones si estás interesada.



MÁS INFORMACION Y RESERVAS

silvia@activewoman.es

00 34 91 522 86 81
00 34 671 05 20 72

Únete al foro privado para charlar de Viajes, Aventura,
Deporte y Apoyo Social a las mujeres

<http://activewoman.es/foro>



TRAMITA TU RESERVA

✓ **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar
(exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.

✓ teléfono de contacto y correo electrónico.

✓ foto de pasaporte en color (con imagen nítida y
sin brillos)

Enviarlo todo por mail a silvia@activewoman.es o al
whatsapp en el movil 00 34 671 05 20



o através del foro www.activewoman/foro
registrandote con tu mail y tu nombre



DEPOSITO

Un depósito del 40% sobre el importe total para formalizar tu viaje

✓ Transferencia bancaria al Banco Popular

ES18 0075 0671 0606 0111 8121

(BIC): POPUESMM

Titular
Trekking y Aventura

✓ Tarjeta de crédito Visa y/o Master Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

No se considera definitiva la reserva hasta no tener constancia del citado pago por persona.



ACCEDE AL ÁREA RESERVA DE TREKKING Y AVENTURA Y ACTIVE WOMAN

Una vez realizados estos trámites, recibirás un mail con el Justificante de tu pago y Código de Cliente

En nuestra web www.trekkingyaventura.com se encuentra el área de cliente al que puedes acceder con el Código de Cliente y el número de DNI (sin guiones, sin espacios)

Revisa y Actualiza tus datos personales
Consulta los datos de tu reserva



DOCUMENTACIÓN FINAL DEL VIAJE

Entre 10 y 15 días antes de la salida te entregamos la documentación en mano o por correo electrónico que has de llevar contigo en el viaje.

Esta documentación será entregada una vez esté liquidada la factura en su totalidad.



OFICINA EN MADRID (ESPAÑA)

Estamos a tu disposición de lunes a viernes en la oficina de

Viajes Trekking y Aventura
calle ventura rodríguez 15, 28008 Madrid

Abierto todo el año excepto los festivos locales y nacionales

Puedes concertar cita a través del mail o de whatsapp, en cualquier lugar de la ciudad de Madrid, vamos a verte.

*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

Viajes Trekking y Aventura con CICMA 1038 declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

[Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.](http://www.trekkingyaventura.com/condiciones.as)
www.trekkingyaventura.com/condiciones.as