

⊖ ACTIVE
⊕ WOMAN

TANZANIA

Hoy comienza la Aventura

⊕ ACTIVE
♀ WOMAN



Descubre la belleza natural y el sublime paisaje
que rodea al Techo de África.
Una aventura activa



EN UN VISTAZO

- ✓ Activa tu corazón con un trekking al Kilimanjaro, el techo de África alcanza los 5.895 m de altitud. Días de Aventura y Deporte.
- ✓ Vive una experiencia diferente, acompañada de una Guía-Mujer y toda la logística del trekking porteadoras y cocinera, gestionada por mujeres locales. Tu viaje mejora su calidad de vida.
- ✓ Disfruta de la vida salvaje africana en la inmesidad del Serengueti, un safari en 4x4 para llegar a los rincones más espectaculares de este parque nacional único en el mundo.
- ✓ Déjate impresionar por la maravillosa riqueza natural y cultural del Cráter del Ngorongoro, conviviendo con los Maasai, un pueblo de pastores y guerreros.
- ✓ Descubre el cráter de Empakai, un verdadero paraíso de naturaleza exuberante al que sólo se puede acceder a pie.
- ✓ Diversión en bicicleta para conocer de cerca las aldeas Maasai más remotas, convive con las mujeres que guardan sus tradiciones más auténticas.



ITINERARIO

	ITINERARIO	ALIMENTACION	ALOJAMIENTO
1	Vuelo Ciudad de Origen/Kilimanjaro	-----	Vuelo
2	Llegada a Moshi/Traslado al Lodge	/../C	Lodge
3	Moshi/Machame Gate (1.830 m)/Machame Hut (3.030 m)	D/A/C	Campamento
4	Machame Hut /Shira Hut (3.840 m)	D/A/C	Campamento
5	Shira Hut/Barranco Hut (3.860 m)	D/A/C	Campamento
6	Barranco Hut / Barafu (4.600 m)	D/A/C	Campamento
7	Barafu /Uhuru Peak (5.895 m)/Mweka Camp (3.100 m)	D/A/C	Campamento
8	Mweka Camp/Mweka Gate/Moshi	D/../..	Lodge
9	Moshi/ Vuelo Kilimanjaro-Ciudad de origen	D/../..	Vuelo
10	Ciudad de origen	-----	-----

EXTENSIÓN SAFARI & BIKE

	ITINERARIO	ALIMENTACION	ALOJAMIENT O
7	Mweka Gate/Mto Wa Mbu	D/../C	Glamping
8	Safari en Serengeti - área Lobo	D/P/C	Camping
9	Serengeti - área Seronera	D/P/C	Camping
10	Serengeti/Descenso al cráter Ngorongoro	D/P/C	Camping
11	Bicicleta/Trekking en Volcán Empakai/Mto Wa Mbu	D/P/C	Glamping
12	Mto Wa Mbu. Aventura Social. Vuelo Kilimanjaro/Ciudad de Origen	D	-----

13	Ciudad de origen	-----	-----
----	------------------	-------	-------

Desayuno: D

Almuerzo: A

Cena: C



CUADRO DE PRECIOS

Fecha de salida	7 Julio 2019
Grupo de 4 a 10 personas	
Precio por persona	2.195 €
Extensión Safari & Bike	1.440 €
Tasas Aéreas	400 € aprox
Visado	50 usd / 50 € aprox.



SERVICIOS

Incluidos

- ✓ Vuelos Ciudad de origen/Kilimanjaro/Ciudad de origen
- ✓ **Guía-Mujer local** de habla inglesa cualificado con titulación oficial, **equipo de porteadoras y cocinera** durante la ascensión al Kilimanjaro.
- ✓ Traslados de llegada y salida
- ✓ Transporte en vehículo privado, para los traslados
- ✓ Moshi/Kilimanjaro/Moshi con **conductora local**
- ✓ Alojamiento en hotel/lodge de categoría turista, en habitaciones dobles con baño privado en Moshi y tiendas de campaña, durante la ascensión (según cuadro).
- ✓ Alimentación especificada en el cuadro, incluyendo agua purificada
- ✓ Oxígeno para casos de mal de altura.
- ✓ Tienda comedor, mesas y sillas y WC portátil
- ✓ Aislantes y todo el equipo necesario de uso colectivo.
- ✓ Transporte del equipaje durante el trekking (máximo 15 Kg)
- ✓ Entrada al parque y permisos.
- ✓ AXA Seguro de asistencia en viaje y 1.000 € en gastos de cancelación



SERVICIOS

Extensión Safari & Bike

- ✓ Recorridos en vehículo 4x4 adaptado para el safari,
- ✓ **Guía-Mujer en bicicleta y para el safari**
- ✓ Bicicleta
- ✓ Entrada a los parques
- ✓ Alimentación según cuadro
- ✓ Alojamiento en tiendas de campaña para capacidad de 2 personas con o sin instalaciones, lodge para las 2 noches en habitaciones dobles con baño privado.



SERVICIOS

No Incluidos

- √ Alimentación no especificada en el cuadro.
- √ Equipo personal de trekking.
- √ Saco de dormir (posibilidad de alquilarlo).
- √ Actividades y visitas no especificadas.
- √ Entradas a los lugares a visitar salvo parques especificados.
- √ Extras personales como bebidas (agua mineral....), lavandería, teléfono etc.
- √ Propinas.
- √ Visados.
- √ Tasas de aeropuerto.
- √ Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.



ALOJAMIENTOS

- ✓ Noches en camping en tiendas de campaña para 2 personas, aislante incluido durante el trekking y los días de safari.
- ✓ En Moshi hotel/lodge con piscina y jardín, situado a las afueras de la bulliciosa ciudad, en habitaciones dobles con baño completo privado. Instalaciones comunes como piscina, jardines, bar...
- ✓ Glamping es un camping con glamur, en nuestro caso tiendas de lujo construidas con madera, baño y duchas privadas. Rodeado de vegetación está situado en el Ngorongoro y Lago Manyara.



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).
- ✓ Visado Tanzania: a tramitar a la llegada en el aeropuerto 50 USD aprox.

Visado tránsito Kenia: 20 USD aprox. (en caso de volar por Nairobi).

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

IMPRESINDIBLE 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 unidad monetaria es el CHELÍN TANZANO (TZS). Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es>

Es recomendable lleva euros o dólares, pero en billetes pequeños (10 y 20 eur por ejemplo) para facilitar el cambio a moneda local en casi cualquier sitio.

En hoteles se aceptan tarjetas de crédito.

Sugerimos llevar todo el dinero en metálico y solamente la tarjeta para pagos especiales.



PROPINAS

En los hoteles y restaurantes las propinas están incluidas en las facturas, pero si se está satisfecho con el servicio recibido se suele dejar algo más.

Es costumbre "obligada" dar al termino de cada programa una cantidad por persona, al equipo local de trekking (guía y porteadores) y choferes y cocinero en las extensiones a parques, en concepto de propina.

Una cantidad recomendada para las rutas al Kilimanjaro: el guía (80-100 dólares aprox), el

asistente del guía (40-50 dólares aprox), cocinero (40-50 dólares aprox) y porteador (20-30 dólares aprox)

En caso de hacer extensión a parques, se recomienda una cantidad aproximada de unos 60-70 dólares al conductor y unos 30-40 dólares al cocinero en el caso de la opción de camping.



CLIMA

El Kilimanjaro está sujeto a un clima tropical de sabana, caracterizado por una estación seca que va desde Mayo a Octubre con temperaturas más templadas y otra lluviosa y corta en Abril y Octubre. A los pies del Kilimanjaro, la temperatura media anual ronda los 23°-24° a partir de los 4000 m de altitud oscila entre los 5°, 0° y -7° hasta llegar a la cumbre de Kibo.

En el resto del país el clima está condicionado a la altitud y a la distancia del mar, en la costa alcanzan los 26°-27° al igual que en Zanzíbar.



EQUIPO RECOMENDADO

Mochila mediana (40 l. aprox)/ saco dormir de gran resistencia al frío/ botas ligeras de montaña tipo trekking/ calcetines térmicos/ leotardos de termofibra/ pantalón de montaña / camisetas térmicas/ forro polar/ plumífero y chaqueta goretex térmica / guantes o manoplas/ zapatillas deportivas/ sandalias de goma/ gorro/ gafas de sol para montaña/ cantimplora/ linterna frontal con lámpara de repuesto/ pilas alcalinas/ navaja multiusos/ bolsas de plástico/ bastones

Ropa cómoda de viaje, para la extensión a los parques y pantalón de bicicleta, cortavientos ligero, guantes

Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema protección solar /protector labial).
Prismáticos y material fotográfico.

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 Moshi

Llegada a Moshi, trámites de visado y salida hacia el lodge. Tiempo libre para descansar en el jardín, darse un refrescante baño y preparar todo el equipaje para comenzar el emocionante trekking a Kilimanjaro. Encuentro con la guía que nos acompañará en esta aventura.



Día 2
Moshi-Machame Gate-Machame Hut (3.030 m)

ACTIVE
Trekking 3-4 hrs

WOMAN
Convivencia con todo el equipo de logística llevado por mujeres

Desayuno y traslado en vehículo a la puerta del parque donde se realizan el registro. Mientras nos encontraremos con el resto del equipo de cocina y porteadoras para comenzar el trekking hacia Machame Hut. Primero encontramos cultivos de banana y café, cerca del pueblo de Machame para ir sumergiéndonos en un denso bosque de montaña a medida que ascendemos. Esta es la zona más densamente arbolada en la montaña y de donde procede el 96% del agua del Kilimanjaro. El almuerzo lo hacemos en un claro del bosque conocido como “Halfway Clearing”. La pendiente se endurece y el bosque deja paso a zonas de brezo próximas a las ruinas de la cabaña Machame. Primeras vistas sobre el Kibo, si las nubes lo permiten. Llegamos a Machame Hut (3.030 m/3-4 horas aprox.), donde acampamos.



Día 3
Machame Camp-Shira Hut (3.840 m)

ACTIVE
Trekking 4-5 hrs

WOMAN
Convivencia con todo el equipo de logística llevado por mujeres

En esta corta jornada comenzamos ascendiendo hasta un acantilado semicircular llamado Picnic Rock, desde donde tenemos buenas vistas sobre el Kibo y el Shira plateau. El camino continua con menos inclinación hasta alcanzar el citado plateau.

Acampamos cerca de Shira hut (3.840 m) y tenemos tiempo de disfrutar de las vistas sobre el Kilimanjaro y sobre el monte Meru emergiendo de entre las nubes.



Día 4

Shira Hut (3.840 m)/Barranco Hut (3.860 m)

ACTIVE
Trekking 6-7 hrs aprox

WOMAN
Convivencia con todo el equipo de logística llevado por
mujeres

Tenemos un día más largo de trekking, entre 6-7 hrs aprox, caminando lentamente hasta llegar a Barranco Hut ya en los 3.860 m

Este día dejamos ya los páramos para llegar a Lava Tower a 4.630 m, desde donde tendremos unas bonitas vistas sobre el monte Meru el plateau de Shira.

Después descendemos hasta los 3.860 m donde vamos a pasar la noche



Día 5
Barranco Hut / Barafu Camp (4.600 m)

ACTIVE
Trekking 6-7 hrs aprox

WOMAN
Convivencia con todo el equipo de logística llevado por
mujeres

Trekking de unas 6-7 hrs aprox. por un sendero exigente de fuerte subida, desde donde tenemos ya unas vistas de Barafu donde pasaremos la noche antes de comenzar la ascensión a la cumbre.

Este día dormiremos muy pronto y conviene descansar al máximo para afrontar la jornada más emocionante y más larga de todo el viaje.



Día 6

Barafu Camp/Uhuru Peak (5.895 m) /Mweka Camp (3.100 m)

ACTIVE

Trekking 10-11 hrs aprox

WOMAN

Convivencia con todo el equipo de logística llevado por mujeres

¡Por fin llegó el día! Y mucha ilusión desde la madrugada donde nos preparamos para salir, alrededor de las 01.00 a.m, para alcanzar la cima del cráter al amanecer.

Por un sendero con fuerte subida, muchos "zigzags" y con un ritmo muy lento, llegaremos a Stella Point a 5.735 m. después de unas 5-6 hrs aprox. en este punto los glaciares se extienden ante nuestros ojos, un descanso nos servirá para recuperarnos y deleitarnos con este espectáculo.

La ruta continua siguiendo el borde del cráter y dejando al lado el glaciar hasta alcanzar el Uhuru Peak (5.895 m): ¡la cima del Kilimanjaro!.

Tendremos tiempo para disfrutar del amanecer y del bello paisaje, antes de comenzar el descenso hasta alcanzar el campamento de Barafu al borde del bosque de Mweka y después continuar hasta Mweka Camp (3.100 m), por un sendero ya más pedregoso, que progresivamente nos van introduciendo en las zonas más boscosas, donde está el campamento. El total de la jornada está entorno a las 10-11 hrs aprox. pero la recompensa está asegurada. Es un día absolutamente mágico cargado de emociones.



Día 7
Mweka Camp/Moshi

ACTIVE
Trekking 10-11 hrs aprox

WOMAN
Convivencia con todo el equipo de logística llevado por mujeres

Rodeados de un paisaje más tropical, continuamos descendiendo hasta la puerta de Mweka Gate, allí nuestro vehículo nos llevará al lodge donde celebraremos nuestro éxito por llegar a la Cumbre. Disfrutar del jardín, un baño en la piscina y una rica cena, es la mejor recompensa a tantos días de disfrute y esfuerzo.



Día 8
Moshi

Tiempo libre hasta el traslado al aeropuerto y fin de los servicios

⊕ ACTIVE
⊕ WOMAN



EXTENSIÓN SAFARI & BIKE



Día 7
Mweka Gate/Mto Wa Mbu

ACTIVE
Safari vehiculo 4x4

WOMAN

En Mweka Gate nos espera nuestro vehículo que nos lleva en un trayecto de unas 3 hrs aprox hasta Mto Wa Mbu cerca del Lago Manyara. Llegada al lodge donde pasaremos la noche y tendremos tiempo para celebrar nuestro éxito en la cumbre y recuperarnos de todo el esfuerzo.

LAGO MANYARA

Parque de reducido tamaño que se extiende a los pies de la falla del Rift y en el que conviven en él hipopótamos, jirafas, manadas de búfalo, mandriles, elefantes, rinocerontes, ñus, impalas, jirafas, leopardos, cebras, bushbuck, reedbuck, el waterbuck y azul y monos del vervet. También famoso por sus aves acuáticas particularmente los flamencos.



Día 8
Safari en Serengueti - área Lobo

ACTIVE
Safari vehiculo 4x4

WOMAN

Nuestro primer día de Safari nos adentra hasta lo más profundo de P.N de Serengueti. Un recorrido en vehiculo nos permite disfrutar de la inmensidad de este Parque y disfrutar de las familias de leones que habitan en la zona de Lobo

SERENGUETI

Se extiende sobre 14.763 km² y conforma la mayor reserva natural de Tanzania. Su impresionante paisaje, formado por interminables llanuras salpicadas de grandes bloques de conglomerado y matorrales aislados, facilita enormemente el avistamiento de los millones de animales que lo habitan, aproximadamente unas 35 especies. El parque permite hacerse una ligera idea, de lo que debió ser gran parte de África oriental antes de la llegada de los grandes cazadores blancos. La terrible matanza de los animales de la llanura se inició a finales del siglo XIX, pero en tiempos más recientes los cazadores furtivos y de trofeos en busca de marfil, han incrementado el espeluznante número de víctimas. En las llanuras prácticamente desnudas e infinitas del Serengueti existen millones de animales ungulados. Se hallan en constante movimiento en busca de hierba, y son observados y cazados por una variada procesión de depredadores. El ñu juega un papel fundamental en la fascinante migración anual, pero el Serengueti también es famoso por sus leones, leopardos y jirafas.

Noche de acampada para disfrutar de los sonidos de la noche en mitad de la sabana...Una experiencia absolutamente mágica y única.



Día 9
Safari en Serengeti - área Seronera

ACTIVE
Safari vehiculo 4x4

WOMAN

Dia completo de safari recorriendo impresionantes rincones de este parque tan maravilloso. Llegaremos a la zona de Seronera, en la parte central donde se encuentra nuestro siguiente campamento.



Día 10

Serengueti - Aérea de Seronera-Cráter Ngorongoro

ACTIVE
Safari vehiculo 4x4

WOMAN

Salida hacia el espectacular volcán de Ngorongoro, donde los paisajes se convierten en una exuberante vegetación.

En vehículos 4x4 descendemos las escarpadas paredes del cráter volcánico hacia la caldera, donde se encuentran leones, elefantes, rinocerontes, búfalos, gacelas, cebras... y apostados en las aguas saladas y poco profundas del lago Magadi que se extiende en el interior del cráter, miles de flamencos. Paremos la noche en un campamento situado en el borde del cráter, un lugar privilegiado.

ÁREA DE CONSERVACIÓN DEL NGORONGORO

Reserva, declarada en 1.978 Patrimonio de la Humanidad, en reconocimiento a su importancia y belleza. Se considera que el cráter del Ngorongoro es la zona delimitada de menor extensión en la que es posible encontrar a los 5 Grandes Animales. Comprende un enorme cráter volcánico extinto situado en el noreste de Tanzania que proporciona no sólo un refugio seguro a la fauna salvaje, sino también un área de estudio única para los científicos, debido a

que sus poblaciones de animales salvajes están aisladas de las del resto del país por las paredes del cráter. El Centro de Conservación del Área del Ngorongoro, también incluye la garganta de Olduvai, donde se han encontrado restos de algunos de los primeros antepasados del ser humano.



Día 11

Cráter Ngorongoro/Volcán Empakai/Mto Wa Mbu

ACTIVE

Un día intenso dedicado a la Bicicleta, unos 39 km aprox con +720 m / - 1.010 m y trekking de unos 6 km en Empakai aprox. unas 2-3 hrs

WOMAN

Visita aldeas acompañando a las mujeres Maasai en sus quehaceres diarios.

Hoy tenemos un día muy intenso en este viaje Active Woman.

La zona de Empakai es muy aislada y remota, está protegida y solo tiene acceso a pie o en bicicleta.

Por la mañana muy pronto nos trasladamos en vehículo al poblado Masai Naonokanoka, donde nos esperan nuestras bicicletas.

Rodeados de paisajes sorprendentes iremos abandonando la estepa para adentrarnos en pistas densamente arboladas, hogar de muchas aves y de gacelas, coyotes, cebras y muchos más animales que nos irán alegrando nuestro pedalear por casi 40 km hasta llegar a la cresta del cráter Empakai.

Un poblado cercano será el lugar donde termine nuestra ruta en bicicleta. Tendremos tiempo para descansar antes comenzar un trekking de unas 2 hrs hasta el cráter.

Allí nos espera un lago alcalino donde habitan flamencos y otros animales salvajes pero también las vistas espectaculares sobre el volcán activo Oldonyo Lengai, el monte sagrado para los Maasai.

Descenso y continuación en vehículo hacia nuestro lodge donde vamos a pasar la noche, pero antes de cerrar el día habrá una agradable sorpresa...



Día 12

Mto Wa Mbu-Active Woman-Traslado al aeropuerto.

ACTIVE

WOMAN

Día de convivencia con las mujeres de Mto Wa Mbu, algunas de las actividades son acompañarlas a las plantaciones y cocinar junto a ellas entre otras muchas experiencias.

Hoy es un día dedicado a convivir con las mujeres de Mto Wa Mbu para conocer de cerca cómo es un día de sus vidas. Tendremos la posibilidad de ir a las plantaciones con ellas y plantar algún árbol, ayudarles a cocinar para sus familias platos tradicionales en una Boma Maasai. Degustaremos el resultado para despedirnos de nuestra aventura en Tanzania.

Traslado al aeropuerto y fin de los servicios



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)



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.



*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.
www.trekkingyaventura.com/condiciones.as