



**SAFARIBIKEAFRICA**  
Nada volverá a ser igual.

# RETO KILIMANJARO

Ascensión en bici a la cima del mítico Kilimanjaro  
8 días , 7 noches



## ¿Preparado para pedalear la aventura de tu vida?

### Expedición a la cima del Kilimanjaro.

Pico más alto de África  
y techo del mundo en bicicleta y por ende meca del ciclismo.



SAFARIBIKEAFRICA.COM



# EL MONTE Y SU HISTORIA.

## KILIMANJARO

El monte Kilimanjaro, **Patrimonio de la Humanidad UNESCO**, está situado en la parte norte de Tanzania, en el Parque Nacional del Kilimanjaro. Su situación entre medias del Serengeti y Amboseli hace que sea un corredor de vida animal. Tiene un área de 100 kilómetros de largo y 65 kilómetros de ancho. El Monte Kilimanjaro es la montaña más alta de África y la montaña más alta para subir en bici del mundo, por lo tanto la cúspide de los ciclistas.

**La cumbre en el Monte Kilimanjaro se llama pico Uhuru y se sitúa a 5,895m.**

**La montaña es un antiguo volcán inactivo compuesto de tres conos volcánicos, Shira, el Kibo (en la que se encuentra la cumbre Uhuru) y Mawenzi.** Kibo está clasificado como inactivo, aunque no extinguido. La última gran erupción del Kibo ocurrió hace 360.000 años. Y su última actividad volcánica se produjo hace 200 años.

**El campamento base del Everest "Sur" y "Norte" se encuentran a una altitud inferior que la cima del Kilimanjaro.**

Es decir que en la cima del monte Kilimanjaro estarías en el punto más alto de la tierra a la que se puede llegar en bici, estarías en la cima ciclista.

**En cuanto a la biodiversidad en la ascensión,** cuenta con diferentes etapas y alturas, y varía la fauna y flora en cada estadio.

En primer lugar, las llanuras, que rodean el Kilimanjaro se sitúan entre 800 y 1.600 metros de altitud. Su clima es muy cálido y seco. Es un entorno

abierto donde muchos pastores masáis encienden hogueras para calentarse uniéndose al paisaje. La vegetación está formada principalmente por sabanas de numerosas especies de herbáceas, plantas con flor, baobabs, arbustos y plantas espinosas, y sobre todo se encuentra por debajo de los 1.400 metros de altitud al oeste y de 1.000 metros de altitud al este.



**El bosque tropical, rain forest,** se sitúa aproximadamente entre 1.600 y 2.700 metros de altitud. **Este alberga distintas especies de primates como el cercopiteco de diadema, los colobos angoleño y abisinio así como el papión oliva. Entre los demás mamíferos destacamos el leopardo, la mangosta rayada, el serval, el potamoquero rojo, el ratel o el puercoespin crestado.**

**La zona alpina** se encuentra comprendida entre los 2.800 y

y 4.000 metros sobre el nivel del mar y recibe entre 500 y 1.300 mm de precipitación al año. **Presenta una vegetación compuesta de brezos, donde la forma arborecente del brezo blanco es la más característica, junto a Erica excelsa.** Del mismo modo que podemos ver nuevas especies naturales como Pinus Patula que debilita el equilibrio del medio ambiente empobreciendo el suelo. Y destaca-

**ratura.** Las especies vegetales que viven en esta zona están perfectamente adaptadas al clima y algunos son endémicas. Sólo unas pocas especies de aves rapaces son capaces de alcanzar esta altitud: el busardo chacal, el águila esteparia, el elanio azul, el quebrantahuesos y el águila coronada.

**Por último la zona nival y cumbre ciclista se encuentra por encima de los 5.000 metros de altitud, prácticamente no existe vida.** Las pocas precipitaciones que se producen se filtran casi de inmediato en el suelo o se acumulan en los glaciares. Algunos líquenes crecen muy lentamente. El único animal descubierto hasta la fecha en estas alturas es el Kibo, y es una especie de araña.

En definitiva, **el ascenso al Kilimanjaro es una oportunidad única para contemplar una de las maravillas que África nos ofrece,** desde la cima de este continente olvidado. Ver el amanecer desde el techo de África será una experiencia que perdurará con nosotros para siempre

**La parte más emblemática del viaje será hacer cumbre en Uhuru, cima del Kilimanjaro,** con sus casi 6000 metros de altura ofrece la posibilidad de contemplar desde la cima una de las panorámicas especiales que África nos reserva; un paisaje único que nos ofrece el cráter del volcán Kibo, con sus nieves perpetuas, la cima del continente, y que aun muestra señales de actividad. Experiencia no palpable en unas simples fotografías incapaces de describir la sensación de estar en la meca del ciclismo.

mos destacamos que entre 1976 y 2005, la superficie del bosque de Erica arborea pasó de 187 a 32 km<sup>2</sup>, lo que equivale a una disminución del 15% de la cubierta vegetal total de la montaña.

**La zona afroalpina** no tiene unos límites claramente definidos, pero se sitúan generalmente entre los 4.000 y los 5.000 metros.

**Caracterizado por un clima seco, con un promedio de 200 mm de precipitación anuales y con diferencias significativas en la tempe-**



# • ALOJAMIENTOS •

[www.honeybadgerlodge.com](http://www.honeybadgerlodge.com)

\*\*\*

REFUGIO HOROMBO  
&  
REFUGIO KIBO

[SAFARIBIKEAFRICA.COM](http://SAFARIBIKEAFRICA.COM)

# ALOJAMIENTOS · ALOJAMIENTOS · ALOJAMIENTOS · ALOJAMIENTOS

## 950m **HONEY BADGER LODGE** · [www.honeybadgerlodge.com](http://www.honeybadgerlodge.com)

El lodge tiene unas fabulosas vistas del monte Kilimanjaro. Su situación a 6 km de Moshi hace que sea un punto de partida ideal para los aventureros que van a hacer cumbre al techo de África. Exuberantes jardines y amplios bungalows nos proporcionará un ambiente relajante para afrontar el reto y descansar nuestra última noche después de haberlo logrado con éxito. En los exuberantes jardines disfrutaremos de la vista de una gran cantidad de monos y tortugas leopardo africanas, 20 viven permanentemente. El lodge nos permitirá tener la experiencia de vivir en un auténtico ambiente rural africano, pero con las comodidades de un hotel de lujo.



## 4.703m **CABAÑA KIBO**

El refugio construido en piedra se sitúa en la base del crater Kibo, será nuestro punto de partida para hacer cumbre en el pico Uhuru (5.895 mt). El refugio es el último campamento permanente donde poder hacer noche antes de llegar a la cima del Kilimanjaro. El paisaje es desértico alpino y lunar. Los baños y duchas son públicos.



## 3.720m **CABAÑA HOROMBO**

Refugio de cabañas de madera donde poder pasar la noche en nuestra ruta de ascensión al Kilimanjaro. Desde Horombo tendremos la oportunidad de ver unas magnificas vistas de Kibo y Mawenci, dos de las montañas que componen Kilimanjaro. Horombo se encuentra en el punto donde cambia el paisaje, por debajo dejamos el bosque y a partir de Horombo el paisaje lo determina la altura pasando a ser desértico. Las cabañas son punto de partida de gran cantidad de escaladores y otros muchos que descienden, hacen del mismo un lugar con una atmosfera de ilusión y aventura. Los baños y duchas son públicos.





# • ITINERARIO •

SAFARIBIKEAFRICA.COM





## Empieza la **AVENTURA!**

### Día 1

#### LLEGADA AEROPUERTO **KILIMANJARO**

#### ESTANCIA MEDIA PENSIÓN **HONEY BADGER LODGE**

Estaremos esperando vuestra llegada en el aeropuerto internacional Kilimanjaro para trasladarnos a Moshi, capital del Kilimanjaro, donde nos alojaremos nuestra primera noche. **Antes de la cena de bienvenida visitaremos en bici o andando el bosque Colobos**, donde podremos observar gran cantidad de estos peculiares monos.

### Día 2

#### PARQUE NACIONAL KILIMANJARO **PUERTA KILEMA - HOROMBO**

#### ESTANCIA PENSIÓN COMPLETA **REFUGIO HOROMBO**

**A primera hora de la mañana nos trasladaremos en vehículo a través de colinas semi tropicales hasta la puerta Marangu, nuestra ruta de ascensión a Kilimanjaro**, donde obtendremos los permisos. A continuación nos volveremos a

trasladar a la puerta Kilema donde empezaremos la ruta en bicicleta dentro del Parque Nacional Kilimanjaro. La ruta termina en el refugio Horombo (3.720 mt).

Vegetación: Bosque semi tropical y alpino. El camino es ciclable en bicicleta el 100% del recorrido.

Ruta ciclista de 19 Km. Desnivel acumulado 1.800m. positivos.

### Día 3

#### PARQUE NACIONAL KILIMANJARO **HOROMBO - MAWENZI - HOROMBO**

#### ESTANCIA PENSIÓN COMPLETA **REFUGIO HOROMBO**

**La jornada de hoy es de aclimatación a la altura.** Pero no por ello dejaremos de montar en bicicleta **Después del desayuno comienza nuestra ruta en bici ascendiendo a través del desierto alpino.** Algunas partes del camino hasta el refugio Mawenzi (4.530 mt) son de piedra suelta de pequeño tamaño, lo que pondrá en práctica nuestra habilidad encima de la bici. Una vez hayamos descansado en el refugio Mawenzi volveremos a Horombo a pasar la noche.

Vegetación: Desierto alpino.

**El camino es ciclable en bicicleta el 90% del recorrido.** Ruta ciclista de 10Km. Desnivel acumulado 950m. positivos.

**SAFARIBIKEAFRICA.COM**



## Día 4

### PARQUE NACIONAL KILIMANJARO HOROMBO - KIBO

#### ESTANCIA PENSIÓN COMPLETA REFUGIO KIBO

Después de un generoso desayuno continuaremos rodando hacia la base de la montaña Kibo, donde se encuentra el refugio en el que dormiremos esta noche. **Desde el refugio veremos muy cerca la cumbre del cráter, la cima del Kilimanjaro. El camino hoy continúa teniendo piedra pequeña y junto a la altura a la que nos encontramos, más de 4.000 mt, pondrá a prueba nuestra resistencia física.**

Vegetación: Desierto Alpino.

**El camino es ciclable en bicicleta el 90% del recorrido. Ruta ciclista de 10Km.**

Desnivel acumulado 1.000m. positivos.

## Día 5

### PARQUE NACIONAL KILIMANJARO KIBO - HANS MAYER - KIBO

#### ESTANCIA PENSIÓN COMPLETA REFUGIO KIBO

La jornada de hoy la utilizaremos de nuevo para aclimatarnos a la gran altura

que nos encontramos. **Ascenderemos en bici la cueva Hanse Mayer, en honor al geógrafo alemán que primero llegó a la cima del Kilimanjaro en 1.989.** La etapa de hoy es muy importante de cara aclimatarnos bien en la víspera del gran día de mañana donde haremos cumbre, esta es la razón de ascender 400 metros para volver a bajar y dormir de nuevo en el refugio Kibo.

Vegetación: Desierto Alpino.

El camino es ciclable (en bicicleta) solo el 20% del recorrido. Tendremos ayuda de porteadores para llevar la bici.

**Ruta ciclista de 8 Km.** Desnivel acumulado 500m. positivos.

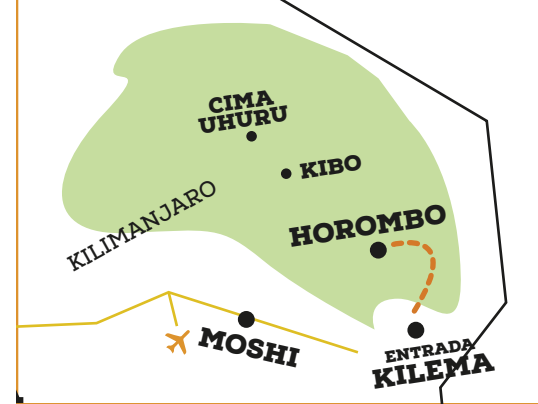
## Día 6

### PARQUE NACIONAL KILIMANJARO KIBO - UHURU - HOROMBO

#### ESTANCIA PENSIÓN COMPLETA REFUGIO HOROMBO

**A las 3 de la madrugada nos despertarán nuestros guías para comenzar de noche esta mítica etapa en la que llegaremos a la cima del Kilimanjaro, pico Uhuru (5.895 mt).** El camino en zigzag por el que ascendimos la etapa de ayer hasta la cueva de Hans Mayer, nos llevará unas 2 horas y esperamos llegar a este punto antes de que amanezca. Una vez pasemos la cueva de Hans Mayer el camino se pone cada vez





más empinado hasta Gilman's Point (5.700mt). **En Gilman's Point volveremos a montarnos en bici hasta el pico Uhuru**, cima de África, donde dependiendo de las condiciones climatológicas pasaremos unos minutos para inmortalizar nuestro éxito. **Después continuaremos en bici hasta Stella Point donde entregaremos las bicis a nuestros porteadores y descenderemos al refugio de Kibo** donde nos las entregaran de nuevo para continuar nuestro descenso en bici hasta el refugio de Horombo.

#### Vegetación

Rocas de alta montaña y bloques de hielo.

El camino es ciclable en bicicleta solo el 20% del recorrido de Kibo a Uhuru y luego vuelta a Kibo. El descenso de Kibo a Horombo es 100% ciclable. Tendremos ayuda de porteadores para llevar la bici.

#### Ruta ciclista de 22 Km.

Desnivel acumulado 1.200m. positivos y 2.200m negativos.

Hoy el ciclismo de Kibo a Uhuru y luego Kibo 15% -20%, de Kibo a Horombo 100%.

Vegetaciones "Desierto alpino / Gorro de hielo.

## Día 7

### PARQUE NACIONAL KILIMANJARO HOROMBO - MOSHI

#### ESTANCIA MEDIA PENSIÓN HONEY BADGER LODGE

Después de un desayuno relajado, disfruta-

**remos de un descenso en bici a la puerta Kilema** a través de bosque alpino y la selva tropical. **En la puerta Kilema nos esperará nuestro vehículo transfer para llevarnos a la puerta Marangu para hacer el check out y conseguir los certificados de haber ascendido el Kilimanjaro en bicicleta.** A continuación, nos trasladará el vehículo transfer hasta nuestro alojamiento en Moshi.

#### Vegetación

Bosque semi tropical y alpino.

El camino es ciclable en bicicleta el 100% del recorrido.

#### Ruta ciclista de 19 Km.

Desnivel acumulado 1.800m. negativos.

## Día 8

### MOSHI AEROPUERTO INTERNACIONAL

**Os aconsejamos aprovechar el tiempo de la mañana disponible antes de volar de nuevo al aeropuerto de Kilimanjaro** donde tendréis la conexión internacional de vuelo de regreso. Estamos seguros de que tendréis el mejor de los recuerdos de esta maravillosa aventura con Safari Bike Africa.



# PRECIOS E INFORMACIÓN

## PRECIOS KILIMANJARO - ALOJAMIENTO REFUGIOS

	PRECIO VIAJE	PAGO LOCAL	TASAS AÉREAS APRÓX
COMPARTIENDO 2 PERSONAS	2.950,00€	917,00 USD	400,00€
COMPARTIENDO 3 PERSONAS	2.750,00€	917,00 USD	400,00€
COMPARTIENDO 4-8 PERSONAS	2.650,00€	917,00 USD	400,00€
COMPARTIENDO + DE 9 PERSONAS	2.450,00€	917,00 USD	400,00€

## PRECIOS KILIMANJARO - TIENDAS DE CAMPAÑA

	PRECIO VIAJE	PAGO LOCAL	TASAS AÉREAS APRÓX
	3.150,00€	917,00 USD	400,00€
	2.950,00€	917,00 USD	400,00€
	2.850,00€	917,00 USD	400,00€
	2.650,00€	917,00 USD	400,00€

## INCLUYE VUELOS INTERNACIONALES DESDE MADRID O BARCELONA, Y ADEMÁS...

- Mountain bike alta gama de carbono de año 2017.
- Tarifas de entrada, Camping y rescate Parque Nacional del Kilimanjaro.
- Guía profesional entrenada y porteros con un máximo de 20kg.
- Expedition kit médico.
- Grandes porciones de alimentos frescos, saludables y nutritivos.
- Tres comidas al día con agua filtrada por Katadyn Expedition, filtros de purificación de agua. Sistema que se utiliza en todo el mundo por la ONU y organizaciones de ayuda.
- Tratamiento justo y ético de los porteadores.
- Salario para los porteros.
- Salario de las guías.
- Salario para los cocineros.
- Impuestos gubernamentales.
- Radios de 2 vías.
- Certificado personal de la cumbre firmado por el Parque Nacional para los ciclistas que hagan cumbre.
- Maillot oficial Safari Bike Africa de regalo!

## NO INCLUYE

- Visado de entrada a Tanzania.
- Vacunas.
- Saco de dormir.
- Refrescos.
- Actividades y atracciones fuera del programa de viaje.
- Gastos personales y souvenirs.





¿POR QUÉ ÁFRICA  
EN BICI CON NOSOTROS?  
• ¿POR QUÉ NO? •



SAFARIBIKEAFRICA.COM



# ÁFRICA

Es el lugar del mundo donde los animales viven en libertad, donde los paisajes son de una belleza sublime.

La diversidad cultural te sobrecogerá y principalmente el lugar donde puedes convertir muchos de tus sueños en realidad.

Nosotros no solo ofrecemos uno de los lugares más escalofrantes del mundo, nosotros ofrecemos sueños, promesas, retos y sobre todo, ofrecemos un contacto total y personal con la naturaleza. Vivir África en primera persona y en bicicleta por los mejores Parques Nacionales de África.



“Nada parecido se puede encontrar en otras latitudes del planeta”.

# NOSOTR3S!

Mario Martos Rueda  
José Segovia Rubio  
Álvaro de Navasqués

Seriedad, responsabilidad y confianza son nuestros valores.

**Ante cualquier eventual contratiempo, ofrecemos una respuesta inmediata gracias al equipo humano que integra Safari Bike África y los muchos años de experiencia que llevamos organizando safaris.**

También podemos asegurar, que dedicamos un inmenso entusiasmo en cada aventura que organizamos. **Cada ruta, kilómetro y cada momento especial que vamos a vivir juntos será inolvidable.** Pues nosotros conocemos el terreno como nuestra palma de la mano, sabemos lo que quieres y para ello ponemos todos nuestros medios para que lo obtengas.

**Ofrecemos aventuras, retos, diversión, paisajes espectaculares,** en definitiva, conseguiremos que se te pongan los pelos de punta, ya sea contemplando la naturaleza, bajo un mar de estrellas o pudiendo desayunar al lado de cebras y elefantes entre otras muchísimas cosas.

**¡Lo más importante en nuestra aventura eres tú!**

Déjate llevar y disfruta de la aventura en coche 4X4, a pie o sobre las ruedas de tu bici, nosotros ponemos el resto:

- salidas de viajes en camion garantizadas desde 8 personas
- camion 4x4 exclusivo safari bike africa

Nuestro camión DAF ha sido modificado para las condiciones más extremas. **Ningún camino embarrado o dificultad podrá impedirnos disfrutar de la mejor y más completa de las aventuras.** Mejor visión y posición para tomar fotos. Nevera para bebidas y posibilidad de carga para tus dispositivos multimedia, entre muchas otras ventajas. Grupos reducidos en el mejor ambiente. **Todos nuestros vehículos tienen conexión wi-fi con el que podrás**

enviar fotos desde el safari cuando la conexión lo permita. Nuestros vehículos se diferencian de los del resto de compañías de safari por ser los únicos que tenemos conexión.

• **DORMIR EN UN CAMPAMENTO MAASAI**  
Nuestros amigos Maasais estarán esperando impacientes nuestra llegada para darnos una calurosa bienvenida. **Nuestros bungalows se encuentran en mitad de la sabana Maasai, han sido construidos al más puro estilo de la tribu, pero con todo lujo de detalles y comodidades** para pasar una inolvidable noche con ellos y aprender de sus tradiciones, rituales e historia de la tribu de valientes guerreros, más famosa de toda África.

• **TURISMO CON COMPROMISO SOCIAL**  
**Safari Bike África no entiende un turismo que no repercuta en el desarrollo económico local de las comunidades más desfavorecidas.** Además del respeto al medio ambiente, tenemos como pilar fundamental de nuestra actividad el apoyo a causas para la protección de población más vulnerable. **Esta es la razón de nuestra alianza y apoyo económico a la ONG Moyoni ([www.moyoni.org](http://www.moyoni.org)),** establecida en Arusha, Tanzania. Otra manera en la cual ayudamos, es que en todos nuestros viajes hemos elegido alojamientos, de una belleza



singular, que son gestionados por población local y que parte de sus beneficios son para

proyectos como la construcción de escuelas y hospitales en la zona. También te ofrecemos la posibilidad de donar personalmente ropa, juguetes, peluches, material escolar, etc... y/o participar en otros proyectos humanitarios y de voluntariado, (consúltanos si estas interesado).

#### • ACAMPADA SALVAJE - FLY CAMP

¡Siente el estallido de naturaleza salvaje en primera persona!! Acampadas o tented camps en mitad de los parques nacionales, Nosotros ante la inmensidad de la madre naturaleza. Prohibidos los tapones de oídos, ya que disfrutaremos de la "melodía" de la sabana Africana, con rugidos de leones y los aullidos de las hienas bajo la inmensidad de un océano de estrellas.

#### • SAFARI EN GLOBO PARQUE NACIONAL SERENQUETI.

El safari en globo más emocionante en la sabana del Serengeti. La salida del globo es al amanecer, el mejor momento para ver animales y sacar fotografías espectaculares. Después del safari en globo disfrutaremos de un desayuno con champagne para brindar por esta extraordinaria experiencia. (Opcional, no incluido en el precio del viaje).



#### • PIONEROS EN OFRECER RUTAS EN BICI POR LOS MEJORES PARQUES NATURALES DE AFRICA. ACTIVIDADES UNICAS, NUNCA ANTES REALIZADAS, PARA TODOS LOS NIVELES.

Rutas desde el ascenso en bici al lugar más alto de toda África, el Kilimanjaro, hasta un relajante paseo en bici por la orilla del Lago Manyara, un safari en bici por la selva virgen del parque nacional de Arusha y la ruta más auténtica por tierras Maasai en Ngorongoro.

#### • BICISAFARI - SAFARI EN BICI

Siempre escoltado por el mejor equipo personal y bajo el mando de uno de los rangers armado del parque nacional, para una completa y segura protección de nuestros viajeros. El esfuerzo y el buen hacer de una sólida y contrastada experiencia organizando safaris exclusivos nos ha hecho merecedores de tener una ruta en exclusiva para Safari Bike Africa, en bici dentro del área de conservación del Ngorongoro, patrimonio de la humanidad UNESCO. Sin duda, la ruta en bici más especial del mundo, desde poblado maasai de Nainokanoka, hasta el cráter de Empakaai. Una ruta imposible para el disfrute de unos muy pocos privilegiados

#### • LA MEJOR FLOTA DE LAS MEJORES BICIS MOUNTAIN BIKE EN AFRICA.

Disponemos de la flota más moderna. Con modelos año 2017 tope gama de las mejores marcas, todas de fibra de carbono, con diferentes modelos de suspensión y tamaño de las ruedas para que disfrutes de una experiencia única a dos ruedas.

#### • EL MEJOR PRECIO PARA EL MEJOR SAFARI EN TANZANIA CON ACTIVIDADES UNICAS.

Puentes colgantes en medio de la selva del parque nacional del lago Manyara, cena con platos tradicionales de tribus en Mto Wa Mbo, "Safari blue" en la isla de Zanzibar, rutas en bici dentro de parques nacionales...

#### • PACK DE BIENVENIDA SAFARI BIKE AFRICA

Dossier informativo + mallot ciclista + un 5% de descuento para próximo viaje con Safari Bike.

#### • HOTEL SUPERIOR 5\* GRAN LUJO PARA TU ESTANCIA EN ZANZIBAR

#### Opcional 5 estrellas lujo / todo incluido KARAFUU HOTEL BEACH RESORT 5\*.

Hotel gran lujo. La mejor calidad precio en un hotel de alta categoría en una de las playas más bellas. Un servicio acorde a la calidad del hotel, con buffet de alta cocina, restaurantes temáticos, snacks y bebidas de todo tipo.

# PORQUÉ EN BICI?

Somos pioneros en hacer safaris en bici, nuestra experiencia y trabajo consolidado ha hecho que podamos ofrecer rutas de otro planeta. Ofrecemos el mejor safari fotográfico en Tanzania con actividades en bici en lugares hasta ahora nunca accesibles en bici, como el Área de Conservación de Ngorongoro, patrimonio de la humanidad UNESCO, organizamos con los que Safari Bike Africa, ha alcanzado un acuerdo de exclusividad, para promover rutas en bici inexploradas hasta ahora.

En Safari Bike Africa hemos conseguido rutas únicas que otras empresas solo pueden hacer en vehículos y todo bajo la atenta mirada y protección de los guardas de los Parques Nacionales para una total seguridad de nuestra familia, los viajeros. Nosotros queremos que se tenga un contacto constante y lo más próximo con el entorno, este es el motivo por el que utilizamos la bici, disfrutando de nuestra pasión y los más auténticos safaris. Aunque siempre nos acompaña un vehículo de apoyo para asegurar que la aventura se desarrolle correctamente.

La bicicleta nos lleva acompañando siempre, y además es el medio de transporte más limpio y que menos deteriora el paisaje. Todos tenemos nuestro gran sueño, y nosotros luchamos por conseguirlo, para ello utilizamos como medio la bici. Y no solo esto, sino que con este artilugio de dos ruedas se puede acceder a las maravillas que nos muestra el paisaje, maravillas que se encuentran en valles, colinas, lagos e incluso en cráteres de volcanes.

Aseguramos una experiencia inolvidable, pues nuestra idea nace de muchísimos kilómetros recorridos por todo el mundo, y yendo a parar a un lugar tan bonito y unico como es Tanzania, donde la belleza crece por todas partes, y donde poder conocer hermosas sendas en bicicleta. Permittedote estar constantemente en contacto con la naturaleza a la vez que una velocidad superior que al ir andando y con ello poder ver muchas más cosas y más escenarios alucinantes



# LO QUE DEBES SABER!

## LA SEGURIDAD

**En Safari Bike Africa lo primer es la seguridad de nuestros clientes**, los signos vitales de nuestros ciclistas, la saturación de oxígeno, la salud en general y el bienestar son monitoreados, registrándose los datos y evaluándose cada día.

**Tenemos un plan de gestión de riesgos y nuestros guías están preparados para responder a cualquier emergencia que pueda surgir.**

Utilizamos el mejor equipo para asegurarnos de que recibe el más alto nivel de atención médica y de seguridad.

**Safari Bike Africa nos hemos asociado con Global Rescue**, nuestros consultores médicos y especialistas de evacuación. Global Rescue nos proporcionará un seguro médico de viaje con la mejor respuesta médica, evacuación de emergencia y rescate de campo internacional en caso de lesión de nuestros ciclistas.

**Este es el equipo de seguridad en nuestra ruta de ascenso al Kilimanjaro Kilimanjaro:**

- Oxímetro de pulso: Herramienta de diagnóstico y medida de aclimatación
- Cámara hiperbárica: Cámara de presión también conocida como una bolsa de Gamow
- DEA (desfibrilador externo automático) dispositivo de ahorro de corazón
- Kits de oxígeno: sólo para emergencias, no para complementar la escalada
- Camilla médica: para ayudar en la evacuación siempre en caso de necesidad y diseñado específicamente para ser utilizado en caso de una extracción helicóptero / evacuación.
- Kits primeros auxilios completos: llevados por sus guías para ayudar en cualquier emergencia médica que pueda surgir.

- Los teléfonos móviles: Llevados por la guía de la cabeza y todas las guías asistentes, para las comunicaciones diarias con nuestra oficina en Arusha
- VHF radios de 2 vías: para facilitar la comunicación entre las guías
- Teléfono satelital: llevado por la guía de la cabeza sólo para emergencias

## Cocina de Montaña

En Safari Bike Africa hemos elegido alimentos que no sean demasiado difíciles de digerir a gran altura. **El menú de cocina de montaña para todos nuestros ascensos está especialmente preparado para proporcionar una dieta equilibrada de frutas frescas, verduras, gran cantidad de proteínas e hidratos de carbono combinados con un alto contenido líquido.** Nuestros cocineros han sido objeto de una amplia formación y una revisión de nuestros menús para ofrecer opciones que satisfagan las necesidades alimenticias de nuestros clientes.



**También ofrecen servicios para diferentes necesidades dietéticas y puede suministrarse a petición menús vegetarianos completos.** Por favor, háganos

saber si usted tiene cualquier requisito o consideraciones dietéticas particulares.

### Desayuno

- Cereales y avena.
- Fruta fresca de temporada; mango, plátano, sandía..
- Tostadas (con mantequilla, miel, mermelada, y aceite de oliva),
- Pan francés y crepes.
- Salchichas, bacon, huevos revueltos (fritos, escalfados o tortilla), tomates, verduras cocidas y frutas (naranjas, mangos, plátanos),
- Té, café, cacao, chocolate para beber, sopa, jugo.

### Almuerzo

- Sándwiches surtidos
- Fruta fresca, huevos duros y pastel.
- Vegetales, pollo y carne.
- Pan y tortitas.
- Ensalada mixta.
- Té, café, chocolate y zumo.

### Menú de cena

- Vegetales, pollo y carne.
- Pollo frito Kilimanjaro (KFC), pollo Cacciatore.
- Espaguetis a la boloñesa.
- Swahili coco curry de pescado.
- Alubias y salchichas.
- Pollo al curry.
- Albóndigas y estofado de verduras.
- Ugali (plato local); frutas (naranjas, mangos, bananas).
- Té, café, chocolate para beber, pollo o sopa de verduras y zumo

# LO QUE DEBES SABER!

## ANTES DE VIAJAR

### VACUNAS

**Antes de viajar a Tanzania se debe pedir cita previa para acudir en el Centro de Vacunación Internacional de su ciudad o acudir a su médico de cabecera.** El Centro de Vacunación Internacional requiere cita previa, la misma se solicita en el siguiente link: <https://www.msssi.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>

Las vacunas recomendadas son tétanos, fiebre tifoidea, polio y hepatitis A.

La profilaxis contra la malaria es necesaria. Recomendamos el uso de repelentes de insectos y uso de ropa adecuada para prevenir picaduras de mosquitos.

Se exige certificado de vacunación contra la fiebre amarilla a los viajeros procedentes de países con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla, y para aquellos viajeros que hayan transitado más de 12 horas por un aeropuerto de un país con riesgo de transmisión de fiebre amarilla. La vacunación contra la fiebre amarilla está generalmente no recomendada en áreas donde el riesgo de exposición es bajo. El certificado de vacunación frente a la fiebre amarilla es válido para toda la vida. Aunque no hayamos viajado anteriormente a ningún país con riesgo de transmisión, cuando terminemos el safari y vlemos a Zanzibar en el aeropuerto nos lo exigirán al proceder de un país con riesgo, Tanzania.

### BOTIQUÍN

Es importante que los participantes no olviden su botiquín con los medicamentos que normalmente consuman, además de añadir:

- Malarone profilaxis para prevenir la malaria o como medicamento a la misma.
- Repelente de mosquitos. Recomendamos usar la marca Relec extrafuerte, sobre todo a partir del anochecer hasta las primeras horas de la mañana.
- Amoxicilina si es alérgico.
- Loperamida, Fortasec, contra la diarrea del viajero.
- Paracetamol.
- Ibuprofeno.
- Tiritas o vaselina para rozaduras.

## NO OLVIDAR

- Pasaporte con validez mínima de 6 meses.
- Carnet internacional de vacunas y certificado de vacuna-



ción de fiebre amarilla si ha visitado anteriormente un país endémico.

- Botiquín y medicinas, estas últimas para clientes que estén bajo tratamiento médico. No olvidar repelente de mosquitos ni profilaxis antipalúdica (malaria).
- Traer dólares cambiados en billetes pequeños de dólar

desde su banco, para así no pagar la comisión de las casas de cambio en Tanzania. Solo aceptan billetes de dólar que han sido impresos no hace más de 10 años. A lo largo de la ruta hay pocos bancos y cajeros automáticos, avisaremos cuando encontremos a lo largo de la ruta.

- Frontal para iluminar y moverse en la noche dentro de los campamentos.
- Gafas de sol con protección ultravioleta.
- Crema solar con alto grado de protección al sol.
- Para la ascensión al Kilimanjaro, especialmente los días que estamos cerca de la cima, hace falta ropa técnica de montaña por la condiciones extremas de frío que se dan. El impermeable también es requerido. En Moshi necesitaremos ropa muy cómoda de verano.
- Toalla de rápido secado.
- Sandalias y deportivas.
- Teléfono móvil, accesorios y cargador.
- Una buena cámara de fotos y video para inmortalizar todo lo que vamos a ver en esta aventura. No olvidar baterías y tarjetas de memoria extra.
- Prismáticos con los que ningún animal se escapara de vista.
- Saco de dormir y almohada pequeña para las noches en camping.
- Suplementos alimenticios para suplir el desgaste de la ruta, las barritas y geles energéticos tiene una alta concentración de calorías y minerales.
- Pequeña mochila o bolso donde llevar el equipaje de mano en ruta.

## PREGUNTAS FRECUENTES

**¿Tengo que estar muy en forma para participar en este viaje?**

Sí, rotundamente. Si se intenta ascender el Kilimanjaro sin el entrenamiento adecuado puede que no se supere. La mejor manera de entrenar para la llegada a la cumbre es hacer entrenamiento de montaña. Entrenar en puertos largos y con el mayor desnivel posible.

**¿Está provisto de agua potable durante el viaje?**

Sí, durante todo el camino.

**¿Cómo llevamos nuestro equipaje?**

El equipaje que llevemos en ruta, sin contar la pequeña mochila personal, lo llevarán los porteadores. No está permitido que los porteadores lleven más de 15 kg de equipaje por persona. El equipaje no imprescindible para la

# LO QUE DEBES SABER!

ruta ciclista a la cima del Kilimanjaro deberá ser guardado en hotel de Moshi.

## ¿Qué calificaciones tienen los guías?

Los guías tienen cursos certificados reconocidos por las autoridades de Tanzania y por KINAPA, organismo que vela por el Parque Nacional Kilimanjaro. Además, los guías llevarán una tarjeta de identificación que les permitirá llevar en su equipaje y será más sencillo reconocerlos.

## ¿Se puede alquilar un saco de dormir que permita resistir las temperaturas en la ascensión al Kilimanjaro?

Es aconsejable traerlo, pero en caso de que se necesite se puede alquilar.

## ¿Si se hace muy difícil para mí, puedo dar la vuelta?

Sí, en algún momento alguien no se encuentra capaz de continuar la ruta nuestro personal le acompañará a nuestro hotel en Moshi. Nuestros porteadores ayudarán a cumplir el sueño de hacer cima.

## ¿Cuál es la temperatura en el Kilimanjaro?

Las temperaturas oscilan considerablemente con la altitud y la hora del día. Las temperaturas descienden según incrementamos la altura a la que nos encontramos, de los 20° C de media en la puerta Kilema, punto de salida, hasta los -15° C que nos podemos encontrar en la cumbre del Kilimanjaro.

Temperatura	media / máxima / mínima
6.000 mt - Cima	-8 -5 -20
5.000 mt	-2 0 -10
4.700 mt - Kibo	1 7 -7
4.000 mt	4 12 -2
3.700 mt - Horombo	8 15 0
3.000 mt	11 20 5
2.000 mt - Inicio	19 30 15

## ¿Qué es la hipotermia?

La hipotermia es causada por una breve exposición al frío extremo, o una exposición prolongada al frío leve. Esta se produce cuando la temperatura de una persona desciende por debajo de los 35° C.

Se puede detectar si se padecen los siguientes síntomas:

- Somnolencia.
- Piel muy fría a la altura del estómago o las axilas.
- Hablar incoherentemente.
- No siente sensación de frío, incluso en un ambiente de frío glacial.

## ¿Cuál es la mayor altitud que llegaremos en este viaje?

Alcanzaremos los 5895 metros.

## ¿Qué es el mal de altura y cuáles son los síntomas?

Es el malestar físico producido por la altura y su presión atmosférica. Se produce cuando el cuerpo no se ha adaptado a la altitud, al oxígeno en el ambiente.

Hay muchos síntomas, tales como: dolor de cabeza, mareo, náuseas, pérdida de apetito, hormigueo en los dedos de los pies y de las manos.

En caso de sentir síntomas de no adaptarse a la altura con la ayuda de nuestro equipo humano retrocederemos para bajar altura y acompañarle a nuestro hotel en Moshi.

## ¿Cómo puedo evitar el mal de altura?

- 1.- Manténgase hidratado, es decir, beba de 4-6 litros de agua al día.
- 2.- Evite alcohol, tabaco u otras drogas.
- 3.- No siga ascendiendo hasta que los síntomas hayan descendido. Las personas se aclimatan a ritmos diferentes.
- 4.- Aprenda a entender los signos de su cuerpo. Además, evite el ejercicio pesado.
- 5.- Vaya ascendiendo poco a poco.

## ¿Son más fuertes los impactos solares?

Completamente. Cerca del 55% de la atmósfera protectora de la Tierra está por debajo de los 5000 metros. Es recomendable una crema protectora de factor 30 en las altitudes por debajo de los 3000 metros, y una total a partir de los 3000 metros. Además, es indispensable unas gafas de sol oscuras por encima de los 4000 metros.

## ¿Qué propina se les suele dar a los porteros o guías locales?

La propina es un componente esperado y muy apreciada en la ruta en bici a la cima del Kilimanjaro. Teniendo en cuenta la

ayuda que nos prestan en la ascensión.

La propina también tiene un impacto económico positivo dentro de la comunidad del Este de África. Aunque puede que no sea habitual para usted, es de considerable importancia para los guías, ayudantes y porteadores.

## ¿Qué es lo que debo llevar en mi mochila?

La mochila es una mochila estilo camelback de tamaño reducido y en la que tienes que llevar agua. También es necesario llevar comida estilo barritas energéticas y productos de este tipo.

Gafas de sol, protector solar y labial y un pequeño kit de herramientas.

## ¿Qué seguro de viaje debo contratar?

El seguro se incluye en el precio junto con el seguro de rescate. La compañía aseguradora es AXA.





# SAFARIBIKEAFRICA

Nada volverá a ser igual.

**José Segovia Rubio** | +34 672 204 652 | [jsegovia@safaribikeafrica.com](mailto:jsegovia@safaribikeafrica.com)  
**Álvaro de Navasques López** | +34 603 237 555 | [adenavasques@safaribikeafrica.com](mailto:adenavasques@safaribikeafrica.com)  
**Mario Martos Rueda** | +255 788 188 255 | [mmartos@safaribikeafrica.com](mailto:mmartos@safaribikeafrica.com)

TANZANIA | Serengeti Road 47 | Arusha-Tanzania (+255) 272 543 090

---

**SAFARIBIKEAFRICA.COM**