

# Expedición Kilimanjaro, Serengeti y Ngorongoro

---



## Información general

---

### Lo que quedará en tu memoria para siempre:

- Ascender el monte Kilimanjaro, la montaña más alta del continente Africano (5.895 m), el “Techo Africano”, una de las “7 cumbres” del planeta (Una en cada continente: Everest, Aconcagua, Kilimanjaro, Elbrus, Macizo Vinson, Monte McKinley y Monte Kosciuszko)
- Recorrer la ruta Lemosho. La más remota y la que posee el ecosistema más intacto de las 6 rutas disponibles para llegar a la cumbre del Kilimanjaro. Es una ruta con mucho bosque y presencia de animales salvajes como elefantes y búfalos, lo cual muchas veces requiere el acompañamiento de guardabosques durante el primer día de recorrido.
- Presenciar de primera mano la “Gran Migración” Uno de los eventos más espectaculares del mundo salvaje. Aproximadamente 750.000 cebras y un millón de ñus se desplazan en busca de la hierba fresca, desde el Parque del Serengeti, en el norte de Tanzania, a la Reserva de Masai Mara, en el sur de Kenia. Y detrás de ellos los grandes depredadores que siguen a esa gran despensa ambulante para alimentarse.

### Especificaciones:

- **Duración:**

**Expedición completa Kilimanjaro, Serengeti y Ngorongoro:** 19 días contando los traslados de ida y vuelta Colombia - Tanzania - Colombia pasando por Kenia

**Sólo Kilimanjaro:** 15 días contando los traslados de ida y vuelta Colombia - Tanzania - Colombia pasando por Kenia

- **Nivel de esfuerzo:** "NEVADO" [Ver Niveles...](#)
- **Nivel de confort:** 3 en una escala de 1 a 5 - nos hospedaremos 7 noches en carpas de alta montaña en el Kilimanjaro, 2 noches en campamentos totalmente amoblados en las sabanas del Serengeti y las demás noches en hoteles 3, 4 y 5 estrellas en Kenia y Tanzania.
- **Tiempo de caminatas:** caminatas diarias de entre 3 y 7 horas
- **Distancia:** entre 4 y 17 km de caminatas diarias
- **Ecosistema:**

El Kilimanjaro es una montaña situada en el noreste de Tanzania, formada por tres volcanes inactivos: el Shira, en el oeste, de 3.962 m de altitud, el Mawenzi al este, de 5.149 m y el Kibo, cuyo pico, el Uhuru, se eleva hasta los 5.895 m y se constituye en el punto más elevado de África.

Además de por este hecho, el Kilimanjaro es conocido por los famosos campos de hielo de su cumbre, que se están reduciendo de forma drástica desde principios del siglo XX y se estima que desaparecerán por completo entre 2020 y 2050. La disminución de las precipitaciones de nieve responsable de este retroceso se atribuye a menudo al calentamiento global, además de a un importante proceso de deforestación.

A pesar de la creación del Parque Nacional del Kilimanjaro en 1973, el cinturón forestal continúa estrechándose, debido a que la montaña es el hogar de los pastores masai en el norte y en el oeste, que necesitan prados de altitud para palear sus rebaños, y campesinos chagga al sur y al este, que cultivan parcelas cada vez más extensas en el piedemonte.

El Kilimanjaro se eleva en el nordeste de Tanzania a 5.895 m de altitud lo que lo convierten en el punto más elevado de África, por lo que forma parte de las denominadas «Siete Cumbres». Se encuentra situado cerca de la frontera de Tanzania con Kenia. Emerge solitario de entre la sabana que lo rodea, sobresaliendo con un desnivel de 4800 a 5200 m, lo que la convierte también en la montaña aislada más alta del mundo.

Las diferentes rutas a la cumbre pasan por cinco zonas ecológicas: las laderas más bajas cultivadas, el bosque montano, el páramo, el desierto alpino y la cumbre cubierta de hielo.

Las laderas más bajas de la montaña se utilizan principalmente para fines agrícolas. El clima aquí es ideal para la producción de café. Más arriba, un cinturón de bosque lluvioso rodea la montaña hasta unos 2.000 metros. A medida que avanza, se pasa por el brezal que se transforma en páramo, semidesierto en altitud, progresando en desierto total y finalmente en una región alpina con glaciares de hielo permanente.

El Parque nacional Serengeti es un parque nacional de grandes proporciones (13.000 km<sup>2</sup>) en Tanzania, África. Es famoso por las migraciones anuales de miles de ñues.

Los cinco grandes animales del parque, así llamados por los cazadores desde hace años son el león, el leopardo, el elefante, el rinoceronte y el búfalo. El parque también es hogar de hienas, guepardos, cebras, aves rapaces y muchas otras especies.

Cerca del parque se encuentra la Garganta de Olduvai, donde se han encontrado muchos fósiles y artefactos de homínidos. El parque es limítrofe con la Zona de conservación de Ngorongoro, que

forma parte del gran ecosistema del Serengeti.

### **Los cinco grandes:**

**León:** se cree que Serengeti tenga la más grande población de leones de África, en parte debido a la gran cantidad de animales que les sirven de presa. Actualmente hay más de 3.000 leones viviendo en el ecosistema del parque.

**Leopardo africano:** estos predadores son frecuentemente avistados en la región de Seronera, pero existen en todo el parque nacional, y su población actual es aproximadamente de 1.000.

**Elefante africano:** las manadas se recuperan de la gran mortalidad de los años 1980, causada por la caza furtiva, y se concentran en el norte del parque.

**Rinoceronte negro:** son encontrados próximos a los cerros testigos en el centro del parque. Quedan pocos individuos, debido a la caza furtiva. Algunas veces, animales de la Reserva Masái Mara atraviesan los límites del parque e ingresan en el territorio del Serengeti, desde el norte.

**Búfalo africano:** aún abundante y con muchas especies, pero su número disminuyó debido a enfermedades.

- **Clima:**

### **Kilimanjaro:**

La cercana ubicación del Monte Kilimanjaro al ecuador determina en buena medida el clima de la zona, caracterizado por temperaturas suaves y constantes todo el año y estaciones secas y de lluvias. Agosto y septiembre son los meses más secos.

Moshi es la localidad más cercana a la montaña, ubicada en su falda Sur, a 900 m de altitud. Su temperatura media oscila entre los 20 y 25 °C.

Si bien Moshi se caracteriza por una climatología suave y relativamente benigna todo el año, las circunstancias en la montaña a medida que se gana altitud son muy distintas. El comportamiento de la temperatura es bastante uniforme con la altura y desciende progresivamente desde los 20 °C a 1.000 m hasta los valores de -15 a -20° C que puede haber en la cima, muy dependiente del régimen de vientos.

En cuanto al tiempo en la montaña la principal característica es su carácter imprevisible y los rápidos cambios que experimenta. En las zonas más bajas de bosque es habitual que las nieblas estén presentes casi todo el año y las temperaturas sean agradables. Superada esta zona es frecuente encontrarse noches muy frías y mañanas soleadas, aunque hay que tener presente que es posible lluvia e incluso nieve en cualquier época del año. La diferencia térmica entre día y noche se irá haciendo más acusada a medida que se asciende, hasta llegar a la cumbre donde el frío y los rápidos cambios solo suelen permitir un breve lapso de tiempo para disfrutar de su ascensión.

### **Serengeti y Ngorongoro:**

En el Serengeti los meses fríos son de abril a septiembre, el promedio de las altas es de 27°, y el promedio de las bajas es de 13°.

Al borde del cráter del Ngorongoro las temperaturas son mucho más frías debido a su gran altitud, es aquí necesario por lo tanto llevar una chaqueta durante todo el año.

Junio, julio y agosto son los meses más fríos y las temperaturas bajas pueden caer hasta los 5°. Asegúrese pues de llevar una buena chaqueta, guantes y un gorro para los safaris de madrugada en el cráter del Ngorongoro.

- **Altitud:** 800 a 5.895 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Tanzania - África

Caminantes principiantes o inexpertos pueden hacer este trekking, pero requiere tener buena forma física obtenida mediante un buen entrenamiento.

Cualquier persona que quiera emprender una aventura desafiante como esta, debe ser consciente de las demandas físicas y mentales involucradas en la misma. Este trek está diseñado para aventureros que busquen un verdadero desafío. Durante la expedición habrán días de hasta 8 horas de ejercicio extenuante, en una región muy remota y terreno accidentado. La altitud máxima bordea los 5.895 m.s.n.m y habrán algunos pasos sobre nieve.

Los expedicionarios requerirán llevar un morral con un peso de entre 5 y 8 kilos. Las condiciones meteorológicas pueden ser adversas algunos días, con noches frías con temperaturas bajo cero.

Si usted no es deportista, le recomendamos iniciar lo antes posible un proceso de acondicionamiento que involucre ejercicio vigoroso y cardiovascular por lo menos 3 veces a la semana. Este acondicionamiento semanal se debe intercalar con caminatas exigentes los fines de semana y de ser posible alguna salida de dos o más días. El mejor ejercicio para mejorar la condición para las caminatas es precisamente eso mismo: caminar por terrenos inclinados con ascensos y descensos.

Ecoglobal Expeditions realiza caminatas de fin de semana de distintos grados de dificultad, en [Medellín](#) y [Bogotá](#), le recomendamos inscribirse desde ya en ellas como preparación para esta gran aventura.

## Fechas

---

- **Expedición completa Kilimanjaro, Serengeti y Ngorongoro:** 25 de agosto al 12 de septiembre de 2018
- **Sólo Kilimanjaro:** 25 de agosto al 8 de septiembre de 2018

## Precio y forma de pago

---

### Precio Porción Terrestre

Esto funciona así, las personas interesadas se van inscribiendo mediante el pago de una abono de USD\$2.400.00 (en PESOS), y dependiendo del número de personas inscritas, el precio definitivo de la porción terrestre es:

### Expedición completa Kilimanjaro, Serengeti y Ngorongoro:

PERSONAS INSCRITAS	PRECIO POR PERSONA
4	USD 6.890,00
5	USD 6.390,00

6	USD 6.060,00
7	USD 5.740,00
8	USD 5.420,00
9	USD 5.300,00
10	USD 5.190,00
11	USD 5.090,00
12 o más	USD 5.010,00

\*La acomodación es doble, el suplemento por acomodación individual es USD\$450.00

**Sólo Kilimanjaro:** 15 días contando los traslados de ida y vuelta Colombia - Tanzania - Colombia pasando por Kenia

**PERSONAS INSCRITAS    PRECIO POR PERSONA**

4	USD 4.590,00
5	USD 4.270,00
6	USD 3.950,00
7	USD 3.630,00
8	USD 3.540,00
9	USD 3.450,00
10	USD 3.360,00
11	USD 3.270,00
12 o más	USD 3.180,00

\*La acomodación es doble, el suplemento por acomodación individual es USD\$450.00

**No incluye:**

- Tiquete aéreo internacional Bogotá - Nairobi - Bogotá (aprox. COP\$5.500.000.00, los hemos visto a menos de COP\$4.200.000.00)
- Visa para Kenia USD\$240.00 por dos entradas
- Visa para Tanzania USD\$50.00
- Dependiendo del tiquete que se compre es posible que se requiera el trámite de visas para otros países
- 5 almuerzos, 5 cenas (USD\$15.00 a 20.00 cada una)
- Seguro de salud, accidentes y evacuación (aprox. USD\$100.00) ver <https://www.worldnomads.com/>
- Equipo personal (sleeping, guantes, chaqueta y pantalones impermeables aprox. entre COP\$300.000.00 y COP\$1.600.000.00 dependiendo la marca)

**Forma de pago:**

1. Se debe realizar un primer abono de USD\$2.400.00 en PESOS a la tasa representativa del día del pago, para formalizar tu inscripción.
2. Una vez conformado el grupo se cotizarán los tiquetes aéreos para tomar la decisión de compra por agencia o por Web
3. El saldo se debe pagar en Nairobi el primer día de la expedición en Dólares Americanos

[¿Qué hago si realicé el pago y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...](#)

## ¿Cómo inscribirse?

---

Escribanos a [info@ecoglobalexpeditions.com](mailto:info@ecoglobalexpeditions.com) con el nombre de las personas interesadas y sus teléfonos (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación)

**Se debe realizar un primer abono de USD\$2.400.00 (en PESOS a la tasa representativa del día del pago), para formalizar tu inscripción.**

[¿Qué hago si realicé el pago y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...](#)

## Incluye

---

- Todos los traslados descritos en el itinerario
- Alojamiento en hotel 5 estrellas en Nairobi Kenia en acomodación doble (o individual a petición - suplemento extra), incluye desayuno
- Alojamiento el Moshi Tanzania en hotel 3 estrellas en acomodación doble (o individual a petición - suplemento extra), incluye desayuno
- Alojamiento en tiendas de alta montaña durante la expedición al Kilimanjaro
- Alojamiento en tiendas de sarari durante la visita al Serengeti
- Alojamiento en el Rhino Lodge en el Crater del Ngorongoro
- Alojamiento el Arusha Tanzania en hotel 3 estrellas en acomodación doble (o individual a petición - suplemento extra), incluye desayuno
- Pensión completa (desayuno, almuerzo y cena) durante la expedición al Kilimanjaro y el safari en el Serengeti y Ngorongoro
- Tarifa de ingreso al Olduvai Gorge
- Guías profesionales locales con amplia experiencia
- Tour leader acompañando al grupo desde Bogotá (español/inglés)
- Porteadores necesarios para llevar todo el equipo personal y equipo de grupo
- Caminatas preparatorias en Colombia
- Propinas a porteadores y guías
- Sleeping bag y bastones para caminar

## No incluye

---

- Tiquete aéreo internacional Bogotá - Nairobi - Bogotá (aprox. COP\$5.500.000.00, los hemos visto a menos de COP\$4.200.000.00)
- Visa para Kenia USD\$240.00 por dos entradas
- Visa para Tanzania USD\$50.00

- Dependiendo del tiquete que se compre es posible que se requiera el trámite de visas para otros países
- 5 almuerzos, 5 cenas (USD\$15.00 a 20.00 cada una)
- Seguro de salud, accidentes y evacuación (aprox. USD\$100.00) ver <https://www.worldnomads.com/>
- Equipo personal (sleeping, guantes, chaqueta y pantalones impermeables aprox. entre COP\$300.000.00 y COP\$1.600.000.00 dependiendo la marca)
- Hidratación
- Bebidas adicionales: gaseosas, cerveza u otras bebidas alcohólicas
- Seguro de salud, accidentes y evacuación (aprox. USD\$100.00, ver <https://www.worldnomads.com/>)
- Gastos no estipulados
- Suvenirs
- Llamadas locales, nacionales o internacionales
- Otras actividades no incluidas en el itinerario

## Itinerario

---

**Nota:** el siguiente itinerario es de carácter informativo y puede variar sin previo aviso de acuerdo con las condiciones climáticas o con imprevistos que se presenten.

**Día 1** Salida del Aeropuerto Internacional El Dorado - Bogotá hacia el Aeropuerto Internacional Jomo Kenyatta JKIA - Nairobi Kenya

**Día 2** En tránsito

**Día 3** Llegada a Nairobi y traslado al hotel (Noche en Nairobi)

**Día 4** Traslado en carro hasta Moshi en Tanzania (Noche en Moshi)

**Día 5** Comenzamos la Lemosho Route (Ruta Lemosho) 8 días 7 noches escalando el Kilimanjaro por la Lemosho Route (Ruta Lemosho)

Puerta Londorossi al Campamento Forestal

- Elevación: 2.340 mt a 2.850 mt
- Distancia: 6 km
- Tiempo de caminata: 3-4 horas
- Hábitat: Bosque Lluvioso.

Salimos en vehículo de Moshi hacia la Puerta de Londorossi (4 horas), donde se completan las formalidades de entrada. Luego continuamos en el vehículo hasta el sendero de Lemosho (otra hora para llegar al sendero). Al llegar al inicio del sendero almorzamos e iniciamos la travesía a pie a través de un bosque hasta el primer campamento.

**Día 6** Campamento Forestal al Campamento Shira 1

- Elevación: 2.850 mt a 3.450 mt
- Distancia: 8 km
- Tiempo de caminata 5-6 horas
- Hábitat: Páramo.

Continuamos por el sendero que sale del bosque y entramos en una sabana de hierbas altas y rocas volcánicas cubiertas de líquen. A medida que ascendemos por las exuberantes colinas y cruzamos varios arroyos, llegamos a la Cordillera de Shira, antes de bajar suavemente hacia el campamento Shira 1.

### **Día 7** Campamento Shira 1 a Campamento Shira 2 y a Moir Hut

- Elevación: 3.450 mt a 4.140 mt
- Distancia: 14 km
- Tiempo de caminata: 5-7 horas
- Hábitat: Páramo.

Exploramos la meseta de Shira durante un día completo. Es una caminata suave al este hacia el pico glaciar de Kibo, a través de la meseta que conduce al campo de Shira 2. Luego continuamos hacia Moir Hut, un sitio poco utilizado en la base de Lent Hills. Una variedad de paseos están disponibles en Lent Hills haciendo de esta una excelente oportunidad de aclimatación. Shira es una de las mesetas más altas de la tierra.

### **Día 8** Moir Hut a la Torre de la Lava y al Campamento Barranco

- Elevación: 4.140 mt a 3.900 mt
- Distancia: 7 km
- Tiempo de caminata: 4-6 horas
- Hábitat: semi desierto.

Desde la meseta de Shira, continuamos hacia el este hasta una cresta, pasando el cruce hacia el pico de Kibo. A medida que continuamos, nuestra dirección cambia al sureste hacia la torre de la lava, llamada el "diente de tiburón". Poco después de la torre, llegamos al segundo cruce que nos lleva hasta el glaciar Arrow a una altitud de 4.800 mt. Ahora continuamos hacia el Campamento Barranco a una altitud de 3.900 mt. Aquí descansamos, disfrutamos de la cena. Aunque termina el día prácticamente a la misma altura que cuando comenzó, este día es muy importante para la aclimatación y le ayudará a su cuerpo a prepararse para el día de cumbre.

### **Día 9** Campamento Barranco al Campamento Karanga

- Elevación: 3.900 mt a 3.930 mt
- Distancia: 5km
- Tiempo de caminata: 4-5 horas



- Hábitat: Desierto Alpino.

Después del desayuno, salimos del Campamento Barranco y continuamos por una empinada cresta pasando la Muralla del Barranco, hasta el campamento del Valle de Karanga. Este es un día corto para la aclimatación.

### **Día 10** Campamento de Karanga al campamento de Barafu

- Elevación: 3.930 mt a 4.590 mt
- Distancia: 4 km
- Tiempo de caminata: 4-5 horas
- Hábitat: Desierto Alpino.

Después del desayuno, salimos de Karanga y llegamos al cruce que conecta con el Mweka Trail y continuamos hasta el campamento de Barafu. En este punto, usted ha completado el Circuito Sur, que ofrece vistas de la cumbre desde muchos ángulos diferentes. Aquí hacemos campamento, descansamos, disfrutamos de la cena y nos preparamos para el día cumbre. Los dos picos de Mawenzi y Kibo se ven desde esta posición.

### **Día 11** Campamento de Barafu a Cumbre a la cabaña de Mweka

- Elevación: 4.590 mt a 5.800 mt (y hasta 3.000 mt)
- Distancia: 5 km de ascenso / 12 km de descenso
- Tiempo de caminata: 7-8 horas de subida / 4-6 horas de descenso
- Hábitat: Glaciar.

Muy temprano en la mañana (medianoche a 2am), iniciamos nuestro camino a la cumbre entre los glaciares Rebmann y Ratzel. Usted se dirige en dirección noroeste y asciende a través de un fuerte acantilado hacia Stella Point en el borde del cráter. Esta es la parte más difícil mental y físicamente.

En el punto de Stella (5.580 mt), tendremos un descanso corto y presenciaremos el amanecer más espectacular que usted haya visto en su vida (si el tiempo lo permite). Desde Stella Point, tendremos una hora de caminata sobre nieve hasta la cumbre. Una vez en Uhuru Peak, habremos alcanzado el punto más alto del Monte Kilimanjaro y el continente africano. Los excursionistas más rápidos verán el amanecer desde la cumbre.

Desde la cumbre, ahora iniciaremos nuestro descenso hasta el campamento Mweka, deteniéndose en Barafu para el almuerzo. El campamento Mweka está situado en el bosque superior y la niebla o la lluvia se puede esperar en la tarde.

### **Día 12** Campamento de Mweka a Moshi

- Elevación: 3.000 mt a 1.620 mt
- Distancia: 10 km
- Tiempo de caminata: 3-4 horas

- Hábitat: Bosque Lluvioso.

Después del desayuno, continuamos el descenso hasta la Puerta del Parque Mweka para recibir los certificados de cumbre. En las elevaciones más bajas, puede estar húmedo y fangoso. Las polainas y los bastones de trekking ayudarán. Pantalones cortos y camisetas probablemente serán mucho más cómodos.

Desde la puerta, continuaremos otra hora hasta Mweka Village. En este punto un vehículo nos llevará de regreso hasta Moshi.

**Nota:** para el caso de las personas que sólo van a hacer Kilimanjaro, se duerme este día en Moshi y el siguiente día se realiza el traslado hasta Nairobi, se duerme una noche allí y al día siguiente se parte hacia Colombia

### **Día 13** Safari en el Serengeti y Ngorongoro 4 días 3 noches

Durante todos los recorridos que se describen a continuación tendremos la posibilidad de observar la fauna de este territorio.

Salida de Moshi alrededor de las 8:00 am hacia el Parque Nacional Serengeti (una distancia de aproximadamente 500 km, aproximadamente 6 a 7 horas por carretera). Durante esta travesía tendremos la oportunidad de apreciar la fauna de la región hasta llegada la noche cuando llegaremos al campamento donde cenaremos y descansaremos.

### **Día 14** Parque Nacional del Serengeti

Después del desayuno, seremos conducidos a las llanuras del Serengeti para un safari de día completo. Almuerzo de picnic en el parque, y continuamos el safari hasta la noche. Regreso al campamento, cena y alojamiento.

### **Día 15** Parque Nacional Serengeti - Cráter Ngorongoro

En la mañana recorreremos las llanuras del Serengeti, regresamos al campamento para el almuerzo y después viajaremos hasta el cráter Ngorongoro (distancia de 220 km aprox. Tiempo de viaje 3,5 horas). Cena y alojamiento en Ngorongoro RHINO LODGE en el borde del cráter.

### **Día 16** Tour al Cráter Ngorongoro

Después del desayuno descenderemos aproximadamente 600 metros hasta el fondo del cráter. Allí tendremos un almuerzo de picnic y estaremos haciendo recorridos en el safari hasta el final de la tarde cuando ascenderemos nuevamente y regresaremos a la ciudad de Arusha donde pasaremos la noche en un hotel (Ngorongoro a Arusha son aproximadamente 180 km (3 horas por carretera).

### **Día 17** Arusha - Nairobi

Traslado desde Arusha hasta Nairobi por carretera (5 horas)

Alojamiento en Nairobi

**Día 18** Traslado al Aeropuerto Internacional Jomo Kenyatta JKIA - Nairobi Kenya y regreso hacia Colombia

**Día 19** Llegada al Aeropuerto Internacional El Dorado - Bogotá

# Recomendaciones

---

- La mayoría de las personas que viajan con Ecoglobal Expeditions son amantes fervientes de la naturaleza, son viajeros descomplicados y “todo terreno”, pacientes, tolerantes, colaboradores y entusiastas. Les gusta viajar en grupo porque encuentran en esta experiencia una oportunidad para aprender de los demás, hacer amigos y compartir las experiencias durante el viaje. Pensando en ello, hemos querido proponer un listado de “[Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)” que ayude a los viajeros a tener una experiencia más rica y agradable durante las excursiones. El listado lo encuentras haciendo clic aquí: [Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)
- Cada expedicionario debe adquirir un seguro de accidentes que cubra rescate en helicóptero, por ejemplo: <https://www.worldnomads.com/>. En caso de cualquier eventualidad todos los gastos médicos, traslado, recate, medicinas, hospitalización, etc. en que se incurra, corren por cuenta de la persona afectada. Normalmente los seguros solicitan a la persona pagar todos los gastos y luego de una reclamación formal con toda la documentación de rigor, el seguro reembolsa lo pagado menos el deducible correspondiente. Por lo tanto es importante viajar con una tarjeta de crédito con suficiente cupo.
- No lleve ni consuma licor (nada de brandy, vino, whisky, cerveza, etc.), ni sustancias tóxicas, psicoactivas o alucinógenas en la montaña (marihuana, cocaína, heroína, éxtasis, hongos, etc. esa combinación es peor que la de la “gasolina con el licor”!!).
- No lleve joyas u objetos de valor (el Rolex y los aretes de Cartier por favor déjelos en su casa).
- Durante las caminatas no se separe del grupo, no se adelante, no se quede atrás solo.
- Lleve ropa abrigada, el sitio al que vamos es bien frío.
- Consuma mucho líquido durante su estadía en la montaña, esta práctica ayuda a mejorar la capacidad del cuerpo a adaptarse a la altura.
- Empaque su ropa en bolsas plásticas dentro del morral, lleve bolsas plásticas extra para usos varios.
- Proteja su cámara de la humedad.
- Lleve baterías de repuesto.
- Dentro de lo posible lleve la menor cantidad de envolturas, latas o vidrios. Por favor no dejemos basura en la montaña.
- Lleve bocadillos, chocolates, maní, panela, etc. empacados en bolsas plásticas resellables-reutilizables (“Ziploc”), sáqueles el aire cuando las empaque para que ocupen el menor espacio posible dentro de su morral.
- Viaje liviano de equipaje, no es necesario llevar una muda para cada día.
- Las condiciones climáticas en la montaña pueden cambian en minutos, siempre lleve consigo un impermeable.
- Tenga en cuenta que estaremos hospedados en un lugar muy remoto, con servicios básicos. Nuestros anfitriones harán todo lo que esté a su alcance por atendernos lo mejor posible, dentro de las condiciones propias del lugar y de su cultura.
- Sientes que es un viaje muy largo en avión hasta Kathmandú? Clic aquí para [recomendaciones para evitar el “jetlag”](#).

## Qué llevar:

- Sleeping bag (bolsa de dormir) para -15 °C (opcional si deseas llevar el personal, sin embargo la expedición los incluye).
- Botas de montaña impermeables con suela gruesa de buen agarre, que protejan los tobillos. Por favor no se las estrene el día anterior!!!! Úselas antes y “dómelas”.
- Una (1) chaqueta de plumas, fibra polar o material sintético para proteger del frío.
- Una (1) toalla de rápido secado.

- Sandalias deportivas para uso en los campamentos (opcional).
- Tres (3) pares de medias especializadas para trekking.
- Un (1) juego de ropa interior térmica o sudadera de fibra polar o tela gruesa para permanecer en la cabaña y para dormir.
- Chaqueta y pantalón impermeables.
- Guantes con forro polar interior o guantes de esquí, ojalá que sean impermeables.
- Polainas.
- Bloqueador solar de alta gama. Factor de protección mayor o igual que 60SPF.
- Protección labial.
- Gafas de sol.
- Cantimplora, botella o bolsa hidratante.
- Bastones para caminar (trekking poles/walking sticks), lo más recomendable es un par (opcional si deseas llevar el personal, sin embargo la expedición los incluye).
- Tres camisas ojalá de manga larga, de material sintético de rápido secado (lycra, fibra polar, etc.). Evite las camisetas, buzos y chaquetas de algodón.
- Morral pequeño (hasta de 20 litros) para llevar los implementos personales durante las caminatas.
- Linterna con pilas de repuesto, ojalá frontal.
- Cámara de fotos.
- Sombrero o cachucha para sol.
- Un (1) gorro de lana o fibra polar que cubra las orejas (puede ser pasamontañas).
- Pantalones de trekking de rápido secado. Por favor no lleve pantalones de dril o jeans o en general algodón, no protegen del frío y si se mojan no se secan durante toda la expedición.
- Botiquín personal de primeros auxilios.
- Artículos de higiene personal incluyendo toalla (cepillo de dientes, crema dental, desodorante, jabón, papel higiénico, toalla de baño, etc.).
- Dinero en efectivo para hidratación, propinas, souvenirs, bebidas adicionales y gastos personales.
- Documentos personales (identificación, seguro, pasaporte).
- Bolsas plásticas.
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Todo esto le debe caber en un morral mediano y se debe empacar en bolsas plásticas. Viaje liviano de equipaje pero con lo necesario.

**Nota:**

La expedición cubre el servicio de porteadores para llevar todo el equipaje de los expedicionarios (pero no debemos tampoco someterlos a una carga extrema ni esperamos que sea necesario un ejercito de porteadores. Viaje liviano de equipaje pero con lo necesario).

Durante las caminatas, usted sólo debe llevar un morral pequeño con una chaqueta para el frío, una chaqueta impermeable, un pantalón impermeable, guantes, agua, golosinas, bloqueador, protector de labios, cámara, linterna.