



INFOS PRATIQUES ASCENSIONS

Pour le Kilimandjaro et le Meru





Infos Pratiques

Météo

Les nuits peuvent être froides, autour de $-5/5^{\circ}\text{C}$, humides à 3000m d'altitude, et entre -5 et -20°C la nuit de l'ascension finale entre 4600m et 5895m.

Les journées sont tempérées, généralement sèches, sauf parfois en dessous de 3000m.

Equipement nécessaire

- Un sac de couchage qualité -15°C à -25°C , sarcophage ou à fermeture latérale,
- un drap cousu.

- Polaire, doudoune, chemises, T-shirts (4-5 en microfibres de préférence, éviter le coton très long à sécher).
- Une surveste haute montagne contre le vent et la pluie (Goretex ou micropore).
- Une cape de pluie.
- Pulls, sous-pulls, pantalon chaud, collant en Goretex ou équivalent... ne pas hésiter : il fait froid.

- Chaussures de montagne chaude à tiges montantes (-22°C).
- Une paire de tennis pour le soir.
- Chaussettes de laine chaudes, chaussettes de coton, sous-vêtements en goretex.
- Guêtres.

- Bonnet de laine ou cagoule, chapeau, gants (soie + moufles).
- Chapeau ou casquette pour se protéger du soleil.

- Lunettes de soleil, crème de protection solaire.
- Une gourde (2l) ou deux (1l) ou camel bag de 2 litres, un quart pour boire (1/4l),
- Un canif ou opinel (à mettre dans le bagage en soute pour le voyage)
- Une lampe torche frontale avec piles et ampoule de rechange. Surtout pour l'ascension de nuit.
- Ceinture ou pochette pour argent et papiers (toujours sur vous).
- Affaires de toilette, serviette.
- Bâtons télescopiques de marche.

- Pharmacie personnelle (antalgique, collyre, vitamine C, nécessaire de soin pour les pieds, crème solaire haute protection pour le visage et les lèvres, crème hydratante, anti-moustique, anti diarrhéique et antiseptique intestinal, antibiotique à large spectre, antiseptique intestinal, pochettes désinfectants prêtes à l'usage, une boîte de pansements adhésifs, une bande élastique adhésive, collyre).
- Hydrochlonezone pour purifier l'eau. Papier hygiénique et briquet pour l'éliminer, stylos (pour les cadeaux).

- Provisions de bouche (fruits secs, barres énergétiques...), anti-mal de l'altitude (Paracétamol, antalgique, vitamine C, etc...).



Poids

Pendant l'ascension votre sac, porté par un porteur (nous remettons votre sac dans un sur-sac imperméable), ne doit pas excéder 12Kgs (les sacs sont pesés par les rangers à l'entrée du parc). Vous pourrez nous laisser un sac pendant l'ascension que nous vous restituerons à votre retour. Pendant la journée de marche, vous ne portez que votre petit sac à dos avec vos affaires de la journée.

Matériel Fourni

- Tentes dômes 3 places (pour 2 pers) + matelas et housse.
- Tout le matériel de cuisine, tables, chaises et grande tente pour les repas la nourriture d'expédition avec des produits locaux frais.
- Repas copieux, chauds le matin, le midi et le soir.

Sécurité

L'ascension du KILI est encadrée par une équipe locale spécialisée et formée pour cette randonnée. Nous fournissons en plus un caisson de décompression.

Une organisation de secours, gérée par la société des parcs existe si nécessaire (inclus dans le prix). Toutefois nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance ASSISTANCE et RAPATRIEMENT (merci de nous en fournir les coordonnées).

Respiration

Dès que vous vous essoufflez, arrêtez-vous, et reprenez votre souffle : les battements de votre cœur redevenus normaux, vous pouvez continuer. Observez des paliers, profitez-en pour admirer le paysage.

Si c'est plus grave, apparition de maux de tête, de nausées, de fatigue extrême et de perte d'appétit, redescendez ou restez où vous êtes. Dans tous les cas, votre guide est là pour vous aider, n'hésitez pas à lui faire part du moindre problème... Surtout, n'ayez pas peur d'être en arrière, n'ayez pas peur de vous arrêter, réglez votre respiration à vos pas au lieu de vouloir tenir le rythme imposé par d'autres mieux entraînés ou plus en forme. Boire beaucoup (3. 5 l d'eau par jour) et surtout, marcher à votre rythme est la garantie de la réussite de votre ascension.

Nos guides, assistants et porteurs sont spécialement entraînés à veiller de très près sur vous et à réagir au moindre signe suspect ; faites leur confiance et écoutez leurs conseils. N'essayez pas d'aller au-delà de vos forces s'ils vous demandent de vous arrêter un moment. Ils ont l'habitude et savent parfaitement comment réagir en cas de problème.

Photographie et Vidéo

Il est préférable de vous munir de pellicules photos et de cartes mémoire en partant de France. Munissez-vous de piles et de batteries (3 minimums) car il est impossible de trouver des prises pour recharger les appareils photo ou caméscopes pendant l'ascension.

Avant de prendre une photo d'une personne, demandez toujours le consentement de la personne concernée.



Recommandations

Les compagnies aériennes peuvent parfois oublier des bagages, retrouvés par la suite, il est recommandé de prendre avec soi l'équipement important pour le début de l'ascension : chaussures, veste, polaire, sac de couchage, lunettes, gants.

Dès que nous réceptionnons les bagages égarés nous les expédions immédiatement sur le Kili avec un porteur.

En cas de perte de vos papiers, nous vous recommandons d'en ranger une copie dans un endroit différent des originaux.

Nos Porteurs

Les différences de Prix des différents opérateurs d'Ascensions en Tanzanie sont très souvent dues au traitement et à la rémunération des porteurs et des guides durant votre voyage. Chez Corto, nous sommes depuis longtemps à l'avant-garde en ce qui concerne notre politique de tourisme responsable.

Salaires des porteurs

En effet, nous sommes membres de KPAP (voir Tourisme Responsable ci-dessous) donc à ce titre respectons les consignes. Alors que le moyenne des salaires versés aux porteurs par les sociétés de tourisme en Tanzanie est de 6220 TSH/jour, nous leur versons un salaire de 10 000 Tsh par jour, et les payons directement lors de la descente à Mweka par un responsable de notre bureau. Chaque porteur doit présenter sa carte de porteur et signe sur la liste au moment de recevoir son salaire.

Pourboires des Porteurs

Pour les pourboires, au moment du briefing nous donnons aux clients une fiche (tipping sheet) préparée par KPAP et leur demandons de s'en servir pour répartir les pourboires équitablement et ouvertement. C'est à la discrétion des clients de l'utiliser ou non.

Equipement des Porteurs

Même s'ils ne sont pas des permanents chez Corto nous avons des porteurs fidèles; pour chaque ascension nous envoyons une liste de porteurs que les guides doivent suivre; cette procédure évite que les porteurs aient à payer le guide pour être engagés, ce qui est une pratique malheureusement courante avec d'autres guides. Les porteurs ne sont pas autorisés à commencer leur ascension s'ils ne sont pas équipés correctement pour la montagne; ce sont les guides qui sont chargés de cette vérification. Pour information-, la ville de Moshi a un gros marché friperie. Ceci permet aux porteurs de s'équiper en particulier contre le froid avec des vêtements de montagne à des prix dérisoires.

Quelques données complémentaires sur les conditions de travail de nos porteurs

- Sur chaque expédition, il y aura **entre 3 et 5 porteurs par client** (chiffre plus faible pour les grands groupes car le matériel de cuisine et de camping est mieux réparti).
- Ils reçoivent **3 repas complets par jour**.
- Ils sont autorisés à porter **maximum 20 kg chacun plus 2 kg pour leur propre équipement**.
- Ils **dorment dans une tente adaptée** aux conditions.



Agir pour un tourisme responsable

CORTO Safaris s'inscrit dans une démarche responsable, respectant les populations locales et l'environnement.

- Rémunération de nos équipes aux tarifs recommandés par les autorités du parc.
- Amélioration des conditions de travail de nos équipes.
- Transmission de savoir-faire.
- Information et sensibilisation des voyageurs.



Dans le cadre de l'ascension du Kili, nous avons décidé de développer un partenariat privilégié avec l'ONG : KILIMANJARO PORTERS ASSISTANCE PROJECT - www.kiliporters.org - une initiative de THE INTERNATIONAL MOUNTAIN EXPLORERS CONNECTION - www.mountainexplorers.org

Des programmes de formation et de prévention sont mis en place en basse saison :

- cours d'anglais
- formation aux premiers soins
- séminaires d'information sur le VIH

Vous obtiendrez d'avantage de détails sur les sites de nos partenaires.

CORTO SAFARIS vous souhaite un excellent voyage

“Safari Njema”

KARIBU TANZANIA

