



## 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  $-20^{\circ}\text{C}$  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  $-15^{\circ}\text{C}$  à  $-25^{\circ}\text{C}$ , 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 ( $-22^{\circ}\text{C}$ ).
- 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.

## 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](http://www.kiliporters.org) - une initiative de THE INTERNATIONAL MOUNTAIN EXPLORERS CONNECTION - [www.mountainexplorers.org](http://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**



Corto Safaris - Po Box 12 267 - Arusha - Tanzania  
Tel: 00 255 732 97 89 14 Fax : 00 255 732 97 89 15  
Mobile: 00 255 787 644 913  
Email: [contact@cortosafaris.com](mailto:contact@cortosafaris.com)  
[www.cortosafaris.com](http://www.cortosafaris.com)