

KILIMANJARO

CHALLENGE



Algemene info voorlopig programma

- De challenge bestaat uit een *6 daagse beklimming van de Kilimanjaro & 1 dag safari*
- Beschikbare data tussen *13 aug – 26 aug 2018*
- Minimum 8 tot *maximaal 15 personen*
- Inschrijvingen vanaf eind september via FCM Travel Solutions
- Prijs Challenge 2018 & tickets : *info avond 27 september 2017 om 19u bij FCM*
- De voorbereiding met het High Altitude Training Program van Fisiotics is volledig vrijblijvend.

Kilimanjaro Challenge FCM TRAVEL SOLUTIONS

- Kilimanjaro is de *hoogste berg van het Afrikaanse continent* en de hoogste vrijstaande berg ter wereld. Zijn top bestaat uit 3 uitgedoofde vulkanen Kibo Peak 5895 meters, Mawenzi Peak 5149 meters en Shira Peak 3962 meters.
- Er zijn in totaal 7 verschillende routes op de Kilimanjaro maar er zijn enkel 3 routes die werkelijk naar de top leiden. Er is gekozen voor de *Rongai route* omdat dit de enige route is die de top benadert vanuit het noorden en we dalen af via de Maranga route aan zuidoost kant. Door twee verschillende routes te nemen, kan je genieten van de afwisselende landschappen. De Rongai route is ook de enigste waar tijdens de eerste dag nog wildlife te spotten is.
- De beklimming is een *6 daagse trip* met overnachting in tenten. Het gemeenschappelijk en persoonlijk materiaal wordt door lokale bevolking gedragen. De route stijgt geleidelijk en met 6 lokale gidsen om de groep te vergezellen, kan ieder zijn eigen tempo volgen. Op dag 5 beklim je de top, 5895m hoog, dit is de zwaarste beproeving maar de mooiste beleving eenmaal je op het hoogste punt van het continent staat !
- De dag na de Kilimanjaro Challenge, vertrekt de groep heel vroeg om maximaal te kunnen genieten van een Safari-tocht in het beschermd wereld erfgoed; *Ngorongoro Crater* . Het is de grootste ingestorte vulkaankegel ter wereld en in de krater leven permanent naar schatting 25.000 grotere zoogdieren zoals: zebra's, gnoes, zwarte neushoorns, olifanten, leeuwen, jachtluipaarden, en nijlpaarden.

Bijkomende voordelen

- 2 infosessies waarbij uitleg gegeven wordt over kledij, materiaal, hoogteziekte, medicatie en praktische tips voor de reis en voorbereiding.
- Eén info sessie gaat door in de Ardennen met een prachtige wandeling & tenten overnachting.
- 15% Korting in de outdoor winkel de berghut in Hamme
- Begeleiding door lokale gidsen tijdens de hele reis in Tanzania

High Altitude Training Program door FISIOTICS www.fisiotics.be

- Voor het opstellen van een *persoonlijk trainingsprogramma*, wordt er nagegaan wat de algemene conditie is. Doormiddel van een *inspanningstest* met *lactaatmeting* worden de trainingszones bepaald voor het opstellen van het trainingsschema.
- Bijkomend aan de conditietest is een *stabiliteits- en krachtscreening*. Het daaruit volgend *trainingsadvies*, houdt rekening met de medische achtergrond, de voorbereidingstijd en de screening van de kandidaat.
- Naar aanleiding van deze screening kunnen bijkomende trainingen aanbevolen worden zoals *functionele trainingen*.
- Voor deze beklimming is het belangrijker om de kans op hoogteziekte of AMS te verminderen. Tijdens een *hoogte-gevoeligheidstest* kijken we na hoe het lichaam reageert en in functie daarvan wordt de hoogtetraining opgebouwd.
- Met *hoogtetraining* kan men allerlei fysiologische voordelen behalen. Het zorgt voor beter zuurstoftransport binnen het lichaam waardoor de prestaties verbeteren en de kans op AMS verminderd. Naargelang het resultaat van de gevoeligheidstest, wordt een tijdschema opgesteld. Hierbij overlopen we met de kandidaat de verschillende mogelijkheden van training (Sleep High Train Low en Sleep Low Train High)
- In dit programma zit inbegrepen , *12 hoogte-trainingssessies* met het hypoxic toestel in de praktijk te Kampenhout of korting op de huur van een hypoxic toestel via AltitudeDreams



Bijkomende voordelen

- Het *persoonlijk trainingsprogramma* wordt maandelijks aangepast volgens de progressie van de deelnemer.
- *2 uur personal coaching* tijdens de opvolgingsmomenten. Een persoonlijke aanpak is veel beter voor de vooruitgang want ieder persoon is immers uniek, met zijn sterke punten, zijn werkpunten, ingesteldheid en doelen.
- *4 maandelijks groepstrainingen* zijn ideaal voor kennismaking met de andere leden en zo creëren we een dynamische groepsgeest. Deze trainingen zijn telkens op een andere locatie.
- Bij Fisiotics wordt de sporter persoonlijk begeleid om op de meest efficiënte manier zich voor te bereiden op de trekking en beklimming. Wij geven bovendien *advies* ter preventie van blessures maar kunnen ook onze diensten als kinesist aanbieden bij eventuele klachten.
- Dit programma is aanpasbaar in samenspraak met het team.

Voorlopige dagindeling Kilimanjaro Challenge

Dag 1

Brussel – Moshi

Aankomst op Kilimanjaro Airport. Transfer naar een 3* hotel in Moshi.

Overnachting op hotel in Moshi. (bed & breakfast – 2 persoonskamer)

Dag 2 :

3 à 4 uur wandelen

Moshi > Rongai-gate tot Rongai one (2600m)

Transfer naar de noordelijke flanken van de Kilimanjaro, vlakbij de grens met Kenia. Na ongeveer 3,5 u rijden kom je aan in het kleine dorpje Rongai gate, het startpunt van de beklimming.

De tocht gaat eerst langs akkers en pijnboombossen. Let hier goed op, want dit gebied huist een rijke fauna en flora. Wie het geluk aan zijn zijde heeft, ziet misschien wel een van de luidruchtige “Black & White Colubus”-apen die te herkennen

Na een tijdje stap je de Moorlands binnen, een brede vegetatiezone met reusachtige heideplanten. Dit stuk van de tocht biedt prachtige vergezichten op de uitgestrekte Keniaanse vlakten, de thuisbasis van de Masai. Vervolgens klim je verder tot 2600 m hoogte waar het eerste kamp gelegen is

Overnachting in het Rongai one kamp (2600 m.)

Dag 3

6 uur wandelen

Rongai kamp - Kikelawa caves (3600m)

Je volgt het geleidelijk pad omhoog naar “second cave” waar je zicht kan hebben op de hogerop gelegen gletsjers. Na een tijd krijg je zicht op de bizar gevormde Mawenzi Peak en ga je richting de Kikelewa Caves, gelegen op 3600 m.

Overnachting bij Kikelewa Caves op 3600 m.



Dag 4

3 à 4 uur wandelen

Kikelawa caves - Mawenzi (4315m)

Het doel van vandaag is de Mawenzi Tarn op 4315 meter bereiken. De afstand die je dient af te leggen is niet zo groot, maar de paden zijn steiler dan de voorbije dagen en ook de lucht wordt ijler. Het pad leidt door hellingen met lavapuin en de vegetatie wordt alsmaar schaarser. Bij aankomst in de Mawenzi Hut zie je geen vegetatie meer. De rest van de dag kan u rondwandelen aan het kamp om te acclimatiseren of te rusten.

Overnachting bij de Mawenzi Hut. 4315m

Dag 5

5 à 6 uur wandelen

Mawenzi - Kibo (4703m)

Na het ontbijt gaat de tocht richting Kibo Hut, die gelegen is op 4703 meter. Je trekt vandaag tussen twee toppen door, nl de Mawenzi (5149m) en de Kibo (5895m). De rest van de dag kan je gebruiken om te rusten. Na het avondmaal raden wij aan om vroeg onder de wol te kruipen zodat je goed uitgerust bent om 's anderendaags het hoogtepunt van de reis te behalen.

Overnachting bij Kibo Hut (4703 m)



Dag 6

11 à 15 uur wandelen

Topbeklimming.

's Nachts vang je de klim aan naar de met sneeuw en ijs bedekte top van de Kilimanjaro. Je stapt over het vulkanisch gesteente tot aan de kraterrand van Gillman's Point, gelegen op 5685 m. Het stappen in het donker en de ijle lucht maken het klimmen zwaar en verplichten je regelmatig om halt te houden en op adem te komen. Aangekomen bij Gillman's Point worden je inspanningen reeds beloond met een prachtig zicht op de gletsjer en op de onderliggende vlaktes die door de opkomende zon in een mooie gloed worden gezet.

Na nog eens 210 meter klimmen kom je aan op Uhuru Peak (5895m), het 'dak van Afrika'. Na dit unieke moment start de afdaling naar Kibo Hut 4700m voor eten en drinken. Daarna dalen we verder af naar Horombo Camp 3720m waar je overnacht en waar je nog rustig kan nagenieten van het moment waarop Afrika letterlijk aan je voeten lag.

Overnachting bij Horombo Hut. 3720m

Dag 7

4 à 5 uur wandelen

Afdaling naar Moshi

Na het ontbijt daal je verder af in een woud met tropische vegetatie in. Na de 10 km lange tocht waarbij je 1600 meter hebt gedaald, kom je aan op het punt waar je wordt opgewacht om naar Moshi te worden gebracht.

Overnachting op hotel in Moshi. (bed & breakfast – 2 persoonskamer)

Dag 8

Safari Ngorongoro crater or Tarangire

We rijden heel vroeg naar het nationaal park Ngorongoro crater or Tarangire. Hier hebben we bijna een hele dag om wildlife te spotten en prachtige foto's te nemen. We nemen lunch in de krater en in de late namiddag keren we terug Moshi voor overnachting in hotel.

Overnachting op hotel in Moshi. (bed & breakfast – 2 persoonskamer)



Dag 9-10

Moshi - Brussel

Vertrek uit Kilimanjaro Airport

INCLUDED IN THE KILIMANJARO CHALLENGE - EXPEDITION & SAFARI ;

2 Information sessions about the Kilimanjaro Challenge, clothing, gear, altitude sickness, ect

A 15% reduction in the outdoor store “de berghut” in Hamme

Full board accommodation during the climb.

6 Professional, experienced local mountain guide, 30 Porters, and 2 cooks (10 pax group)

Government taxes, VAT and service charges relating to accommodation and included meals

porters taking your bag on the mountain (shouldn't exceed more than 15 Kg)

All Park fees

Private transport to/from Kilimanjaro Airport & Safari & Expedition Kilimanjaro

All meals while on the Mountain with Large portions of fresh, healthy, nutritious food:

Clean, purified drinking water:

Parc fees, transport 4WD, driver guide, lunch, water and office commission.

private transport to/from *Kilimanjaro airport*

3 nights in hotel: double room - twin beds with breakfast.

toilet on the mountain

Gamow and bottle oxygen tank

one tent for 2 persons + foam mattresses

Dining tents, camp chairs, tables

EXCLUDED IN THE CHALLENGE:

Tanzania Visa: \$50 per person on arrival

Tips for guides, porters and cooks : about \$200 per person

Fisiotics High altitude training program 635 euro (excl btw)

Personal Expenses (e.g. laundry, telephone, beverages, etc.)

Meals & drinks not listed above

Insurance for rescue - travel annulation - health – repatriation

CONTACT

Info voorbereiding : Stef Maginelle 0477-619995 – info@fisiotics.be

Info Kilimanjaro : Sofie Lenaerts 0472-890590 – info@8000unlimited.com

Info tickets/boeking : Greet Adelhof 02-719.90.96 – greet.aldelhof@be.fcm.travel

