

TREKKING 2019

MONTE KENYA.- Kenya

ASCENSIÓN A LA PUNTA LENANA (4.985 m)



EXTENSIONES:

PARQUES NACIONALES DE KENYA Y PLAYAS DE MOMBASA

Duración del programa base: 9 días/5 días de marcha

Fechas: Todo el año

POSIBILIDAD DE UNIRSE A GRUPO INTERNACIONAL

Salida: Madrid/Barcelona (otras ciudades, consultar)



INTRODUCCIÓN:

Kikuyu Kerenyaga o "Montaña que brilla" es como la llamaban los Kikuyus y el origen del nombre del Monte Kenya. Montaña compuesta por tres puntas cimera **Batián (5.199 m)** **Nelión (5.188 m)** y **Lenana (4.985m)** y rodeada de glaciares. Las puntas Batián y Nelión (llamadas así por famosos brujos Masais) tienen gran dificultad y están reservadas para alpinistas y escaladores experimentados.

La Punta Lenana por el contrario no tiene dificultad técnica, es accesible a pie por diferentes vías, para cualquier persona entrenada adecuadamente y con un buen hábito de marcha. En este trekking se caminará diariamente unas 6/7 horas de marcha por día, con unos 600 a 900 m. de desnivel.

Este macizo está situado aproximadamente a unos 200 km. de **Nairobi**. Las primeras pendientes de subida están cultivadas por los Kikuyus, los Embus y los Merus (tribus locales). Al norte, en las vastas planicies se encuentran inmensos ranchos de ricos colonos blancos que a principios del siglo XX se instalaron en esta región. Después de las tierras cultivadas, la naturaleza cambia, primero vegetación exuberante, después a medida que vamos ganando altura, esta desaparece. Cuando llegamos a la alta montaña vemos la presencia de nieve en las cimas y los glaciares. Desde la cima de la **Punta Lenana** podréis disfrutar de una vista inolvidable, la salida del sol sobre las vastas planicies de África, y si el tiempo acompaña de la vista de la **cima del Kilimanjaro**.



EN ESTA FICHA TÉCNICA OS PROPONEMOS VARIOS RECORRIDOS DE DIFERENTE DURACIÓN, POR LAS DISTINTAS CARAS DE LA MONTAÑA, TRAVESIAS Y CIRCULARES, TODOS DE GRAN BELLEZA, PARA QUE PODÁIS ELEGIR EL QUE MEJOR SE ADAPTE A VUESTROS DESEOS.

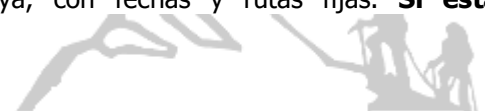
ESTE TREKKING SE PUEDE REALIZAR:

CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA. El Guía local es un acompañante, con diferente formación y exigencia dependiendo del país, conocedor del terreno y las rutas, que nos facilitará las gestiones y estancia en la zona, pero en este caso, en cuanto a las **capacidades técnicas, el participante es responsable de sí mismo y debe tener la suficiente experiencia y autonomía.**

CON GUÍA DE MONTAÑA DE ARAGON AVENTURA, apoyo técnico, logístico y humano durante todo el tiempo del trekking de un Guía con experiencia y titulado de acuerdo con la Formación reglada en España y Europa para cada especialidad. **El guía, en este caso, es responsable del itinerario, logística y la seguridad del grupo.**

ARAGON AVENTURA os propone varias fórmulas para este trekking, para que vosotros optéis por la que más os interese:

- **TREKKING PRIVADO CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA.** Los participantes pueden elegir las fechas y ruta que quieran, es una expedición privada y se puede adaptar a las necesidades del grupo.
- **TREKKING CON GUÍA DE MONTAÑA DE ARAGÓN AVENTURA,** con las mismas características que la anterior, pero acompañados desde España por un guía titulado de Aragón Aventura.
- **TREKKING EN GRUPO INTERNACIONAL, CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA.** Aconsejado para personas solas o pequeño grupo. El participante se une a un grupo internacional de los organizados habitualmente por nuestra agencia corresponsal en Kenya, con fechas y rutas fijas. **Si estáis interesados consultarnos fechas, rutas y precios.**



PROGRAMA DE LA TRAVESÍA SIRIMON- NAROMURU (5 días de trekking)

DÍA 1º: SALIDA DE ESPAÑA.

DÍA 2º: LLEGADA A NAIROBI

Recepción por parte de nuestro corresponsal local y traslado al **Hotel Spurwing Gate House**, habitaciones dobles o triples, (habitación individual con suplemento). Régimen alojamiento y desayuno (en Nairobi no están incluidas las comidas ni cenas).

DÍA 3º: NAIROBI– SIRIMON PARK GATE BANDAS (2.600 m)

Duración de la jornada: 4h por carretera 3h de marcha

Salida de Nairobi a las 8.00 de la mañana en coche a la zona del **Monte Kenia**, a través de la ciudad de **Nanyuki**. Después de recoger a los porteadores y su guía, llegaremos a la ruta **Sirimon** en el noroeste de la montaña, aquí dejaremos el coche en el borde del bosque, y comenzaremos nuestro trekking con un paseo de unos 8 km. Pararemos a almorzar de picnic en y llegaremos por la tarde a **Sirimon Park Gate Bandas**. Después de un descanso y una taza de café, podemos dar un paseo por el bosque para ir aclimatando y regresar para pasar la noche en **Sirimon Park Gate Bandas** Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 4º: SIRIMON PARK GATE BANDAS-OLD- MOSES CAMP (3.300 m)

Duración de la marcha: 6h

Después del desayuno, comenzaremos nuestra jornada subiendo despacio durante unas 3 horas, **hasta Old Moses Camp**. Comeremos de picnic y después de un descanso realizaremos otro paseo de unas 3 horas aproximadamente hasta **Likii North**, para ganar altura e ir aclimatando en diente de sierra, ya que volveremos a dormir mas bajos, en **Old Moses Camp**. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 5º: OLD MOSES CAMP (3.300 m) - SHIPTON CAMP (4.200 m)

Duración de la marcha: 5h

Desayunamos temprano y comenzamos el ascenso, con una estupenda vista panorámica del pico **Nelion y Batian**, subiremos a través del **Mackinder's Valley**, comida de picnic. Llegaremos por la tarde al **Shipton Camp**, donde dormiremos esta noche. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 6º: SHIPTON CAMP (4.200 m) - PUNTA LENANA (4.985 m) - NARO MORU ROUTE- MET STATION.

Duración de la marcha: 6/7h

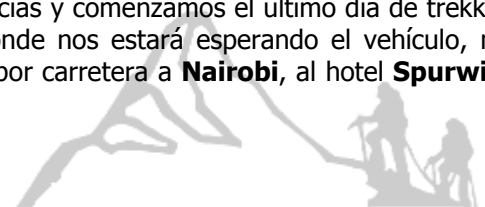
Saldremos de madrugada, sobre las 2 de la mañana para ascender a la **Punta Lenana** por la **Austrian Hut**. Subiremos lentamente, ya que acusaremos los efectos de la altitud y del esfuerzo, alcanzaremos la cima de la **Punta Lenana**, el punto mas alto del **Monte Kenya** accesible para los trekkers. Después de ver amanecer en la cumbre, disfrutar de sus maravillosas vistas y hacer las fotos, bajaremos al **Mackinder Camp** para comer y reponer fuerzas, recogeremos nuestras cosas y seguiremos descendiendo por la **ruta Naro Moru** hasta la **Met Station**, donde dormiremos esta noche. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.



DÍA 7º: MET STATION - NARO MORU GATE- NAIROBI.

Duración de la marcha: 3h

Después del desayuno, tranquilamente recogemos nuestras pertenencias y comenzamos el ultimo día de trekking descendiendo por el bosque tropical a **Naro Moru Park Gate**, donde nos estará esperando el vehículo, nos despediremos de nuestro equipo de trabajadores locales y traslado por carretera a **Nairobi**, al hotel **Spurwing Guest House**, alojamiento y desayuno (cena no incluida).



DÍA 8º: REGRESO A ESPAÑA.

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

DÍA 9º: LLEGADA A ESPAÑA.

PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS:

GRUPO DE 2 PERSONAS:	1.315 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS:	1.240 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS:	1.195 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS:	1.180 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS:	1.130 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS:	1.120 €/persona
GRUPO DE 8 + PERSONAS	1.110 €/persona

PROGRAMA DE LA TRAVESÍA SIRIMON- CHOGORIA (5 días de trekking):

DÍA 1º: SALIDA DE ESPAÑA.

DÍA 2º: LLEGADA A NAIROBI

Recepción por parte de nuestro corresponsal local y traslado al **Hotel Spurwing Gate House**, habitaciones dobles o triples, (habitación individual con suplemento). Régimen alojamiento y desayuno (en Nairobi no están incluidas las comidas ni cenas).

DÍA 3º: NAIROBI-SIRIMON PARK GATE (2.600 m)-OLD MOSES CAMP (3.300 m)

Duración de la marcha: 4h. Desnivel: + 700 m.

Transporte desde nuestro hotel de Nairobi hasta **Sirimon Park Gate**, entrada del parque. Comenzaremos la subida por un bosque de bambúes, hasta llegar a **Old Moses Camp** lugar donde dormiremos. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.



DÍA 4º: OLD MOSES CAMP (3.300 m)-SHIPTON'S CAMP (4.200 m)

Duración de la marcha: 7h Desnivel: + 900 m.

Nos despertaremos temprano y después del desayuno comenzaremos nuestra caminata por un terreno con una vegetación típica de esta zona, las lobelias gigantes y los senecios. Este día podremos contemplar las primeras y magnificas vistas del **Monte Kenya**. Llegaremos a **Shipton's Camp** donde pasaremos la noche. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 5º: SHIPTON'S CAMP (4.200 m)- PUNTA LENANA (4.985 m)- MINTOS HALL TARN (4.300m)

Duración de la marcha: 8h. Desnivel: + 800 m – 700 m

Saldremos temprano por la mañana hacia la cima de la **Punta Lenana**, para disfrutar de las vistas de los glaciares y la grandiosidad del **Monte Kenya**. En la cima tendremos una bonita vista de este magnifico país. Después de descansar descenderemos por el lago de **Square Tarn** hacia **Mintos Hall Tarn** donde dormiremos esta noche en tiendas de campaña.



DÍA 6º: MINTOS HALL TARN (4.300 m)- CHOGORIA PARK GATE (3.000 m)

Duración de la marcha: 6h. Desnivel: - 1300 m.

Después del desayuno, comenzaremos un largo descenso por las **Gorgas Valley**, con unas vistas magnificas de **Vivienne Fall y del Lago Michaelson**. Llegaremos a **Chogoria Park**, donde dormiremos esta noche en tiendas de campaña.

DÍA 7º: CHOGORIA PARK GATE (3.000M)- CHOGORIA FOREST- NAIROBI.

El ultimo día de nuestro trekking descenderemos por el "**Chogoria Forest**" por una pista que atraviesa un bosque de bambúes. Comida de picnic y regreso en vehículos al **Hotel Spurwing Gate House**, alojamiento y desayuno (cena no incluida)

DÍA 8º: REGRESO A ESPAÑA.

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

DÍA 9º: LLEGADA A ESPAÑA.

PRECIOS PROGRAMA DESCRITO:

CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS:

GRUPO DE 2 PERSONAS:	1.450 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS:	1.360 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS:	1.335 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS:	1.300 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS:	1.265 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS:	1.250 €/persona
GRUPO DE 8 + PERSONAS	1.230 €/persona

PROGRAMA DE LA RUTA CIRCULAR SIRIMON-CHOGORIA (6 días de trekking):

DÍA 1º: SALIDA DE ESPAÑA.

DÍA 2º: LLEGADA A NAIROBI

Recepción por parte de nuestro corresponsal local y traslado al **Hotel Spurwing Gate House**, habitaciones dobles o triples, (habitación individual con suplemento). Régimen alojamiento y desayuno (en Nairobi no están incluidas las comidas ni cenas).

DÍA 3º: NAIROBI- MONTE KENIA SIRIMON (2.600 m) – SIRIMON PARK GATE BANDAS

Duración de la jornada: 4h por carretera 3h de marcha

Salida de Nairobi a las 8.00 de la mañana en coche a la zona del **Monte Kenia**, a través de la ciudad de **Nanyuki**. Después de recoger a los porteadores y su guía, llegaremos a la ruta **Sirimon** en el noroeste de la montaña, aquí dejaremos el coche en el borde del bosque, y comenzaremos nuestro trekking con un paseo de unos 8 km. Pararemos a almorzar de picnic en y llegaremos por la tarde a **Sirimon Park Gate Bandas**. Después de un descanso y una taza de té, podemos dar un paseo por el bosque para ir aclimatando y regresar para pasar la noche en **Sirimon Park Gate Bandas**. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.



DÍA 4º: SIRIMON PARK GATE BANDAS- OLD MOSES CAMP (3.300 m)

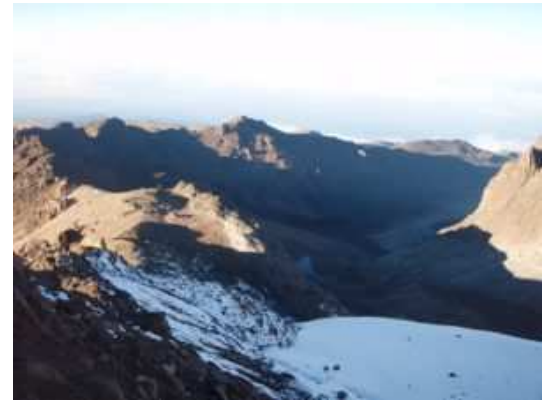
Duración de la marcha: 6h

Después del desayuno, comenzaremos nuestra jornada subiendo despacio durante unas 3 horas, **hasta Old Moses Camp**. Comeremos de picnic y después de un descanso realizaremos otro paseo de unas 3 horas aproximadamente hasta **Likii North**, para ganar altura e ir aclimatando en diente de sierra, ya que volveremos a dormir mas bajos, en **Old Moses Camp**. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 5º: OLD MOSES CAMP (3.300 m) - SHIPTON CAMP (4.200 m)

Duración de la marcha: 5h

Desayunamos temprano y comenzamos el ascenso, con una estupenda vista panorámica del pico **Nelion** y **Batian**, subiremos a través del **Mackinder's Valley**, comida de picnic. Llegaremos por la tarde al **Shipton Camp**, donde dormiremos esta noche. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.



DÍA 6º: SHIPTON CAMP (4.200 m) – HAUSBURG COL-MACKINDER CAMP (4.300 m)

Duración de la marcha: 5h

Desayuno y haremos una travesía circular, en sentido contrario a las agujas del reloj, a través de **Kami Hut** el **Collado Hausburg** y llegaremos al **Campamento Mackinder**, donde nos alojaremos esta noche.

DÍA 7º: MACKINDER CAMP (4.300 m)- PUNTA LENANA (4.895 m)- MINTOS HALL TARN (4.300m)-MERU BANDAS (2.950 m)

Duración de la marcha: 8-10h

Saldremos de madrugada, sobre las 2 de la mañana para ascender a la **Punta Lenana** por la **Austrian Hut**. Alcanzaremos la cima de la **Punta Lenana**, el punto mas alto del **Monte Kenya** accesible para los trekkers, después de unas 3-4 horas dependiendo del ritmo. Después de disfrutar del amanecer en la cima, descenso durante 2 horas, hasta el área de **Mintos Hall Tarn**, donde descansaremos y comeremos algo. Luego continuaremos descendiendo por la **ruta Chogoria hasta Meru Bandas**, donde cenaremos y dormiremos.

DÍA 8º: MERU BANDAS (2.950 m)-CHOGORIA PARK GATE- NAIROBI

Duración de la marcha: 3h

Hoy es nuestro último día de trekking, con una etapa corta y relajada. Después del desayuno comenzaremos el descenso por el bosque tropical, hasta encontrarnos con el vehículo que nos transporta a la puerta del parque **Chogoria** y al **Pueblo de Embu**. Almorzaremos a medio camino y llegaremos por la tarde a **Nairobi**, al hotel **Spurwing Guest House**, alojamiento y desayuno (cena no incluida)

DÍA 9º: REGRESO A ESPAÑA.

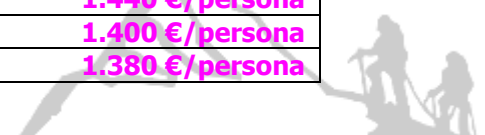
Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

DÍA 10º: LLEGADA A ESPAÑA.

PRECIOS PROGRAMA DESCRITO:

CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS:

GRUPO DE 2 PERSONAS:	1.515 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS:	1.490 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS:	1.475 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS:	1.465 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS:	1.440 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS:	1.400 €/persona
GRUPO DE 8 + PERSONAS	1.380 €/persona



PROGRAMA DE LA TRAVESIA CHOGORIA-SIRIMON (6 días de trekking):

DÍA 1º: SALIDA DE ESPAÑA.

DÍA 2º: LLEGADA A NAIROBI

Recepción por parte de nuestro corresponsal local y traslado al **Hotel Spurwing Gate House**, habitaciones dobles o triples, (habitación individual con suplemento). Régimen alojamiento y desayuno (en Nairobi no están incluidas las comidas ni cenas).

DÍA 3º: NAIROBI-CHOGORIA PARK GATE – MONTE MERU BANDAS (2.950 m)

Duración de la jornada: 4h por carretera 3h de marcha

Desayuno y salida de Nairobi a las 7:30 de la mañana en coche a la zona del **Monte Kenia**. Llegaremos hasta la entrada de la **ruta Chogoria**, donde nos reuniremos con nuestro guía y porteadores. Desde aquí comenzaremos un recorrido de unas 3 horas, con picnic por el camino, hasta llegar a **Meru Bandas**, donde dormiremos. Alojamiento en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 4º: MONTE MERU BANDAS (2.950 m)- MINTOS HALL TARN AREA (4.300 m)

Duración de la marcha: 6-7h

Desayuno temprano y comenzaremos la ascensión al área de **Mintos Hall Tarn**, donde pasaremos la noche en tiendas de campaña. El recorrido es muy pintoresco a través de la selva tropical, páramos con vistas al valle y a las gargantas. Picnic por el camino. Cena y alojamiento en tiendas



DÍA 5º MINTOS HALL TARN (4.300 m) –PUNTA LENANA (4.895 m)- MACKINDERS CAMP (4.300 m)

Duración de la marcha: 6-7h

Temprano por la mañana comenzaremos a caminar hacia la Punta Lenana, cuya cumbre alcanzaremos después de 3 o 4 horas de marcha. Descenderemos por la otra vertiente de la montaña hacia **Mackinders Camp**, donde comeremos y pasaremos la tarde descansando. Noche en tiendas de campaña.

DÍA 6º: MACKINDERS CAMP (4.300 m)-HAUSBERG COL-SHIPTONS CAMP (4.200 m)

Duración de la marcha: 5h

Desayuno y comenzaremos una travesía circular por debajo de los picos que nos llevará, siguiendo el sentido de las agujas del reloj, a través de **Two Tarn y el Collado Hausberg**, hasta **Shiptons Camp**. Picnic por el camino, cena y alojamiento en **Shiptons Camp**. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 7º: SHIPTONS CAMP (4.200 m)-OLD MOSES CAMP (3.300 m)

Duración de la marcha: 5h

Desayuno y comenzaremos el descenso por la **ruta Sirimon**, hasta el campamento de **Old Moses**, donde dormiremos. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos. Si estamos bien de fuerzas, podemos pasar de largo este campamento y continuar hasta la puerta del parque, donde dormiremos en tiendas de campaña. Almuerzo de picnic, cena y alojamiento.

DÍA 8º: OLD MOSES CAMP (3.300 m)-SIRIMON GATE-NAIROBI

Duración de la marcha: 3h

Una mañana relajada, desayunamos, recogemos y descendemos por el bosque tropical hasta la puerta de la **ruta Sirimon**, donde nos espera nuestro vehículo para llevarnos a **Nairobi**, a través de la población de **Nanyuki**. Almuerzo por el camino y llegada por la tarde a nuestro hotel **Spurwing Guest House** en alojamiento y desayuno (cena no incluida).



DÍA 9º: REGRESO A ESPAÑA.

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

DÍA 10º: LLEGADA A ESPAÑA.

PRECIOS PROGRAMA DESCRITO:

CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS:

GRUPO DE 2 PERSONAS:	1.515 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS:	1.495 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS:	1.475 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS:	1.460 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS:	1.440 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS:	1.395 €/persona
GRUPO DE 8 + PERSONAS	1.375 €/persona

PROGRAMA DE LA RUTA CIRCULAR SIRIMON-NAROMURU (6 días de trekking):

DÍA 1º: SALIDA DE ESPAÑA.

DÍA 2º: LLEGADA A NAIROBI

Recepción por parte de nuestro corresponsal local y traslado al **Hotel Spurwing Gate House**, habitaciones dobles o triples, (habitación individual con suplemento). Régimen alojamiento y desayuno (en Nairobi no están incluidas las comidas ni cenas).

DÍA 3º: NAIROBI- SIRIMON GATE BANDAS (2.600 m)

Duración de la jornada: 4h por carretera 3h de marcha

Salida de Nairobi a las 8.00 de la mañana en coche a la zona del **Monte Kenia**, a través de la ciudad de **Nanyuki**. Después de recoger a los porteadores y su guía, llegaremos a la ruta **Sirimon** en el noroeste de la montaña, aquí dejaremos el coche en el borde del bosque, y comenzaremos nuestro trekking con un paseo de unos 8 km. Pararemos a almorzar de picnic en y llegaremos por la tarde a **Sirimon Park Gate Bandas**. Después de un descanso y una taza de café, podemos dar un paseo por el bosque para ir aclimatando y regresar para pasar la noche en **Sirimon Park Gate Bandas** Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 4º: SIRIMON PARK GATE BANDAS-OLD- MOSES CAMP (3.300 m)

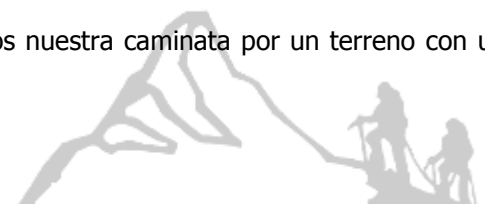
Duración de la marcha: 6h

Después del desayuno, comenzaremos nuestra jornada subiendo despacio durante unas 3 horas, **hasta Old Moses Camp**. Comeremos de picnic y después de un descanso realizaremos otro paseo de unas 3 horas aproximadamente hasta **LikII North**, para ganar altura e ir aclimatando en diente de sierra, ya que volveremos a dormir mas bajos, en **Old Moses Camp**. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 5º: OLD MOSES CAMP (3.300 m)-SHIPTON'S CAMP (4.200 m)

Duración de la marcha: 7h Desnivel: + 900 m.

Nos despertaremos temprano y después del desayuno comenzaremos nuestra caminata por un terreno con una vegetación típica de esta zona, las lobelias gigantes y los senecios.



Este día podremos contemplar las primeras y magnificas vistas del **Monte Kenya**. Llegaremos a **Shipton's Camp** donde pasaremos la noche. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 6º: SHIPTON CAMP (4.200 m) – HAUSBURG COL- MACKINDER CAMP (4.300 m)

Duración de la marcha: 5h

Desayuno y haremos una travesía circular, en sentido contrario a las agujas del reloj, a través de **Kami Hut** el **Collado Hausburg** y llegaremos al **Campamento Mackinder**, donde nos alojaremos esta noche en tiendas de campaña.

DÍA 7º: MACKINDER CAMP (4.300 m)- PUNTA LENANA (4.895 m)- NARO MORU ROUTE- MET STATION.

Duración de la marcha: 8h

Saldremos de madrugada, sobre las 2 de la mañana para ascender a la **Punta Lenana** por la **Austrian Hut**. Alcanzaremos la cima de la **Punta Lenana**, bajaremos al **Mackinder Camp** para comer y reponer fuerzas, recogeremos nuestras cosas y seguiremos descendiendo por la **ruta Naro Moru** hasta la **Met Station**, donde dormiremos esta noche. Noche en cabaña compartida, con servicios muy básicos.

DÍA 8º: MET STATION - NARO MORU GATE- NAIROBI.

Duración de la marcha: 3h

Después del desayuno, tranquilamente recogemos nuestras pertenencias y comenzamos el ultimo día de trekking descendiendo por el bosque tropical a **Naro Moru Park Gate**, donde nos estará esperando el vehículo, nos despediremos de nuestro equipo de trabajadores locales y traslado por carretera a **Nairobi**, al hotel **Spurwing Guest House**, alojamiento y desayuno (cena no incluida).

DÍA 9º: REGRESO A ESPAÑA.

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

DÍA 10º: LLEGADA A ESPAÑA.

PRECIOS PROGRAMA DESCRITO:

CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS:

GRUPO DE 2 PERSONAS:	1.440 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS:	1.410 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS:	1.360 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS:	1.340 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS:	1.285 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS:	1.270 €/persona
GRUPO DE 8 + PERSONAS	1.260 €/persona

TODOS LOS PROGRAMAS PUEDEN SUFRIR ALGUNA VARIACIÓN A CRITERIO DEL GUÍA, POR CONDICIONES METEOROLÓGICAS, CONDICIONES FÍSICO-TÉCNICAS DE LOS PARTICIPANTES O CUALQUIER SITUACIÓN IMPREVISTA.

EN LOS TREKKINGS PRIVADOS, TODOS LOS PROGRAMAS SE PUEDEN PERSONALIZAR A GUSTO DEL CLIENTE, PUDIENDO CAMBIAR ALGÚN DÍA O AMPLIAR DÍAS DE ESTANCIA, TANTO EN LA MONTAÑA COMO EN EL RESTO DEL PAÍS.



NOTA IMPORTANTE: LOS PRECIOS BASE DE TODOS LOS PROGRAMAS DESCRITOS están calculados con el valor de la divisa en octubre de 2018 (0,87 ratio \$/€), para el número de personas y condiciones indicadas. Si varía cualquiera de estas circunstancias variará igualmente el precio final del viaje.

EN EL MOMENTO DE LA RESERVA SE INFORMARÁ AL CLIENTE DE LAS MEJORES TARIFAS, HORARIOS PARA LAS FECHAS DE SU VIAJE. El precio dependerá de la fecha, la compañía aérea y la clase de reserva que se pueda bloquear. Para poder pasarle un precio exacto de los vuelos se necesita hacer un bloqueo de plazas (sin compromiso ni cargo alguno para Ud.), para lo que necesitamos el nombre y apellidos de cada viajero TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE.

Casi todas las tarifas económicas, una vez emitido el billete, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN, por lo que recomendamos contratar un seguro de anulación de viaje, que debe formalizarse en el momento de la emisión del billete y confirmación del viaje.

Dentro de los precios de ascensiones al Monte Kenya, Reservas y Parques de Safaris están incluidos las entradas, impuestos, tasas y permisos de los PARQUES NACIONALES. Los Gobiernos cambian el importe de las mismas sin previo aviso, por lo que en caso modificación de los costes de los citados conceptos el incremento se repercutirá en el precio final del viaje.

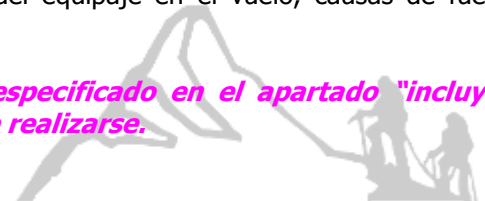
EN TODOS LOS PROGRAMAS EL PRECIO INCLUYE:

- Transporte aeropuerto - Hotel Ida y vuelta
- 2 noches de Hotel en Nairobi clase turista, habitación doble o triple, **alojamiento y desayuno.**
- Transporte terrestre hasta la montaña.
- Permiso de ascensión a la montaña y tasas de entrada en el Parque Nacional.
- Guía de habla inglesa o Guía de Aragón Aventura, según la opción elegida.
- Cocinero y porteadores locales.
- Pensión completa en la montaña
- Alojamiento en cabañas sencillas o en tiendas de campaña, según la ruta elegida
- Toda la infraestructura: utensilios de cocina, platos, vasos, cubiertos, tiendas de campaña, colchonetas.
- Bolsa de Aragón Aventura
- IVA y gastos de gestión.

EN TODOS LOS PROGRAMAS EL PRECIO NO INCLUYE:

- Vuelos internacionales (excepto en la opción con Guía de Aragón Aventura)
- Visado (50 dólares por persona a pagar directamente en el aeropuerto al llegar)
- Noches extras en Nairobi.
- Suplemento de habitación individual
- **Comidas y cenas en Nairobi**
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional) **consultar el apartado seguros de esta ficha.**
- Seguro de asistencia en viaje y asistencia sanitaria. **SIEMPRE RECOMENDABLE** (consultar el apartado seguros y preguntarnos precios y condiciones)
- Rescates
- Equipo personal
- Agua mineral, bebidas y Extras personales.
- Propinas
- Gastos de alojamiento, manutención, transporte y otros a consecuencia de: Cancelaciones o retrasos en los vuelos por huelgas, meteorología, averías, pérdidas o retraso del equipaje en el vuelo, causas de fuerza mayor etc.

Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.



ALOJAMIENTO:

En alojamiento en **las rutas Sirimón y Naro Moru** es en sencillas chozas dormitorio con literas. Estas cabañas son básicas y el alojamiento es compartido en dormitorios de litera corrida, en el exterior se encuentran las letrinas de pozo, no hay otras instalaciones disponibles. En la **ruta de Sirimon** tenemos el campamento de **Old Moses a 3.300 m** y el campamento de **Shipton a 4.200 m**, mientras que en **la ruta Naro Moru** se encuentra el campamento de **Met Station a 3.200 m** y el campamento de **Mackinders a 4.300 m**

Tanto en **Sirimón Gate**, como en **Naro Moru Gate** hay un buen alojamiento de madera y piedra que se conoce como **Bandas**, que depende del **Kenya Wildlife** donde los montañeros pueden alojarse el primer día o último día de su trekking.

La ruta Chogoria tiene sólo un alojamiento construido en el área inferior (3.300 m) que se conoce como **Meru Mount Kenya Bandas o Chogoria Bandas** que es propiedad del gobierno local del condado, este alojamiento se compone de cabañas de madera, básicas, con agua corriente y camas simples y colchones, hay también cocina y letrinas de pozo, El resto de la ruta Chogoria es camping básico en las zonas designadas y el camping no tienen ninguna instalación en absoluto, nuestro equipo llevará tiendas y esterillas para su uso durante la subida por esta ruta.

AGUA:

El agua, si no es mineral, hay que beberla siempre hervida o potabilizada. Podremos comprar agua mineral en los pueblos y a la entrada del parque, antes de iniciar la ruta elegida. El resto del tiempo se puede hacer tres cosas:

- Pedir por las mañanas a nuestro equipo local que nos hiervan el agua con la que rellenaremos las cantimploras para la etapa, lo mismo por la tarde al llegar al campamento. Ellos además, en el desayuno y cena nos ponen agua hervida para té e infusiones.
- Potabilizarla con pastillas que hemos llevado desde España.
- Comprar agua mineral antes en la entrada del parque, antes de comenzar la ruta, para todo el recorrido y nos la llevan nuestros porteadores.

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

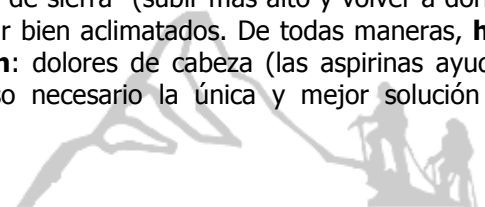
Ascensión sin grandes dificultades técnicas pero exigente debido a la altitud que se alcanza en la **Punta Lenana**, casi los 5.000m. Se recomienda una buena preparación y condiciones físicas adecuadas al esfuerzo y desnivel a realizar, ya que en caso de no estar adecuadamente preparado, pueden verse frustradas tus expectativas en este trekking.

ACONSEJAMOS REALIZARSE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y DENTAL ANTES DE LA EXPEDICIÓN.

Acude a tu médico para detectar problemas que pudieran agravarse durante la expedición, donde el aislamiento, lejanía o falta de medios pueden crearte dificultades, como alergias, tensión arterial, problemas coronarios, problemas de oídos, bucodentales, estomacales, de articulaciones etc.

El mal de altura: El mayor problema al que nos vamos a enfrentar es la altura. La aclimatación no depende del nivel de entrenamiento, aunque este siempre favorecerá el proceso. **Cada organismo y cada vez es diferente.** Hay personas que se aclimatan rápidamente y otras lentamente. Incluso personas que otras veces no han tenido problemas pueden verse afectadas.

Debemos dar **máxima importancia a hacer una correcta aclimatación, lenta y progresiva**, sobre todo al principio de la expedición, utilizando la clásica técnica de los "dientes de sierra" (subir más alto y volver a dormir más abajo). No debemos tener prisa en atacar la cumbre hasta estar bien aclimatados. De todas maneras, **hay que saber aceptar los síntomas normales de la aclimatación:** dolores de cabeza (las aspirinas ayudan mucho), la falta de energía, falta de apetito e insomnio. En caso necesario la única y mejor solución es **DESCENDER.**

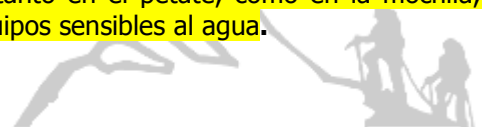


EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO:

- ✓ **Mochila grande**, la llevan los porteadores
- ✓ **Mochila pequeña** para el día 30/35L (la que lleváis vosotros)
- ✓ **Calcetines** finos y recios (varios pares de recambio).
- ✓ **Botas calientes de alta montaña** (usadas).
- ✓ **Botas blandas** de trekking para las zonas bajas (usadas).
- ✓ **Sandalias o calzado** cómodo para descansar
- ✓ **Polainas** para la humedad en las zonas bajas.
- ✓ **Pantalones**, cortos y largos
- ✓ **Camisetas**, manga larga y corta
- ✓ **Ropa interior térmica**
- ✓ **Chaqueta de forro polar.**
- ✓ **Chaqueta de Gore-tex** o similar.
- ✓ **Chaqueta de plumas** o sintética (última capa de abrigo)
- ✓ **Pasamontañas.**
- ✓ **Gorra de sol.**
- ✓ **Guantes finos** interiores.
- ✓ **Guantes tipo esquí.**
- ✓ **Gafas** de máxima protección solar.
- ✓ **Saco de dormir** caliente (mejor con cremallera lateral).
- ✓ **Bastones** telescópicos (optativo).
- ✓ **Crema protectora** piel y labios. De fuerte protección para la altura (ejemplo: Helioderm 32 de Isdin).
- ✓ **Navaja y mechero**
- ✓ **Bolsas de plástico para meter las cosas y evitar que se mojen si llueve**
- ✓ **Linterna frontal** con pilas de recambio.
- ✓ **Botiquín personal.** No olvides tu medicación personal. Recomendamos esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, gotas oculares, descongestionante nasal, analgésicos simples (por ejemplo, paracetamol), apósitos esterilizados, tijeras, termómetro, antidiarreico, antibiótico de amplio espectro, y anti inflamatorio.
- ✓ **Cantimplora**
- ✓ **Pastillas potabilizadoras** para el agua (optativo)
- ✓ **Cámara fotográfica** (optativo).
- ✓ **Altímetro** (optativo).
- ✓ **GPS** (optativo).
- ✓ **Repelente anti mosquitos**
- ✓ **Útiles de aseo**, toallitas húmedas, etc.
- ✓ **Adaptador de enchufe.**
- ✓ **Batería externa** (recomendable)
- ✓ **Toalla y bañador** (si se hace extensión a Mombasa).
- ✓ **Ropa ligera y fresca** para la estancia en ciudad y Safaris

Es importante que llevéis dos mochilas, una grande, con todo lo que **no vais** a necesitar en la jornada de marcha, **que la llevará el porteador**, y otra pequeña, para vuestras cosas diarias, **que la llevareis vosotros.** **Evitar los petates o las bolsas de viaje para los porteadores**, estos llevan la carga que va únicamente en mochila. **Limitar el peso al porteador a unos 15 kg.** Si no es posible que tengáis que pagar un extra por porteo.

Tener presente al preparar la mochila diaria, que es posible que no nos encontremos con nuestro equipaje otra vez hasta el final de la tarde, por lo que hay que poner en ella todo lo creamos necesario para la jornada: agua, botiquín, crema, 1 prenda de abrigo, chubasquero, cámara de fotos, gafas de sol y gorra, pastillas potabilizadoras, navaja, mechero, picnic etc. La cosa del equipaje, tanto en el petate, como en la mochila, es conveniente que este metido en bolsas de plástico, sobre todo los equipos sensibles al agua.



EXTENSION A LOS PARQUES NACIONALES DE KENYA/TANZANIA

Se pueden visitar algunos de los numerosos y magníficos **Parques Nacionales de Kenia**. Hay diferentes programas, a partir de 1 día de duración. Estos safaris se pueden realizar de forma PRIVADA, es decir, a la carta y solo para el grupo de personas que formais la expedición, o bien UNIROS A UN GRUPO INTERNACIONAL, cuyas fechas y programas son fijos. SI se opta por hacer un safari, este empezaría el **día 8º del programa propuesto, después de la ascensión al Monte Kenia**

El alojamiento en los safaris (igual para grupo particular, que para el grupo internacional de fechas fijas) puede ser en :

- Campamento básico sin baños ni WC: tiendas de dos plazas (incluye colchonetas)
- "Tented lodges" con baños y WC: tiendas de dos plazas con camas
- Lodges en habitaciones dobles con baño privado.



SI ESTÁIS INTERESADOS CONSULTARNOS PRECIOS Y CONDICIONES SEGÚN ALOJAMIENTO, Y FECHAS Y PROGRAMAS DE LOS GRUPOS INTERNACIONALES.

EL PRECIO INCLUYE:

- 1 noche de Hotel en Nairobi
- Traslado Nairobi- Parques Nacionales y regreso
- Guía local / chofer para el safari
- Entradas Parques nacionales descritos en programa.
- Pensión Completa y Alojamiento en camping o en lodge (hoteles coloniales típicos), según opción elegida.
- IVA y Gastos de gestión.

INFORMACION SOBRE EL SAFARI:

En el safari podremos disfrutar de la aventura, la naturaleza, la fauna, la cultura y el paisaje. Los campamentos no son de lujo, normalmente son áreas destinadas dentro de los parques Nacionales para este fin. Algunos tienen instalaciones fijas y otros únicamente letrinas y duchas.

El Alojamiento normalmente es en tienda de campaña para 2 personas, con colchonetas. En el campamento del **Masai Mara** podremos utilizar tiendas de campaña grandes, equipadas con camas. Los clientes ayudarán en las labores de montar y desmontar el campamento, aunque tendremos personal que lo haga. Tendremos igualmente un cocinero que preparará nuestras comidas y vigilará el campamento cuando estemos visitando el parque.

El cocinero preparará nuestra comida con agua embotellada para lavar frutas y verduras, para nuestra seguridad. Hay que informar de antemano si algún cliente lleva una dieta especial o es vegetariano. Todos los clientes deben llevar agua embotellada para su uso en el safari, ya que no hay posibilidad de comprar en estos días. El agua se puede comprar en Nairobi o bien en cualquier otra población antes del comienzo del safari. Los safaris se desarrollan dentro del terreno de un Parque Nacional, con sus normas y reglamento, que en todo momento debe ser cumplido por el cliente. El inglés es el idioma oficial utilizado en Safari



EXTENSIÓN A LAS PLAYAS DE MOMBASA



El día 9º/10º de la estancia en Kenia, o bien el día 12º/13º (si se ha optado por realizar un safari) es posible viajar a las playas de Mombasa, lugar de descanso, sol, playa deportes acuáticos, así como disfrutar de sus pequeños pueblos, gastronomía y artesanía.

SI ESTÁS INTERESADO, SOLICITANOS UN PRESUPUESTO PERSONALIZADO (EL PRECIO VARÍA LOS DÍAS DE ESTANCIA Y EL HOTEL QUE ELIJÁS)

PROPINAS:

Como en muchos otros países donde los salarios son bastante bajos, es costumbre **habitual y "obligada"** dar una propina al acabar la actividad, en señal de reconocimiento al trabajo del equipo local. Las propinas no dependen de si se hace cima o no, sino si de la actitud y la profesionalidad de los guías, cocinero, porteadores etc., y dado el excelente servicio que se recibe habitualmente resulta agradable darla.

En el trekking del Monte Kenya el importe total de propina oscila entre los 120€ y los 150€ por participante del grupo. EL IMPORTE ES ORIENTATIVO, CADA PERSONA PUEDE DAR LA PROPINA QUE CREA CONVENIENTE. Las propinas se pueden dar en dólares o en euros y siempre en billetes, **no dar monedas.**

Este importe se entregará al Guía local al bajar de la montaña, este se encargará de repartirlo entre su equipo. Además, puedes dejar como regalo para tus guías, porteadores etc., alguna prenda del equipamiento de montaña de la que no te importe desprenderte, o incluso traer para este fin antiguas prendas que todos tenemos por casa.

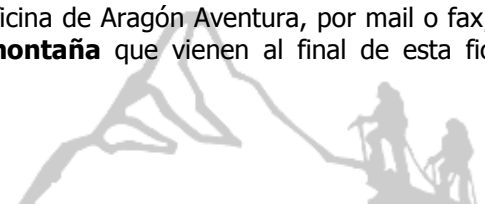
Si se da la circunstancia de que el equipo local no se queda contento con la propina recibida y solicitan más, no te sientas en la obligación de aumentar la cantidad y díselo así al guía jefe de grupo, incitándole asimismo que vas a informar de este hecho a la agencia local que los contrata.

Si hacéis alguna extensión bien safari, bien a Mombasa tenéis que contar también con las propinas a los trabajadores locales, chofer, guías turísticos, comidas en restaurantes, camareros o maleteros del hotel etc. Es bueno llevar billetes de 1\$ para estas ocasiones.

INSCRIPCIONES:

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un pago de reserva de **1.000€/persona. Si se hace la reserva con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, se pagará el importe completo del viaje.**
- Si se contrata el viaje con vuelos incluidos, se deberá pagar en el momento de la reserva **el importe total de los vuelos. No se emitirá ningún billete de avión si no se ha pagado la totalidad de su importe.**
- Adjuntar una **copia escaneada del pasaporte** del participante.
- Complimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio de trekkings de montaña** que vienen al final de esta ficha técnica.



NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO TODOS LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.

El pago se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES**. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

También se puede realizar el PAGO CON TARJETA a través de nuestro TPV entrando en la página de Aragón Aventura <http://aragonaventura.es/tpv>, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos que se solicitan y enviar (es automático y no tiene recargo alguno).

Con una antelación mínima de al menos 20 días antes de la fecha de comienzo del viaje, se deberá haber pagado el importe total de este. Una vez realizado el último pago, se remitirá la documentación a la dirección electrónica o postal que nos indique el cliente.

INFORMACIONES DE INTERÉS:

DOCUMENTACIÓN:

- **Pasaporte** con validez mínima de 6 meses posterior a la fecha de inicio del viaje.
- **Visado de entrada en Kenya:** visado turístico **50\$**

NOTA IMPORTANTE: Si se vuela vía Dubai los ciudadanos españoles no necesitan solicitar visado para entrar, Únicamente deben presentar el pasaporte español en regla y con más de seis meses de vigencia desde la fecha de entrada en el país. **ASIMISMO, EL PASAPORTE NO DEBE TENER NINGÚN VISADO DEL ESTADO DE ISRAEL.**

El pasajero es el único responsable de sus documentos y del cumplimiento de los requisitos establecidos por las autoridades de los diferentes países a visitar y tendrán que presentarlos siempre que les sean solicitados. En caso de sustracción o extravío del pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible y acudir a la Embajada o Consulado con la copia de la denuncia, más información en la página: <http://edit.mae.es/es/MenuPpal/Paises>

SEGUROS: Como norma recomendamos siempre ir lo más cubierto posible ante cualquier problema que pueda surgir e igualmente llevar una tarjeta de crédito o recursos suficientes para poder pagar cualquier imprevisto. Cada participante deberá decidir el tipo de seguro más le conviene, aquí os hacemos un resumen de los seguros para vuestro viaje:

- **SEGURO DE ACCIDENTES DEPORTIVOS Y RESCATE EN MONTAÑA:** Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad y zona a visitar. Aconsejamos informarse bien en la federación de montaña de las condiciones de las coberturas y el helicóptero de rescate. **NO INCLUYE ACCIDENTES NO PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA NI ENFERMEDADES COMUNES.**
- **SEGURO MODULAR PLUS DE ASISTENCIA EN VIAJE Y SANITARIA.** Incluye gastos hasta el máximo del capital contratado: **asistencia sanitaria** (6.000€ a 100.000€), **Robo y daños materiales del equipaje** (600€ a 4.500€) y **Gastos de anulación del viaje** (600€ a 7.000€). **ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 72 HORAS SIGUIENTES**



- **SEGURO ASISTENCIA Y ANULACIÓN POR FUERZA MAYOR:** Cubre, además de la asistencia sanitaria, los gastos de anulación del viaje hasta el máximo del capital contratado (2.500€ o 5.000€), por cualquier causa de fuerza mayor, **justificada o no**, distinta a las indicadas en la póliza, ocurrida **antes de las 24 horas de la salida y notificada de inmediato, que impida el inicio del viaje en la fecha y hora prevista.** En el caso de **no justificada**, se aplicará una franquicia del 10% sobre el importe total del viaje. **ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 HORAS SIGUIENTES.**

SI ESTÁIS INTERESADOS EN CUALQUIERA DE ESTAS PÓLIZAS DE SEGUROS, CONSULTARNOS CONDICIONES Y PRECIOS.

Si por alguna circunstancia de **fuerza mayor ajena a la voluntad del viajero y debidamente documentada**, se tuviera que anular el viaje una vez pagado y **siempre antes de su inicio**, Aragón Aventura informará y asesorará de los trámites correspondientes ante la compañía de seguros para reclamar la devolución de todo o parte del importe del viaje (dependiendo de las condiciones contratadas).

SE RECUERDA QUE PUEDE HABER GASTOS DE CANCELACIÓN TOTALES O PARCIALES DEL PAQUETE DE AGENCIA, YA QUE EN MUCHOS CASOS NUESTROS CORRESPONSALES LOCALES DEBEN REALIZAR PAGOS ANTICIPADOS PARA RESERVAR LOS SERVICIOS CONTRATADOS EN DESTINO.

RECALCAMOS QUE ARAGÓN AVENTURA OFRECE AL CLIENTE LA POSIBILIDAD DE GESTIONAR LOS SEGUROS CITADOS ANTERIORMENTE, PERO SON LAS PROPIAS COMPAÑÍAS ASEGURADORAS LAS QUE TIENEN LA RESPONSABILIDAD Y DEBEN RESPONDER EN CASO DE NECESIDAD, Y ES EL PROPIO INTERESADO QUIEN DEBE REALIZAR LAS GESTIONES OPORTUNAS ANTE ELLAS.

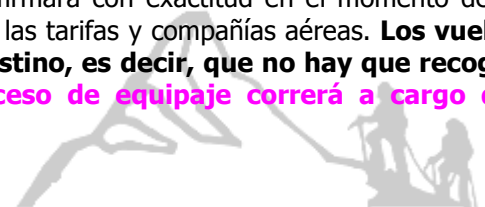
EVACUACIÓN O RESCATE: Como ya hemos indicado en la información relativa a los SEGUROS, **cada participante debe tener prevista la posibilidad de una evacuación o rescate desde el punto de vista económico.** Cada persona es responsable de los gastos que se ocasionen en su descenso de la montaña, traslado al hospital, tratamientos médicos y repatriación en caso de ser necesario.

Se debe prever un seguro que incluya estas contingencias y dinero efectivo o tarjetas de crédito con límite suficiente para poder hacer frente, en el momento, a los gastos que se puedan originar. En muchos casos hay que abonar estos gastos inmediatamente, para luego, con las facturas y justificantes pertinentes, reclamar la compensación a la compañía aseguradora. **ARAGÓN AVENTURA NO ES, EN NINGÚN CASO, RESPONSABLE DE ESTOS GASTOS.**

CONDICIONES SANITARIAS Y VACUNAS: **Nairobi** cuenta con hospitales y médicos muy buenos. Los dos hospitales más importantes son el **Nairobi Hospital y el Aga Khan Hospital.** En el resto de las ciudades, los hospitales son mediocres, mientras que en las zonas rurales sólo hay dispensarios. Es aconsejable tomar agua mineral o hervida y refrescos embotellados. Se recomienda evitar las verduras crudas. Se desaconseja también tomar hielo si se desconoce su procedencia. No hay vacunas obligatorias para los viajeros procedentes de España, únicamente es obligatoria la vacuna de la fiebre amarilla si se procede de una zona infectada. Se recomienda tomar medidas profilácticas contra la malaria. **Para más información consultar la página del Ministerio de Sanidad** <http://www.msssi.gob.es/>

PLAN DE VUELO: En caso de contratar la expedición con vuelos incluidos, en el momento de la reserva se buscará la mejor opción de compañía aérea y precio.

EQUIPAJES: El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga. Se confirmará con exactitud en el momento de la reserva del vuelo el equipaje permitido ya que varía dependiendo de las tarifas y compañías aéreas. **Los vuelos normalmente son en conexión y se factura en inicio hasta destino, es decir, que no hay que recoger equipaje y volver a facturar en las escalas. Cualquier exceso de equipaje correrá a cargo del participante.**



En caso de deterioro, pérdida o retraso de los equipajes facturados **es responsabilidad de la compañía aérea** siendo el billete de avión y el resguardo de facturación los documentos vinculantes entre la compañía y el pasajero. En este caso, se debe presentar la reclamación en el momento que sucede el hecho, antes de abandonar el aeropuerto, cumplimentando los trámites burocráticos necesarios y guardando copia de todo, para constancia y futuras reclamaciones.

INFORMACIÓN DEL PAÍS:

Kenia o **Kenya** se encuentra situada en el este de África, en las costas del Índico. Limita al norte con Sudán y Etiopía, al noreste con Somalia, al oeste con Uganda, al sur con Tanzania y al este con el océano Índico. Su capital es **Nairobi**.

La superficie total de Kenia es de 582.650 km², y cuenta con 536 Km. de costa en el Océano Índico. El clima es de tipo tropical en la costa y árido en el interior. El **Monte Kenia**, que da nombre al país, se encuentra en el centro del territorio, al norte de Nairobi, y es la cumbre más alta del país y la segunda de África, tras el Kilimanjaro.

La cultura de Kenia es muy diversa dadas las enormes diferencias entre los distintos grupos étnicos que conviven en el país. La influencia de la colonización británica se manifiesta sobre todo en el uso extendido de la lengua inglesa en los ámbitos tanto comercial como cultural. Kenya es un país de numerosos atractivos y más visitados desde hace años del África negra.



Kenia no está libre de la amenaza terrorista. La situación de inestabilidad en la vecina Somalia, la actividad de la organización terrorista Al Shabaab y las recientes ofensivas contra ésta no han contribuido a rebajar la intensidad de dicha amenaza. En consecuencia, se recomienda mantenerse alerta en eventuales desplazamientos a zonas muy concurridas de la capital, Nairobi, así como evitar contactos con desconocidos. Podéis recabar más información del país en la página del Ministerio de Asuntos Exteriores www.exteriores.gob.es/

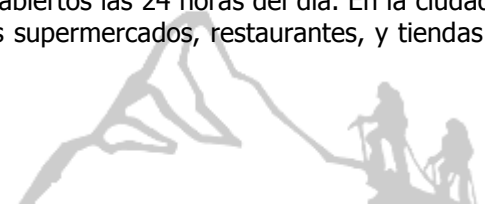
ANTES DE REALIZAR UN VIAJE AL EXTRANJERO, SE RECOMIENDA REGISTRAR SUS DATOS EN EL REGISTRO INFORMÁTICO DE VIAJEROS DEL MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES Y COOPERACIÓN, PARA FACILITAR LA ATENCIÓN EN EVENTUALES SITUACIONES DE EMERGENCIA O NECESIDAD” <https://www.visatur.maec.es/viajeros/>

Embajada Española: International House, 3rd floor, Mama Ngina Street y City Hall Way. P.O.B.45503, 00100 **Nairobi**. Telf: (254-20)222.65.68

Teléfono Móvil de Emergencia Consular de La Embajada de España en Nairobi: Si se llama desde Kenia, el número es: 0733 63.11.44 y si se llama desde el exterior, el número es: 254-733-63.11.44.

Electricidad: La corriente eléctrica es de 230 voltios a 50Hz, los enchufes son diferentes y se necesita un adaptador. **Para más información www.otae.com/enchufes**

Moneda: La moneda utilizada en Kenia es el **chelín keniano**. Los euros pueden ser cambiados tanto en bancos como en oficinas de cambio. Igualmente se pueden cambiar sin problemas otras monedas como el dólar o la libra esterlina. Los cambios más favorables se consiguen en las oficinas de cambio. Existe un buen número de ellas en el centro de la ciudad. - Los bancos del aeropuerto están abiertos las 24 horas del día. En la ciudad el horario es el 9 de la mañana a 2 de la tarde. En los hoteles, algunos supermercados, restaurantes, y tiendas de cierta importancia se aceptan las tarjetas de crédito más conocidas.



En Nairobi y Mombasa existen cajeros automáticos de los que también se puede sacar dinero en chelines con las mismas tarjetas de crédito. - Sin declarar, está permitido introducir o sacar del país hasta un máximo de 500.000 chelines kenianos y 5.000 dólares USA o el equivalente en otras divisas. En el resto del país, fuera de las áreas turísticas, las tarjetas de crédito tienen peor aceptación ya que no es común su uso. **Podéis consultar el cambio actual del Schelling Tanzano en la página www.oanda.com/convert/travel**

Idioma: Swahili e inglés.

Diferencia horaria: GMT+3 h. **Para más información www.hora.es**

Clima e Información Meteorológica: El Monte Kenia puede subir todo el año, aunque es recomendable evitar las dos estaciones lluviosas que van desde mediados de marzo hasta mediados de junio, las llamadas lluvias largas, y desde finales de octubre hasta finales de diciembre, las lluvias cortas. Los meses más secos en la montaña son generalmente de enero hasta mediados de marzo y de nuevo de julio a mediados de octubre.

Durante el día hay buena temperatura y se puede caminar en pantalones cortos y una camiseta. Sin embargo, conforme ganamos altura, con el viento y las nieves, la temperatura puede caer rápidamente a cero. A 4.000 m se puede esperar una temperatura nocturna de alrededor de -10 grados C. Incluso a una altitud de 3.000m suele haber heladas nocturnas.

Las temperaturas de la cumbre oscilan entre los 10 grados centígrados durante el día hasta los -15 grados centígrados por la noche. No hay prácticamente diferencias según la época del año que sea, entre las temperaturas máximas o mínimas, aunque cuando hay una nubosidad pesada durante la noche, las temperaturas tienden a ser un poco más cálidas que cuando el cielo está despejado.

Los vientos dominantes son del este y del sur. Por lo general normalmente hay unos amaneceres claros con gran visibilidad, después, a medida que el aire se calienta, comienza a fluir hacia arriba de la montaña y sobre las 10h las nubes pueden haber bajado alrededor de los 2.200m. y al mediodía toda la montaña está a menudo completamente envuelta en nubes. Desde entonces hasta el anochecer, se puede esperar lluvia, nieve o aguanieve, dependiendo de la altitud.

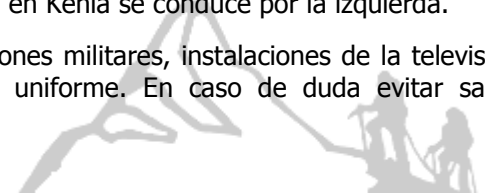
Por las noches, a medida que la temperatura baja, sucede lo contrario. La superficie del suelo y el aire en contacto con él se enfrían y las nubes desaparecen. Las velocidades de viento más altas se pueden esperar en la madrugada (flujo descendente) y mediados de la tarde (flujo ascendente). **Para más información podéis consultar la página www.snow-forecast.com/resorts/Mount-Kenya/6day/bot y www.mountain-forecast.com**

Teléfono: Prefijo de Kenya + 254. En Kenia hay posibilidad de utilizar los móviles europeos, habiendo buena cobertura en las ciudades, aunque debéis tener en cuenta que las llamadas son bastantes caras. También se puede encontrar Internet en algunos hoteles.

- **Teléfono policía en Nairobi :** (254 20) 22.22.22
- **Teléfono policía en Mombasa :** (254 41) 222.26.22
- **Nairobi Hospital:** (254 20) 272.21.60
- **Aga Khan Hospital (Nairobi)** (254 20) 374.00.00
- **Aga Khan Hospital (Mombasa) :** (254 41) 231.29.53, 222.77.10
- **The Mombasa Hospital:** (254 41) 231.21.91/2, 231.20.99, 231.65.52/3

Otras recomendaciones de interés:

- Para alquilar un coche será necesario presentar el carnet de conducir internacional. Es recomendable hacerlo con compañías internacionales. Hay que recordar que en Kenia se conduce por la izquierda.
- Constituye un delito sacar fotografías al Presidente, instalaciones militares, instalaciones de la televisión nacional, aeropuertos, Comisarías de Policía y policías en uniforme. En caso de duda evitar sacar fotografías a los edificios gubernamentales.



- En caso de algunas tribus, como por ejemplo masais o turkanas, debe pedirse permiso antes de fotografiarlos.
- En algunas zonas rurales donde se han producido en ocasiones casos de secuestros de menores, la población puede resultar muy susceptible en el caso de extranjeros que se dirijan a los niños, incluso para hacerles fotografías o darles regalos.
- El horario de los comercios es, de modo general, de 9,00 a.m. a 5,30 p.m., de lunes a viernes y los sábados de 9,00 a.m. a 1,30 p.m.

=====

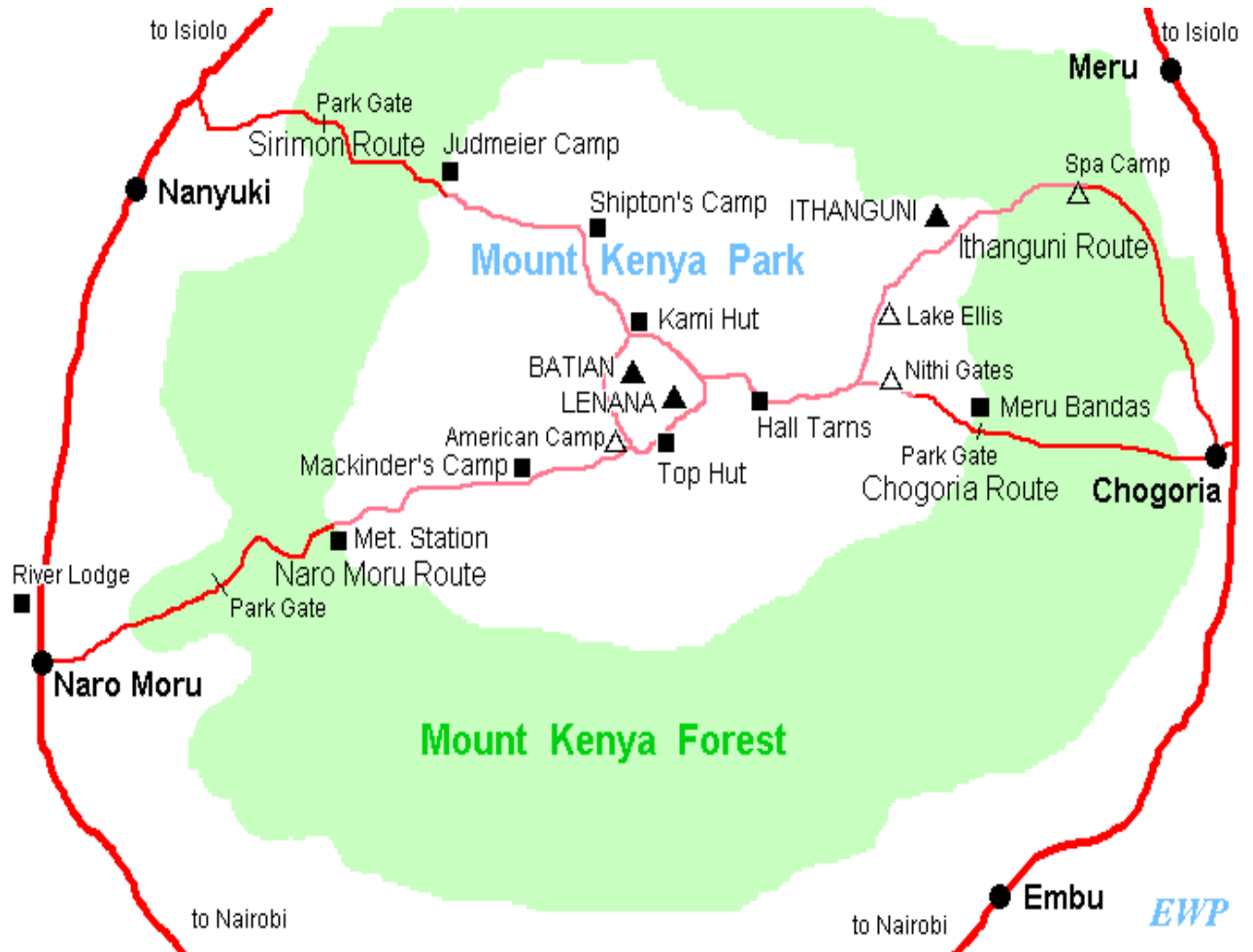
MUY IMPORTANTE: ARAGON AVENTURA ENTIENDE QUE EL PARTICIPANTE ES CONSCIENTE DE QUE PARTICIPA VOLUNTARIAMENTE EN UN TREKKING DE ALTA MONTAÑA QUE SE DESARROLLA EN PAISES A VECES COMPLICADOS E INESTABLES, CON COSTUMBRES Y CULTURA DIFERENTES A LA NUESTRA, RECORRIENDO ZONAS REMOTAS Y ALEJADAS, Y QUE CONOCE Y ASUME LOS RIESGOS Y DIFICULTADES QUE PUEDAN SURGIR.

EL PARTICIPANTE DEBE SABER QUE EN ESTE TIPO DE VIAJES NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS, POR ESTE MOTIVO EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSA DE FUERZA MAYOR AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE LOS IMPREVISTOS, FENOMENOS NATURALES, ACCIDENTES Y POSIBLES CAMBIOS DE PROGRAMA ASI COMO DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LOS PAISES.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS MIEMBROS VIAJEROS Y CONSULTARNOS CUALQUIER DUDA QUE TENGAIS





HOJA DE INSCRIPCIÓN

Esta hoja deberá enviarse (por mail o fax) a Aragón Aventura, al realizarse el primer ingreso, junto con el justificante de este.

Trekking a:	
Fechas del Trekking:	Con Guía Local/Guía de Aragón Aventura/Sin Guía

Nombre y Apellidos (TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE)			
Dirección:			CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha Nacimiento:	
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:	
DNI:	Nº Pasaporte:	Fecha caducidad Pasaporte:	
Fecha expedición del pasaporte:		Lugar de expedición del Pasaporte:	

Compañía aseguradora:	Teléfono contacto:
-----------------------	--------------------

Indicar DETALLADAMENTE la experiencia anterior en montaña y altura

--

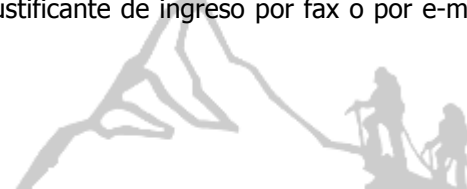
Persona de contacto durante el Trekking:	Teléfonos de contacto:

Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombre y apellidos:

Ingreso como reserva en el momento de la inscripción:

A pagar por algunos los siguientes medios:

- PAGO CON TARJETA en el TPV de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES <http://aragonaventura.es/tpv>
- Ingresando en la cuenta corriente de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702** a nombre de **AATREKKINGS Y EXPEDICIONES**. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421)



CONVENIO PARA LOS TREKKINGS DE ALTA MONTAÑA

Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a Aragón Aventura, junto con la hoja de inscripción, en el momento de formalizar la reserva.

Nombre y Apellidos:	
Trekking a:	Fechas:

El objetivo del presente Convenio entre **Aragón Aventura**, empresa organizadora, y **el participante** es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de recorridos. **EL ABAJO FIRMANTE:**

- **Ha leído** atentamente la ficha técnica y sus condiciones, declarando que las conoce y acepta en su totalidad.
- **Es consciente** de las dificultades que supone un trekking de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente como parte del trekking.
- **Reúne** todas las condiciones necesarias para participar en el trekking: experiencia en montaña, preparación física y psicológica, no padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante el viaje y se siente apto para intentar la actividad.
- **Entiende** que, en un trekking de estas características, es importante que todos los participantes adopten una actitud positiva, de tolerancia y compañerismo, como base de una buena convivencia en el grupo y con el fin conseguir con éxito el objetivo propuesto.
- **Viaja voluntariamente** a un país de características diferentes al suyo, visitando zonas alejadas y remotas, donde puede haber riesgos tales como: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes, agresiones y robos, etc.
- **Cumple** con todos los requisitos legales necesarios para la entrada y estancia en el país a visitar, al igual que se compromete a respetar la normativa expresa del país.
- **Es consciente**, debido a las características del viaje, que puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- **EN EL TREKKING CON GUÍA UIAGM/GUÍA ACOMPAÑANTE UIMLA (Técnicos Deportivos en Montaña), el participante entiende que debe colaborar** para el buen desarrollo de la actividad, fomentando la buena convivencia para formar un equipo cohesionado y participar en lo posible, en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo del trekking, **acepta las decisiones del guía responsable último en los temas de organización, logística y seguridad.**
- **EN EL TREKKING CON GUÍA LOCAL: el participante entiende** que el Guía local es un acompañante, **con diferente formación y exigencia dependiendo del país**, conocedor del terreno y las rutas, que nos facilitará las gestiones y estancia en la zona, pero en este caso, en cuanto a las **capacidades técnicas, el participante es responsable de sí mismo y debe tener la suficiente experiencia y autonomía.**
- **EN EL TREKKING SIN GUÍA: el participante entiende** que Aragón Aventura y sus correspondientes locales organizan **únicamente** la parte logística de la actividad **y el participante deberá afrontarla con autonomía, experiencia y recursos propios y que Aragón Aventura no tiene ninguna responsabilidad durante la estancia del participante en la montaña.**

Aragón Aventura entiende que el participante **acepta y asume voluntariamente** todos los posibles riesgos y circunstancias adversas e imprevistas que puedan surgir en el transcurso del trekking, **declinando esta empresa organizadora cualquier responsabilidad.**

Fecha y Firma del participante:

