

TREKKING 2022

MONTE KENYA. - Kenya

ASCENSIÓN A LA PUNTA LENANA (4.985 m)



POSIBILIDAD DE EXTENSIÓN A:

PARQUES NACIONALES DE KENYA Y PLAYAS DE MOMBASA

Duración del programa base: **9 días/5-6 días de marcha**

Fechas: **Todo el año**

Salida: **Madrid/Barcelona**
(otras ciudades, consultar)

POSIBILIDAD DE UNIRSE A UN GRUPO INTERNACIONAL
(Consultar el apartado Ruta y Fechas de esta Ficha)



INTRODUCCIÓN:

El Monte Kenya, Kikuyu Kerenyaga o "Montaña que brilla" en Kikuyu está compuesta por tres puntas cimera **Batián (5.199 m) Nelión (5.188 m) y Lenana (4.985 m)** y rodeada de glaciares. Las puntas **Batian 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.

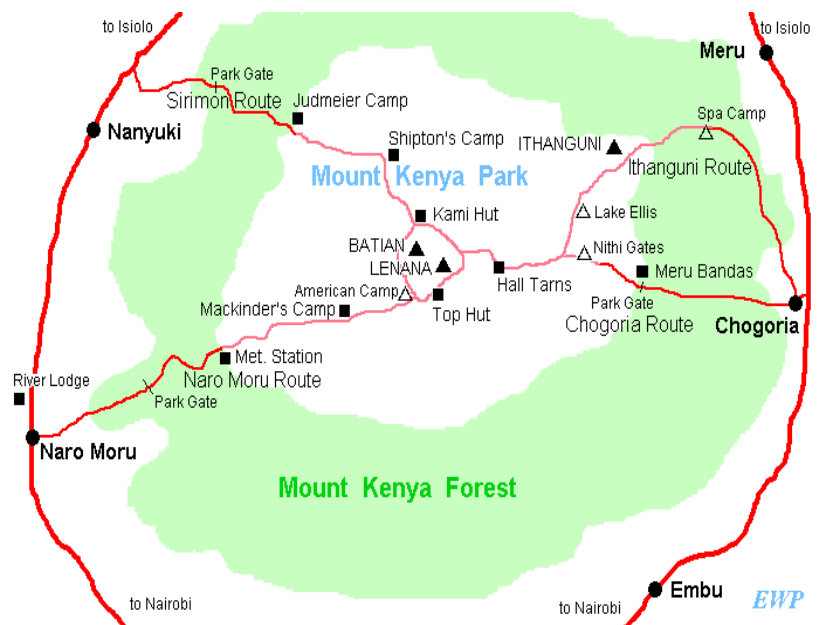
Este macizo está situado aproximadamente a unos 200 km. de **Nairobi**. Las primeras pendientes de subida están cultivadas por los Kikuyus, los Embus y los Merus (tribus locales). Al norte, en las vastas planicies se encuentran inmensos ranchos de ricos colonos blancos que a principios del siglo XX se instalaron en esta región.

Después de las tierras cultivadas, la naturaleza cambia, primero vegetación exuberante, después a medida que vamos ganando altura, está 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, travesías y circulares, todos de gran belleza, para que podáis elegir el que mejor se adapte a vuestros deseos.

ARAGON AVENTURA os propone varias 3 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 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.**
- **TREKKING CON GUÍA DE MONTAÑA DE ARAGÓN AVENTURA DESDE ESPAÑA,** con las mismas características que el anterior, pero acompañados desde España por un **Guía de Montaña titulado de Aragón Aventura. CONSULTARNOS SI ESTAIS INTERESADOS.**



PROGRAMA DE LA TRAVESÍA SIRIMON- NARO MORU (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: 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: 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: 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: 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 Kenia** 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: 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 O COMIENZO DEL NUEVO PROGRAMA ELEGIDO.

PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

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

GRUPO DE 2 PERSONAS	1.460 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS	1.375 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS	1.340 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS	1.320 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS	1.275 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS	1.260 €/persona
GRUPO DE 8+ PERSONAS	1.250 €/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: 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: 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 senercios. Este día podremos contemplar las primeras y magníficas 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)

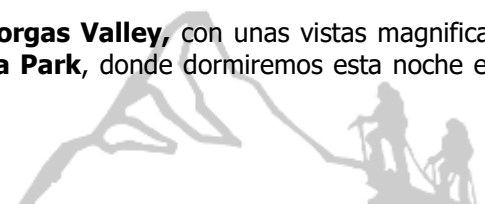
Duración: 8h. Desnivel: + 800 m – 700 m

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 magnífico 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: 6h. Desnivel: - 1300 m.

Después del desayuno, comenzaremos un largo descenso por las **Gorgas Valley**, con unas vistas magníficas 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 último 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 O COMIENZO DEL NUEVO PROGRAMA ELEGIDO.

PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

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

GRUPO DE 2 PERSONAS	1.595 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS	1.515 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS	1.475 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS	1.445 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS	1.410 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS	1.395 €/persona
GRUPO DE 8+ PERSONAS	1.370 €/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: 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)

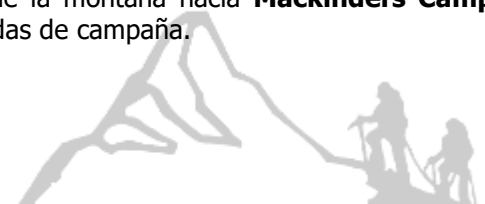
Duración: 6-7h

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: 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: 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: 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: 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 O COMIENZO DEL NUEVO PROGRAMA ELEGIDO.

PRECIOS PROGRAMA DESCRITO:

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

GRUPO DE 2 PERSONAS	1.670 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS	1.640 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS	1.630 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS	1.615 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS	1.595 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS	1.560 €/persona
GRUPO DE 8+ PERSONAS	1.530 €/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: 4h por carretera 3h de marcha

Salida de Nairobi en coche a la zona del **Monte Kenia**, a través de la ciudad de **Nanyuki**. Llegaremos a la ruta **Sirimon** en el noroeste de la montaña y comenzaremos nuestro trekking de unos 8 km. Almuerzo de picnic en y llegaremos por la tarde a **Sirimon Park Gate Bandas**. Después de un descanso, daremos 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: 6h

Después del desayuno, comenzaremos nuestra jornada subiendo durante unas 3 horas, **hasta Old Moses Camp**. Almuerzo de picnic y después 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 más 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: 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: 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: 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 más 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: 3h

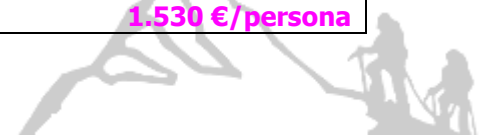
Hoy es nuestro último día de trekking, con una etapa corta y relajada. Después del desayuno comenzaremos el descenso por el bosque tropical, hasta encontrarnos con el vehículo que nos transporta a la puerta del parque **Chogoria** y al **Pueblo de Embu**. Almorzaremos a medio camino y llegaremos por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

DÍA 9º: REGRESO A ESPAÑA O COMIENZO DEL NUEVO PROGRAMA ELEGIDO.

PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

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

GRUPO DE 2 PERSONAS	1.670 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS	1.640 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS	1.630 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS	1.615 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS	1.595 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS	1.560 €/persona
GRUPO DE 8+ PERSONAS	1.530 €/persona



PROGRAMA DE LA RUTA CIRCULAR SIRIMON-NARO MURU (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 PARK GATE BANDAS (2.600 m)

Duración: 4h por carretera 3h de marcha

Salida de **Nairobi** en coche a la zona del **Monte Kenia**, a través de la ciudad de **Nanyuki**. Llegaremos a la ruta **Sirimon** en el noroeste de la montaña, donde comenzaremos nuestro trekking de 8 km. Almuerzo de picnic en y llegaremos por la tarde a **Sirimon Park Gate Bandas**. Después de un descanso, 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: 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: 7h

Nos despertaremos temprano y después del desayuno comenzaremos nuestro recorrido por un terreno con una vegetación típica de esta zona, las lobelias gigantes y los senercios. Este día podremos contemplar las primeras vistas del **Monte Kenia**. 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: 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)- MET STATION.

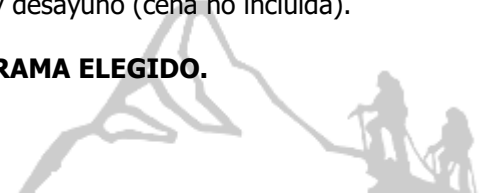
Duración: 8h

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: 3h Después del desayuno 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 O COMIENZO DEL NUEVO PROGRAMA ELEGIDO.



Los programas pueden sufrir alguna variación a criterio del guía, por condiciones meteorológicas, condiciones físico-técnicas de los participantes o cualquier situación imprevista.

Todos los programas se pueden personalizar a gusto del cliente, pudiendo ampliar días de estancia, tanto en la montaña como en el resto del país.

PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

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

GRUPO DE 2 PERSONAS	1.595 €/persona
GRUPO DE 3 PERSONAS	1.560 €/persona
GRUPO DE 4 PERSONAS	1.515 €/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS	1.495 €/persona
GRUPO DE 6 PERSONAS	1.440 €/persona
GRUPO DE 7 PERSONAS	1.420 €/persona
GRUPO DE 8+ PERSONAS	1.415 €/persona

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.

NOTA IMPORTANTE: LOS PRECIOS BASE DE LOS PROGRAMAS DESCRITOS están calculados con el valor de la divisa en enero de 2022 (0,88 \$/€) 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.**

MUCHAS TARIFAS AÉREAS, UNA VEZ EMITIDO EL BILLETE, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN, POR LO QUE RECOMENDAMOS CONTRATAR UN SEGURO DE ANULACIÓN DE VIAJE, QUE NORMALMENTE DEBE FORMALIZARSE EN EL MOMENTO DE LA EMISIÓN DEL BILLETE.

RUTAS Y FECHAS PREVISTAS DEL TREKKING EN GRUPO INTERNACIONAL:

- **RUTA CHOGORIA – SIRIMON (5 días de trekking): 21 febrero, 29 de junio y 7 de julio de 2022**
- **RUTA SIRIMON – CHOGORIA (5 días de trekking): 12 de marzo, 23 de marzo, 15 de junio, 24 de junio y 19 de julio de 2022**
- **RUTA SIRIMON – NARO MORU (5 días de trekking): 26 de febrero de 2022**
- **RUTA SIRIMON- NARO MORU CIRCULAR (6 días de trekking): 10 de junio de 2022**

EL PROGRAMA Y PRECIOS SON LOS MISMOS QUE SE HAN DESCRITO ANTERIORMENTE EN CADA RUTA, AL IGUAL QUE EL INCLUYE Y NO INCLUYE.

La fecha indicada es el día de comienzo del trekking, hay que estar la noche anterior a dormir en Nairobi. Tenerlo en cuenta en el momento de la reserva de los vuelos.



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 y todos los traslados necesarios
- Tasas de entrada al Parque Nacional, tasas de refugio y tasas de acampada
- Guía de habla inglesa o Guía de Aragón Aventura, según la opción elegida.
- Cocinero y porteadores locales.
- Todas las comidas en la montaña con almuerzos de picnic, desayunos calientes y cenas.
- 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 ida y vuelta** (consultar si estáis interesados)
- Visado
- **Comidas y cenas en Nairobi**
- Noches extras en **Nairobi.**
- Suplemento de habitación individual
- Rescates
- Equipo personal
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Propinas
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional) consultar el apartado "seguros" de esta ficha.
- Seguro de asistencia sanitaria y cancelación. **SIEMPRE RECOMENDABLE** (consultar el apartado "seguros" y preguntarnos precios y condiciones)
- 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.

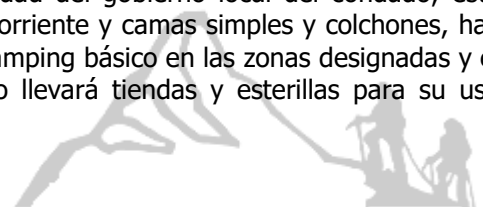
Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.

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
- ✓ **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)
- ✓ **Gorro**
- ✓ **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).
- ✓ **Linterna frontal** con pilas de recambio.
- ✓ **Cantimplora**
- ✓ **Repelente anti mosquitos**
- ✓ **Botiquín:** No olvides tu medicación personal.
- ✓ **Útiles de aseo,** toallitas húmedas, etc.
- ✓ **Adaptador de enchufe.**
- ✓ **Altímetro** (optativo).
- ✓ **GPS** (optativo).

El Gobierno de Kenia ha prohibido de todas las bolsas de plástico para envases comerciales y domésticos, con efecto a partir del 28 de agosto de 2017. Las alternativas a las bolsas de plástico serán las bolsas de papel, ropa, lona, sisal y papiro o bolsas reutilizables. El incumplimiento de la normativa puede acarrear multas e incluso penas de prisión. Las autoridades informan de que, por el momento, se sanciona a partir de la acumulación de dos advertencias.

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 (**tipo zip reutilizables, las bolsas de plástico normales desechables están prohibidas en el país**) 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 al **día siguiente de finalizar el programa de ascensión al Monte Kenya elegido**.

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 CONSULTADNOS PRECIOS, YA QUE ESTOS VARIAN SEGÚN LA FÓRMULA ELEGIDA, LOS PARQUES A VISITAR, ALOJAMIENTOS Y DURACIÓN.

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

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, SOLICITA UN PRESUPUESTO PERSONALIZADO (EL PRECIO VARÍA LOS DÍAS DE ESTANCIA Y EL HOTEL QUE ELIJÁS)

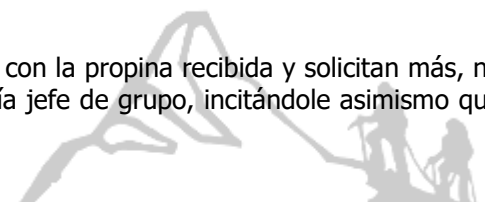
PROPINAS:

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 125€ 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.

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.**
- **CUMPLIMENTAR ON-LINE**, por parte de cada participante, la **"hoja de inscripción"**, **"Convenio de Trekkings/Expediciones"** y **"Condiciones de cancelación del viaje"**, utilizando los enlaces y siguiendo las instrucciones que vienen al final de esta ficha técnica.
- Adjuntar una **copia escaneada en formato jpg del pasaporte del participante**, en el apartado indicado para ello, al cumplimentar **on-line la "Hoja de inscripción"**
- Si se quiere contratar un **seguro de asistencia en viaje y cancelación** (consultar apartado "Seguros") confirmar en el momento de la reserva el tipo de seguro elegido.

EL PAGO SE PUEDE REALIZAR POR:

- **PAGO CON TARJETA (TPV)**, utilizando el siguiente enlace: <https://www.aragonaventura.es/tpv> cumplimentar los datos allí requeridos y darle al botón de **"eniar"** (no tiene recargo alguno)
- **TRANSFERENCIA BANCARIA** a la cuenta de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702**, a nombre de **AATREKKINGS Y EXPEDICIONES** y **adjuntar el justificante** en el apartado indicado para ello, al cumplimentar **on-line la "hoja de inscripción"**.

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

CON UNA ANTELACIÓN MÍNIMA DE 30 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.

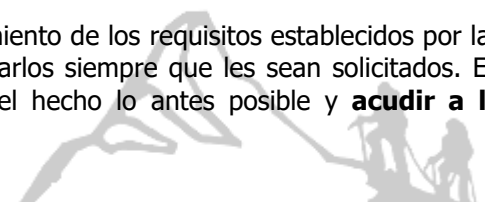
CONDICIONES DE CANCELACIÓN DE LOS VIAJES DE MONTAÑA: Al final de esta ficha técnica vienen detalladas las **condiciones de cancelación** de los viajes de trekking y expediciones de montaña. Os pedimos que las leáis con detenimiento para conocerlas, ya que cada viaje tiene unas condiciones especiales en función de sus características, actividad a realizar, así como de la intermediación de servicios de otras agencias de viaje (transportes, vuelos, servicios locales en los diferentes destinos y países, etc.).

INFORMACIONES DE INTERÉS:

DOCUMENTACIÓN:

- **Pasaporte** con validez mínima de 6 meses posterior a la fecha de inicio del viaje.
- **Visado de entrada en Kenia:** Se debe realizar **una visa electrónica** de entrada única que permite a sus titulares cruzar la frontera de Kenia para una estancia máxima de 90 días. **El visado se debe hacer on-line**, antes de comenzar el viaje, en el siguiente enlace <https://www.evisa-kenya.com/>

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.**



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 que más le conviene, aquí os hacemos un resumen de los seguros que consideramos importantes para que vuestro viaje este lo más cubierto posible. **SI ESTÁIS INTERESADOS EN CUALQUIERA DE ESTAS PÓLIZAS DE SEGUROS, CONSULTARNOS CONDICIONES Y PRECIOS.**

1. SEGURO DE ACCIDENTES DERIVADOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y RESCATE EN MONTAÑA:

- **SEGURO 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 del helicóptero de rescate). **Si tenéis alguna dificultad en hacer este seguro, consultadnos que os ayudaremos. GENERALMENTE NO INCLUYE ENFERMEDADES COMUNES NI ACCIDENTES QUE NO SEAN PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA QUE SE ESTA FEDERADO.**

2. SEGUROS DE ASISTENCIA SANITARIA, VIAJE Y ANULACIÓN: **(NO INCLUYEN ACCIDENTES DEPORTIVOS NI RESCATE EN MONTAÑA)**

- **SEGURO DE ASISTENCIA SANITARIA, VIAJE Y ANULACIÓN POR CAUSA JUSTIFICADA Y DEMOSTRABLE:** Incluye asistencia sanitaria, robo y gastos de anulación del viaje **NO INICIADO POR CAUSA JUSTIFICADA. PARA QUE LA GARANTIA DE ANULACIÓN TENGA VALIDEZ EL SEGURO DEBE CONTRATARSE EL MISMO DÍA DE LA RESERVA DEL VIAJE O, COMO MÁXIMO DENTRO DE LOS 6 DÍAS SIGUIENTES.**

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 EN DESTINO. IGUALMENTE, MUCHAS TARIFAS AÉREAS, UNA VEZ EMITIDO EL BILLETE, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN.

RECALCAMOS QUE ARAGÓN AVENTURA OFRECE AL CLIENTE LA POSIBILIDAD DE CONTRATAR 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.

Aragón Aventura informará y asesorará al cliente 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).

EVACUACIÓN O RESCATE: Cada participante debe tener prevista la posibilidad de una evacuación o rescate desde el punto de vista económico. El expedicionario 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.**

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 peso en el avión se confirmará en el momento de emisión de los billetes, normalmente 20 Kg por persona + equipaje de cabina (7 Kg. con las medidas estándares). Al formalizar el billete de avión se os indicará con exactitud los kilos de equipaje facturado permitidos, **cualquier exceso de equipaje correrá a cargo del participante.**

El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga. 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.

CONDICIONES SANITARIAS Y VACUNAS:

No hay vacunas obligatorias para los viajeros procedentes de España. Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla a los viajeros, mayores de un año de edad, procedentes de países o en los que se haya hecho escala con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla.

Vacunas Recomendadas:

Fiebre amarilla, hepatitis A y B, fiebre tifoidea, polio, tétanos-difteria y enfermedad meningocócica. También se recomienda tomar medidas profilácticas contra la malaria y vacunación contra la rabia, esta última solamente en caso de estar en contacto físico directo con animales salvajes.

Existen casos recurrentes de cólera en Nairobi. Esta enfermedad se contagia a través de la ingesta de agua o alimentos contaminados. Por ello es importante tomar algunas precauciones básicas:

- Tomar agua mineral o hervida y refrescos embotellados.
- Se desaconseja también tomar hielo si se desconoce su procedencia.
- Se recomienda evitar las frutas, verduras y alimentos crudos en restaurantes y hoteles.
- Si se compran frutas y verduras, se sugiere lavarlas bien antes de comerlas.
- Se recomienda lavarse las manos antes de comer, de cocinar y tras ir al baño.

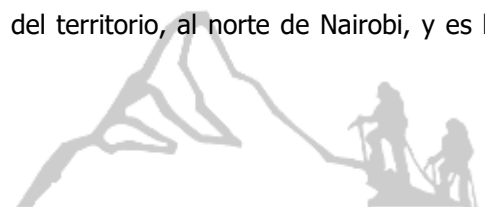
Se recomienda contratar un seguro médico internacional de viaje con la mayor cobertura posible y que cubra el traslado por avión-ambulancia desde cualquier punto **de Kenia hasta Nairobi**, pues en caso de ser necesario tal traslado puede resultar enormemente difícil y caro. También se recomienda que incluya el servicio de repatriación en aviones medicalizados, para casos de emergencias.

Nairobi cuenta con hospitales y médicos muy buenos. Los dos hospitales más importantes de la capital son el **Aga Khan Hospital y el Nairobi Hospital**. En el resto de las ciudades, los hospitales son mediocres. En las zonas rurales sólo hay dispensarios. **Para más información consultar la página del Ministerio de Sanidad** <https://www.sanidad.gob.es/>

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. Kenia 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://registroviajeros.exteriores.gob.es/>

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.

Idioma: Swihili e inglés.

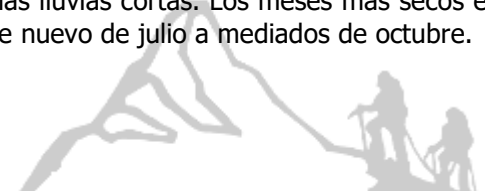
Diferencia horaria: GMT+3 h. **Para más información** www.hora.es

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. Normalmente no se admiten los billetes de dólares estadounidenses del año 2000 ni anteriores. **Podéis consultar el cambio actual del Schelling Tanzano en la página** www.oanda.com/convert/travel

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

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 nubes, 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 Kenia + 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 PRORAMA 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



DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN

PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN, POR FAVOR, CUMPLIMENTAR LOS SIGUIENTES IMPRESOS ON-LINE, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES:

PASO 1: Seleccionar con el ratón el enlace correspondiente, una vez seleccionado, **hacer "clic" encima del enlace** y se abrirá el formulario.

PASO 2: Cumplimentar todos los apartados de cada formulario.

- ✓ En el formulario "**Hoja de inscripción**", en el apartado correspondiente, subir una **copia en formato jpg del DNI o PASAPORTE** del participante, según se especifique en la documentación necesaria para el viaje.
- ✓ En el caso de que se haya realizado el pago por **transferencia bancaria**, subir el justificante de pago en el apartado indicado para ello en el formulario "**Hoja de inscripción**"

PASO 3: Darle al botón de **REGISTRAR INSCRIPCIÓN / ACEPTAR** (según el formulario), para enviarlo on-line.

➤ **FICHA DE INSCRIPCIÓN DEL PARTICIPANTE:**

<https://www.aragonaventura.es/hoja-inscripcion>

➤ **CONVENIO DE EXPEDICIONES/TREKKINGS:**

<https://www.aragonaventura.es/convenio-participante>

➤ **CONDICIONES DE CANCELACIÓN DEL VIAJE:**

<https://www.aragonaventura.es/condiciones-de-cancelacion>

