

SAFARI CREW TANZANIA

L'ASCESA AL KILIMANJARO - MACHAME ROUTE

PRIMA DELLA SALITA

Preparazione fisica

E' fondamentale essere fisicamente preparati alla sfida del *Kili*. Un appropriato allenamento alla montagna e al trakking in altezza è determinante per la conquista della vetta.

Preparazione mentale

Molti prima di te ci sono riusciti. *E' possibile* conquistare la vetta più alta dell'Africa. Bisogna averlo chiaro in testa prima di intraprendere la salita. Mantenere un atteggiamento mentale positivo, non però presuntuoso o arrogante, è importante. E' opportuno cercare di anticipare le varie situazioni che potrai incontrare e individuare i migliori comportamenti da seguire in ogni circostanza, sia da solo, meglio se in gruppo: ciò aiuterà a superare i punti più difficili - come tra Kibo e Uhuru Peak. Si ricordi che se propriamente equipaggiati, se in discreta forma fisica si può senza dubbio raggiungere la cima.

IN MONTAGNA

Andar piano

Pole pole si dice in swahili. Ciò è particolarmente importante nei primi giorni di salita. Anche se ci si sente bene, meglio andare piano e godersi il paesaggio, invece di correre!

Bevre acqua a sufficienza

Assicuratevi di bere almeno 3-4 litri di liquidi al giorno, meglio se acqua. Sulla Marangu e sulla Machame è possibile acquistare acqua minerale alle varie huts e ai vari campi, e anche se l'acqua in montagna è indubbiamente più costosa, questa resta la soluzione migliore (piuttosto che appesantirsi con le bottiglie...). Per il primo

giorno l'acqua può essere acquistata a Moshi, prima della partenza. E' bene scegliere bottiglie con il tappo avvitabile, in modo da disporre di contenitori da riempire più in alto. L'acqua dei ruscelli e delle sorgenti è considerata potabile dal 2° giorno in poi, ma se non si è abituati all'acqua di sorgente, meglio prevenire ogni inconveniente utilizzando gocce o pastiglie per purificarla (tipo Micropur).

Camminare in alto e dormire in basso

Se è possibile, soprattutto se si sceglie di trascorrere la giornata di acclimatamento ad Horombo, cercate di fare una passeggiata serale ad altitudine maggiore e quindi ridiscendere alla hut per dormire.

Bagaglio

Saremo in montagna per 5 o 6 giorni almeno. Bisogna quindi portarsi dietro vestiti a sufficienza, soprattutto calzettoni. A causa delle imprevedibili precipitazioni e dei numerosi torrenti, è consigliabile impacchettare ogni capo in sacchetti impermeabili.

Abbigliamento

Scarpe da trekking/da ginnastica (non è necessario camminare con anfibi o scarponi sin dall'inizio, calzature più tecniche e più pesanti possono essere necessarie solo nell'ultima parte). Molto importante, un bastone da camminata o una racchetta da sci. Una delle componenti fondamentali dell'abbigliamento è rappresentata dalla giacca a vento: deve tener caldo, resistere a temperature di -25°C , proteggere dal vento e lasciare allo stesso tempo traspirare. Cerca di evitare abiti o biancheria intima stretti: rallentano la circolazione e impediscono i movimenti. Un passamontagna è fondamentale, perché protegge il viso e la testa dal freddo, dal vento, dal sole e dalla neve. Altri capi quali calzoncini, magliette, maglioni sono necessari, soprattutto quando ci si muove ad altitudini poco elevate, dove le temperature diurne sono alte. Un errore comune agli appassionati di trekking in montagna è quello di indossare tutto ciò che hanno a disposizione partendo dal cotone sulla pelle: il cotone assorbe l'umidità alla perfezione e l'umidità intrappolata a contatto con la pelle porta all'abbassamento della temperatura corporea che può trasformarsi in ipotermia. E' invece importante usare abbigliamento intimo termico che permetta all'umidità di allontanarsi dal corpo e di evaporare all'esterno. Lo strato intermedio deve tenere caldo e garantire l'isolamento dall'esterno, mentre quello più esterno dev'essere antivento, antipioggia e traspirante. Prodotti come il Goretex, il Vertex, o l'Entex hanno queste caratteristiche.

Mal di montagna

La mancanza di abitudine all'altitudine può provocare il mal di montagna. Può essere molto pericoloso se i primi sintomi vengono ignorati e non si affronta la situazione tempestivamente. Circa il 70% dei viaggiatori che tentano la salita dei *Kili* avvertono a vari livelli il mal di montagna.

Malaria

Le aree al di sopra dei 1800 m ne sono immuni. Al di sotto di tale altitudine si consiglia la profilassi. E' opportuno consultare il proprio medico in proposito, dal momento che la sensibilità ai farmaci che si utilizzano per la profilassi cambia da persona a persona. Il *Lariam* è il farmaco più diffuso, ma va preso con attenzione: ne sono noti gli effetti collaterali (che non si presentano in tutti i soggetti che ne fanno uso): tali effetti possono abbassare la resistenza e ridurre la performance. Attualmente è disponibile in Italia un nuovo farmaco, il *Malarone*, i cui effetti collaterali sono decisamente inferiori a quelli del *Lariam*. Le donne che utilizzano anticoncezionali devono consultare il proprio medico prima di intraprendere il trattamento antimalarico.

Cosa portare

- Sacca morbida impermeabile (il materiale necessario per la salita sarà trasportato dai portatori: preghiamo di fare attenzione al peso). E' consigliabile avere 2 borse, una con l'equipaggiamento da salita e l'altra con gli abiti per l'eventuale safari che effettuerete prima o dopo il *Kili climb*, da lasciare in hotel a Moshi).
- Piccoli lucchetti per il bagaglio
- Zainetto per le necessità quotidiane - acqua, macchina fotografica, picnic, qualche indumento caldo, antipioggia - (20/35 litri di capacità)
- Sacco a pelo adatto alle basse temperature
- Bastone da trekking / racchetta da sci
- Giubbotto antivento, antipioggia, traspirante e termico
- Pantaloni antivento, antipioggia, traspiranti e termici
- Piles, maglioni
- Biancheria intima termica
- Guanti da montagna
- Calzettoni termici
- Calzini di lino (in caso di vesciche)
- Sacco a pelo
- Ghette

- Borraccia
- Mantella impermeabile, che copra possibilmente anche lo zaino
- Borraccia termica
- Pantaloncini corti
- Pantaloni in cotone
- T-shirts
- Scarpe da trekking medie, impermeabili
- Scarpe per la sera (da ginnastica, sandali, ...)
- Cappello da sole che copra viso e collo
- Torcia frontale
- Torcia a mano
- Batterie di ricambio a sufficienza
- Occhiali da sole con lenti adatte alla montagna, meglio se assicurati da un elastico alla nuca
- Kit da bagno (sapone, spazzolino da denti, carta igienica, salviette umidificate non alcoliche, ...)
- Asciugamani
- Crema solare ad altissima protezione
- Marsupio a pelle per soldi e documenti
- Sacche protettive per macchina fotografica, binocolo, ...
- Medicinali (*Syndols*: mal di testa - *Diamox*: mal d'altitudine - *Imodium*: diarrea - *Valid*: nausea - *Micropur*: gocce/compresses per purificare l'acqua - spray per i dolori muscolari e gli strappi - cerotti - disinfettante - *Betadine*: crema antisettica - collirio oculare - medicinali per il raffreddore / per la febbre - repellente per insetti)

Articoli consigliati

- Macchina fotografica
- memory cards
- Binocolo
- Coltello multiuso (da conservare nel bagaglio che va spedito in stiva per il volo, i coltellini non sono permessi in cabina)
- Carta e penne
- Sacchetti impermeabili per proteggere abiti ecc.
- Barrette energetiche