



## Туристическая компания "Роял Трэвел"

115035, Россия, Москва, Овчинниковская набережная, д. 6, стр. 2

Тел./факс: +7 495/ 953-50-84, тел: +7 495/ 225-16-10

e-mail: [info@royal-way.ru](mailto:info@royal-way.ru),

[www.royaltravel-america.ru](http://www.royaltravel-america.ru), [www.royaltravel-australia.ru](http://www.royaltravel-australia.ru),

[www.royaltravel-africa.ru](http://www.royaltravel-africa.ru), [www.royaltravel-asia.ru](http://www.royaltravel-asia.ru)

---

# Горный массив Килиманджаро

## Описание

Горный массив Килиманджаро является высочайшей точкой в Африке, а вулкан Кибо, входящий в состав гряды, – одной из самых высоких гор во всем мире. Высота вулкана составляет 5 896 метров над уровнем моря, и это обстоятельство из года в год привлекает тысячи альпинистов, скалолазов и горных туристов со всего света. Это место является таким популярным еще и потому, что благодаря стараниям людей со временем здесь образовались тропы, по которым можно подняться к вершинам Килиманджаро практически без специального снаряжения или какого-либо практического опыта.

Как уже было сказано ранее, массив Килиманджаро включает в себя вулкан Кибо, расположенный в центре гряды, а также группу более низких гор под названием Мавензи, расположенных на восточном склоне. Вершина Кибо носит название Ухуру, кроме того, здесь же находится и чуть более низкий пик – Гилманс Поинт. В центре Кибо находится уходящий глубоко вниз кратер, который, к сожалению, не видно с земли. Несмотря на то, что хребет Килиманджаро лежит практически на экваторе, вершины его гор всегда укрыты шапками снега.

С точки зрения туризма, любители пеших горных восхождений выбирают походы к вершинам Кибо, Мавензи же более интересны для скалолазов.

## Расстояния

- от города Аруша до Моши – 80 километров (примерно час еды по дороге)
- от города Аруша до Марангу – 120 километров (около полутора часов езды)
- от аэропорта Килиманджаро до Моши – 35 километров (полчаса езды по дороге)
- от аэропорта Килиманджаро до Марангу – 85 километров (час езды)

## Общая информация по восхождению на Килиманджаро

### Сезоны и погода

Лучшим временем для восхождения на Килиманджаро считаются сухие сезоны. Их в Танзании и регионе Восточной Африки два - с июня по сентябрь, а также с декабря по февраль.

Что касается сезонов дождей, то их здесь также два – период продолжительных осадков (с конца марта по июнь) и период кратковременных осадков (с октября по ноябрь). Во время влажного сезона дожди идут довольно часто, однако, не постоянно. Совершать восхождение в горы в такой период довольно опасно – туристические тропы становятся очень скользкими, а мокрый снег может оказаться настоящим препятствием на пути альпинистов.

### Температуры

Как известно, изменение высоты оказывает влияние на изменение температуры.

У подножия гор в дневное время обычно тепло, даже жарко, возможны также непродолжительные дожди. Однако с заходом солнца начинает резко холодать, а на значительных высотах температура опускается ниже нуля, поэтому с собой необходимо иметь теплую одежду и теплые спальные мешки.

## **Высота**

Несмотря на то, что ежегодно тысячи альпинистов с легкостью достигают высот Килиманджаро, некоторым это все же не удается из-за так называемой горной или высотной болезни.

Высотная болезнь возникает вследствие кислородного голодания, которое, в свою очередь, происходит из-за понижения давления кислорода во вдыхаемом человеком воздухе на большой высоте.

Чтобы избежать подобной проблемы, в горы следует подниматься небыстро и размеренно и ни в коем случае не бежать.

## **Проводники и носильщики**

Чаще всего в роли проводников и носильщиков выступают мужчины в возрасте от 20 до 40 лет. Их нанимают в отелях на условиях сдельной работы. Каждый из таких работников обязательно должен быть зарегистрирован в органах власти, осуществляющих экологический контроль, а также периодически проходить медицинское обследование. Все, у кого выявлены сердечные или легочные заболевания, не допускаются к подъему на большую высоту.

Проводники обычно работают в команде в течение года, иногда нанимая носильщиков (при необходимости). Каждый носильщик может нести на голове или за спиной от 10 до 20 килограмм.

## **Моральный и физический аспекты**

Временные укрытия, хижины и базовые лагеря в горах расположены таким образом, что подъем с каждым днем кажется все сложнее и сложнее, даже если не брать во внимание трудности из-за разреженного воздуха. В результате некоторые туристы чувствуют себя все более уставшими после каждой остановки.

Чтобы не терять энтузиазма и уверенности в себе, в каждом из базовых лагерей и временных укрытий для туристов стоят специальные таблички, где указана достигнутая высота над уровнем моря (как в футах, так и метрах). В большинстве случаев эти цифры – неправильные. Однако они помогают чувствовать, что достижения второго дня ничуть не хуже предыдущего, что, несмотря на все сложности и усталость, Вы все еще в форме и готовы к преодолению больших расстояний.

К сожалению, весь оптимизм может исчезнуть на третий, самый сложный день. Но обычно в такие моменты появляется чувство того, что все равно уже терять нечего, а значит можно продолжить восхождение к самому пику.

Гиды и носильщики могут подниматься к пику отдельно от основной группы в течение первых трех дней. Они идут практически без отдыха в продолжение длительного времени, однако, если останавливаются, то сразу надолго. Такие привалы, длительностью до 20 минут, они называют «остановки на полпути», хотя, по сути, это остановки делаются не на полпути ни по времени, ни по расстоянию – главным критерием здесь служит удачное расположение пункта для привала.

Для подъема в горы моральный настрой важен не меньше физической подготовки. Естественно, идти будет гораздо легче, если на небе светит солнце, а погода радует путешественника. Однако наверняка в первые два дня подъема на небе будет облачно.

## **Заключение**

Восхождение на Килиманджаро требует достаточно больших усилий, однако это интересно и, несомненно, будет стоить потраченных сил. Несмотря на то, что путешествие можно распланировать до мельчайших подробностей, нужно иметь в виду, что Вы никогда не можете заранее знать, какие сюрпризы может преподнести погода.

Дополнительный багаж всегда можно будет оставить в камере хранения отеля. С собой же можно взять какие-нибудь книги, которые можно читать во время отдыха, а любителям фотографий стоит подумать об объективах с широким углом обзора, так как виды с вершин действительно поражают своим великолепием. Последняя и самая важная вещь в пути – это хорошее настроение. Поход будет значительно легче и приятнее, если на мелкие неприятности не обращать внимания и принимать новый день таким, какой он есть.

# Требования, советы и рекомендации

## Багаж

С собой на восхождение можно взять не более 15 килограмм багажа. Все вещи должны быть аккуратно уложены в брезентовую сумку или туристический рюкзак, который будет нести носильщик в специальном мешке, не пропускающем влагу. Сами туристы несут только небольшие сумки с личными и необходимыми в дороге вещами.

Весь дополнительный багаж целесообразнее оставить в камере хранения у подножия горы.

## Еда и напитки

Для того чтобы приготовленная для путешественников пища с высоким содержанием энергии была вкусной, разнообразной и легко усваивалась на большой высоте, при готовке используются только специально отобранные продукты. Для вегетарианцев также разработано специальное меню.

Для очень больших групп, отправляющихся в поход, предоставляется возможность сопровождения опытным поваром. Для групп, составом от 8 человек и более, на протяжении всего 6-7 дневного похода будет периодически доставляться свежая пища в дополнение к той, что уже имеется с собой. Еду привозят, как правило, за день до подъема к пику и обычно это свежий хлеб, фрукты, овощи, сыр и мясо.

На очень больших высотах бодрящие напитки (как, например, кофе), а также плохо усваиваемая еда (мясо) отсутствуют в рационе.

Вечером, перед остановкой у самой вершины, туристам будет предложен суп или блюдо из тушеных овощей. Кипяченая вода, как и широкий выбор горячих напитков, будут доступны каждый вечер, а также во время каждого приема пищи. Суп обычно подается дважды в день.

Легкие алкогольные напитки и пиво предлагаются только во время восхождения по маршруту Марангу.

## Завтрак

- Яйца с беконом и помидорами/огурцами
- Мюсли или каша
- Фрукты (в зависимости от сезона – манго, бананы, арбуз)
- Тосты с маслом, джемом или медом
- Чай, кофе, молочный напиток Майло или шоколадный напиток

## Снэк

- Шоколад
- Печенье
- Лепешки
- Бананы

Перечисленные легкие закуски предлагаются путешественникам в любое время

## Обед

Обед может быть упакован и собран с собой в дорогу или, как чаще случается, туристы обедают в лагерях, встречающихся по пути к вершине. Там им предлагаются горячие блюда, приготовленные небольшой командой сопровождающих, специально для этого немного оторвавшихся вперед от основной группы.

Обед в упаковке включает:

- Сэндвичи с сыром, мясом или джемом
- Свежие фрукты, яйца и пирожок
- Горячий суп и чай (предлагаются в дороге)

Горячий обед включает:

- Суп (куриный/овощной)
- Хлеб (чаще всего поджаренный) или блинчики
- Сыр, консервированную рыбу, арахисовое масло и джем
- Салат (помидоры, огурцы, морковь, лук)
- Различные горячие напитки

**Чай/полдник:**

Во второй половине дня предлагаются горячие напитки, а также закуски (печенье, орехи, попкорн)

**Ужин:**

Основной прием пищи, состоит всегда из трех блюд (суп, главное блюдо и десерт)

- Суп (куриный/овощной)
- Курица/мясо/рыба (зажаренные или приготовленные в соусе)
- Свежие овощи (морковь, фасоль, горох, цветная капуста, помидоры, перец). Часто подаются вместе с вкусным соусом
- Блюдо из продуктов, богатых углеводами (картофель, рис, спагетти)
- Фруктовый салат или блинчики и печенье
- Горячие напитки

## **Гигиена**

Для туристов в базовых лагерях всегда имеются в наличии большие емкости с горячей водой, которой можно помыться утром, а также после долгого восхождения днем (о времени нужно договариваться). Единственное исключение – у самого пика нет проточной воды, поэтому носильщики должны нести емкости с водой из пунктов, находящихся ниже.

Очищенная с помощью дезинфицирующего средства «Деттол» вода для мытья рук и мыло всегда доступны перед приемами пищи; путешественникам настоятельно рекомендуется пользоваться именно такой водой.

Возможность пользования туалетом есть практически во всех лагерях.

Соблюдению чистоты в горах и борьбе с загрязнением уделяется огромное внимание, кроме того здесь широко используется принцип «сжечь и закопать», поэтому туристов всегда снабжают спичками.

## **Размещение при подъеме**

Путешественникам предлагаются просторные двухместные палатки отличного качества, выпущенные в Германии, США и Канаде и предназначенные специально для использования в горах. В таких палатках много свободного места для людей, кроме того имеется достаточно просторная зона для хранения багажа и внешний навес.

Небольшое количество палаток для одноместного размещения также имеется в наличии, однако такие палатки предоставляются за отдельную плату и должны быть зарезервированы заранее.

Путешественникам необходимо иметь собственные спальные мешки.

Завтрак и обед накрываются в общей палатке, где для удобства расставлены складные стулья, столы и фонари. В общих палатках можно также проводить свободное время днем и вечером, а особенно они незаменимы в условиях плохой погоды.

## **Акклиматизация при подъеме**

Технические описания причин и симптомов высотной болезни можно найти во многих путеводителях и руководствах для туристов.

Вероятнее всего, каждый участник подъема почувствует легкие признаки горной болезни на большой высоте.

Все рекомендации, которые даны ниже, основаны больше на практическом опыте, нежели чем на медицинских предписаниях.

Причиной высотной болезни является неспособность человеческого организма быстро адаптироваться к пониженному уровню кислорода во вдыхаемом на большой высоте воздухе. Существует множество разных симптомов этой болезни, однако самыми распространенными являются головная боль, головокружение, тошнота, потеря аппетита, онемение или покалывание пальцев, легкий отек лица, пальцев и лодыжек. Большинство перечисленных симптомов не слишком серьезны и чаще всего пропадают в течение 48 часов.

Однако иногда случается, что симптомы не проходят, а болезнь прогрессирует и тогда возможны более серьезные последствия, такие как отек легких или отек головного мозга.

Отек головного мозга проявляется в виде резкой головной боли, сопровождающейся потерей равновесия и головокружением, что, в конечном счете, ведет к впадению в кому.

Отек легких сопровождается сильным кашлем с выделением розовой мокроты.

Оба отека протекают очень быстро и неминуемо ведут к смерти. Единственным выходом в подобной ситуации, как и единственным лечением, является немедленный спуск.

Практический опыт показывает, что существует 3 ключевых принципа достижения полной акклиматизации:

- **Обильное питье.** В день рекомендуется выпивать до 4-5 литров воды. Потребление жидкости способствует лучшему кровообращению и хорошей работе организма. Кстати, обильное питье не вызывает отеков. Питание на маршрутах Килиманджаро предлагает множество возможностей для потребления жидкостей – туристам предлагаются разнообразные холодные и горячие напитки. Для спокойного сна пить в больших объемах рекомендуется днем, а не на ночь. Хорошим показателем того, что организм получает достаточный объем жидкости, является чистая и прозрачная моча.
- **Размеренный шаг.** В процессе адаптации к пониженному уровню кислорода в воздухе рекомендуются минимальные нагрузки. Нужно стараться не переутомляться и не напрягать свой организм. Дышать нужно равномерно и медленно, а крутые и сложные участки подъема проходить аккуратно.
- **«Подниматься выше, спать ниже».** Этот несложный девиз используют многие опытные альпинисты. Означает он, что стоит использовать любую возможность для того, чтобы подняться в горы как можно выше днем, а вечером спуститься ниже, чтобы переночевать и отдохнуть. Следование такому совету не только помогает легче перенести процесс акклиматизации, но и потренировать тело. Естественно, это не лучшая рекомендация для тех, кто уже чувствует легкие симптомы высотной болезни. Таким туристам следует как можно больше отдыхать, пить, кроме того, можно принять таблетку аспирина. Аспирин не только является хорошим средством для уменьшения боли, он еще и разжижает кровь, что помогает быстрее привыкнуть к разреженному воздуху.

Для помощи при серьезных проявлениях высотной болезни можно принимать сильнодействующие диуретические средства, как, например, Диамокс. Однако принимать подобные препараты стоит осторожно и ни в коем случае не постоянно. Некоторые пьют это средство перед восхождением, некоторые используют его только на большой высоте. Время, когда лучше принимать лекарство, зависит только от личного решения путешественника, так как подробно высотная болезнь и ее причины все еще плохо изучены, и точных рекомендаций не существует.

Чтобы бороться с симптомами горной болезни все же рекомендуется пользоваться теми безопасными методами, о которых написано выше. Тем не менее, выбор всегда остается за туристом, поэтому в аптечках, которые обязательно имеются при себе у гидов, сопровождающих группы, всегда есть таблетки Диамокса.

### **Особые замечания по поводу высотной болезни**

В случаях серьезных проявлений высотной болезни единственным решением может быть только немедленный спуск. Все сопровождающие группу местные гиды – специалисты с большим опытом

работы, все они нередко сталкивались со всевозможными симптомами. Поэтому, если кто-то из участников похода чувствует себя плохо, он немедленно будет сопровожден в пункты, находящиеся ниже, чтобы лучше адаптироваться к большим высотам.

В интересах безопасности некоторым путешественникам может быть запрещено продолжать восхождение. Окончательное решение будет принято старшим сопровождающим группу гидом.

### **Условия подъема**

Практически все маршруты четко определены, ограничены и представляют собой достаточно благоустроенные туристические тропы. Однако иногда встречаются лесные участки, где дороги могут быть скользкими, влажными и заросшими травой.

Восхождения на горы Кения, Меру и Килиманджаро практически всегда неповторимы, ведь из-за сыпучей каменистой осыпи здесь практически невозможно образование постоянных утопанных пешеходных дорожек. Тем не менее, для восхождения на эти горы практически не требуется никакого опыта.

На вершинах Килиманджаро всегда лежит снег, на вершинах других гор – в зависимости от сезона. Чтобы совершать восхождение по снегу не нужно никакого дополнительного оборудования.

Все горы представляют собой огромные вулканы, возвышающиеся над окружающими их равнинами. Во время похода туристам придется совершить не только большое количество подъемов – их также ждут и спуски на пути к самой вершине. Все эти маневры необходимы для наиболее быстрой и безболезненной акклиматизации.

### **Одежда и снаряжение**

Все горные маршруты представляют собой тропы, проходящие на разной высоте, поэтому температуры во время путешествия также часто изменяются. Наилучшим вариантом одежды в таких условиях будет многослойная одежда. В ней проще приспособиться к температурным колебаниям, кроме того она обладает лучшей изоляцией, чем, например, пара теплых свитеров или кофт.

### **Условия для сна и личное снаряжение**

С собой необходимо иметь:

- Всесезонный спальный мешок (особенно полезен для долгих восхождений на Килиманджаро, где температура иногда опускается ниже нуля). Для тех, кто часто испытывает неудобства из-за холода, отличным вариантом станет спальный мешок с подстежкой из овечьей шерсти
- Небольшой рюкзак объемом 30-40 литров (чтобы нести одежду и предметы личного пользования)
- Туристический рюкзак или вещевой мешок, который будет нести один из носильщиков (не чемодан!)
- Пластиковые сумки и пакеты разных размеров для защиты вещей от намокания (например, для спального мешка или книг), а также чтобы нести личные и необходимые в дороге вещи
- Туристический коврик (пенку), на котором можно будет отдохнуть в лагере (не для временных укрытий). Такие коврики обычно сделаны из пеноматериалов. Коврик может быть надувным, однако в таком случае с собой необходимо иметь и набор с необходимыми принадлежностями на случай прокола
- Длинный ледовый топорик
- Непромокаемую накидку от дождя (это отличная вещь, под которой можно спрятаться самому, а также спрятать все личные вещи от намокания)

### **Напитки**

- Две бутылки воды объемом 1 литр (или эквивалент)
- Средства для очистки воды (таблетки, фильтры). Кипяченая питьевая вода предоставляется во время восхождения, однако некоторые туристы предпочитают употреблять воду, дополнительно очищенную йодом или хлором. Чтобы избавиться от неприятного привкуса от

такой очистки рекомендуется взять с собой порошковый сок. Небольшие насосы являются наилучшим способом очистки воды, однако, такие средства слишком дорогостоящие.

## Обувь

- Удобные ботинки для ходьбы хорошего качества (настоятельно рекомендуется иметь с собой кожаную обувь)
- Толстые носки. Также можно взять с собой тонкие носки, которые можно одевать под толстые (часто спасает от натертостей)
- Кроссовки или специальные «треккинги», для носки в лагере
- Гетры могут оказаться очень практичными в случаях влажной погоды. Они также спасают ноги от попадания внутрь ботинок щебня и мелких камешков.

## Нижнее белье

- Футболки. Лучше всего подойдут футболки, сделанные из синтетических или смесовых материалов, так как хлопок медленно сохнет. Также синтетика обладает хорошей изоляцией
- Теплое нижнее белье
- Шорты
- Брюки/штаны (свободные и удобные). Одна пара обязательно должна быть теплой и сделана из плотного материала
- Термобелье рекомендуется как для верхней, так и для нижней частей тела для путешественников, крайне чувствительных к холоду

## Верхняя одежда

Для подъема вечером и днем нужно быть одетым как минимум в три слоя теплой одежды. Сейчас существует огромное количество различных теплых курток, однако туристам настоятельно рекомендуется иметь стеганую куртку или пуховик хорошего качества.

- Пуховик (всесезонный, это особенно важно при подъеме на Килиманджаро)
- Ветровка (либо любая другая непродуваемая куртка с капюшоном)
- Непромокаемая куртка и штаны (даже в сухой сезон в горах возможны кратковременные, но достаточно сильные дожди)
- 2 пары варежек или перчаток (одна толстая, вторая потоньше)
- Свитер, который можно одеть под ветровку или пуховик, в случае необходимости

## Голова и лицо

- Балаклава (вязаный шлем)
- Шляпа от солнца
- Солнцезащитные очки (необходимы для подъемов в дневное время, защищают от «снежной слепоты»)
- Крем от солнца с высокой степенью защиты. Солнце на экваторе в сочетании с большой высотой могут быть очень опасными
- Бальзам для губ или гигиеническая помада, желательно с защитой от солнца

## Предметы личного пользования

- Принадлежности для умывания, полотенце и туалетные принадлежности
- Туалетная бумага
- Разнообразные закуски (вообще, в течение всего восхождения путешественникам предлагаются закуски, однако у каждого туриста наверняка есть что-то любимое и особенное, что захочется взять с собой)
- Наголовный фонарик. Практичен и удобен для использования в лагерях, а также необходим при подъемах. Обязательно взять дополнительные батарейки для фонаря!!!
- Фотокамера, пленка. Пленку хорошего качества можно приобрести и в Кении и в Танзании, однако, по очень высоким ценам. Также, случается, что хорошую пленку достаточно сложно найти в магазинах.

- Карманный нож
- Книги, различные игры, карты. Туристам необходима акклиматизация, а это означает, что некоторые остановки будут долгими по продолжительности и людям придется провести много времени в лагерях.
- Трость для ходьбы

### **Медицинские препараты**

Медицинские препараты и инструкции к ним доступны на любых маршрутах. Старшие проводники знают правила оказания первой помощи. Особое внимание уделяется проблемам горной болезни и акклиматизации.

### **Персональная аптечка**

Несмотря на то, что многие препараты можно взять у проводников, путешественникам все же рекомендуется иметь с собой личные аптечки, где должны быть:

- Аспирин от головных и прочих болей. Аспирин рекомендуется при восхождениях, так как он разжижает кровь, а это способствует более быстрой и лучшей акклиматизации
- Набор лейкопластырей
- Имодиум (для лечения диареи)
- Лекарства от малярии. Вообще, малярия не является серьезной опасностью в горах, однако все восхождения начинаются и оканчиваются на территориях, где малярия может стать проблемой.
- Коленные бандажи. Спуски могут быть очень крутыми и продолжительными, поэтому бандажи рекомендуются людям, испытывающим проблемы с коленями
- Препараты для индивидуального лечения

### **Чаевые**

Несмотря на то, что чаевые вовсе не обязательны и должны зависеть от предоставляемого уровня обслуживания, все же в Кении и Танзании от туристов ждут чаевых, это вполне привычно и нормально. Во время детального инструктажа перед восхождением группу ознакомят со всеми особенностями путешествия, однако каждому участнику рекомендуется иметь, по крайней мере, от 5 до 10 долларов в день на чаевые.

Подарки также очень ценятся, однако не считаются равноценной заменой чаевым. Если Вы хотите пожертвовать или подарить что-нибудь одному из носильщиков, то самым лучшим подарком станет теплая одежда, футболки, а также обувь.

Для детей, которых можно встретить у подножия гор, можно приготовить различные ручки и карандаши (вместо конфет).