



---

# KILIMANJARO EXPEDITION 2012



---

**OPIS PROJEKTU**  
**KILIMANJARO EXPEDITION 2012**

Celem projektu „**KILIMANJARO EXPEDITION 2012**” jest pokazanie osobom, które dowiadują się o chorobie, że raka można pokonać i wrócić do normalnego życia, życia pełnego pasji i marzeń. W tym roku łączymy dwa projekty, a głównymi bohaterkami są **Kobiety**. Kobiety wyjątkowe, mądre i niezwykle silne. Nasz projekt zakłada zdobycie najwyższego szczytu Afryki z udziałem osób, które wygrały walkę z rakiem. W ramach przygotowań kondycyjno-aklimatyzacyjnych, uczestnicy wezmą udział w trekkingu wokół masywu Mont Blanc. Oba projekty realizowane są przez „Fundację Pokonaj Raka” w ramach cyklu „**szczyty życia**”.

Z nami... **POKONASZ RAKA !!!**

Aby znacząco zwiększyć szanse wyleczenia, **chorzy muszą podjąć aktywną walkę z chorobą zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej**. Wiara i chęć walki są równie ważnym elementem terapii podobnie jak chirurgia, chemio i radioterapia.

Walka z rakiem to często walka na śmierć i życie, wymaga niesamowitego wysiłku, wytrzymałości psychicznej i wytrwałości. **Zdobywanie najwyższych szczytów jest metodą i symbolem takich spektakularnych zwycięstw**. Dlatego wspólnie wyruszamy w góry.

**Kilimanjaro**, najwyższa góra kontynentu afrykańskiego. Miejsce, gdzie wspinacze pokonują pieszo 100 km, przemierzając tropikalny las deszczowy, wrzosowiska, pustynie, tundrę, śnieżne połacie i lodowe klify- a wszystko to niemal na równiku, po to, aby dotrzeć do samego wierzchołka Uhuru Peak, liczącego 5895 m n.p.m.

Zapraszamy do wspólnego **pokonywania szczytów życia** i wędrowki po górskich szlakach każdego, kto chce wesprzeć niezwykłych uczestników KILIMANJARO EXPEDITION 2012..

Termin trekkingu wokół masywu Mont Blanc planowany jest na koniec lipca 2012 roku. Termin KILIMANJARO EXPEDITION 2012 planowany jest na 15 września 2012.



---

**OPIS PROJEKTU**  
**KILIMANJARO EXPEDITION 2012**

Kilimanjaro, najwyższa góra kontynentu afrykańskiego. Miejsce, gdzie wspinacze pokonują pieszo 100 km, przemierzając tropikalny las deszczowy, wrzosowiska, pustynie, tundrę, śnieżne połacie i lodowe klify- a wszystko to niemal na równiku, po to, aby dotrzeć do samego wierzchołka Uhuru Peak, liczącego 5895 m n.p.m.



---

**PROGRAM WYPRAWY  
KILIMANJARO EXPEDITION 2012**

1. **DZIEŃ 1**  
Wylot z Warszawy we wczesnych godzinach porannych. Przylot na lotnisko Kilimanjaro w Arushy w godzinach wieczornych. Transport do hotelu. Nocleg.
2. **DZIEŃ 2**  
Przejazd do bram Narodowego Parku Kilimanjaro. 3-4 godzinny marsz przez las tropikalny do chat Mandara położonej na wysokości 2700 m n. p. m. Kolacja i nocleg.
3. **DZIEŃ 3**  
Dzwugodzinny marsz przez dżunglę. Dojście do wrzosowisk. Po przejściu przez wrzosowiska (ok. 5 godzin marszu), nocleg w chatkach Horombo. Wysokość 3720m n. p. m.
4. **DZIEŃ 4**  
Dzień aklimatyzacyjny. Wyjście do krateru Mawenzi (5150 m n. p. m.). Nocleg w chatkach Horombo.
5. **DZIEŃ 5**  
Opcjonalnie dodatkowy dzień aklimatyzacyjny dla osób, których organizm potrzebuje więcej czasu do przystosowania się do wysokości. Spacer pod krater Kibo. Nocleg w chatkach Horombo.
6. **DZIEŃ 6**  
Marsz do chaty Kibo przez zamglony, księżycowy krajobraz wielkiego, pustynnego siodła między kraterami Mawenzi i Kibo. Osiągamy wysokość 4700 m n. p. m.
7. **DZIEŃ 7**  
Tuż po północy rozpoczynamy atak na szczyt wzmocnieni filiżanką gorącej herbaty z glukozą. Po kilkugodzinnym podejściu osiągamy brzeg krateru Gilman's Point 5681 m n. p. m. Zmagając się z niedoborem tlenu i z własną słabością, osiągamy wymarzony cel Uhuru Peak - 5895 m n. p. m. Schodzimy na nocleg do Horombo.
8. **DZIEŃ 8**  
Po śniadaniu dochodzimy do bram Parku. Nocleg spędzamy w hotelu w Arushy.
9. **DZIEŃ 9**  
Dzień rezerwowy.
10. **DZIEŃ 10**  
Powrót do kraju.



---

**ZALECANA LISTA SPRZĘTU UCZESTNIKA  
KILIMANJARO EXPEDITION 2012**

- buty trekkingowe (buty powinny być na tyle luźne aby nic nie uciskało palców nawet z przy grubej skarpecie i na tyle, dopasowane żeby pięta trzymała się mocno spodu buta i nie przesuwała się w bucie. Zalecane o dwa numery większe.),
- sandały (lekkie buty na zmianę),
- 2 pary skarpet wełnianych lub innych ciepłych skarpet termicznych, inne skarpety w tym wydalające pot,
- cienkie skarpety bawełniane,
- spodnie z materiału polar 100 – 150,
- krótkie spodnie,
- lekkie spodnie przeciwwiatrowe (microfiber lub gore-tex),
- koszulki oddychające nie bawełniane,
- T-shirty (3 sztuki),
- bielizna- getry, kalessony oddychające, nie bawełniane.
- bielizna osobista,
- bluza z materiału polar 200 i bluza z materiału polar 100 ewentualnie lekka kurtka puchowa,
- kurtka z membraną typu gore-tex lub podobna,
- rękawice z windstopperu 5-palczaste,
- rękawice z windstopperu 1-palczaste,
- czapka,
- czapka z daszkiem chroniąca przed słońcem,
- kominiarka,
- śpiwór minimum do  $-10^{\circ}\text{C}$  ,
- plecak 75l,
- plecak 35l,
- peleryna przeciwdeszczowa,
- okulary na lodowiec,
- krem z filtrem UV min. 40,
- menażkę, kubek oraz sztućce,
- 2 rolki papieru toaletowego,
- termos 0,7l,
- butelka do wody (1,5-2 litrów),
- przybory toaletowe,
- kije teleskopowe,
- folię NRC, czołówkę (latarka),
- pomadka ochronna i krem z filtrem UV,
- osobista apteczka,

Dla całej grupy torba podróżna, którą zostawimy w hotelu z rzeczami użytymi podczas podróży.