



**TRAIL TO BE ALIVE**  
NATURE EXTREME DEVELOPPEMENT

Fiche technique  
Informations précontractuelles

# KILIMANDJARO 5.895M & TRAIL FESTIVAL

Tanzanie

du 19 au 30 janvier 2023

+ extension jusqu'au 01/02



« Atteindre le sommet de l'Afrique 5.895m et un dossard au Kilimandjaro Trail Festival »

A stylized map of the African continent in shades of orange and yellow. The country of Tanzania is highlighted in a darker orange color. A red location pin is placed over Tanzania, with the word "Tanzanie" written in white text below it.

## **SOMMAIRE**

- VOUS VOUS SOUVIENDREZ
- JUSQU'AU SOMMET DU KILIMANDJARO
- VOTRE AVENTURE TRAIL OU RANDO
- PROGRAMME
- ORGANISATION TECHNIQUE
- INFORMATION
- LE BUDGET
- INFORMATIONS & RÉSERVATIONS
- L'ORGANISATION NED ET SON ÉQUIPE

# JUSQU'AU SOMMET DU KILIMANDJARO

## **Atteindre le sommet de l'Afrique 5.895m, et un dossard au Kilimandjaro Trail Festival**

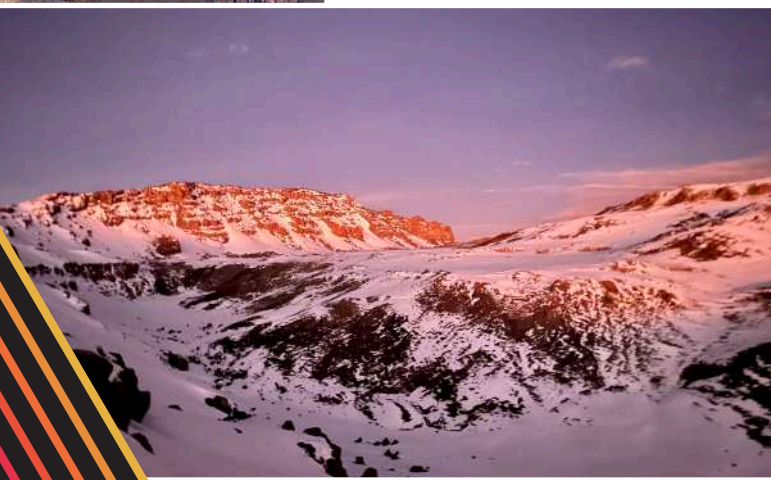
*Venez gravir le sommet de l'Afrique, le Kilimandjaro, 5.895 mètres d'altitude !*

*Après une journée d'acclimatation à Mbahe dans le village de nos guides et porteurs, nous prendrons le chemin de la voie Marangu pour 5 jours de trekking. Accompagnés d'une équipe de porteurs, cuisiniers, et guides, nous évoluerons chaque jour un peu plus haut pour nous acclimater.*

*Avec notre équipe locale très sportive, nous aurons la chance de pouvoir évoluer par petits groupes à notre rythme au choix entre randonnée ou course à pied non chronométrée pour les plus sportifs. Le sommet tous ensemble au milieu des neiges éternelles sera indéniablement un moment inoubliable de votre vie.*

*Après le sommet, la journée de repos sera consacrée à la visite d'un camp Masai, puis nous aurons le plaisir de participer au Kilimandjaro Trail Festival, avec un dossard pour 6km, 10km, ou 21km.*

*Le safari en option nous emmènera deux jours dans les réserves du lac Manyara et du cratère du Ngorongoro, célèbres réserves où vous pourrez contempler dans leur habitat naturel des girafes, lions, hippopotames, gazelles, zèbres, singes, phacochères, multitudes d'oiseaux, etc...*



## **VOUS VOUS SOUVIENDREZ**

- Du sommet du Kilimandjaro à 5.895 mètres et de ses neiges éternelles.
- De la joyeuse équipe de porteurs et des nuits en tentes,
- De l'ambiance africaine avec votre dossard au Kilimandjaro Trail Festival
- De l'exceptionnelle faune sauvage du Ngorongoro (en option)

# VOTRE AVENTURE TREK & TRAIL

## LE SOMMET 5.895M A SON RYTHME

- Réaliser un **Sommet du Kilimandjaro à 5.895m tous ensemble** sera notre premier objectif,
- en **mode trek classique ou course à pied** avec un peu plus de kilomètres, en petits groupes selon la forme et l'envie de chacun,
- dans un **cadre de paysages majestueux** autant que dans **une ambiance de sportifs passionnés**, pour vivre une aventure sportive, culturelle, et émotionnelle.
- Et ensuite participer à **un évènement Trail, le KILIMANDJARO TRAIL FESTIVAL, 6km, 10km, ou 21km**, pour vivre l'ambiance super conviviale d'une course africaine sur les flancs du Kilimandjaro.

## NOTRE OBJECTIF - VOTRE RÉUSSITE

- Vous garantir **un maximum de plaisir, et de souvenirs inoubliables !**
- Vous accompagner dans la réussite de cette aventure spectaculaire, grâce à une équipe d'organisation conviviale et passionnée !
- Vous assurer une logistique solide :
  - **La sécurité pendant l'aventure du sommet**, avec des guides locaux, la mise à disposition de matériel de haute altitude (caisson hyperbare, bouteilles d'oxygène en secours),
  - **Des bivouacs confortables et des repas incroyables** pour du trekking itinérant pour vous permettre de récupérer correctement.





**Jeudi 19/01**

**Vol Paris**

- Rendez-vous le soir à l'aéroport à Paris 3 heures avant le vol.
- Nuit dans l'avion.

**Vendredi 20/01**

**Arrivée Kilimandjaro Airport**

- Transfert au village de Mbahe sur les flancs du Kilimandjaro. • Nuit en lodge.



**Samedi 21/01**

**Rando Trail Mbahe**

- Une rando à carte entre 8km en marchant ou 15km en courant aux alentours du village de Mbahe, découverte conviviale de la vie locale.
- Lunch • Après-midi repos, coucher de soleil • Nuit en lodge

**Dimanche 22/01**

**Trek 1 : To Mandara Huts (2700m)**



**11 km**  
**D+ 870 m**

- Départ de l'expédition depuis Marangu Gate, montée à travers la forêt jusque Mandara Huts.
- Lunch.
- Après-midi repos.
- Nuit sous tente en bivouac.

**Lundi 23/01**

**Trek 2 : To Horombo Huts (3720m)**



**10 km**  
**D+ 1.020 m**

- Une belle journée à prendre de l'altitude, à notre rythme en petits groupes, montée crescendo dans la savane sur les flancs du volcan Mawenzi, jusque Horombo Huts.
- Lunch. • Nuit sous tente en bivouac.

**Mardi 24/01**

**Trek 3 : To Kibu Huts (4700m)**



**10 km**  
**D+ 980 m**

- Le terrain se fait désertique, détour par Mawenzi Tarn Hut pour les plus motivés, arrivée à Kibu Huts au pied des dernières pentes pour le sommet.
- Lunch.
- Nuit sous tente en bivouac.

Réaliser le sommet du Kilimandjaro,  
trek en marchant ou en courant

**5 jours**

**65 km en Trek**



puis le Kilimandjaro Trail Festival

**21 km, 10 km ou 6 km en Trail**



**PROGRAMME**



**Mercredi 25/01**

### **Trek 4 : Sommet Uhuru Peak (5895m) et redescente**

**16 km**

**D+ 1 195 m**

**D- 2 175 m**

- Le jour J, départ au milieu de la nuit pour l'ascension finale et pas après pas atteindre 5.895 mètres d'altitude et Uhuru Peak. Une ascension lente vers le sommet, avec l'aide de nos guides aguerris. Contemplation depuis le volcan point culminant de l'Afrique.
- Lunch. • Redescente jusque Horombo Huts.
- Nuit sous tente en bivouac.

**Jeudi 26/01**

### **Trek 5 : To Marangu Gate (1830m)**

**18 km**

**D- 1 890 m**

- Journée de redescende, dans la steppe puis la forêt.
- Lunch à l'arrivée au lodge de Mbahe.
- Célébration du sommet avec toute l'équipe de porteurs et guides.
- Nuit en lodge.

**Vendredi 27/01**

### **Repos, visite du village Masai**

- Transfert le matin.
- Visite du village Masai.
- Perception des dossards, installation à Simba Camp.

**Samedi 28/01**

### **Kilimandjaro Trail Festival !**

**21 km, 10 km,**

**ou 6 km**

**en trail**

**en rando**

- Au choix la course (ou marche) de 6km, 10km, ou 21km, du Kilimandjaro Trail Festival !
- Lunch à l'arrivée.

**Dimanche 29/01**

### **Vol Kilimandjaro Paris (arrivée le 30/01)**

- Vol de retour pour les participants sans option.





**Dimanche 29/01**

### **Option Safari J1 : Manyara Lake**

- Un peu de route en 4x4 jusque la réserve de Manyara Lake, observation depuis la jeep des girafes, éléphants, singes, gazelles et multitudes d'autres animaux et oiseaux.
- Nuit en lodge.



**Lundi 30/01**

### **Option Safari J2 : Réserve du Ngorongoro**

- Le cratère et la réserve du Ngorongoro, une autre journée qui restera gravée dans votre vie. Observation depuis le 4x4 toit ouvrant de toute la faune présente dans le cratère naturel, lions, zèbres, éléphants, gazelles, phacophères, singes, hyppopotames, et tant d'autres...
- Nuit en lodge.



**Mardi 31/01**

### **Vol Kilimandjaro - Paris (arrivée le 01/02)**

- Vol de retour



**OPTION SAFARI**





# ORGANISATION TECHNIQUE

## Parcours

La voie Marangu pour le trekking est une voie classique d'ascension du Kilimandjaro. Peu technique, il s'agit d'un itinéraire de randonnée dont la seule difficulté est l'altitude. Il est nécessaire d'avoir une condition physique sportive pour atteindre le sommet, toutefois cela reste pleinement abordable aux bons randonneurs.

## Chacun a son rythme

Notre équipe partenaire africaine réalise des ascensions en randonnée toute l'année. Elle est aussi composée de coureurs à pied, et nous pourrions former chaque jour des petits groupes qui iront à des rythmes et kilométrages différents pour au choix marcher ou courir.

## Hébergements - Repas



Nous serons hébergés en lodge à Mbahe, sous tente lors du trekking puis au Kilimandjaro Trail Festival, et l'hôtel pour le safari. Les déjeuners et dîners seront pris en commun que ce soit à l'hôtel ou dans les campements.



Les repas seront copieux, adaptés aux efforts sportifs, et très surprenants de qualité lors de l'expédition.

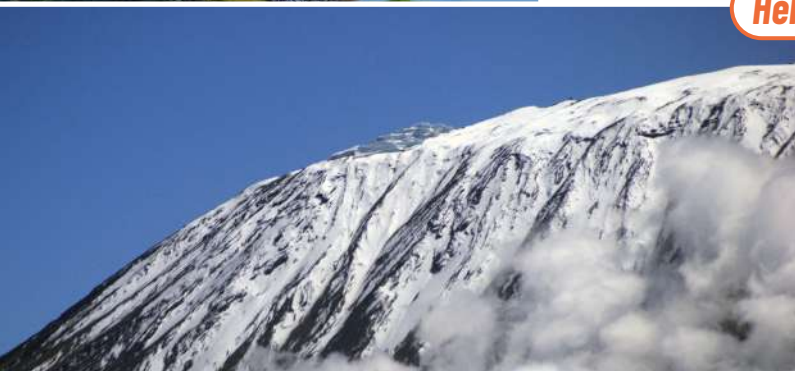
## Équipement recommandé



- Un sac à dos technique, de 15 litres minimum pour l'hydratation et affaires du jour.
- Un sac de couchage température -15 degrés (possibilité de le louer à l'organisation)
- Des chaussures de Trail ET des chaussures de randonnée pour le jour du sommet.
- Un équipement chaud type «ski hiver» pour le sommet (veste, gants, bonnet, ...)
- Les barres et autres vivres : complémentaire aux ravitaillements si besoin.
- Votre pharmacie personnelle.
- Lampe Frontale,

**Liste non exhaustive...**

**une liste de matériel vous sera fourni suite à votre inscription.**



# INFORMATIONS



## Santé

Chaque participant **retournera le certificat médical** daté de moins d'un an et indiquant la non contre indication à la course à pied en compétition (ou à la randonnée pour le parcours Rando), **ou bien la licence course à pied en cours de validité.**

Aucune vaccination n'est obligatoire, mais le vaccin de la FIÈVRE JAUNE est conseillé par les autorités Tanzaniennes.

Merci d'informer le médecin de l'équipe de toutes pathologies et/ou de tout traitement médical (et de l'emporter en quantité suffisante pour la durée du séjour). Une liste de matériel conseillée vous sera envoyée.

## Sécurité

La santé et l'acclimatation seront suivis quotidiennement par la mesure de l'hypoxie de chacun, et l'expédition bénéficiera d'un caisson hyperbare et d'une bouteille d'oxygène.

## Formalités administratives

Les participants doivent être **titulaires d'un passeport valable 6 mois après la date de retour.**  
**NED se chargera des formalités de votre VISA.**

## Informations complémentaires

- **Monnaie** : Le Shilling Tanzanien est la monnaie nationale 1 € = 1.430 Shillings. Dans les grands hôtels, possibilité de paiement par carte bancaire. Il n'est pas nécessaire d'emporter des US \$, les Euros pouvant y être changés sans aucun problème.
- **La langue** : Il existe plus d'une centaine de langues parlées en Tanzanie, dont aucune ne dépasse les 16 % de la population. Le swahili, bien que n'étant la langue maternelle que de 1 % des Tanzaniens, sert de langue véhiculaire pour 95 % de la population du pays, tandis que l'anglais n'est plus ou moins compris que par 5 % des habitants.
- **Voltage** : 220V dans les hôtels, adaptateurs conseillés.
- **Internet** : Couverture réseau très faible sur le Kilimandjaro, connexion wifi à l'hôtel et lodges.
- **Sécurité** : La Tanzanie est un pays sûr.



# LE BUDGET

## Le prix comprend

- Les vols aériens aller et retour.
- L'encadrement technique de Nature Extrême Développement et des correspondants locaux.
- Inclus la TAXE d'ENTREE du Parc National du Kilimandjaro (environ 900USD).
- Hébergement en chambre ou tente double (sauf mentions différentes dans le descriptif).
- Repas en pension complète durant tout le séjour.
- Les ravitaillements lors des étapes ainsi que tous les transferts.
- Entrées dans les sites protégés payants inclus au programme.
- L'obtention des VISAS.

## Le prix ne comprend pas

- Les boissons autres que celles prises en compte par Nature Extrême Développement et plus généralement les boissons alcoolisées.
- Les activités ou visites autres que celles prévues au programme (ou notées « en option »).
- L'assurance annulation - rapatriement.
- Le surcoût éventuel en cas de surpoids de vos bagage dans les aéroports.
- Les pourboires traditionnels pour l'équipe de porteurs et guides (env. 180€) et chauffeurs - guides du safari (env. 30€).

**Tarif d'inscription vols inclus : 3 990€**  
**Avec option safari : 4 990€**

Paiement en 1, 2 ou 4 fois sans frais  
 Limité à 20 participants, date limite d'inscription : 20/11/2022\*

### Options :

- Inscription sans vols aériens : 3 290€ (avec option : + 4 290€)
- Option chambre single : + 100€ (avec option : + 250€)
- Assurance annulation et rapatriement : + 196€ (avec option : + 224€)  
(voir détail assurance)

### Paiement :

- Paiement en 1, 2 ou 4 fois sans frais (choix lors de la validation l'inscription en ligne).
- Montant de l'acompte initial à payer à l'inscription : 1 000€

### Compensation CO2 :

- Une compensation de 2,41 tonnes de CO2 (équivalent des vols aériens) est incluse dans le tarif, est réalisé auprès de l'ONG GOOD PLANET pour ce voyage.

### Autres infos :

- Limité à 20 participants, départ à partir de 6 minimum.
- Dans la limite des places disponibles, date limite d'inscription : 20/11/2022. \*Après cette date, le tarif et la disponibilité des vols sont non garantis.

## INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

### Inscription :

Vous pouvez vous inscrire en ligne sur notre site internet : [www.trailtobealive.fr](http://www.trailtobealive.fr)

#### Contacts :

Adresse mail : [dream@natureextreme.run](mailto:dream@natureextreme.run)

Tél : 06 23 45 87 14

### Calendrier de paiement :

Pour une réservation à plus de 60 jours de la date de départ du voyage, vous devrez régler l'acompte mentionné sur le bulletin d'inscription.

Le solde du prix du voyage devra être réglé, sans relance de notre part, au plus tard 60 jours avant le voyage.

### Partenariat :



Bénéficiez de 30% de remise immédiate chez notre partenaire RaidLight pour toute nouvelle inscription sur un de nos voyages. Vous recevrez le code à votre demande après la validation de votre inscription.

### Covid 19 : Trail to be Alive s'engage à vous rembourser

#### En cas de fermeture des frontières :

NED s'engage à rembourser toutes les sommes encaissées en cas d'annulation ou de report des événements.

#### En cas de test PCR positif avant le départ :

Vous serez remboursé si vous avez souscrit à l'assurance Multirisques CAP Explorer d'AXA proposée par NED.

Vous trouverez le détail des différents cas et procédures de remboursements sur notre site.

### Compensation Carbone :

Le tourisme responsable faisant partie des valeurs de Nature Extrême Développement, **tous les vols aériens des voyages NED font l'objet d'une compensation carbone** par l'intermédiaire d'une contribution financière (incluse dans le montant de l'inscription) à la **fondation GOODPLANET**. ([www.goodplanet.org](http://www.goodplanet.org)).

### Assurance :

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage. Le paiement par carte de crédit ne couvre généralement pas le risque d'annulation.

**Nature Extrême Développement vous propose de souscrire au contrat Multirisques CAP Explorer d'AXA.** Le montant de cette assurance optionnelle, variable selon la durée et la destination, est indiqué dans le bulletin d'inscription du voyage, et propose des garanties étendues selon la formule choisie : Rapatriement médical, Interruption de séjour, Retard de transport, Prise en charge de la venue d'un proche en cas d'hospitalisation sur place, Couverture des frais médicaux d'urgence et d'hospitalisation, Couverture Bagages en cas de perte ou de détérioration, Responsabilité civile à l'étranger. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de consulter les conditions contractuelles complètes ainsi que le document d'information produit accessibles sur notre site internet ou sur demande auprès de Nature Extrême Développement.

L'assurance proposée doit impérativement être souscrite au moment de l'inscription. Dans les assurances proposées, la prime d'assurance et les frais de visa ne sont remboursables ni par Nature Extrême Développement ni par l'assureur.

# L'ORGANISATION NED ET SON ÉQUIPE

Nature Extrême Développement (NE) est une agence de voyage fondée en 1995 par Serge et Cathy MOREL. NED a organisé plus de 200 raids de course à pied et VTT sur les 5 continents durant ces 25 dernières années. Benoît LAVAL a rejoint l'entreprise en 2020 comme Président pour une transmission de l'entreprise et du savoir-faire. NED, c'est une équipe de professionnels entourée de bénévoles passionnés et de partenaires locaux de qualité pour vous faire vivre la plus belle des aventures sportive et touristique.

## Benoît LAVAL

Président de NED (2020)

Course à pied depuis l'âge de 9 ans, plus de 200 trails avec plus de 60 victoires et plus de 30 pays visités en courant, une sélection en équipe de France de Trail, 2ème place au Grand Raid de la Réunion, participations à la Barkley et aux 400km de Gobi. Fondateur de Raidlight et du réseau des Stations de Trail, organisateur de courses depuis 1992, tel que le Défi de l'Oisans, la Chartreuse Terminorum, et des trails plus classiques.

## Serge MOREL

Fondateur de NED et Directeur de courses

Guide de haute-montagne, carrière de militaire d'Officier Chasseur Alpin, Ascension des plus hauts sommets des Alpes tels Eiger, Piz Badile, Cervin, Aiguille Verte, Grandes Jorasses, Mont Blanc... Aventurier attelages de chiens de traîneaux.: Transbaïkal et La Moskova (Moscou - Saint Pétersbourg). Organisateur passionné de plus de 200 raids par étapes depuis 1995...

## Claudie LAVAL

Directrice Administrative

Sportive passionnée initialement en basket, Claudie est une Traileuse aguerrie (Sainté Lyon, Annapurna Mandala Trail, Mascareignes, etc..) et une grande voyageuse. Elle a rejoint NED en 2022 pour piloter toute la partie administrative et comptable des voyages.

## Cathy MOREL

Co-fondatrice de NED

Grande sportive, natation (championnats d'Europe des jeunes), course à pied (Marathon des Sables, Desert Cup, Sierre-Zinal, et plusieurs marathons), Ancien professeur d'EPS, maître-nageur, éducateur sportif, complété d'un BTS Tourisme et diplômée en Hypnose Ericksonienne, PNL et Sophrologie.



## NOS VALEURS

L'agence Trail TRAIL TO BE ALIVE (NED) est portée par 3 piliers,

**La passion :** Partir à la découverte de nouveaux horizons, fermer les yeux un instant et se laisser guider par une équipe de professionnels et de bénévoles passionnés, pour écrire la plus belle des aventures et la réaliser sur le terrain en compagnie de prestataires locaux. Nous composons vos voyages en y mettant la passion et le goût du défi, vous en reviendrez riche d'aventures.

**Le partage :** Nous vous proposons bien plus qu'un simple voyage sportif, nous vous offrons une excursion touristique en lien avec les richesses culturelles locales, pour une aventure challengeante et collective.

**Un tourisme responsable :** Nous attachons une importance particulière à travailler de façon équitable avec nos partenaires locaux, leurs personnels et autres parties prenantes. Le tourisme responsable fait partie de nos valeurs clé, et c'est pourquoi nous proposons à chaque participant de lire et signer la charte éthique du voyageur de l'organisme ATR ([www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)), afin que tous ensemble nous participions à notre échelle à cet objectif commun.