



DIK DIK
HOTEL & TOURS
TANZANIA & ZANZIBAR

LA SCALATA DEL MONTE MERU

INFORMAZIONI PRIMA DELLA PARTENZA



GUIDE E FACCHINI

Quando si scala il monte Meru è di primaria importanza essere condotti da esperte guide locali ed è obbligatorio essere accompagnati da ranger armati. Tutte le nostre guide hanno ricevuto un'adeguata formazione ed hanno un'eccellente conoscenza del pronto soccorso, del soccorso alpino, della flora, della fauna e della storia.

Tutti i nostri facchini ricevono un compenso superiore al salario minimo stabilito dal governo. A tutti sono fornite attrezzature da montagna professionali, pasti abbondanti e nutrienti ed adeguato materiale per la notte. Il carico di un facchino non può superare i 15 kg (35 libbre) ed il numero dei facchini rimane costante durante tutto il viaggio.

La tradizione vuole che alla fine del viaggio si dia una mancia a tutti i membri dello staff. Ecco un tipico schema orientativo delle mance da dare ad ogni membro del gruppo:

Guide e ranger: \$ 50 a viaggio.
Cuochi: \$ 40 a viaggio.
Staff del campeggio: \$ 30 a viaggio.
Facchini: \$ 20 a viaggio.

Oltre alle mance, si può prendere in considerazione l'eventualità di regalare ai membri dello staff l'equipaggiamento per la scalata.

www.mountainexplorers.org
www.kiliporters.org

CIBO E BEVANDE

Ogni giorno durante il viaggio saranno fornite la prima colazione, il pranzo e la cena, preparate dai nostri cuochi che vi accompagneranno per tutta la spedizione. Questi sono alcuni esempi dei menù preparati dai nostri cuochi, che sono stati formati in Svizzera.

Prima colazione

Toast - Torte - Biscotti
Cioccolato - Frutta fresca - Yoghurt
Succhi di frutta - Thè e caffè

Pranzo a sacco

Panini con carne di manzo e pollo
Uova sode - Torte - Biscotti
Cioccolato - Frutta fresca - Yoghurt
Succhi di frutta - Thè e caffè

Pranzo a buffet

Maccheroni ed insalata di tonno
Manzo fritto e carni fredde
Uova sode, mais tenero, mostarda e maionese
Pane e burro, contorni di verdure (pomodori, cetrioli)
Frutta fresca, thè e caffè

Pranzo caldo

Hamburger in salsa marrone, riso in bianco
Pane e burro, frutta fresca
Thè e caffè

Cena (menù 1)

Zuppa di Vichy
Filetto di pesce in salsa al basilico, con patate al burro e verdura
Frutta e verdure fresche, torta, thè e caffè

Cena (menù 2)

Consommé alla contadina
Stufato di pollo in salsa del Worcestershire, con riso e verdura
Pancake in sciroppo di zucchero
Frutta fresca, thè e caffè

Cena (menù 3)

Consommé alla Celestina
Gulasch con carne di manzo, patate, riso e verdura
Torta, frutta fresca, thè e caffè

ACQUA

L'acqua è potabile, perché è bollita, raffreddata e trattata con Micropur Katadyn®, la pastiglia d'altissima qualità che uccide i batteri, mantenendo intatte le caratteristiche naturali dell'acqua.





DIK DIK
HOTEL & TOURS
TANZANIA & ZANZIBAR

LA SCALATA DEL MONTE MERU

INFORMAZIONI PRIMA DELLA PARTENZA



EQUIPAGGIAMENTO

Per salire sul Monte Meru, c'è bisogno di portare con sé le seguenti cose:

- Zaino impermeabile medio-piccolo per l'attrezzatura personale
- Un paio di stivali impermeabili, caldi e comodi, con lacci di riserva
- Un paio di scarpe da ginnastica per le passeggiate d'acclimatazione nel campeggio
- Giacca impermeabile
- Giubbotto imbottito
- Giacca in pile
- Camicia a maniche lunghe
- Camicia a maniche corte
- Poncio
- Un paio di pantaloni impermeabili
- Un paio di pantaloni in pile
- Tre paia di calze di lana
- Tre paia d'indumenti da mettere sotto le calze, per prevenire le vesciche
- Un cambio di vestiti caldi
- Una borraccia d'acqua da un litro
- Una torcia con le batterie di riserva
- Un cappello caldo
- Un paio di guanti impermeabili
- Un paio d'indumenti di lana da mettere sotto i guanti
- Un berretto con visiera per proteggersi dal sole
- Una macchina fotografica con batterie di riserva
- Occhiali da sole
- Racchette da escursionismo
- Sacca da viaggio
- Snack energetici
- Toilettaria
- Prescrizioni mediche
- Crema solare
- Burro di cacao
- Insettifugo (DEET)
- Salviettine umidificate e antibatteriche (per motivi igienici)

La Dik Dik Tours vi fornirà quanto segue:

- Cuscini
- Asciugamani
- Posate e stoviglie
- Pentole e tegami
- Tavoli e sedie
- Bagni chimici
- Bombole d'ossigeno
- Pastiglie Micropur Katadyn® per rendere l'acqua potabile
- Pillole Diamox® contro il mal di montagna
- Cassetta del pronto soccorso
- Cibo
- Acqua

SI RACCOMANDA D'INDOSSARE O DI METTERE NEL BAGAGLIO A MANO DELL'AEREO CHE VI PORTERÀ IN TANZANIA DEI VESTITI DA MONTAGNA, CHE VI SARANNO UTILI IN CASO DI SMARRIMENTO DELLE VALIGIE O DI RITARDO DELLA LORO CONSEGNA. SE DOVESSE MANCARE QUALCOSA D'IMPORTANZA VITALE, È UTILE SAPERE CHE LA MAGGIOR PARTE DELL'ATTREZZATURA PUÒ ESSERE AFFITTATA AI PUNTI D'INIZIO DELLA SCALATA.

