

CH>RITY
CH>LLENGE



TRIP NOTES

BELIEVE ACHIEVE INSPIRE

KILIMANJARO SUMMIT CLIMB -
LEMOSHO ROUTE
TANZANIA

Sun 11 Jan - Fri 23 Jan 2026

תרגום לעברית - בתחתית המסמך

A Hebrew translation follows the
English wording. Translation provided by
Shalva





In aid of Shalva

11 Jan - 23 Jan 2026

13 DAYS | TANZANIA | EXTREME

At a colossal 5,895m, Mt. Kilimanjaro is one of the largest volcanoes to ever break through the Earth's crust. Our challenge is to clamber above the sea of clouds to its summit. We begin in the lush rainforests of the Lemosho Glades, climbing towards the Shira Plateau – is the perfect spot to acclimatise. From here we can see our goal: the ice-capped peak of Kibo. We follow the impressive Southern Flank, Barranco Wall and Barafu Route to the summit. Our groups have excellent success rates (96%) for reaching the summit, however, the summit night climb – with its 1,000m ascent and 2,000m descent – is not to be underestimated. This is one of the toughest but most exhilarating adventures you will ever embark on.

Check out our [Kilimanjaro facts](#) page which covers everything you need to know to climb the mountain.

- Conquer the famous 'roof of Africa'
- Embrace a truly life-changing journey
- Follow the uncrowded Lemosho route to the peak
- Trek through five incredible, unspoilt eco-systems
- We are a proud partner of KPAP, ensuring your mountain crew are fairly treated

YOUR CHALLENGE DAY BY DAY

DAY 1 Sun 11 Jan

-

International departure from Israel

The big day has finally arrived! Everyone will feel a mixture of nerves and excitement as they meet up for the long-awaited flight from Tel Aviv to Tanzania. Embrace the nerves and get ready for the experience of a lifetime.

DAY 2 Mon 12 Jan

-

Flight to Kilimanjaro airport, transfer to hotel

Your local Charity Challenge representative will meet you in arrivals and you will take a transfer to your hotel in Moshi. The evening will include a team dinner, briefing and kit check before getting a long sleep in preparation for the start of the challenge. (D).

Accommodation: Hotel

DAY 3 Tue 13 Jan

-

Lemosho Gate, 1,981m, to Big Tree Camp, 2,800m (approx. 3-5hrs)

It's the long awaited challenge day! The day starts with a two-hour transfer to Kilimanjaro National Park for registration. You will have lunch here before driving a further 40 minutes to Lemosho Gate at 1,981m. The trek begins on a little-used path called Chamber's Route, which takes you through the first layer of Kilimanjaro's eco-systems - the rainforest. The first day's walk is short but tough and you should be prepared for some steep inclines and descents before you reach the first night of camping. (B,L,D)

Accommodation: Camping

Distance: Approx. 6km

DAY 4 Wed 14 Jan

-

Big Tree Camp to Shira One Camp, 3,500m (approx. 7-8hrs)

Today you will enjoy a morning climb of over 600m as you emerge out of the rainforest and into the next eco-system - the moorland. After stopping for lunch at a high point, the route heads down onto the Shira Caldera, a high-altitude desert plateau. From here, the trek is relatively flat into camp and, on a clear day, offers you the first sightings of Uhuru Peak - Kilimanjaro's dramatic summit. The evening's camp is at Shira One (3,500m), one of Kilimanjaro's three volcanic cones. (B,L,D)

Accommodation: Camping

Distance: Approx. 8km

DAY 5 Thu 15 Jan

-

Shira One Camp to Shira Two Camp, 3,800m (approx. 5-6hrs)

After an early start, head east across the Shira Plateau to the Shira Cathedral (3,880m). Here you will have the opportunity to do an optional short climb (approx 20 minutes up and 20 minutes down) to the top of the Shira Cathedral. You will need to leave your poles at the bottom as this involves a bit of scrambling but you will be rewarded with stunning views from the top. Back on the main route, you will continue your trek across the plateau before ascending steeply to your campsite for the night: Shira Two (3,800m). (B,L,D)

Accommodation: Camping

Distance: Approx. 8km

DAY 6 Fri 16 Jan

-

Shira Two Camp to Barranco Camp, 3,900m (approx. 7-10hrs)

Today is a long day as you head out of the campsite and continue gradually uphill for approximately three hours. You will briefly leave the moorlands behind you as you head up to 4,500m to the Lava Tower where you will stop for lunch. This is an important step in the acclimatisation process and will be the first experience of trekking at very high altitude. After lunch you will begin your descent to the campsite. The route takes you through the Barranco Valley which is dotted with giant Dendrosenecios - impressive plants native to high-altitude mountain tops that can grow up to 6m tall. When you reach the next campsite you will be able to see how far you have come, with views over the expansive plains below and Mount Meru in the distance (B,L,D)

Accommodation: Camping

Distance: Approx. 10km

DAY 7 Sat 17 Jan

-

Barranco Wall Rest Day

Today is an acclimatisation day at the Barranco Wall. You can relax today around camp, where we have erected an eruv. Here you will camp and have dinner at 3,900m. The camp at Barranco is one of the most spectacular on Kilimanjaro, with views of Mount Meru and the valleys below. (B,L,D)

Accommodation: Camping

DAY 8 Sun 18 Jan

-

Barranco Camp to Karanga Camp, 3,900m (approx. 4-6hrs)

Pack your poles into your daypack and summon up all your energy for this morning's climb up the Barranco Wall. Conquering this 300m high wall is often one of the highlights for trekkers but requires scrambling at times and some time spent on more exposed edges. You may need to depart earlier as this section can become crowded with porters also trying to negotiate the route with their heavy loads, but take the time to catch your breath and marvel at their strength and endurance. Once at the top, you will take an undulating path into the Karanga Valley before a final steep

ascent to the campsite. There is an optional but recommended afternoon trek (approx. 1-2hrs) to the scree slopes towards the southern ice fields, which helps with acclimatisation. (B,L,D)

Accommodation: Camping

Distance: Approx. 7km

DAY 9 Mon 19 Jan

-

Karanga Camp to Barafu Camp, 4,600m (approx. 4-5hrs)

After a large, energy-filled breakfast, the trek to Barafu Ridge Camp (4,600m) begins – a tough walk made all the more difficult by the altitude. The route begins with a strenuous climb of approximately three hours back into the alpine desert eco-system. You will then trek along a flat, rocky plateau before making the final steep climb into camp. Take the afternoon to either rest or join a short acclimatisation walk to a higher point. Dinner will be early tonight and will include a full briefing before you get some much needed sleep ahead of the midnight summit departure. (B,L,D)

Accommodation: Camping

Distance: Approx. 6km

DAY 10 Tue 20 Jan

-

Barafu Camp to Uhuru Point, 5,895m to Millenium Camp (approx. 12-15hrs)

Beginning the summit walk at midnight, the route to Stella Point (5,750m) is a tough, steady climb over rocky and sometimes uneven ground. Be prepared for the mental challenge as temperatures plummet due to the wind chill. You will aim to reach Stella Point just after dawn, buoyed by the natural energy and warmth of the rising sun.

After a short rest, it's one final push to Uhuru Point, and the roof of Africa at 5,895m. Whilst this section is fairly flat with smaller undulations, the altitude and fatigue will make it a challenging final stretch. Once there, celebrate your accomplishment with your fellow challenge participants, and take the time to admire the surrounding glacier, before beginning your descent. Knees will be feeling weary and weak as you make your way carefully back down the scree slopes to Barafu Camp. After a short rest and a much needed lunch break, you will continue down further to Millenium camp at 3,750m, where you can celebrate over dinner before getting a well-deserved early night. (B,L,D)

Accommodation: Camping

Distance: Approx. 13km

DAY 11 Wed 21 Jan

-

Millenium Camp to Mweka Gate through Kidia (approx. 5-7hrs)

Whilst the summit day may be behind you, your challenge is not yet complete. Leaving the beautiful moorland campsite, you begin the long, tiresome walk back into the rainforest and down to the plantations at Mweka Gate. Knees may struggle as the descent is steep in places and the path can become slippery and uneven through the rainforest.

After approximately seven hours, the long-awaited finish line will come into sight and the celebrations can really begin.

Following a delicious lunch and a two-hour drive back to your hotel, you can enjoy a hot shower and rest before the you receive your medal and certificate over a celebratory dinner. (B,L,D)

Accommodation: Hotel

DAY 12 Thu 22 Jan

-

Depart Tanzania

Depending on flight times, there may be an opportunity to visit a local arts market to pick up souvenirs. You may also want to venture out of the hotel to try one of the local restaurants for lunch (not included). Then it will be time to wave goodbye to Tanzania, having completed an incredible challenge and forged some lasting friendships along the way. Feeling elated, the flight home is a great time to reflect on the achievement, swap details with your inspiring teammates and plan your next challenge. (B)

DAY 13 Fri 23 Jan

-

Arrive back in Tel Aviv

Saying goodbye will not be easy, but the memories you've made will stay with you forever. You will land in Tel Aviv today.

NB

B = Breakfast, L = Lunch, D = Dinner

The itinerary is there as a guide and may change due to unusual weather patterns, wildlife movements, the strength of the group, and so on. We will do our very best to keep to the set itinerary, however we cannot be held responsible for any last minute changes that might occur. In all such circumstances, your expedition leader will have the final say.

Should you suffer from vertigo, it is worth considering that on most mountain treks there will be occasional exposure to sheer drops. You should therefore discuss the particular itinerary of your choice with a member of our team.

MINIMUM SPONSORSHIP OPTION

You will be required to pay the non-refundable registration fee of £700 at the time of booking and raise a minimum amount of sponsorship for Shalva:

- £7,500 (UK Climbers)
- 35,000 (Israeli Climbers)
- \$13,750 (Canadian Climbers)
- \$10,000 (US Climbers)

You will raise the sponsorship on a fundraising platform that Shalva will provide to you once you have signed up to the challenge.

At least 80% of the minimum sponsorship required must be sent to the charity 12 weeks before departure (by 19 October 2025), and the remaining 20% within 4 weeks of completing the challenge (by 20 February 2026).

WHAT'S INCLUDED?

- Support materials (itinerary, kit list, visa information, travel insurance (waiver and policy to buy), health notes, travel tips, responsible travel policy and guidance)
- Sponsorship forms
- 12.5% off Cotswold Outdoor, Snow + Rock, and Runners Need (UK)
- Access to your own password protected account including support materials and training schedules
- Warm up exercise routines
- Risk assessment and emergency management planning
- Public liability insurance
- Fundraising advice
- Fitness training notes
- 16 and 20 week trek/bike training schedule
- 24-hour emergency support line (during the challenge)
- Internal transfers (unless otherwise stated in the itinerary)
- Equipment as per the challenge activity
- Drinking water on challenge days
- An English speaking first aid trained challenge leader and full local support team
- A donation to a community project in one of the countries in which we operate
- Accommodation during the challenge (usually in twin share)
- Three meals a day (unless otherwise stated in the itinerary)
- Entrance fees to national parks or other places of interest visited on the itinerary
- Full back-up support including first-aid qualified staff and first-aid supplies
- A Charity Challenge T-Shirt
- International flights to and from Kilimanjaro including air taxes from Tel Aviv)

WHAT'S NOT INCLUDED?

- Visa (if required)
- Travel to and from your Ben Gurion airport on departure/return
- Vaccinations (please check Trip Notes for requirements)
- Tips

REGISTRATION FEE IN INSTALMENTS

The first instalment of £350 is due at the time of booking. The second instalment of £350 will automatically be debited from your credit/debit card 31 days after you book. We can only accept payment for your registration fee by instalments if you book and pay online. Please note that when paying your registration fee in instalments, a £10 admin fee will be added to your first registration fee payment. Please note that your booking will not be processed (and we will not send an authorisation request to your charity) until we receive the payment for your second instalment. Your place on the challenge will only be held until 31 days from your initial booking. If we are unable to take your second instalment, your booking will be cancelled and normal cancellation terms will apply.

TYPICAL GROUP SIZE

The typical group size is 30 - 50 participants, and we will split into two smaller teams of around 25 trekking on the mountain. We will all arrive, travel, and celebrate shabbat together, and be in the same camps at night, but will trek in two smaller teams for safety during the trekking days.

OPTIONAL EXTRAS

- Single room supplements*
- Travel insurance

(*subject to availability)

TRAVEL INSURANCE

It is a Charity Challenge booking condition that you have a suitable travel insurance policy, which covers the adventurous nature of these challenges, the activities you are undertaking, and the altitudes you are reaching. Always declare any and all pre-existing medical conditions when asked, to ensure you have full protection should you need to make a claim in the future.

Please ensure the insurance you arrange is appropriate for your requirements and covers all elements of your challenge.

IF YOU ARE A EUROPEAN PARTICIPANT

Charity Challenge has chosen to partner with specialist travel insurance providers Campbell Irvine. They can arrange cover for an extensive number of activities, such as high-altitude trekking and cycling events, which include emergency medical treatment and repatriation expenses, and will cover most European participants.

We advise you to look at the annual multi-trip policy which can also cover other family members on the same policy for the whole year, as this may work out to be much more cost effective, if you travel more than once in a year.

Once you have organised your travel insurance, either through our recommended provider or your own insurance, please complete the waiver in your account area.

To arrange cover online or obtain a quote, click on the BUY INSURANCE button below.

[BUY INSURANCE](#)

Charity Challenge is an Introducer Appointed Representative of Campbell Irvine Ltd who are authorised and regulated by the Financial Conduct Authority.

IF YOU RESIDE OUTSIDE OF EUROPE

You can secure comprehensive cover from Rise and Shield for all Nationalities. You will find more information in your account area.

Level of Difficulty

The Kilimanjaro challenge is graded as "extreme".

"Extreme" challenges will involve altitude, and a great deal of endurance. These trips are not to be taken lightly, and will take place in extreme environments, without home comforts. They are usually undertaken by someone with previous experience in a mountain setting, but who wants to take their experience to the next level physically and mentally. Training is essential to ensure you are suitably prepared for the challenge.

Summit night in particular is a gruelling experience that will test you both mentally and physically. You should not undertake this challenge without significant training.

You can tell your supporters that on your Kilimanjaro trek you will be:

- Trekking for around 6-8 hours per day
- Battling the altitude on the mountain up to the summit of 5895m
- Arising before dawn and trekking through the night on summit day
- Experiencing nightly temperatures of down to -15 degrees
- Sleeping in a tent for 7 nights

Typical day

During the trek you will be trekking an average of 5 to 8 hours each day, except for summit day which involves 12 to 15 hours of trekking. Depending on the weather and the day, rest/water stops will be set up regularly, where you can regroup, rest and relax while drinking water and eating your snacks. Lunch will usually be a cooked lunch either along the way or when you reach the campsite (depending on the length of that trekking day). You will get to your campsite in the afternoon where you can relax, have a hot drink and eat your dinner in the mess tent. Along the route, toilet facilities are limited to the great outdoors. At the campsites there will be toilet tents erected for the group.

Emergencies

We endeavour to provide a UK Expedition Medic to follow you on this trek with a full emergency medical kit if required. If you are unable to continue the climb, you will be sent down with a porter where you can seek additional medical attention at the local hospital if needed. The doctors at this hospital are very well trained in dealing with altitude related illnesses as well as trekking injuries. However, please be understanding of the fact that facilities in this part of Africa will not compare to those that you are used to at home.

Safety

Charity Challenge considers the safety of all of our participants and staff to be a top priority, and as such we have set up Challenge Safe, one of the most advanced and thorough safety management systems in the industry. Challenge Safe formalises our ethos when it comes to safety, and brings together the procedures and risk management strategies that we use to audit all aspects of our challenges, from vehicles to accommodation to the challenge activity itself. Your welfare is absolutely paramount.

In terms of your Kilimanjaro Summit Climb, there are a couple of important points that you should be aware of:

- You will be trekking to an altitude of 5895m, and altitude trekking carries its own risks
- Emergency evacuation to a hospital may take upwards of 8 hours, depending on your location on the mountain
- You will be sleeping in temperatures of down to -15 degrees

Responsible Tourism

At Charity Challenge we are committed to sustainable and responsible tourism, and work with bodies such as [Kilimanjaro Porters Assistance Project](#) (KPAP) and Climate Care to ensure that our challenges benefit the local environments and communities in which they take place.

We work directly with a local, ethical, KPAP ([Kilimanjaro Porters Assistance Project](#)) certified supplier to organise our climbs on Mt. Kilimanjaro. This means that by choosing to climb with us, you are doing the most to ensure the porters supporting your climb are given the proper welfare and salaries they deserve.

With nearly 300 local Kilimanjaro operators to choose from in Tanzania many hardworking mountain crew are sadly often extremely exploited and mistreated. Few receive proper salaries, tips, food, equipment and sleeping conditions.

That is why Charity Challenge is a proud partner of KPAP. Our climbs are independently and objectively monitored.

Monitoring activities are continual and include:

- Porter Questionnaires and Interviews
- Examination of partner company's salary distribution methods and a review of tipping procedures
- Audit and reporting by a KPAP investigative porter on all partner company climbs

For the guides and porters who work very hard to support you and your fellow climbers on the trek, they first need to be looked after themselves. Consequently, this means that you have a much more enjoyable and successful climb on Kilimanjaro.

We ensure that all rubbish is disposed of responsibly, and following local guidelines on cultural and environmental protection and respect, we aim to limit our impact on the natural environment. In addition to taking these practical steps to ensure that our challenges are sustainable, we also make a contribution each year to a number of local community projects, so as to give something back directly to the communities that we visit. If you wish to do more, you should consider buying drinks, postcards and souvenirs from the local vendors. For many, it is their sole source of income. For more information, please visit our [Responsible Tourism](#) pages, where you will be able to view a list of the projects that we currently support.

Flights

You will be flying overnight from Tel Aviv to Kilimanjaro International Airport. Your flight tickets will be e-mailed to you by Shalva before departure. If you are based outside of Israel, you can fly to Israel to join the group, or make your own way to Kilimanjaro International Airport to arrive on day 2. If you do not want to fly from Israel, please get in touch with Shalva.

Please note; if you are arranging your own flights, we are unable to arrange airport transfers between the hours of 21:00 and 06:00 due to safety issues, so please avoid flights that arrive during this period.

Visa

Your full ten-year passport must have at least six months left to run from the end of the challenge. You will need a Single Entry Tourist Visa to enter Tanzania. Three months prior to departure we will provide you with the necessary application form and details to apply.

E-Visa Application

Visa applications can now be completed online. If choosing to complete the application online, there is no need to visit the High Commission for applications to be completed and processed. Applicants will only be called to the High Commission if contacted and requested to do so. The cost of the visa is approx. \$50.

Travel Insurance

It is a Charity Challenge booking condition that you have a suitable travel insurance policy, which covers the adventurous nature of these challenges, the activities you are undertaking, and the altitudes you are reaching. Always declare any and all pre-existing medical conditions when asked, to ensure you have full protection should you need to make a claim in the future. Please ensure the insurance you arrange is appropriate for your requirements and covers all elements of your challenge.

Charity Challenge has chosen to partner with specialist travel insurance providers **Campbell Irvine** (for UK residents) and **Rise & Shield** (for non-UK residents). Both companies can arrange cover for an extensive number of activities, such as high-altitude trekking and cycling events, which include emergency medical treatment and repatriation expenses. We advise you to look at each company's annual multi-trip policy which can also cover other family members on the same policy for the whole year, as this may work out to be much more cost effective, if you travel more than once in a year.

Vaccinations, Medicines & Altitude

For up to date vaccination information please check the Travel Health Pro page:

https://travelhealthpro.org.uk/country/220/tanzania#Vaccine_recommendations

Charity Challenge team are not medical experts and we would encourage you to visit your GP or travel nurse to discuss vaccination requirements. Your GP may ask questions about the specific locations that you are visiting, and as such it may be useful to take a copy of your itinerary with you.

Medication:

- Carry medicines (including those bought over the counter) in their correctly labelled original packaging, as issued by the pharmacist. These should be carried in your hand luggage.
- Consider packing a spare supply of medication in the hold luggage in case of loss of hand luggage
- A letter from the prescriber detailing the medicines with the generic names for the medications can be helpful for border control checks, and in case medicines have to be replaced or medical help is required
- Carry a note from the prescribing physician on letterhead stationery for controlled substances and injection medications
- Take out an appropriate level of travel health insurance including repatriation and specific cover for any pre-existing illnesses

N.B. Some medications are banned abroad so please check. You can find further information at <https://travelhealthpro.org.uk/factsheet/43/medicines-abroad>

Altitude:

For advice on altitude sickness, please see <https://travelhealthpro.org.uk/factsheet/26/altitude-illness>

Climate & Terrain

Climate

Temperatures on Kilimanjaro can vary dramatically, from 35°C in the plains below the mountain to -20°C at the summit (if you include the wind chill). Early mornings will immediately warm-up as soon as the sun rises and the days should be warm and bright. As soon as the sun sets, however, the temperature drops radically and it is often well below zero degrees. On the mountain, you will need strong UV protection (even on cloudy days) as there is minimal shade as you start your ascent. Normally January and February are the driest and clearest months to climb. However, June through to late October and December are also good but you should expect a little more cloud around the rainforest zone.

Whenever you climb, expect convection to send warm air from the hot plains below across the rainforest to precipitate at higher altitudes as rain, sleet, and snow. This happens on some, but not all, afternoons. Nights are usually clear and frosty, and mornings clear and sunny.

Terrain

The terrain on Kilimanjaro varies and you will travel through 5 eco-systems during your trip. You will begin in the 'cultivation zone' at the gate and then travel through the 'rainforest' (1,800m - 2,800m) and into the 'moorland' (2,800m - 4,000m). As you climb higher, you will experience the 'alpine desert' (4,000m - 5,000m) and then the 'arctic zone' (5,000m - 5,895m). You will be trekking along a mixture of paths, tracks and plateaus which will include areas with uneven ground and loose rocks or scree. This trek has an element of scrambling where you will need to use your hands to help you up and over large rocks and boulders. You will be supported by a large local team at all times and there is no technical climbing involved.

Evacuations

In the event of a medical emergency the first choice of evacuation method will be on foot, or on a stretcher, to get back down the mountain. You would then be met by a vehicle to take you to the nearest hospital or hotel to rest.

In the event of a serious medical emergency, where walking or a stretcher back down the mountain is not possible, an evacuation by helicopter may be the quickest and safest choice, this will be dependent on the weather and service availability. Your Challenge Leader and the Expedition Doctor will discuss this with you, with the final decision resting with the doctor.

We appreciate that having to descend from the mountain will be a disappointment, having trained and fundraised for the challenge. However, the doctor will make the decision based on their professional assessment of your health. Your safety is, and always will be, Charity Challenge's number one priority.

We will organise the logistics of the helicopter evacuation and in most cases, you would be taken to a hospital in Moshi (nearest hospital to Mount Kilimanjaro). We will make the arrangements as quickly as possible to get you to safety, but it will be your responsibility to cover the costs of the helicopter evacuation before being taken into the hospital.

Therefore, Charity Challenge requires you to have access to a minimum of USD \$5,500 (about £4,400) of available

funds and we would highly recommend that you have sufficient funds on your credit card before you leave home. Whilst Charity Challenge can initially open an insurance claim on your behalf, you will need to process a claim on your return home to recover any costs as a result of the evacuation. In order to process the claim further down the line, and as a minimum, insurance companies will require the helicopter invoice, a receipt of payment and a medical report from the doctor/hospital.

Charity Challenge will help you make all necessary arrangements for your accommodation, your return flight (if you return home earlier than the scheduled return date) and to advise you of the next steps depending on your particular situation. Once again, you will need to pay for additional services and keep receipts in order to recover costs once you return home.

Some airlines may require a "Fit To Fly" certificate, especially if the medical emergency was as a result of an altitude related condition. Please refer to the Insurance tab for further information.

Training

A good level of fitness is definitely required, as this challenge is graded 'Extreme', due to the basic facilities, high altitude, long days and rough terrain. Don't forget the impact of temperature extremes and high altitude; and remember that you will be trekking for a number of days. Anyone who leads an active and healthy lifestyle should find this challenge achievable, however always ensure that you have trained and prepared thoroughly before the trip departs but the more you train before the challenge, the more you will get out of it.

Training tips for the Kilimanjaro challenge:

- Endurance training should be your primary focus
- Ensure that you get some training walks done in the mountains of the UK to familiarise yourself with walking on rugged terrain
- Try to incorporate ascents into your training as well as long distances
- Carry a full daypack while training, and steadily add more weight
- Join one of our training weekends!
- Visit an altitude centre
- Use the Fitness and Training tips in your account area

Luggage allowance and valuables

As no formal clothes are needed, luggage should be kept to the absolute minimum – details of what to pack are provided in your Kit List. You will require three types of bag for this trip:

- Daypack - This will be carried by you during the trekking day and will contain your trekking essentials. This bag should be fitted properly and should be 25-35 litres in capacity.
- Duffle bag (or rucksack) - This will be carried by the porter during the trek and will only be accessible at the campsites. It should contain everything that you require for the trek that you will not be carrying yourself. Please do not bring a bag with hard sides or wheels as porters often carry luggage on their heads. Your duffel bag should be 70-90 litres capacity. The maximum weight each porter will carry is 15kgs and your luggage will be weighed at the gate before commencing the climb. If you have more than 15kg an extra porter will need to be hired and could cost you up to \$100.
- Hotel bag - This will be left at the hotel while you are on the mountain. You can leave any non-trekking items in

this bag to be collected when you return from your trek. These items are left with the hotel reception but they are left at your own risk. Your passport, money and any valuables should be kept on you at all times.

While we will do everything to provide adequate safety for the group and security for your possessions, the general rule is that if you don't need it, don't bring it. This includes jewellery, necklaces, rings and even watches.

On your outward journey, please wear your trekking gear, hiking boots, and carry a spare change of clothing in your hand luggage, just in case your duffle bag gets delayed.

Leadership

We employ a number of Red Cross first aid qualified challenge guides, all of whom speak fluent English. When the guides first qualify they gain the Kili National Parks (KINAPA) award in first aid, which is basic but tough. All guides are also trained in incident management and challenge leadership. They will be ultimately responsible for the running of the itinerary and the safety of your group. The itinerary is there as a guide and may be forced to change, for example, due to unusual weather patterns or the strength of the group. We will do our very best to keep to the set itinerary. However, we cannot be held responsible for any last minute changes that might occur. In all such circumstances, your challenge leader will have the final say.

An expedition medic will also join the group to provide full time support and assistance throughout the trek. The medic will be english speaking and are often UK based. They will also have an emergency medical kit with them at all times.

You will also be joined by charity reps from Shalva, to enhance your experience.

Clothing and equipment

Good quality, durable kit could mean the difference between a fantastic challenge experience and an uncomfortable one. For this challenge, waterproof, well-worn in boots will be indispensable, particularly coupled with some really good quality walking socks. You don't need a clean pair every day, but enough to make sure you have dry socks each morning.

The benefits of a comfortable day sack cannot be underestimated, so make sure that you get one fitted in-store and train with this. Other essentials are high quality gore-tex waterproof and windproof jackets and trousers, technical/wicking t-shirts rather than cotton shirts, and a down jacket for the evenings in camp and your summit day/night.

Please click [here](#) for a full kit list for this challenge. As a Charity Challenge participant, you will get members only benefits and/or discounts at a wide range of clothing and equipment suppliers including [Outdoorhire](#), [Cotswold Outdoor](#), [Snow + Rock](#), [Water to Go](#), [The Altitude Centre](#), [Sporttape](#) and [Nomad & MASTA](#).

Accommodation & Toilets

Accommodation

You will be camping on the mountain in two person tents, which will be supplied and erected by the ground team.

Before and after your climb, you will be staying in more comfortable accommodation at a lodge or hotel in Moshi.

If you are travelling with a friend or partner who you wish to share with, please let Charity Challenge know in advance. If you do not wish to share a tent/hotel room, please enquire with Charity Challenge regarding the single supplement.

Toilets

In the camps you will have toilet tents set up by your ground team, containing chemical toilets. You can also use the long drops provided by the National Parks agency, which are very basic and not monitored regularly. Your camp team will provide washing bowls of warm water as you arrive at camp at the end of the days trekking. There will also be water and soap available in camp to wash your hand with after using the toilet and before eating.

You should take plenty of toilet paper and wet wipes with you as well as anti-bacterial hand gel. You should also bring something to put used toilet paper in during the trekking day as toilet facilities between campsites will be limited to the great outdoors. Please note, there are no showers whilst you are on the trek.

Food & Drink

There will be a hot breakfast (eg: porridge, eggs, toast, tea and coffee) to start the day, a cooked lunch on the mountain or at your camp and a filling hot meal in the evening (eg: soup, followed by rice, potato or pasta and sauce, and usually fruit for dessert). You will need to bring plenty of snacks to keep your energy levels and calorie intake high during the trekking hours, especially on summit night. It is advisable to bring snacks that you really enjoy eating as altitude can affect your appetite.

There will be ample drinking water, as we will be filling up from local water sources. All the water is treated and is safe to drink, but you may wish to also use iodine drops or tablets as well whilst trekking. If you choose to use water straight from the stream or from hotel taps it is best to purify it first. The porters will collect water each morning and evening for drinking and cooking. As the water is treated, it can taste a little different to what you might be used to. A good idea is to bring a small concentrated bottle of squash or cordial to mix with the water. It might encourage you to drink more which is always best on this sort of challenge!

Please let Charity Challenge know prior to departure if you have any specific dietary requirements or allergies.

The whole challenge will be vegetarian throughout (with the exception of fresh fish on the first and last nights on a BBQ, and tinned tuna on the mountain).

Money

Currency: The Tanzania shilling is a soft currency and you cannot obtain shillings before leaving the UK. US dollars are accepted in most places and should be used in country. Tanzanian Shillings cannot be exported, therefore should be reconverted against your currency declaration form.

Exchange: The Bank of Tanzania performs all currency transfers; all other offers of currency exchange are illegal. There are also foreign exchange bureaus at the airport and in most towns and cities where you can change cash or travellers' cheques at the prevailing free market exchange rate. The best currency is the dollar (US). For up to date currency exchange, go to: <http://www.xe.com/>

Credit cards: Major credit cards are sometimes accepted at larger hotels. Other than that, their use is limited and are not generally accepted in restaurants, shops etc. Bring enough money and do not carry all your cash on you. Cash point machines, which allow the use of Visa & MasterCard etc with a PIN, can be found at the airport and in the main towns (such as Arusha and Marangu), but are rare in smaller towns.

Spending money: You will not need a large amount of money during this trip. Somewhere in the region of £250-£300 in US dollars should be sufficient to cover presents, tips, drinks, and so on. Keep in mind that other than at the start and end of the challenge, you will be in the mountains away from any foreign exchanges or banks. We recommend that you carry cash.

Tips: We recommend in the region of \$200, and this should be given to the challenge leader on the last day of the trek, who will distribute it fairly among all of the support team. If you do want to give one member of staff an extra tip, please also leave this until the end and allocate this on top of the recommended tipping amount. Make sure you have plenty of smaller dollar bills for tipping drivers and lodge/hotel staff.

Phone and WiFi

There is Wi-Fi at the hotel at the beginning and end, but not on the mountain. Phone signal is available in town, but virtually non-existent on the mountain.

There is no opportunity to recharge any electrical equipment during the trek, but if you want to bring a solar charger these can work well to charge phones. There are charge points in your rooms at the hotel.

Pre-Existing Medical Conditions

We do not professionally vet your medical details. Please assess for yourself whether you are fit and able to take on the challenge. Please review the detailed Trip Notes and itinerary to get a better idea of what is involved. Please speak to your doctor or specialist if you have any concerns about taking part. If you suffer from a severe allergy, you are required to contact us to discuss any requirements. If you think that there are things we can do to make the challenge more accessible/comfortable for you, it is your responsibility to let us know, and we will then let you know if we can accommodate your request. Whilst we will do our best to put in place appropriate measures we cannot guarantee that this will be possible.

Medical Support

First Aid qualified staff & Expedition Medic will be provided with the medical details that you give on your booking form but please note that they are on the challenge to support with medical matters related to the challenge environment and terrain itself, i.e. heat/cold, high altitude and so on. They will deal with any incidents and accidents (cuts, sprains, breaks and so on). They are not intended to continue any ongoing specialist medical care that you receive in the UK for pre-existing medical conditions, and should not be assumed to have any professional experience of your specific medical condition.

If you have any specific needs around pre-existing medical conditions, you should discuss with your family doctor or specialist in advance and can discuss any advice given by them with the challenge leader or doctor.

תוכנית מסע | קילימנג'רו Team Shalva - למען ילדי שלווה
משלחת טיפוס לפסגת הקילימנג'רו בטנזניה (מסלול למושו)

תאריכי המסע: יום ראשון, 23-11 בינואר 2026

13 ימים

הר הקילימנג'רו הוא אחד מהרי הגעש הגדולים ביותר שפרצו אי פעם דרך קרום כדור הארץ. גובהו עצום והוא מתנשא לגובה של 5,895 מטר. נטפס יחד מעל ים העננים עד לפסגה. נתחיל ביערות הגשם השופעים של אזור למושו, ונטפס לעבר קאמפ שירה – המקום המושלם להסתגלות לגובה. מכאן נוכל לראות את היעד שלנו: פסגתו הקרחונית של קיבו. נמשיך לאורך הצד הדרומי המרשים, קיר בארנקו ומסלול בראפו עד הפסגה. לקבוצות שלנו יש שיעור הצלחה גבוה במיוחד – 96% מגיעים לפסגה – על אף האתגר המהותי שמתרחש בליל הטיפוס; הכולל עלייה של 1,000 מטר וירידה של 2,000 מטר – זהו אחד האתגרים הקשים אך המרגשים ביותר שתוכלו לצאת אליהם בחיים.

האתגר שלך – יום אחר יום

יום 1 – יום ראשון, 11 בינואר
טיסה מישראל

הרגע שחיכינו לו כ"כ קורה! נתכנס יחד, משלחת שלווה בנתב"ג לעליה למטוס אל חווייה משנת חיים.

יום 2 – יום שני, 12 בינואר
טיסה לשדה התעופה קילימנג'רו והעברה למלון

ראש הצוות המקומי יקבל את פניכם ביציאה מהשדה ויוביל אתכם בהעברה למלון בעיר הרושה. בערב יתקיים ערב קבוצתי עם ארוחת ערב, תדריך ובדיקת ציוד, לפני שתלכו לישון שינה טובה כהכנה לתחילת האתגר. *ארוחת ערב כלולה.*

לינה: מלון

יום 3 – יום שלישי, 13 בינואר
שער למושו בגובה 1,981 מ' אל מחנה העץ הגדול בגובה 2,800 מ'
3-5 שעות הליכה

יום מרגש, תחילתו של המסע- נתחיל את היום בנסיעה של כשעתיים לפארק הלאומי קילימנג'רו לצורך רישום. שם תיהנו מארוחת צהריים, ולאחר מכן תמשיכו בנסיעה של עוד כ-40 דקות לשער למושו בגובה 1,981 מטר. ההליכה מתחילה בשביל פחות מוכר הנקרא "צ'יימברס רוט", שעובר בשכבת האקולוגיה הראשונה של קילימנג'רו – יער הגשם. המסלול של היום הראשון קצר יחסית אך מאתגר, עם עליות וירידות תלולות, עד הגעה למחנה הראשון ללינה בשטח. *ארוחת בוקר צהריים וערב, כלולות.*

לינה: קמפינג
מרחק: כ-6 ק"מ

יום 4 – יום רביעי, 14 בינואר**ממחנה העץ הגדול למחנה שירה 1 – 3,500 מ'**

8–7 שעות הליכה

היום שלנו יתחיל בטיפוס מעל 600 מטר, כשנצא מיער הגשם ונכנס לאזור האקולוגי הבא – אזור השיחים. (moorland) לאחר הפסקת צהריים בנקודת תצפית גבוהה, נמשיך את המסלול ונרד אל "מחנה שירה" – רמה מדברית גבוהה מאד. משם, ההליכה אל המחנה די שטוחה, וביום בהיר נוכל לראות לראשונה את פסגת אוהורו – הפסגה המרשימה של הקילימנג'רו.

המחנה הלילי ממוקם בשירה 1 (3,500 מ'), אחד משלושת חרוטי הגעש של קילימנג'רו. ארוחת בוקר צהריים וערב, כלולות.

לינה: קמפינג

מרחק: כ-8 ק"מ

יום 5 – יום חמישי, 15 בינואר**שירה 1 → שירה 2 – 3,800 מ'**

6–5 שעות הליכה

היום מתחיל מוקדם, עם הליכה מזרחה על פני מחנה שירה 1 אל "מחנה שירה 2" בגובה 3,880 מ'. כאן תהיה אפשרות לטיפוס אופציונלי קצר וקל (ללא מקלות) אל נוף מרשים בראש הקתדרלה – כ-20 דקות למעלה ו-20 דקות חזרה

לאחר מכן נחזור לשביל הראשי ותמשיכו בטיפוס תלול למחנה שירה 2. ארוחת בוקר צהריים וערב, כלולות.

לינה: קמפינג

מרחק: כ-8 ק"מ

יום 6 – יום שישי, 16 בינואר**שירה 2 → מחנה בארנקו – 3,900 מ'**

10–7 שעות הליכה

היום השישי הוא יום ארוך ומאתגר. נצא מהמחנה ונטפס בהדרגה במשך כשלוש שעות. נעזוב זמנית את אזור השיחים ונגיע לגובה של 4,500 מ' אל "מגדל הלבה", שם תיערך הפסקת צהריים. זהו שלב חשוב להסתגלות לגובה – החוויה הראשונה של הליכה בגובה רב מאוד. לאחר מכן יורדים למחנה דרך עמק בארנקו, בו צמחים דנדרוסנקיוס – צמחים מרהיבים שיכולים להגיע לגובה 6 מטר! הנוף מהמחנה כולל את מישורי הטנזניה הרחבים והר מרו באופק. ארוחת בוקר צהריים וערב, כלולות.

לינה: קמפינג

מרחק: כ-10 ק"מ

יום 7 – שבת, 17 בינואר**יום מנוחה בקיר בארנקו**

שבת, הוא יום המנוחה שלנו במחנה בארנקו – הנחשב לאחד היפים בקילימנג'רו עם נופים מדהימים לעמק ולמרו. נמנף את היום להסתגלות לגובה במחנה (בו גם יוקם עירוב לשבת).

ארוחת בוקר צהריים וערב, כלולות.

לינה: קמפינג

יום 8 – יום ראשון, 18 בינואר

בארנקו → קארנגה – 3,900 מ'
4–6 שעות הליכה

מכינים את המקלות ומתחילים את הטיפוס התלול על קיר בארנקו, בגובה 300 מטר. זהו אתגר פיזי ונפשי אך גם אחד מרגעי השיא של המסע. הטיפוס דורש לעיתים שימוש בידיים, ותייכן צפיפות עם נושאי ציוד בדרך – עצרו, נשמו והעריכו את כוחכם. לאחר שמגיעים לפסגה, ממשיכים בשביל גלי לעבר עמק קארנגה ולבסוף טיפוס תלול למחנה. אחר הצהריים ישנה הליכת רשות של שעה-שעתיים לשיפולים שמובילים לשדות הקרח הדרומיים – מומלץ לטובת הסתגלות. *ארוחת בוקר צהרים וערב, כלולות.*

לינה: קמפינג
מרחק: כ-7 ק"מ

יום 9 – יום שני, 19 בינואר

קארנגה → בראפו – 4,600 מ'
4–5 שעות הליכה

לאחר ארוחת בוקר, מתחיל הטיפוס למחנה רכס בראפו. זהו מסלול קשה יותר בשל העלייה והגובה הרב. המסלול מתחיל בעלייה מאומצת של כשלוש שעות בחזרה לאזור המדבר האלפיני, ואז ממשיך בשביל שטוח יחסית על פני רמה סלעית, ולבסוף טיפוס תלול אל המחנה. אחר הצהריים אפשר לנוח או לצאת להליכה קלה נוספת להסתגלות. בערב תוגש ארוחת ערב מוקדמת ותיערך שיחת תדרוך לקראת טיפוס הפסגה בלילה. *ארוחת בוקר צהרים וערב, כלולות.*

לינה: קמפינג
מרחק: כ-6 ק"מ

יום 10 – יום שלישי, 20 בינואר

בראפו → פסגת אוהורו (5,895 מ') → מחנה מילניום
12–15 שעות הליכה

הטיפוס לפסגה מתחיל בחצות. המסלול אל סטלה פוינט (5,750 מ') הוא טיפוס מאתגר ועקבי על פני שטח סלעי ולעיתים לא יציב. הטמפרטורות נמוכות מאוד בשל רוחות חזקות – היו מוכנים לאתגר מנטלי ופיזי. המטרה היא להגיע לסטלה פוינט מעט אחרי הזריחה, כאשר השמש תספק חום ואנרגיה מחדשת. לאחר מנוחה קצרה, ממשיכים לדחיפה האחרונה אל פסגת אוהורו – "גג אפריקה" – בגובה 5,895 מטר. הדרך יחסית שטוחה, אך בשל הגובה והעייפות זו אחת הקטעים הקשים ביותר. בהגעה לפסגה נחגוג את ההישג עם חברי המשלחת, נהנה מנוף הקרחונים המדהים ואז נתחיל בירידה. הברכיים ירגישו את העומס כשמתחילים לרדת בזהירות על מדרונות מכוסים באבני טוף חופשיות, עד חזרה למחנה בראפו. לאחר מנוחה וארוחת צהריים קצרה, נמשיך לרדת עד מחנה מילניום בגובה 3,750 מ', שם נאכל ארוחת ערב ונערוך לשינה. *ארוחת בוקר צהרים וערב, כלולות.*

לינה: קמפינג
מרחק כולל: כ-13 ק"מ

יום 11 – יום רביעי, 21 בינואר

מילניום → שער מבקה דרך קידיה
(כ-5–7 שעות הליכה)

למרות שטיפוס הפסגה כבר יהיה מאחורינו האתגר עדיין לא הסתיים. מהמחנה היפהפה שבמורדות, נתחיל בהליכה ארוכה דרך יער הגשם, עד למטעים בשער מבקה. הירידה תלוּלה והמסלול חלק ולעיתים לא יציב, במיוחד בתוך היער.

לאחר כ-7 שעות, נראה סוף סוף את קו הסיום והחגיגות יתחילו. ארוחת צהריים טעימה תחכה לכם, ואז נסיעה של כשעתיים חזרה למלון. שם תוכלו להתקלח, לנוח ולקבל את המדליה והתעודה בארוחת ערב חגיגית. ארוחת בוקר צהריים וערב, כלולות.

לינה: מלון

יום 12 – יום חמישי, 22 בינואר

עזיבת טנזניה

בהתאם לשעת הטיסה, ייתכן ותהיה אפשרות לבקר בשוק אמנות מקומי. אולי גם תרצו לצאת מהמלון ולנסות מסעדה מקומית. זה יהיה הזמן להיפרד מחברי המשלחת ומטנזניה, בטוחים כי בטיסה – המחשבות והחוויות ימשיכו לרוץ ולמלא במשמעות אדירה עד לאתגר הבא

ארוחת בוקר כלולה

יום 13 – יום שישי, 23 בינואר

נחיתה בתל אביב

ביום שישי תנחתו חזרה בישראל

הפרידה לא תהיה קלה, אבל הזיכרונות ילוו לנצח בלב, של עשייה משמעותית עבור ילדי שלווה והגשמת חלום אישי. תהיו גאים בעצמכם – על הזכות לחבר הישגים אישיים לערכים חברתיים.

אפשרות מימון באמצעות חסות (Minimum Sponsorship Option)

ההשתתפות במסע כרוכה בתשלום דמי הרשמה (שאינם ניתנים להחזר) בסך 700 ליש"ט בעת ההרשמה, ובגיוס כספים מינימלי עבור העמותה בסך:

- 7,500 ליש"ט (מטפסים מבריטניה)
- 35,000 ₪ (מטפסים מישראל)
- 13,750 דולר קנדי (מטפסים מקנדה)
- 10,000 דולר אמריקאי (מטפסים מארה"ב)

גיוס הכספים יתבצע דרך J GIVE - פלטפורמה דיגיטלית של גיוס כספים – קישור ישלח אליכם לאחר ההרשמה דרך שלווה. החל מתאריך 11.06.2025, יידרש גיוס חודשי של לפחות 5,833 ₪ כך שבתוך שישה חודשים יושג הסכום המלא.

- מים לשתייה במהלך ימי האתגר
- מדריך אתגר דובר אנגלית ומוסמך לעזרה ראשונה
- צוות מקומי מלא
- לינה במהלך האתגר (לרוב באוהלים זוגיים)

- שלוש ארוחות ביום (אלא אם צוין אחרת)
- דמי כניסה לפארקים ולאתרים
- צוות חירום עם ציוד עזרה ראשונה
- חולצת Team Salva
- טיסות הלוך וחזור מתל אביב לקילימנג'רו בלבד

אפשרות תשלום דמי הרשמה בתשלומים

- תשלום 700 ליש"ט בעת ההרשמה (שלא ניתנים להחזר)

גודל קבוצה טיפוסית

בדרך כלל 30–50 משתתפים, שיתפצלו לשתי קבוצות קטנות של כ-25 במהלך ההליכות. כולם יטושו, יטיילו ויחגגו שבת יחד, אך יטיילו בקבוצות קטנות יותר לצורכי בטיחות. חלוקת הקבוצות תעשה באופן אקראי.

תוספות אפשריות

- תוספת לחדר יחיד (בהתאם לזמינות)

ביטוח נסיעות

עפ' התנאים של Charity Challenge כל משתתף יחזיק בביטוח נסיעות מתאים, המכסה:

- פעילות אתגרית בגובה רב
- חילוץ רפואי
- אשפוז
- פינוי מוסק במקרה הצורך

עליך להצהיר על כל מצב רפואי קיים מראש. ולוודא שהפוליסה שלך מכסה את כל מרכיבי האתגר.

למשתתפים מאירופה – ניתן לרכוש פוליסה דרך Campbell Irvine שותף מומלץ של Charity Challenge. הם מציעים גם ביטוחים שנתיים למשפחות, שעשויים להיות משתלמים יותר. לאחר רכישת הביטוח, יש למלא את טופס הוויתור בחשבון האישי.

למשתתפים שאינם מאירופה – ניתן לרכוש ביטוח מקיף דרך Rise and Shield פרטים נוספים בחשבון האישי שלך.

רמת הקושי

האתגר מסווג כאתגר "קיצוני":

- כולל טיפוס בגובה רב
- מצריך סיבולת גופנית ומנטלית
- מתקיים בתנאים קשים, ללא נוחות יומיומית
- דורש הכנה ואימונים מוקדמים

בליל הפסגה תידרשו להשקיע את המרב – זהו טיפוס תובעני גם פיזית וגם נפשית. התכוננו:

- להליכות של 6–8 שעות ביום

- להשפעות הגובה עד לגובה 5,895 מ'
- קימה לפנות בוקר וצעידה בלילה ביום הפסגה
- שינה באוהלים בטמפרטורות של עד מינוס 15°
- שהיה בטבע במשך 7 לילות

יום טיפוס שיגרתי

בממוצע תטפסו 5–8 שעות ביום, חוץ מיום הפסגה שכולל 12–15 שעות הליכה. ישנן עצירות מים ומנוחה קבועות. ארוחת צהריים מבושלת תוגש במהלך המסלול או במחנה, תלוי באורך היום. בסוף כל יום – קבלת פנים במחנה, שתייה חמה וארוחת ערב באוהל מרכזי. **שירותים:** בטבע במהלך היום. במחנות יוקמו אוהלי שירותים.

חירום רפואי

צוות רפואי בינלאומי יצטרף למסע, עם ציוד עזרה ראשונה מלא. אם תאלצו להפסיק – תרדו עם פורטר למחנה או לבית חולים. צוות רפואי מקומי מיומן בהתמודדות עם בעיות גובה ופציעות.

בטיחות

Charity Challenge מפעילה מערך בטיחות מתקדם בשם **Challenge Safe** הכולל:

- בדיקות לרכבים, מקומות לינה ופעילויות
- נהלים מקצועיים של הצוות
- ניהול סיכונים ותגובות לחירום

חשוב לדעת:

- הטיפוס מגיע לגובה של 5,895 מ' – קיים סיכון בגבהים
- פינוי חירום לבית חולים עשוי לקחת +8 שעות
- תנאי הלינה קרים מאוד (מינוס 15°)

תיירות אחראית

ב- Charity Challenge מחויבים לתיירות בת־קיימא ואחראית. הארגון משתף פעולה עם גופים כגון:

- **KPAP – Kilimanjaro Porters Assistance Project**
- **Climate Care**

אנו עובדים עם ספק מקומי מוסמך על-ידי KPAP, מה שאומר:

- שהצוות המקומי (מדריכים, פורטרים וטבחים) מקבל שכר הוגן, ציוד הולם, תנאי לינה נאותים ואוכל.
- האתגר מנוהל תוך פיקוח עצמאי של KPAP שכולל:
 - ראינות עם פורטרים
 - בדיקת מערך תשלומים וטיפים
 - ביקורת של "סבל חוקר" מטעם הארגון

שורה תחתונה – גם התמיכה בצוות המקומי וגם חוויית המשתתפים יוצאות נשכרות.

בנוסף:

- אנו דואגים לפינוי אשפה בהתאם להנחיות סביבתיות.
- תורמים לקהילות המקומיות בפרויקטים קהילתיים.
- מומלץ לרכוש שתייה, גלויות או מזכרות מספקים מקומיים – זהו מקור הפרנסה שלהם.

טיסות

- הטיסה יוצאת בלילה מתל אביב לשדה התעופה קילימנג'רו.
- הכרטיסים יישלחו אליך ע"י שלוחה לקראת היציאה.
- למשתתפים שאינם מישראל – ניתן לטוס לת"א ולהצטרף לקבוצה, או להגיע עצמאית לקילימנג'רו.
- שימי לב: אין אפשרות לארגן הסעות לשדה התעופה בין השעות 21:00 ל-06:00 – הימנעו מטיסות בשעות אלו.

ויזה

- ידרש דרכון בתוקף ל-6 חודשים לפחות מתום האתגר
- יש להוציא ויזה תייר לכניסה יחידה לטנזניה
- שלושה חודשים לפני היציאה ישלח טופס בקשה עם הסברים
- ניתן להגיש בקשה **באופן מקוון (E-Visa)**
- אין צורך להגיע פיזית לשגרירות – אלא אם נקראתם במיוחד
- עלות הוויזה: כ-50 דולר (באחריות שגריר שלוחה)

חיסונים, תרופות והתמודדות עם גובה

לפרטים עדכניים על חיסונים – יש לעיין באתר: TravelHealthPro

? https://travelhealthpro.org.uk/country/220/tanzania#Vaccine_recommendations

המלצה חמה – לגשת לרופא משפחה או לאחות מרפאת מטיילים עם מסלול הטיול המלא.

תרופות:

- יש לשאת תרופות באריזתן המקורית והמזוהה
- מומלץ לקחת כמות נוספת למזוודה (במקרה של עיכוב)
- נשאי תרופות מרשם – כדאי להביא מכתב באנגלית מהרופא
- תרופות אסורות בחו"ל – בדקו מראש [מידע כאן](#)

גובה:

מידע על מחלת גבהים –

📍 <https://travelhealthpro.org.uk/factsheet/26/altitude-illness>

אקלים ותוואי שטח

אקלים

הטמפרטורות בקילימנג'רו משתנות מאוד:

- עשויים להגיע ל-35°C במישורים מתחת להר
- עלולות לרדת ל-20°C בפסגה, כולל אפקט רוח
- בבקרים קריר, אך ברגע שהשמש עולה – חם ונעים
- בלילה קר מאוד – מתחת לאפס
- בינואר-פברואר נחשבים לחודשים היבשים והבהירים ביותר
- ייתכן גשם, שלג או ברד בשעות אחר הצהריים
- לילות לרוב בהירים וקפואים, ובקרים בהירים ושמשיים

תוואי שטח

במהלך המסע תעברו חמישה אזורים אקולוגיים:

1. אזור חקלאי – תחילת המסלול
2. יער גשם (1,800–2,800 מ')
3. אזור שיחים (2,800–4,000 מ')
4. מדבר אלפיני (4,000–5,000 מ')
5. אזור ארקטי (5,000–5,895 מ')

המסלול עובר דרך שבילים, מדרונות וסלעים – כולל אזורים עם אבני טוף רופפות. ייתכן צורך בטיפוס ידני (Scrambling) על בולדרים. אין טיפוס טכני. הצוות המקומי יתמוך בכם כל הדרך.

פינוי רפואי

במקרה חירום רפואי:

- ברירת המחדל: ירידה ברגל או באלונקה
- במקרים חמורים – פינוי מוסק בהליקופטר (תלוי מזג אוויר וזמינות)

חשוב לדעת:

- יש צורך בכיסוי של **לפחות \$5,500** (כ-£4,400) זמין בכרטיס האשראי שלך לטובת הפינוי
- תידרשי להגיש תביעה ביטוחית לאחר החזרה עם קבלות, דוח רפואי וחשבונת

אם תצטרכי לחזור מוקדם:

- נדאג ללינה, טיסה חלופית והנחיה נוספת
- חלק מחברות התעופה ידרשו אישור "כשירות לטיסה"

הכנה גופנית

האתגר מסווג כ"קיצוני" ודורש:

- כושר סיבולת
- הליכה ממושכת

- הסתגלות לגובה
- עמידה בטמפרטורות קיצוניות
- מוכנות נפשית

טיפים לאימון:

- התמקדו באימוני סיבולת
- תרגלו טיפוס הרים בארץ
- התנסו במסלולים עם עליות
- 2 טיולי יום של TEAM SHALVA (תאריכים ימסרו בהמשך)
- בקרו במרכז אימון בגובה ככל ויתאפשר לכם

ציוד ומטען

תצטרכו שלושה סוגי תיקים:

1. **תיק יום (25-35 ליטר)** – על גבכם ביום ההליכה (מומלץ להשקיע באחד טוב)
2. **תיק דאפל / תרמיל / צ'ימדין (70-90 ליטר)** – יישא ע"י הפורטר. לא כולל גלגלים. מקסימום 15 ק"ג! (התיק נכנס לתוך תיק אחר ועל כך אפשר להביא תיק פשוט)
3. **תיק מלון** – נשאר במלון. לא להשאיר בו חפצי ערך.

חשוב:

לבשי את בגדי הטיפוס והנעליים בטיסה – למקרה שהציוד יידחה.

הובלה ומדריכים מקצועיים

- מדריכים מוסמכים דוברי אנגלית
- כולם בעלי הסמכת עזרה ראשונה של KINAPA
- המדריך האחראי יהיה הסמכות העליונה בשטח
- מצטרף גם רופא משלחת דובר אנגלית עם ציוד רפואי מלא
- נציגי שלוחה יצטרפו למסע

ביגוד וציוד

ציוד איכותי עושה הבדל עצום. חובה:

- נעלי הליכה גבוהות ואטומות (שכבר נעלת בעבר)
- גרביים איכותיות
- מעיל גשם ורוח Gore-Tex
- מכנסי גשם
- שכבות מנדפות זיעה – לא כותנה
- קרם הגנה
- מעיל פוך ללילה ולפסגה
- תיק יום נוח ומותאם

- רשימת ציוד מלאה תשלח מראש
- שותפים להנחות Sporttape, Outdoorhire, Cotswold Outdoor ועוד

לינה ושירותים

לינה

- לינה באוהלים זוגיים בהרים – מוקמים ע"י הצוות
- לפני ואחרי המסע – לינה במלון או לודג'
- רוצה חדר לבד? ניתן לבקש תוספת (בהתאם לזמינות)

שירותים

- שירותי שדה כימיים באוהל
- שירותים ציבוריים בסיסיים של הפארק
- קערות מים חמים לרחצה יסופקו
- אין מקלחות במהלך הטרק
- הביאי נייר טואלט, מגבונים ואלקוג'ל
- לשעות הדרך – הערכו לשירותי שדה

אוכל ושתייה

- ארוחת בוקר חמה: דייסה, ביצים, טוסט, קפה/תה/שוקו
- ארוחת צהריים: חמה, בשטח או במחנה
- ארוחת ערב: מרק, פחמימות, רוטב, פרי לקינוח
- הביאו חטיפים אהובים ושקדי מרק – במיוחד ליום הפסגה
- מים יסופקו- מסוננים ומטוהרים
- מומלץ להביא תרכיז טעים למים (כדי לעודד שתייה)
- האוכל יהיה צמחוני לאורך המסע (למעט דגים בלילה הראשון והאחרון וטונה משומרת בהרים)
- עדכנו את הצוות מראש על רגישויות

כסף

- המטבע המקומי: שילינג טנזני – לא ניתן להשגה מחוץ למדינה
- דולר אמריקאי מתקבל ברוב המקומות
- מומלץ: 250-300 דולר במזומן (לטיפים, מזכרות, שתייה)
- כספומטים קיימים בערים, נדירים באזור ההר
- אשראי: מתקבל לעיתים בבתי מלון, נדיר בשטח
- טיפים: כ-200 דולר – יינתנו למדריך הראשי שיחלק ביניהם ניתן
- להוסיף טיפ אישי נפרד בסיום

טלפון ו-WiFi

- WiFi במקום (בהתחלה ובסוף)
- קליטה סלולרית – קיימת בעיר, כמעט לא קיימת בהרים
- אין אפשרות טעינה במהלך הטרק – אפשר להביא מטען סולארי

מצבים רפואיים קיימים

- האחריות להעריך כשירות – עלייך
- התייעצו עם רופא משפחה במידת הצורך
- חשוב לדווח מראש על אלרגיות קשות או צרכים מיוחדים
- נעשה מאמץ להנגיש, אך לא תמיד הכל יתאפשר

תמיכה רפואית

- הצוות הרפואי יכיר את הצהרת הבריאות שלך
- תפקידו – לטפל בתנאים סביבתיים (חום/קור/גובה) ופציעות
- אינו מחליף טיפול רפואי מתמשך
- לבעיות כרוניות – התייעצי מראש עם רופא משפחה

שאלות נוספות?

+44 (0)20 8346 0500

info@charitychallenge.com

www.charitychallenge.com

facebook.com/charitychallenge

twitter.com/charitychall

CH>RITY CH>LLENGE

Any more questions?

Contact us:

+ 44 (0)20 8346 0500

info@charitychallenge.com

www.charitychallenge.com

facebook.com/charitychallenge

twitter.com/charitychall

