

# **KILIMANJARO (5.895 m.)**

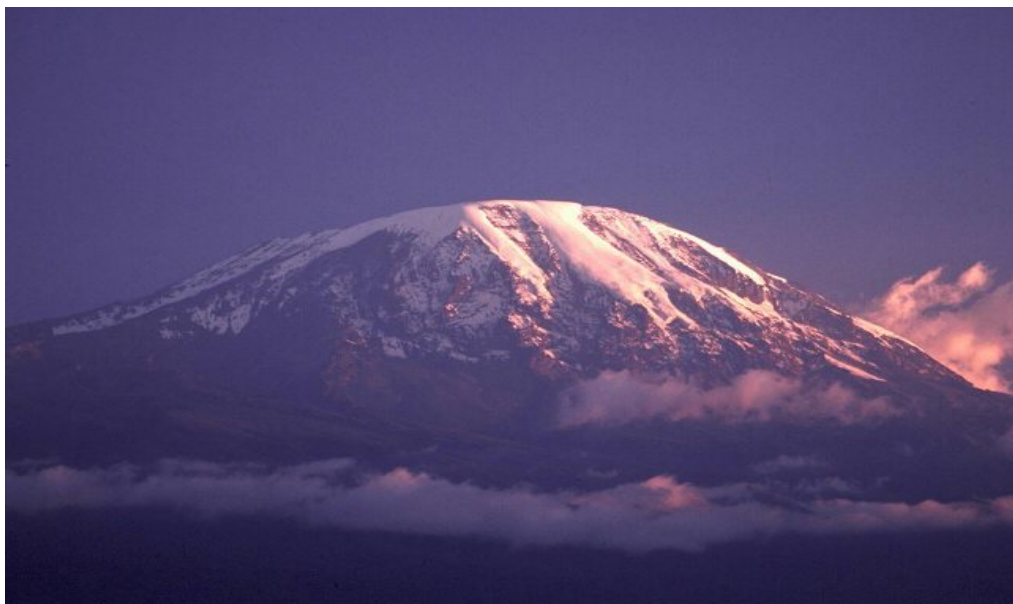
**“La montaña más alta de Africa”**

**Meru Peak + Kilimanjaro + Safaris en los Parques Nacionales  
de Tanzania**

**Grupo de Montaña Pradoluengo**

**16 al 30 de agosto de 2006**

**Ficha Técnica Actualizada el 08/02/2006**



## INTRODUCCIÓN

En esta ficha técnica os proponemos un sistema modular de ascensión a las montañas más altas de Africa así como de las visitas a los Parques Nacionales de la zona y otras bellezas naturales y culturales.

Esta mítica montaña, el **Kilimanjaro**, puede ser la mejor manera de introducirnos en el mundo de las ascensiones a grandes alturas. Pese a rozar los 6.000 metros **no tiene ninguna dificultad técnica y se puede ascender en muy pocos días**. Hemos elegido la vía normal (Ruta Marangu) por ser más cómoda y tener más posibilidades de alcanzar la cumbre.

El avión nos depositará en el Kilimanjaro International Airport, cerca de Moshi y de allí iremos hasta **Moshi**. La ruta está equipada **con refugios** a 2.750 m., 3.780 m. y 4.732 m. El día del ataque a la cumbre habrá que partir a medianoche para intentar alcanzar la cumbre (**Pico Uhuru 5.895 m.**) y descender con suficiente margen.

La ascensión del “Kili” se puede completar con un agradable safari en los Parques Nacionales de Tanzania conociendo la flora y la fauna exótica africana; os proponemos el **Lake Manyara y el Ngorongoro en el programa**.

El gran volcán Kilimanjaro, que sobresale independientemente de las llanuras, nos da una buena posibilidad asequible a todo montañero que tenga ganas de conocer el mundo de las grandes alturas y llegar a “**el techo de África**”.

### PROGRAMA DE ASCENSION AL MERU PEAK Y KILIMANJARO (5985 mts) POR LA RUTA MARANGU + SAFARI PARQUES NACIONALES

**Día 16/08/2006:** Vuelo España – **Kilimanjaro International Airport (Tanzania)**. Transporte hasta Moshi y alojamiento en el Hotel Springland.

**Día 17/08/2006:** Traslado al **Parque Nacional de Arusha**, llegada a **Mommella Gate**. Aquí comenzamos nuestra ascensión al Meru Peak, por un bosque tropical muy frondoso, donde podremos descubrir una vegetación exótica y divisaremos, con un poco de suerte, diferentes animales: jirafas, monos, elefantes, búfalos etc. Llegada a Miriakamba Huts, refugio situado en un bello paraje del bosque tropical, a **2.500 mts.** donde pasaremos la noche. Unas 5 horas de marcha.

**Día 18/08/2006:** Continuamos la ascensión por el bosque tropical, con unos parajes verdaderamente espectaculares de vegetación y contrastes de luz, para llegar, después de unas 6 horas de marcha, al refugio de Saddle, situado a 3.500 mts. Allí descansaremos un rato y por la tarde, podremos realizar la ascensión al little Meru de 3.800 mts, que además de ser un buen ejercicio para aclimatar, es un maravilloso balcón de nuestro objetivo del día siguiente.

**Día 19/08/2006:** De madrugada, comenzamos la subida al Meru Peak, cuyo borde del cráter habremos alcanzado en el momento del amanecer. Se puede divisar al fondo, normalmente emergiendo de un mar de nubes, la silueta del Kilimanjaro. Continuamos la ascensión, que sin ser muy técnica, si que requiere algo mas de atención en este ultimo tramo, y llegamos a la cima del **Meru Peak de 4.675 mts.** Iniciamos el descenso hacia Saddle Hut, donde recogeremos el resto de nuestro equipaje, repondremos fuerzas para continuar hasta la entrada del Parque. Traslado al **Hotel Springlands de Moshi**. Cena y alojamiento.

**Día 20/08/2006:** Transporte a la puerta de entrada al Parque (Marangu Gate) 1840 mts. Comienzo de la ascensión a través del bosque tropical hasta el **Refugio Mandara (2.750 m.)** situado donde finalizan los árboles. Unas 5 horas de marcha.

**Día 21/08/2006:** Se continúa la ascensión, durante unos 12 kilómetros, por prados abiertos y abundante vegetación y fauna, con monos e iguanas, hasta el **Refugio Horombo (3.780 m.)**. Aquí normalmente se empiezan a notar los efectos de la altura. Unas 7 horas de marcha.

**Día 22/08/2006:** Día de estancia en los alrededores del Refugio Horombo. Haremos una excursión por la zona para aclimatarnos. Descenderemos al refugio Horombo para dormir a menor altura y descansar. El ambiente será de montañeros de todos los países que desean subir como nosotros al techo de Africa.

**Día 23/08/2006:** Continuamos la ascensión por la "silla de montar" (The Saddle) hasta el **Refugio Kibo (4.732 m.)** situado entre los picos **Mawenzi y Uhuru**, ya en los mismos pies de nuestra cumbre. Unas 6 horas de marcha.

**Día 24/08/2006:** Partiremos a medianoche, con ritmo muy lento y linternas frontales, hasta alcanzar en unas 5 horas el borde del cráter volcánico (**Punto Gilman, 5.681 m.**). Desde allí, en unas 2 horas más, llegaremos al **punto más alto del Kilimanjaro el Pico Uhuru (5.895 m.)**. Aun nos quedará el largo descenso hasta el refugio Horombo en donde pasaremos la noche. En total este largo día nos llevará unas 14 horas de marcha.

**Día 25/08/2006:** Descenso hasta la entrada del parque y transporte a **Moshi**. Noche en Moshi en el Springland Hotel.

**Día 26/08/2006:** Transfer hasta la entrada del **Parque Nacional de Lake Manyara**. Visita al parque y continuación hasta la entrada del Parque de los cráteres del Ngorongoro. Noche en Camping.

**Día 27/08/2006:** Visita del **Parque Nacional del Ngorongoro**. Noche en Camping.

**Día 28/08/2006** Salida temprano para continuar con la visita al **Parque de Ngorongoro**. Por la tarde regreso a Moshi. Hotel Springlands.

**Día 29/08/2006:** Día Libre en el Moshi. A media tarde transfer al aeropuerto para tomar el vuelo a España, vía Ámsterdam.

**Día 30/08/2006:** Llegada a Madrid a mediodía.

### **El precio incluye**

- Vuelo España - KIA (Tanzania) i/v.
- Transporte aeropuerto - Hotel i/v.
- Hotel en Moshi en Media Pensión.
- Transporte terrestre hasta la montaña.
- Permiso de ascensión a la montaña y de entrada a los Parques Nacionales.
- Guía y porteadores locales para la ascensión al Meru y Kilimanjaro.
- Guarda del Parque Nacional.
- Pensión completa en la montaña en refugio.
- Seguro de rescate en la montaña (incluido en el Parque Nacional).
- Transfer Moshi- Parques Nacionales y regreso.
- Entradas Parques nacionales descritos en programa.
- Alojamiento en PC en camping en los Parques

- Guía local / chofer para los safaris.

### **El precio no incluye**

- Tasas de aeropuerto.
- Visado (unos 50 dólares por persona a pagar directamente en el aeropuerto).
- Material personal y saco de dormir.
- Otros seguros.
- Propinas a los trabajadores locales (es costumbre en la zona).
- Todo lo no incluido en el apartado anterior.

**NOTAS DE INTERES: En el Kilimanjaro es una costumbre casi obligada dar unas propinas a los trabajadores locales (guías, porteadores y cocineros). Estas propinas son de entre 70 y 100 dólares por persona (por participante en el grupo) que hay que prever. Se dan generalmente el día de bajada del Kilimanjaro en el refugio Horombo al Guía jefe que lo reparte después entre todo el grupo. Dado el excelente servicio que se recibe del equipo de Guías y cocineros resulta agradable darlo.**

**Esta nota es únicamente orientativa del importe mínimo de propina, luego cada uno decide la cantidad que quiere entregar.**

### **LISTA DE MATERIAL**

- **Calcetines** finos y recios (varios pares de recambio).
- **Bota o zapatilla de trekking para aproximación.**
- **Botas de alta montaña** (atención al frío el día de cumbre).
- **Polainas para la humedad del bosque tropical.**
- **Pantalones, camisas, etc.** para la aproximación (puede hacer calor).
- **Gorra de sol.**
- **Polos** de cuello alto (varios).
- **Chaqueta de forro polar.**
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **Chaqueta de plumas** (optativo).
- **Pasamontañas o gorro.**
- **Guantes ó manoplas** tipo esquí.
- **Cubre manoplas** de Gore-tex ó similar.
- **Gafas de sol.**
- **Saco de dormir.**
- **Bastones telescópicos** (optativo).
- **Crema protectora** piel y labios.
- **Repelente de mosquitos**
- **Mochila** pequeña personal.
- **Petate ó bolsa de viaje** (llevan los porteadores).
- **Navaja, mechero.**
- **Cantimplora.**
- **Linterna frontal** con abundantes pilas alcalinas de recambio y bombillas.
- **Botiquín personal** con aspirinas, material de cura, etc.
- **Cámara fotográfica** y carretes de fotos.

### **DOCUMENTACION NECESARIA:**

Pasaporte con validez de 6 meses.

Visado de entrada en el país (se saca a la llegada y cuesta unos 50 \$).

### **VACUNAS Y MEDICINAS:**

Obligatoria la vacuna de la fiebre amarilla (llevar el certificado internacional de vacunación).

Recomendable: Tifus, tétanos y malaria.

Es conveniente llevar un botiquín personal aunque el guía lleva un botiquín completo.

### **COMPAÑÍA y PLAN DE VUELO.**

LA COMPAÑÍA ELEGIDA ES KLM VIA AMSTERDAM Y VUELO DIRECTO A ARUSHA (KILIMANJARO INTERNATIONAL AIRPORT). El plan de vuelo se confirmará con cada grupo.

### **DIFERENCIA HORARIA:**

+ 1 hora.

### **IDIOMA:**

Inglés y Swahili.

### **DINERO:**

El dinero personal hay que llevarlo en dólares (billete grande fundamentalmente y alguno de 1, 10 y 20 \$).

En algunas tiendas aceptan tarjeta visa.

La moneda local es el Shiling (0,0015 euros aproximadamente).

### **COMPRAS DE INTERES:**

Joyería, máscaras, artesanía de madera y telas.

### **NOTA GENERAL DE INTERES:**

Esta Ficha Técnica se refiere a un programa de viaje de aventuras en países a veces complicados. Quien se inscribe sabe que no todas las variables pueden ser controladas y que siempre existe un margen de riesgo en los mismos, así como en la montaña.

La altura del Kilimanjaro es considerable y por ello es necesario tener una buena condición física y aptitud médica, para ascender a montañas de 6000 metros.

Si queréis conocer algún detalle mas de este país, podéis consultar la página web del Ministerio de Asuntos Exteriores [www.mae.es](http://www.mae.es).



### **Recomendaciones de Viaje**

La presente recomendación carece de efecto vinculante alguno y opera como mero aviso o consejo. El Estado no resultará responsable en modo alguno ni por ningún concepto de los daños o perjuicios que, tanto por la observancia como por desconocimiento o no atención de la recomendación, pudieran ocasionarse a personas o bienes, no considerando dicha recomendación título que ampare reclamación alguna en tal sentido.

### **Notas importantes**

Kenia es uno de los destinos turísticos tradicionales mas importantes de África. Sin embargo persiste aún riesgo terrorista. Se recomienda a los ciudadanos españoles que viajen a Kenia que extremen las medidas de precaución y estén atentos sobre todo en lugares públicos frecuentados por extranjeros occidentales (hoteles, restaurantes, centros comerciales y locales de diversión, etc.).

Se recomienda no viajar en ningún caso a la zona del distrito de Marsabit, situado en el Norte de Kenia, a la vista de los brotes de violencia que allí han tenido lugar desde el 12 de julio de 2005.

### **CONSULADO HONORARIO DE KENIA EN ESPAÑA:**

C/ Alberto Alcocer, 26 - 3º

28036 Madrid

Teléfono: 91/458.51.71

Fax: 91/458.51.72

### **DOCUMENTOS NECESARIOS:**

**Pasaporte / DNI:** validez mínima 6 meses.

**Visados:** Los ciudadanos españoles deben proveerse de visado para entrar en Kenia, con independencia del motivo de su viaje. El visado puede obtenerse en las embajadas de Kenia y en el Consulado Honorario existente en Madrid). Los tipos y precios de visado son los siguientes: - Una sola entrada: US\$ 50 - Múltiples entradas: US\$ 100 - Tránsito: US\$ 20. También puede obtenerse el visado de entrada en el aeropuerto de Nairobi.

### **Vacunas:**

**Obligatorias:** Ninguna.

**Recomendadas:** Fiebre amarilla, Hepatitis, Tifus y Tétanos. También se recomienda tomar medidas profilácticas contra la malaria.

### **NORMAS PARA DIVISAS.**

La moneda utilizada en Kenia es el chelín keniano. En la página [www.centralbank.go.ke](http://www.centralbank.go.ke) se pueden consultar los tipos de cambio oficiales. Los euros pueden ser cambiados tanto en bancos como en oficinas de cambio. Igualmente se pueden cambiar sin problemas otras monedas como el dólar o la libra esterlina. Normalmente no se admiten los billetes en dólares USA del año

1996 ni anteriores.- Los cambios más favorables se consiguen en las oficinas de cambio. Existe un buen número de ellas en el centro de la ciudad. - Los bancos del aeropuerto están abiertos las 24 horas del día. En la ciudad el horario es el 9 de la mañana a 2 de la tarde. - En los hoteles, algunos supermercados, restaurantes, y tiendas de cierta importancia se aceptan las tarjetas de crédito más conocidas. En Nairobi existen algunos cajeros automáticos de los que también se puede sacar dinero en chelines con las mismas tarjetas de crédito. - Sin declarar, está permitido introducir o sacar del país hasta un máximo de 500.000 chelines kenianos y 5.000 dólares USA. o el equivalente en otras divisas.

## **CONDICIONES DE SEGURIDAD**

### **VER "NOTA IMPORTANTE" AL COMIENZO DE LA RECOMENDACION**

En general en el conjunto del país, y de manera especial en Nairobi, existe un elevado nivel de inseguridad, problema que se ha venido agravando en los últimos tiempos. Se recomienda extremar las precauciones y en particular tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Registrarse en la Embajada a la llegada al país.
- No pasear de noche por las calles. Si se pasea de día por el centro de la ciudad, dados los frecuentes robos, se recomienda no llevar encima mucho dinero ni joyas u otros objetos de valor, así como, en la medida de lo posible, el pasaporte u otros documentos.
- No visitar ni de día ni de noche los barrios marginales.
- En los desplazamientos en coche, llevar echados los seguros y las ventanillas cerradas, especialmente en los escasos semáforos o con circulación lenta.
- No dejar en el coche objetos a la vista.
- Se desaconseja el uso del transporte público, a excepción de los taxis (en relación con los cuales es conveniente ser prudente). En relación con éstos, deberá negociarse con antelación el precio de la carrera.
- Si se alquila un vehículo es aconsejable llevar un conductor local de confianza.
- No viajar de noche por carretera y ser especialmente precavido en los desplazamientos en coche por la ciudad de noche. En caso de robo hay que acudir a la Comisaría de Policía más cercana y hacer la denuncia oportuna. La policía le hará entrega del extracto de la denuncia, documento necesario en caso de robo del pasaporte para solicitar uno nuevo o un salvoconducto en la Embajada de España y para justificar la falta de sello de entrada ante las autoridades de inmigración a la salida del país. En caso de ser víctima de algún tipo de asalto, se aconseja no ofrecer resistencia y hacer caso de las instrucciones de los asaltantes, para intentar evitar sufrir daños físicos. Hay que tener prudencia para evitar accidentes de tráfico que son corrientes por la deficiente infraestructura.

Zona de riesgo (deben ser evitadas) Son especialmente peligrosas las zonas al norte y noroeste del país, en las regiones fronterizas con Sudán y Somalia (Mandera, Marsabit, Garissa, Isiolo.). A estas zonas se recomienda no viajar en ningún caso. Zona de riesgo medio las alejadas de las poblaciones y de los parques nacionales. En caso de visitarse estas zonas se recomienda extremar las precauciones, tanto de día como de noche. Zona sin problemas No hay problemas, en principio, en las zonas próximas a los hoteles y alojamientos en los parques nacionales.

## **CONDICIONES SANITARIAS**

Nairobi cuenta con hospitales y médicos relativamente buenos. Los dos hospitales más importantes son el Nairobi Hospital y el Aga Khan Hospital. En el resto de las

ciudades, los hospitales son mediocres, mientras que en las zonas rurales sólo hay dispensarios. Es aconsejable tomar agua mineral o hervida y refrescos embotellados. Se recomienda evitar las verduras crudas. Se desaconseja también tomar hielo si se desconoce su procedencia.

Hay una alta tasa de HIV-SIDA en todo el país y especialmente alrededor del Lago Victoria.

## **OTRAS RECOMENDACIONES**

Se recomienda contratar un seguro médico internacional de viaje que cubra el traslado por avión-ambulancia desde cualquier punto de Kenia hasta Nairobi, pues en caso de ser necesario tal traslado puede resultar enormemente difícil y caro.

- Para alquilar un coche será necesario presentar el carnet de conducir internacional. Es recomendable hacerlo con compañías internacionales. Hay que recordar que en Kenia se conduce por la izquierda.
- Se recomienda llevar un chofer o guía local. El mal estado y casi inexistente señalización de las carreteras, unidos a una temeraria manera de conducir, hacen de Kenia un país con uno de los más altos índices de accidentes de carretera del mundo. En todo caso se recomienda extremar la prudencia y no confiarse.
- No aceptar comida o bebida de compañeros de viaje desconocidos, aún a riesgo de pasar por poco educado (no son infrecuentes los casos de personas drogadas y robadas por este sistema).
- Constituye un delito sacar fotografías al Presidente, instalaciones militares, instalaciones de la televisión nacional, Comisarías de Policía y policías en uniforme. En caso de duda evitar sacar fotografías a los edificios gubernamentales.
- En caso de algunas tribus, como por ejemplo masais o turkanas, debe pedirse permiso antes de fotografiarlos.
- El consumo y tenencia de drogas, incluida la marihuana, está severamente castigado por la legislación penal, al igual que las relaciones sexuales con menores.
- En algunas zonas rurales donde se han producido en ocasiones casos de secuestros de menores, la población puede resultar muy susceptible en el caso de extranjeros que se dirijan a los niños, incluso para hacerles fotografías o darles regalos. Del mismo modo, se recomienda a quienes viajen con sus hijos adoptivos que lleven consigo la documentación correspondiente.
- El horario de los comercios es, de modo general, de 9,00 a.m. a 5,30 p.m., de lunes a viernes y los sábados de 9,00 a.m. a 1,30 p.m.
- Los meses de julio y agosto son los más frescos del año, al corresponderse con el invierno. Conviene por tanto llevar consigo algo de ropa ligera de abrigo o de entretiempo para las noches.

## **PREFIJOS PARTICULARES/TELÉFONOS DE INTERÉS**

**Prefijo País:** 254

**Teléfonos de interés:**

TELEFONO MOVIL DE EMERGENCIA CONSULAR DE LA EMBAJADA DE ESPAÑA EN NAIROBI: Si se llama desde Kenia, el número es: 0733 63.11.44 y si se llama desde el exterior, el número es: 254-733-63.11.44.

TELEFONOS POLICIA EN NAIROBI: (020) 22.22.22

TELEFONOS POLICIA EN MOMBASA: (041) 222.26.22

TELEFONOS POLICIA EN KISUMU: (057) 2023777

TELEFONOS POLICIA EN ELDORET: (053) 203.22.22/23 ó 206.28.88

Nairobi Hospital: (020) 272.21.60

Aga Khan Hospital (Nairobi): (020) 374.00.00

Aga Khan Hospital (Mombasa): (041) 231.29.53 a 55

### **Representación de España:**

#### **EMBAJADA EN NAIROBI (20)**

Cancillería: International House, 3rd floor, Mama Ngina Street y City Hall Way.

Apartado Postal: P.O.Box 45503, 00100 Nairobi.

Teléfonos: 24 19 42, 34 22 32 , 34 22 28 y 22 65 68

Fax: 24 60 09.

E-mail: embespke@mail.mae.es

### **Recomendaciones de Viaje**

La presente recomendación carece de efecto vinculante alguno y opera como mero aviso o consejo. El Estado no resultará responsable en modo alguno ni por ningún concepto de los daños o perjuicios que, tanto por la observancia como por desconocimiento o no atención de la recomendación, pudieran ocasionarse a personas o bienes, no considerando dicha recomendación título que ampare reclamación alguna en tal sentido.

### **Notas importantes**

Los ciudadanos españoles que viajen a Tanzania deben ser conscientes del riesgo en Tanzania de atentados anti-occidentales, y, en consecuencia, extremar sus medidas de precaución, especialmente en lugares públicos como hoteles, restaurantes, discotecas o mercados. La amenaza está especialmente circunscrita a Zanzíbar, y principalmente a Stone Town.

Las elecciones generales tendrán lugar en el país el próximo 30 de octubre. La campaña electoral está discurriendo en un clima de tensión entre los dos principales partidos políticos. En la última vuelta de las votaciones estallaron episodios serios de violencia entre ambas facciones que, sin embargo, no afectaron a ciudadanos occidentales.

No obstante, los ciudadanos españoles que viajen a Tanzania y, especialmente, a Zanzíbar, deben extremar las medidas de precaución, absteniéndose de acudir a lugares donde tengan lugar actos políticos.

Los atentados que han tenido lugar en distintas partes del mundo, exigen mantener un alto nivel de atención habida cuenta del posible riesgo de atentados terroristas contra instituciones o ciudadanos occidentales.

Ver Condiciones Sanitarias.

### **Embajada**

PARIS 75116 - 13, Avenue Raymond Poncaré

TEL.: 33.153.70.63.66

FAX: 33.147.55.05.46

### **DOCUMENTOS NECESARIOS:**

#### **Pasaporte / DNI:**

**Visados:** El visado puede conseguirse en el aeropuerto de llegada al país.

Las nuevas tasas de visado que aplican las autoridades de la República Unida de Tanzania desde el 15 de septiembre son las siguientes:

- Visados ordinarios, de tránsito, de negocios y visados múltiples para estancias inferiores a 6 meses - 50 ó 50 \$ USA
- Visados múltiples para estancias superiores a 6 meses - 100 ó 100 \$ USA

#### **Vacunas:**

**Obligatorias:** Para las autoridades de inmigración de Tanzania, la vacuna de la fiebre amarilla sigue siendo obligatoria con independencia del país de origen del visitante. No obstante, en la práctica, en los últimos cuatro años, no se tiene

conocimiento de que dicha vacuna haya sido exigida a ningún turista procedente de España.

En este sentido, las Recomendaciones de Viaje de la British High Commission no recogen la vacuna contra la fiebre amarilla como requisito de entrada en el país.

**Recomendadas:** Fiebre tifoidea, Hepatitis, Antitétanos. También se aconseja vacuna contra la rabia para turistas que viajen a Zanzíbar.

## **NORMAS PARA DIVISAS**

Dólares en efectivo y cheques de viaje. No se puede conseguir dinero en efectivo con tarjetas de crédito, que si aceptan en muy pocos hoteles.

## **CONDICIONES DE SEGURIDAD**

### **VER NOTA IMPORTANTE AL PRINCIPIO DE LA RECOMENDACIÓN**

#### **Zona de riesgo** (deben ser evitadas)

La presencia de refugiados armados y la inestabilidad en la región hacen muy peligrosas las fronteras con Burundi, la República Democrática del Congo y Ruanda.

#### **Zona de riesgo medio**

La situación política en Zanzíbar ha mejorado ostensiblemente en el último año. Es conveniente sin embargo que los turistas se abstengan de participar en actos de naturaleza política y adopten precauciones razonables.

Tanto Zanzíbar como la mayor parte de la Costa del Océano Indico son zonas predominantemente musulmanas en las que es recomendable no herir la sensibilidad local, especialmente en materia de vestimenta.

Aunque no es común, en todo el país se registran ocasionalmente robos a turistas, a veces incluso con violencia. Últimamente se ha constatado un aumento de agresiones sexuales, incluidas violaciones, a extranjeras. En este sentido, deben evitarse las playas desiertas, paseos urbanos solitarios junto al mar, especialmente en horas nocturnas, y extremar la cautela en áreas de aglomeración urbana. Se ha producido algún asalto armado a turistas en la zona norte de Tanzania. De todos modos, debe tenerse en cuenta que, de momento, se ha tratado de incidentes aislados y poco frecuentes.

En todo Tanzania las carreteras presentan un elevado índice de siniestralidad. Se debe evitar a toda costa conducir después de la caída del sol.

#### **Zona sin problemas**

## **CONDICIONES SANITARIAS**

- Malaria endémica, los expertos recomiendan la toma de profilácticos durante el viaje y los 15 días anteriores y posteriores a éste. A los primeros síntomas de fiebre se ha de acudir al médico o dispensario más próximo. Prestar atención al consumo de agua, que ha de beberse embotellada o previamente hervida, así como los vegetales, sobre todo en las zonas rurales ya que se han producido repetidos brotes de cólera.
- El S.I.D.A. está ampliamente extendido en Tanzania. Se recomienda que el viajero se provea de un seguro de asistencia médica que incluya coberturas tanto de gastos médicos como de evacuación o repatriación sanitaria.

- En los últimos meses ha habido un aumento de casos de COLERA en Dar-es-Salaam, por lo que se recomienda extremar las medidas higiénicas, la vigilancia en el consumo de verduras, consumir alimentos bien cocinados y comerlos inmediatamente y la utilización sin excepciones de agua embotellada o previamente hervida y filtrada.

## **OTRAS RECOMENDACIONES**

**DROGAS:** La legislación tanzana en materia de cultivo, posesión, consumo, venta y distribución de drogas y sustancias psicotrópicas es muy severa. Las penas con las que se castigan este tipo de delitos incluyen severas multas y prisión de 10 a 20 años e incluso cadena perpetua. Además, hay que tener en cuenta que las difíciles condiciones sanitarias del país son especialmente pésimas en las cárceles.

Debe tenerse en cuenta que en Tanzania también el uso y consumo, aun sin ánimo comercial, de cualquier droga o sustancia estupefaciente o psicotrópica no prescrita por médico. Es delito también la simple posesión de droga, castigado con fuertes penas.

Debe tenerse en cuenta que especialmente en Zanzíbar la homosexualidad es un delito. Los hombres pueden tener penas de hasta 25 años de prisión y las mujeres hasta 7 años. Es delito incluso encontrarse en reuniones de homosexuales. Recientemente han habido algunos casos llamativos de detenciones por este motivo.

Inscripción en la Embajada española para facilitar expedición documentación. Las comunicaciones telefónicas en el país dejan mucho que desear.

## **PREFIJOS PARTICULARES/TELÉFONOS DE INTERÉS**

**Prefijo País:** 255

**Teléfonos de interés:**

TELÉFONO DE EMERGENCIA: 999 (POLICÍA, FUEGO, AMABULANCIA)

**Representación de España:**

**EMBAJADA EN DAR-ES-SALAAM (22)**

Cancillería: 99 B Kinondoni Road.

Apartado Postal: 842.

Teléfonos: Emergencia Consular: 255 744 042 123., 266 69 36, 266 60 19 y 266 60 18

Fax: 266 69 38.

E-mail: embesptz@mail.mae.es

Embajador, D. José María Castroviejo y Bolívar