

## #RetoPelayoVida contra el cáncer de mama

### LA RUTA DEL RETO PELAYO VIDA

Por primera vez, 5 mujeres españolas que han sido víctimas del cáncer de mama, se enfrentan, unidas por su enfermedad, al reto de alcanzar la cima del monte más alto de África: el Kilimanjaro.

Las expedicionarias del Reto Pelayo vida: Eva García Romo, María Barrabés, Araceli Oubiña, Rosa Fernández y Carmen González-Meneses.

El guía de la expedición Reto Pelayo Vida es Ismael Santos.

#### **Domingo, 20 de septiembre** **Día 1 del Reto Pelayo Vida**

Salida de todos los miembros de la expedición Reto Pelayo Vida desde Madrid con destino a Tanzania.

#### **Lunes, 21 de septiembre** **Día 2 del Reto Pelayo Vida**

Llegada al aeropuerto de Kilimanjaro. Traslado de las expedicionarias hacia Moshi, puerta de entrada, hogar de tribus chagga y masai, ciudad base para iniciar la ascensión al Kilimanjaro.

#### **Martes, 22 de septiembre** **Día 3 del Reto Pelayo Vida**

Día libre para preparativos y descanso en Moshi.

#### **Miércoles, 23 de septiembre** **Día 4 de Expedición**

#### **Moshi - Puerta Machame (1830m) - Machame Hut Camp (3020m)**

Primer día de ascensión al Monte Kilimanjaro.

Empezarán el día con un buen desayuno en el hotel de Moshi, y luego partirán hacia el Parque Nacional del Kilimanjaro. Una vez llegados a la **Puerta Machame (1830m)** procederán al registro en la oficina del Parque. Después de haber cumplido con los requisitos burocráticos, comenzarán a caminar por un sendero sinuoso adentrándose en el bosque tropical, que será el primero de los hábitats que atravesarán durante la ascensión.

Debido a las frecuentes lluvias, existe la posibilidad de que se encuentren un terreno embarrado y resbaladizo.

A mitad de camino harán una parada para comer y tendrán la oportunidad de probar la deliciosa comida preparada por nuestro cocinero. Después de la comida proseguirán a la marcha a través del bosque tropical y llegarán al campo **Machame Hut** (3020m), después de 7 horas de camino y unos 11 kilómetros recorridos aproximadamente.

Durante la tarde, los porteadores hervirán agua para que puedan beber agua y té, y mientras el cocinero de la Expedición preparará la cena. Tras una suculenta cena, las expedicionarias irán a dormir para reponer fuerzas y poder afrontar con energía el día siguiente.

### **Jueves, 24 de septiembre**

#### **Día 5 de Expedición**

#### **Machame Hut Camp (3020m) – Shira Camp (3847m)**

Como de costumbre en la montaña, las expedicionarias del Reto Pelayo Vida se levantarán temprano para salir pronto y poder aprovechar de ese modo la mañana para caminar. Será un día especial porque dejarán la llamada media montaña, y se dirigirán hacia los 4000 metros, considerada ya como alta montaña. Los miembros de la expedición comenzarán a sentir la falta de oxígeno, notarán la bajada de temperatura, y percibirán que entran en un entorno más salvaje.

Durante una hora marcharán todavía por el bosque tropical hasta llegar a su límite. Luego entrarán en el segundo de los hábitats del Kilimanjaro, el páramo, con sus matorrales y arbustos como principales habitantes.

Tras una corta pausa para comer, continuarán caminando por una cresta rocosa recubierta de brezo, que las llevará a la zona de altiplanicie llamada Shira. Para entonces ya estarán en disposición de ver la llamada zona Western Breach y sus impresionantes glaciares. En ese momento girarán hacia rumbo oeste y tras poco tiempo llegarán al **Shira Hut Camp 3847m**. Durante la jornada, caminarán alrededor de 10 km y tardarán entre 6-7 horas en recorrerlos.

El cambio de altura se hará sentir durante la noche, y la temperatura bajará de los 0º.

### **Viernes, 25 de septiembre**

#### **Día 6 de Expedición**

#### **Shira Camp (3847m) - Lava Tower (4642m) - Barranco Camp (3984m)**

Día clave de aclimatación. Esta es la razón por la que deben pasar 2 días.

Tras un buen desayuno, la expedición Reto Pelayo Vida partirá desde el altiplano Shira en dirección Este, hacia la llamada **Lava Tower (4640m)**, llamada **el diente del tiburón**, a donde llegarán tras 5 horas de camino aproximadamente. Durante este recorrido, podrán apreciar la entrada en un nuevo hábitat. Pasarán de los arbustos y matorrales a una **zona semi-desértica**, lo cual nos hará ver que entramos en zona de alta montaña. Unos metros después de la Torre, llegarán a una intersección que lleva al glaciar **Arrow glacier**, lugar que ofrece unas vistas extraordinarias. Sin duda, éste supondrá el día más duro de la expedición hasta el momento por la altura que alcanzarán. La subida hasta este punto tendrá que ser lenta, para evitar los dolores de cabeza y el mal de altura.

En este punto harán una parada para comer, y posteriormente descenderán hasta el **Barranco Camp (3984m)**, lugar donde pasarán la noche. El hecho de haber subido hasta 4642 metros de altura y luego bajar a la misma altura a la que durmieron el día anterior, causará unos enormes beneficios en términos de aclimatación de cara al ataque final de la ascensión.

El descenso hasta el Barranco Camp ofrecerá la oportunidad de admirar las extraordinarias zonas conocidas como **Western Breach** y **Breach Wall**. El campamento está situado en un valle bajo estas zonas, que les permitirá ver un memorable atardecer mientras preparan la cena.

Tras la cena, a dormir temprano y a descansar tras las aproximadamente 7 horas y 12 km recorridos que han hecho durante el día. Es fundamental descansar bien y recuperar fuerzas para afrontar los posteriores y exigentes días, en el ataque a la cumbre.

### **Sábado, 26 de septiembre**

#### **Día 7 de la Expedición**

Día de descanso en **Barranco Camp (3984m)** para aclimatarse.

### **Domingo, 27 de septiembre**

#### **Día 8 de Expedición**

**Barranco Camp (3984m) – Karanga Camp (3950m)**

Jornada fascinante en la cual los miembros de la expedición Reto Pelayo Vida ascenderán por el famoso Barranco Wall, llamado así por su apariencia de muro infranqueable. Los 300 metros de desnivel que tiene hasta la cima combina fáciles y breves pasos de escalada con tramos de sendero. Una vez llegados a la cima, se tendrá una vista maravillosa de los glaciares de la parte sur del Kilimanjaro. Desde ese punto afrontarán diversas bajadas y subidas hasta llegar al valle de Karanga, desde donde subirán los últimos metros hasta llegar al Karanga Camp (3950m), al cual llegarán después de 4-5 horas de camino. Una vez llegados al campo, podrán lavarse y comer, y disfrutar de toda la tarde de descanso.

### **Lunes, 28 de septiembre**

#### **Día 9 de Expedición**

**Karanga Camp (3950m)– Barafu Camp (4681m)**

Este día se levantarán un poco más temprano de lo habitual para intentar llegar al siguiente campo base con tiempo suficiente para descansar. Después de un buen desayuno partirán con la primera luz del día admirando el *Barranco Wall* y, por supuesto, la cima del Kilimanjaro, ya visible desde este punto. La ruta discurre este día completamente por un nuevo hábitat llamado *desierto alpino*, lo que les hará sentir que están de verdad en alta cota y aisladas del mundo que conocemos. El sendero luego desciende a través del **Valle Karanga**, pasando por crestas y pequeños valles, hasta llegar al punto en el cual se une a la **ruta Mweka**, que será la ruta utilizada para el descenso de la cima. Girarán luego hacia la izquierda y en poco tiempo llegarán al **Barafu Hut Camp**, tras 8 horas y alrededor de 10 km de ascenso.

Barafu es una palabra Swahili que significa *hielo*. El campo está situado en un lugar desierto e inhóspito, y expuesto a los frecuentes vientos de alta cota, pero las tiendas estarán bien sujetas en la estrecha y rocosa cresta donde dormirán.

Será de vital importancia para las expedicionarias llegar al campo con el suficiente tiempo para hidratarse bien, descansar, comer y preparar la mochila para el día siguiente, que será el día en el que la expedición Reto Pelayo Vida atacará la cima. En esta preparación habrá que estar muy atentas a los detalles, como cambio de las pilas de luz frontal, llevar un contenedor térmico para el líquido, para evitar que se congele, escoger bien la ropa térmica para evitar el frío intenso, y otros detalles que el guía indicará.

Se cenará más temprano de lo habitual, para estar listos e ir a dormir sobre las 7-7.30 p.m. ¡Al día

siguiente les espera la cima del Kilimanjaro!

### **Martes, 29 de septiembre**

#### **Día 10 de Expedición**

#### **Barafu Camp (4681m) – Uhuru Peak (5895m) – Milenium Camp (3797m)**

¡Y llegó el gran día! Después de muchos días de esfuerzo llegará el momento de dar el paso final para alcanzar la cima del Kilimanjaro. Las expedicionarias junto con el guía y los porteadores se levantarán sobre las 11.00 p.m. de la mañana. *(El guía indicará el horario definitivo de acuerdo con las condiciones climatológicas y el estado físico de los componentes del grupo)*. Después de desayunar saldrán con luces frontales y la mochila llena de energía e ilusiones. La expedición se dirigirá hacia el noroeste, y ascenderá a través de un terreno inestable y lleno de rocas sueltas hasta llegar al **Stella Point (5739m)**, situado en el borde del cráter. Para muchas personas, estas 6 horas de camino hasta el Stella Point, son mental y físicamente los más duros de toda la ascensión. En este punto la expedición se detendrá para descansar un rato, comer y beber para reponer fuerzas, y presenciar uno de los amaneceres más extraordinarios que uno pueda admirar en todo el mundo.

Si las condiciones de la montaña son normales, desde aquí encontrarán nieve durante las 2 horas de camino hasta el **Uhuru Peak (5895m)**, cima del Kilimanjaro. Una vez llegados a la cima, podrán disfrutar de unas vistas maravillosas de toda la sabana africana y de un momento que las seis expedicionarias del reto Pelayo Vida recordarán el resto de sus vidas. Estarán en la cima el tiempo que permita las condiciones meteorológicas, aunque no es recomendable quedarse mucho tiempo detenidos para no quedar expuestas al frío y para que no les cueste demasiado volver a ponerse en marcha debido a la fatiga.

El camino de descenso desde la cima hasta el **Barafu Camp (4681m)** les llevará 3 horas. Una vez en el campo, podrán gozar de un breve descanso para comer y beber, y también para recoger el equipo principal antes de seguir el descenso hasta el **Mweka hut (3090m)**. La ruta hasta este campo no es difícil, y les hará pasar desde el terreno de rocas sueltas, hasta un hábitat de arbustos, y llegar a la parte alta del bosque. El campo está situado en la parte superior del bosque, con lo cual es probable que pueda llover en la tarde.

Una vez en el campo, podrán relajarse y disfrutar de la cena y de un merecido descanso tras un día inolvidable.

Este día es con diferencia el más duro de la ascensión porque nuestras expedicionarias llegan a casi 6000 metros de altura, con el viento y las bajas temperaturas, supondrá un esfuerzo al que nuestro cuerpo no está acostumbrado. Además es la etapa más larga con unos 15 km y de 13 a 16 horas de camino entre la subida y la bajada. Pero tranquilos porque todo esto habrá merecido la pena y será recordado como uno de los días más maravillosos de sus vidas.

### **Miércoles, 30 de septiembre**

#### **Día 11 de Expedición**

#### **Millenium Camp (3090m) – Puerta Mweka (1641m) - Arusha**

Después del último desayuno en la montaña, iniciarán el descenso hasta la **Puerta Mweka (1641m)**. Se trata de una jornada relativamente corta, en la cual caminaremos entre 4-6 horas y recorrerán unos 9 km aproximadamente.

Al llegar a la **Puerta Mweka** las expedicionarias rellenarán y firmarán en un registro de ascenso. Este es el lugar en el cual recibirán el Certificados de Cima. Después, los miembros de la expedición Reto Pelayo Vida viajarán a Arusha para celebrar por todo lo alto lo conseguido, y sobre todo para disfrutar de la maravillosa experiencia vivida.

**Jueves, 1 de octubre**  
**Día 12 de Expedición**

Vuelo de vuelta Tanzania-España

**Viernes, 2 de octubre**  
**Día 13 de Expedición**

Llegada a Madrid

Con el apoyo de:



Y el patrocinio de:



Obra Social "la Caixa"



Proyecto organizado por:

