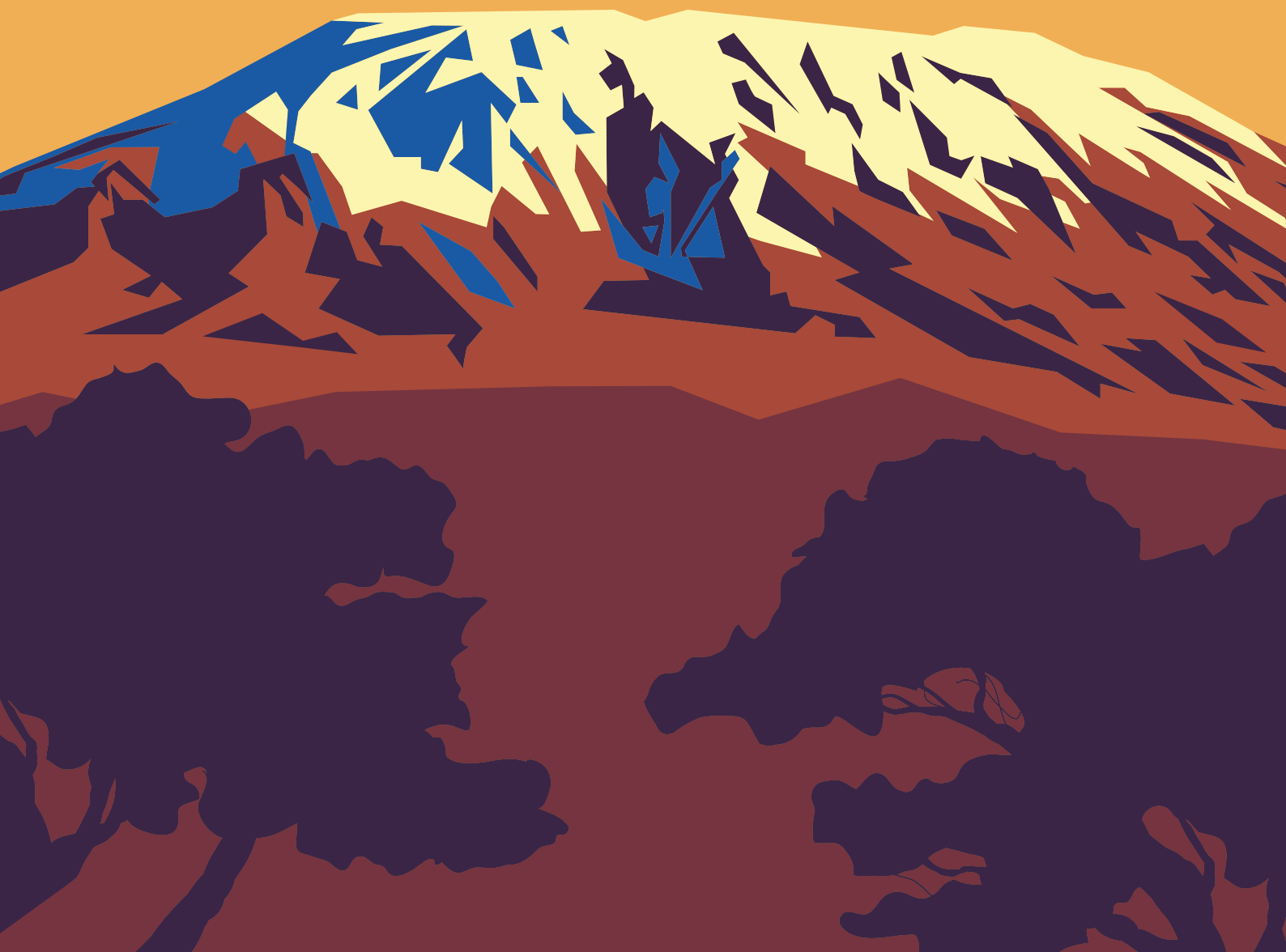




*X*periencia  
kilimanjaro

by **TRANSPLANT**  
give me life





¿Qué es #XperienciaKilimanjaro?

Xperiencia Solidaria

Xperiencia Sanitaria

Xperiencia Deportiva

Objetivos

Ruta

Patrocinadores

Tarifas





# ¿Qué es #XperienciaKilimanjaro?

¿Quién no ha tenido situaciones en la vida que simulan subir un Kilimanjaro?. En Transplant somos muy conscientes de lo que supone una fase pre y post trasplante, una recuperación tras un accidente en la que tu movilidad se ha visto reducida, estar bajo un tratamiento médico o pasar por un quirófano... de ahí volver a una condición física que nos permita realizar actividades de la vida diaria con total normalidad **es un reto de altura**, por ello surge Xperiencia Kilimanjaro.

Xperiencia Kilimanjaro no sólo es subir los 5.895 metros, son 12 días de **compartir** momentos con personas de cuatro perfiles que nos van a acompañar:

- Sector sanitario
- Sector deportivo
- Deportistas
- Pacientes con alguna patología

Y a ello sumaremos los porteadores que nos guiarán durante la ruta.

**CONSEGUIR EL MAYOR RENDIMIENTO DE LAS SEGUNDAS OPORTUNIDADES**

Además de la parte deportiva sumaremos la parte **solidaria**, donde nuestros sanitarios colaborarán en el hospital dispensario mediante educación específica y junto al resto de equipo que participa en esta experiencia se harán donaciones de material sanitario.

También realizaremos un estudio físico con seguimiento anual, de los porteadores que nos acompañarán durante todo el desafío.

Ejercicio Físico + altura = *#XperienciaKilimanjaro*





# Xperiencia Solidaria

El colectivo sanitario colaborará en el Hospital dispensario de la localidad de Mosi mediante **educación** y junto al resto del equipo que participa en esta experiencia, haciéndose donación de material sanitario.

Además, se hará un estudio físico, con seguimiento anual de los porteadores que nos acompañarán durante todo el desafío.



AYUDAR A LOS QUE TE VAN A AYUDAR



# Xperiencia Sanitaria

El colectivo sanitario en el Hospital local Mosi realizará actividades adaptadas según los medios disponibles, siendo los objetivos:

- La educación sanitaria
- Valoración de los portadores
- Donación de recursos sanitarios (farmacológicos, higiénicos, médicos)



Se realizará un trabajo preparatorio, dónde los diferentes sanitarios nos ayudarán a la formación hasta alcanzar nuestro reto

De esta manera, mediante charlas, formaciones o incluso seguimiento, harán que tanto los participantes virtuales como los presenciales puedan conseguir sus metas



# Xperiencia Deportiva

Sólo **25 afortunados disfrutarán de la experiencia** presencial de subir el Kilimanjaro, pero lo ponemos a disposición de todos, de manera virtual, de tal manera, que todos el mismo día llegemos a hacer cumbre acabando con éxito el desafío.



## #Modalidades

### PRESENCIAL

La realizarán las 25 personas que vayan a hacer cumbre de manera presencial con una exigente preparación física y mental. Deberán cumplir con un plan de entrenamiento, un plan nutricional y una preparación psicológica.

## #Entrenamientos

Todos los entrenamientos irán documentados y se deberán realizar videos para RRSS con el hastag #XperienciaKilimanjaro e etiquetando a @Trainsplant



Todos los entrenamientos están planificados, temporizados y programados por nuestros profesionales.



Fuerza  
Resistencia



En altitud



Mental



Nutricional

### VIRTUAL

La realizarán todas las personas que quieran cumplir el desafío llevando a cabo unos entrenamientos planificados, estructurados y temporizados por nuestros profesionales para cumplimentar todos los metros de desnivel hasta llegar juntos a la cima el mismo día. Para ello deben elegir cómo realizarán el desafío:

# STRAVA

Todos los participantes deberán crear un perfil en Strava e ir subiendo sus resultados a la app de los retos mensuales y retos semanales para ir completando las distancias que correspondan.



Escaleras



Bicicleta



Andando



Silla de Ruedas



Corriendo



Silla de Ruedas Eléctrica



Retos Mensuales

Retos Semanales



Todos los participantes se conectarán con nuestros entrenadores para realizar un entrenamiento específico acorde con el reto de que deben cumplir esa semana.

# Objetivos

El objetivo de este proyecto no es únicamente llegar a cima, consiste en vivir una xperiencia única con un grupo de gente que, a priori desconocido, formará parte de la familia #XperienciaKilimanjaro. Esta Xperiencia no se inicia en Moshi, comienza en el momento en que formas parte de la #XperienciaKilimanjaro Online o Presencial, hasta la cumbre. Xperiencia en la que todos suman, todos aportan. La #XperienciaKilimanjaro en Moshi seguirá aportando, de forma presencial, con las donaciones deportivas y sanitarias.



## Entrega de Material Deportivo y Sanitario. Programa de Introducción al entrenamiento

Entregaremos Material deportivo a los habitantes del pueblo de MOSHI. Además, daremos formación sobre hábitos de vida saludables enfocándonos en el entrenamiento (para una correcta utilización del material entregado).

## Entrega de Equipación a nuestros porteadores

Entregaremos equipación de Trañsplant a las personas porteadores que nos lleven hasta la cima del Monte Kilimanjaro como parte de la gran familia de Trañsplant para que también puedan ayudar a otras personas a subir en las mejores condiciones.



## Soporte Médico

Todas las personas que participen en esta Xperiencia contarán con un soporte Médico en el Hospital de dispensario en Moshi. Formación sanitaria, donación material, soporte médico, nutricional.





# Ruta

- Día 1:** Salida desde Madrid el 3 de junio a Tanzania
- Día 2:** Llegada a aeropuerto de Kilimanjaro-Moshi
- Día 3 y 4:** Moshi. Jornadas solidarias
- Día 5:** De Moshi a Machame Camp
- Día 6:** De Machame Camp a Shira Camp
- Día 7:** De Shira Camp a Barranco Camp
- Día 8:** De Barranco Camp a Barafú Camp
- Día 9:** De Barafu Camp a Uhuru Peak vuelta a Mweka Camp
- Día 10:** De Mweka Camp a Arusha
- Día 11:** Arusha - Aeropuerto
- Día 12:** Llegada a Madrid





# Patrocinadores

## **PATROCINADOR DIAMANTE**

Apadrina el evento  
Naming del evento  
Web  
Publicaciones en RRSS  
Artículos en Newsletter  
Inclusión en merchandaising oficial  
Directo IG  
Entrevista con el patrocinado

## **PATROCINADOR PLATINO:**

**4.200€**

Apadrina un participante,  
Web  
Publicaciones en RRSS  
Artículos en Newsletter  
Inclusión en merchandaising oficial  
Directo IG  
Entrevista con el patrocinado

## **PATROCINADOR ORO:**

**1.000€**

Web  
Publicaciones en RRSS  
Artículos en Newsletter  
Directo en IG

## **PATROCINADOR PLATA:**

**750€**

Web  
Publicaciones en RRSS  
Directo en IG  
Promoción en Newsletter

## **PATROCINADOR BRONCE:**

**500€**

Web  
Publicaciones en RRSS  
Promoción en Newsletter





# Tarifas

## **KILIMANJARO SOLIDARIO:**

**4.100€**

Viaje de 12 días, incluye vuelos, estancia en pensión completa y ascenso al Kilimanjaro por la ruta Machame

## **KILIMANJARO SOLIDARIO + SAFARI CORTO:**

**5.200€**

Incluye todo lo anterior más visita al Parque Nacional de Lago Manyara. Grupo mínimo 4 personas

## **KILIMANJARO SOLIDARIO + SAFARI LARGO:**

**6.300€**

Incluye el Kilimanjaro Solidario más visita al Parque nacional del Serengeti





# ¡Anímate!

[info@trainsplant.com](mailto:info@trainsplant.com)

#Desafíate #5895 #másqueunviaje

#XperienciaKilimanjaro