

ITENERÁRIO DA TOUR

SUBIDA AO KILIMANJARO: 7 DIAS NA ROTA DO LEMOSHO

DIA 1. CHEGADA

Chegada ao Aeroporto Internacional de Kilimanjaro (JRO), onde encontrará o nosso representante e será transferido para o hotel que escolheu. O hotel fornecerá todos os elementos essenciais para uma estadia confortável. À noite, haverá um briefing com nossos gerentes de subida, que também garantirão que esteja pronto para começar a subida.

Dia 2. DROP OFF NO DESTINO E TREKKING ATÉ AO ACAMPAMENTO SHIRA 1

Um guia e uma equipa de apoio chegarão ao hotel pela manhã para encontrá-lo e realizarão outra sessão de informações, após o qual você viajará num veículo (aproximadamente 3 a 4 horas) até a entrada oeste do Parque Nacional Kilimanjaro: Londorossi Gate (2.200 metros). Após a rápida formalidade de obter licenças de escalada e se registrar no serviço de busca e salvamento, o grupo continua até o ponto de entrega em veículos todo-terreno (que atingem 3.500 metros). Aqui você pode ver, pela primeira vez, as vistas deslumbrantes do planalto de Shira.

A rota do ponto de partida até o primeiro acampamento de alta altitude, Shira 1, apenas ganha alguma altitude, não sendo muito desafiador. Por esse motivo, o processo de aclimação pode começar corretamente. Quando você chegar ao acampamento, a nossa equipa profissional de montanha preparará tudo o que você precisa: montará barracas e preparará o jantar.

Este será o seu primeiro dia nesta altitude, por isso é altamente recomendável que você siga as seguintes instruções a partir deste ponto:

- Abster-se do consumo de álcool e cafeína.
- Beba pelo menos 4 litros de água engarrafada (pouco a pouco, frequentemente)
- Tome um comprimido *Diamox* para ajudar a aliviar os sintomas da doença da altitude. A maioria dos alpinistas toma *Diamox* de manhã antes de iniciar a subida, a fim de reduzir o desconforto provocado pela altitude. Recomendamos que consulte o seu médico antes da viagem em caso de possíveis alergias.

À noite pode sentir um desconforto associado à aclimação à grande altitude: devido à redução do seu padrão de respiração, o seu corpo recebe menos oxigênio do que durante o dia. Tendo em conta a altitude, você pode começar a sentir-se doente e com dor de cabeça. Preste atenção ao seu próprio corpo e informe o seu guia se começar a sentir algum sintoma da doença da altitude.

Mudança em altitude: Lemosho Glades (3,500 m) – Shira 1 Camp (3,505 m)

Distância da caminhada: 5 km

Tempo da caminhada: 1–2 horas

Dia 3. TREKKING DE SHIRA 1 CAMP AO SHIRA 2 CAMP

Partida do Campo Shira 1 (3.505 m) com uma caminhada leve em direção ao segundo campo de alta altitude: Campo Shira 2 (3.900 m). Esta caminhada não

é difícil e poderá desfrutar de vistas espetaculares da África e da flora única do Kilimanjaro e da área circundante. O Shira 2 Camp é o melhor lugar da viagem para ver o Monte Meru (o quinto cume da África), se o tempo permitir.

Ao chegar ao acampamento, almoçará e, após um descanso de duas horas, todos concluirão uma caminhada de aclimatação em direção ao Lava Tower Camp, que apresenta um ganho de 200 metros de altitude.

Nota:

A caminhada de aclimatação é por um caminho fácil com uma ligeira subida de altitude e é feita para ajudar o processo de aclimatação. Isto ajuda com que seja mais fácil chegar ao topo do Kilimajaro e que não haja consequências da doença da altitude.

Trekking de Shira 1 Camp ao Shira 2 Camp:

Mudança de altitude: Shira 1 Camp (3,505 m) – Shira 2 Camp (3,900 m)

Distância da caminhada: 7 km

Tempo da caminhada: 3–4 horas

Caminhada de aclimatação:

Mudança de altitude: Shira 2 Camp (3,900 m) – Destino em rota até Lava Tower (4,110 m)

Distância de caminhada: 2 km

Tempo da caminhada: 1–2 horas

DAY 4. TREKKING DE SHIRA 2 CAMP AO LAVA TOWER E DESCIDA ATÉ AO BARRANCO CAMP

Depois do pequeno-almoço parte de Shira 2 Camp (3,900 m) e começam a caminhada ao ponto chave do caminho: Lava Tower (4,630 m). Esta seção da rota possui muitas subidas e descidas que terminam num acampamento a mais de 4.600 metros. Pode ser difícil e pode sentir algum desconforto, mas para se acostumar à altitude, precisa passar pelo menos 1 a 2 horas aqui, por essa razão o almoço sera neste ponto.

Depois, descerá para o Barranco Camp (3.960 m). Aqui pode ver a famosa Barranco Wall, impressionante tanto em tamanho quanto em inclinação! No dia seguinte estará escalando, mas não se preocupe: possui uma trilha de caminhada muito simples.

Nota:

Se um ou mais participantes ficarem doentes, o grupo pode evitar passar a Torre de Lava e ajustar a rota, seguindo a estrada para carregadores. Nesse caso, não alcançará uma altitude de 4.630 metros, alcançando apenas um máximo de 4.400 metros.

Mudança de altitude: Shira 2 Camp (3,900 m) – Lava Tower (4,630 m) – Barranco Camp (3,960 m)

Distância de caminhada: 12 km

Tempo da caminhada: 6–8 horas

DIA 5. TREKKING DE BARRANCO CAMP AO KARANGA CAMP

Acordar cedo, pequeno-almoço e o início da reunião do Barranco Wall (recomendamos que saia do acampamento o mais cedo possível para evitar multidões dos outros grupos). Subir a parede do desfiladeiro não é difícil e leva apenas uma hora. Após a escalada, pode descansar e tirar fotos em frente ao vulcão Kibo.



Depois disto inicia uma caminhada mais difícil até o Karanga Camp, que apresenta inúmeras subidas e descidas durante o percurso, mas não se preocupe: os nossos guias são especialistas em escolher o ritmo ideal para o grupo. Depois de chegar ao acampamento, receberá um almoço quente. Depois de algumas horas, você terá que concluir uma caminhada de aclimatação na direção do Barafu Camp com um ganho de 200 metros de altitude e depois descer de volta ao acampamento.

Trekking de Barranco Camp ao Karanga Camp:

Mudança de altitude: Barranco Camp (3,960 m) – Karanga Camp (4,035 m)

Distância de caminhada: 5 km

Tempo da caminhada: 4–5 horas

Caminhada de aclimatação:

Mudança de altitude: Karanga Camp (4,035 m) – Ponto de destino na rota até Barafu Camp (4,270 m)

Distância de caminhada: 2.5 km

Tempo da caminhada: 1–2 horas

DIA 6. TREKKING DE KARANGA CAMP AO BARAFU CAMP

De manhã, após o pequeno-almoço, começará o seu caminho para o Barafu Summit Camp (4.640 m), o ponto de partida para uma noite em Uhuru Peak (5.895 m). A nossa equipa montará um acampamento para si com antecedência, incluindo tendas e sacos-cama para que você possa relaxar. Após recuperar a força, deve concluir uma caminhada de aclimatação em direção ao acampamento intermediário do Kosovo Summit (4.800 m) e depois voltar ao acampamento Barafu, onde será servido um jantar quente. É melhor passar o restante do dia descansando e dormindo antes do cume da noite.

Trekking de Karanga Camp ao Barafu Camp:

Mudança de altitude: Karanga Camp (4,035 m) – Barafu Camp (4,640 m)

Distância de caminhada: 6 km

Tempo da caminhada: 4–5 horas

Caminhada de aclimatação:

Mudança de altitude: Barafu Camp (4,640 m) – Kosovo Camp (4,800 m)

Distância de caminhada: 2 km

Tempo da caminhada: 1–2 horas

DIA 7. SUBIDA AO UHURU PEAK E DESCIDA AO MILLENNIUM CAMP

Partida do campo de Barafu (4.640 m) à noite e início da subida ao cume do Kilimanjaro: Uhuru Peak (5.895 m). Tecnicamente, a subida é relativamente simples; no entanto, a alta altitude é a parte mais desafiadora. Cada par de alpinistas receberá um guia pessoal para toda a subida para monitorar suas condições físicas e mentais. Após sua subida bem-sucedida ao Uhuru Peak, pode descer para o glaciar mais próximo, se desejar. Depois, retornará ao Barafu Camp e, após um descanso de 2 horas, continuará sua descida para o Millennium Camp (3.820 m).

Nota:

Não se esqueça que 90% de todos os acidentes ocorrem durante a descida, incluindo todos os braços e pernas partidos. Preste atenção aos seus pés, pois há um alto risco de danificar as unhas dos pés

Mudança de altitude: Barafu Camp (4,640 m) – Uhuru Peak (5,895 m) – Millennium Camp (3,820 m)
Distância de caminhada: 15 km
Tempo da caminhada: 8–12 horas

DIA 8. DESCIDA DO MILLENNIUM CAMP AO MWEKA GATE

O acampamento está situado numa floresta tropical. Ao acordar, sentirá um alívio com a redução da altura e a satisfação de chegar ao cume. Após um pequeno-almoço quente, seguirá para a saída do parque: Mweka Gate (1.640 m). Após a sua descida, todo o grupo se reunirá para parabenizá-lo, seguido de uma chance de partilhar suas opiniões sobre a subida no livro de visitas. Por fim, apresentaremos os seus certificados comemorativos no nosso escritório e forneceremos uma transferência de volta ao hotel.

Mudança de altitude: Millennium Camp (3,820 m) – Mweka Gate (1,640 m)
Distância de caminhada: 12 km
Tempo de caminhada: 4–5 horas

DIA 9. PARTIDA

Descanse no hotel e vá para o aeroporto (se aplicável)

INCLUÍDO

- Encontro no Aeroporto Internacional de Kilimanjaro;
- Transferência para o hotel
- Transferência para o trilho de caminhada;
- Tripulação profissional de montanha. Todos os guias possuem os certificados "Wilderness First Responder" e "Wilderness First Aid", além de mais de 7 anos de experiência em escalada.
- Permissões para o Parque Nacional do Kilimanjaro;
- Taxas de resgate do Parque Nacional Kilimanjaro;
- Taxas de camping / tenda;
- 3 refeições por dia. O cardápio inclui diferentes sopas, guarnições, vários tipos de peixe e carne, frutas e vegetais frescos; opções vegetarianas estão disponíveis mediante solicitação;
- As tendas modernas da The North Face VE-25 **;
- Sistemas de oxigênio e oxímetros de pulso;
- Kit de primeiros socorros;
- Almofadas de dormir quentes e confortáveis (2 polegadas de espessura);
- Equipamento de grupo (barraca de jantar, mesa, cadeiras, jardins e talheres);
- Encontro com o grupo na saída do Parque Nacional e traslado ao hotel;
- Certificados internacionais para uma subida bem sucedida;

** Durante a escalada partilhará uma barraca com outros 1–2 alpinistas, dependendo do número de participantes. Se precisar de uma barraca individual, entre em contato com nosso gerente.



NÃO INCLUÍDO

- Bilhetes de avião;
- Taxas de vistos
- Refeições for a da tour (a não ser que sejam mencionadas)
- Aluguer de bens pessoais;
- Goorjeta à equipa da montanha(200–250 USD por pessoa);
- Seguro de montanhismo.

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO PARA A SUBIDA

- Mochila pequena (20 a 40 litros) para as suas necessidades diárias;
- Mochila grande para seus pertences, que será transportada por um carregador (80–120 litros);
- Saco de dormir (próprio para até -15°C);
- Impermiável e uma capa à prova de água para a sua mochila;
- Botas de caminhada com camada repelente à água e bom protetor;
- Sapatos de ginástica para os primeiros dias da escalada e para trocar de roupa no acampamento;
- Calças de caminhada nos primeiros dias da escalada (2 pares);
- Calça impermeável;
- Calças de ski quentes (projetadas para -15°C);
- T-shirts, camisas de manga comprida (4–5 peças);
- Casaco impermeável ou polar;
- Casaco à prova de vento;
- Casaco isolado a -15°C é uma necessidade absoluta para a subida final ao cume;
- Roupa interior térmica para esportes ativos (de preferência 2 pares);
- Luvas de trekking leves;
- Luvas / luvas concebidas para -15°C para a subida final ao cume;
- Meias para caminhadas (4–5 pares);
- Polainas para proteção contra poeira / neve;
- Boné / chapéu / chapéu panamá para proteger seu rosto e pescoço contra o sol equatorial;
- Chapéu de lã;
- Balaclava para proteção contra o vento durante a subida final da cúpula;
- Óculos de sol ou óculos de sol alpinos (evite óculos de sol genéricos);
- Lanterna de cabeça + pilhas extras;
- Bastão de trekking;
- Garrafas de água (2 litros no total); a garrafa pode ser substituído por uma bolsa de água instalada na sua mochila;
- Protetor solar FPS 40–50;
- Batom de cíeiro;
- Toalha, sabão, creme dental, escova de dentes;
- Medicamentos pessoais em caso de doença crônica;
- Lanches e barras energéticas, chocolate e nozes.