

ITENERÁRIO DA TOUR

SUBIDA AO KILIMANJARO: 6 DIASNA ROTA DE MACHAME

DIA 1. CHEGADA

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

DIA 2. TREKKING DE MACHAME GATE AO MACHAME CAMP

Um guia e uma equipa de apoio às montanhas chegarão ao hotel pela manhã para encontrá-lo e realizar um breve briefing, após o qual viajará num veículo até a entrada do Parque Nacional Kilimanjaro: Machame Gate (1.800 m). Após a rápida formalidade de obter licenças de escalada e se registar no serviço de busca e salvamento, o grupo começará a caminhar até o Machame Camp (3.010 m). A rota de trekking inclui a passagem pela floresta tropical (onde os chuviros tropicais são altamente prováveis), por isso recomendamos que leve não apenas roupas extras, mas também suas capas de chuva.

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

- Abster-se de consumir álcool e cafeína
- Beba mais de 4 litros de água engarrafada diariamente (pouco a pouco, frequentemente)
- Tome um comprimido *Diamox* para ajudar a aliviar os sintomas da doença de altitude. A maioria dos alpinistas toma *Diamox* de manhã, antes de iniciar a subida, a fim de reduzir o desconforto associado ao mal da altitude. Recomendamos que consulte o seu médico antes da viagem em caso de potenciais alergias.

À noite pode sentir 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, 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 de altitude: Machame Gate (1,800 m) – Machame Camp (3,010 m)

Distância de caminhada 11 km

Tempo da caminhada: 5–6 horas

DAY 3. TREKKING FROM MACHAME CAMP TO SHIRA CAMP

Após o pequeno-almoço você começará a caminhar até o segundo acampamento de alta altitude, Shira Camp (3.845 m). Neste dia, emergirá da floresta tropical e, pela primeira vez, poderá ver vistas deslumbrantes do planalto

de Shira expostas à sua frente. Fisicamente falando, o trekking não é muito difícil, mas pode sentir as mudanças de altitude; portanto, preste atenção ao seu corpo e lembre-se de que escolher o ritmo adequado é extremamente importante para um bom trekking. Ao chegar ao acampamento almoçará e descansará. Depois disso, o grupo fará uma caminhada de aclimatação em direção ao Lava Tower Camp, com um ganho de altitude de 300 metros. De volta ao Shira Camp, será servido um jantar quente.

Nota:

A caminhada de aclimatação é uma caminhada fácil, com um leve ganho de altitude, a fim de acelerar o processo de aclimatação. Deve levar muito a sério estas caminhadas. Elas ajudam a aumentar as suas chances de chegar ao Kilimanjaro e a salvá-lo das consequências da doença da altitude.

Trekking de Machame Camp ao Shira Camp:

Mudança de altitude: Machame Camp (3,010 m) – Shira Camp (3,845 m)

Distância de caminhada: 5 km

Tempo de caminhada: 4–5 horas

Acclimatization hike:

Mudança de altitude: Shira Camp (3,845 m) – Destination point en route to Lava Tower (4,120 m)

Distância de caminhada: 2 km

Tempo da caminhada: 1–2 horas

DIA 4. TREKKING DE SHIRA CAMP ATÉ A LAVA TOWER E DESCIDA AO BARRANCO CAMP

Após o pequeno-almoço, sairá do Shira Camp (3.845 m) e começará o ponto principal da rota: Lava Tower (4.630 m). Esta secção 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 habituar à altitude, precisa de passar pelo menos 1 a 2 horas aqui, então é aqui que se vai almoçar.

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 um trilho de caminhada muito simples.

Nota:

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

Trekking de Shira Camp ao Barranco Camp passando na Lava Tower:

Mudança de altitude: Shira Camp (3,845 m) – Lava Tower (4,630 m) – Barranco Camp (3,960 m)

Distância de caminhada: 11 km

Tempo da caminhada: 6–8 horas

DAY 5. TREKKING FROM BARRANCO CAMP TO BARAFU CAMP

Acordar cedo, pequeno-almoço e o início da reunião do Barranco Wall (recomendamos que você 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.

A partir desse ponto inicia uma caminhada mais difícil até o Karanga Camp, que apresenta inúmeras subidas e descidas durante o percurso, mas não se preocupe: 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, deverá completar a subida ao Barafu Camp (4.640 m), onde será servido um jantar quente. É melhor passar o restante do dia descansando e dormindo antes do cume da noite.

Mudança de altitude: Barranco Camp (3,960 m) – Barafu Camp (4,640 m)

Distância de caminhada: 11 km

Tempo da caminhada: 8–10 horas

DAY 6. SUBIDA AO UHURU PEAK E DESCIDA AO MILLENNIUM CAMP

Partida do acampamento Barafu (4.640 m) à noite e início da subida do cume do Kilimanjaro: Uhuru Peak (5.895 m). Tecnicamente, a subida é relativamente simples; no entanto, a parte mais desafiadora é a alta altitude. Cada par de alpinistas receberá um guia pessoal para toda a subida para monitorar as suas condições físicas e mentais. Após a sua subida bem-sucedida ao Uhuru Peak, pode descer para a glaciária mais próxima, se quiser. Depois retornará ao Barafu Camp e, após um descanso de 2 horas, continuará sua descida ao 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 existe 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 7. DESCIDA DE MILLENNIUM CAMP AO MWEKA GATE

O acampamento está situado numa floresta tropical. Ao acordar, sentirá 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 (1.650 m). Após a sua descida, todo o grupo se reunirá para parabenizá-lo, seguido de uma chance de partilhar as 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 (1,650 m)

Distância de caminhada: 12 km

Tempo da caminhada: 4–5 horas

DIA 8. 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 compartilhará 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 fora 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);
- Impermeável 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;
- Bálsamo labial;
- Toalha, sabão, creme dental, escova de dentes;
- Medicamentos pessoais em caso de doença crônica;
- Lanches e barras energéticas, chocolate e nozes.