

# ITENERÁRIO DA TOUR

## SUBIDA AO KILIMANJARO: 6 DIAS NA ROTA DE RONGAI

---

### DIA 1. CHEGADA

Chegada ao Aeroporto Internacional de Kilimanjaro (JRO), onde encontrará um representante de viagens e será transferido para o hotel de sua escolha. 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. TREKKING DE NALEMURU GATE AO SIMBA CAMP

Um guia e uma equipa de apoio à montanha chegarão ao hotel pela manhã para encontrá-lo e realizar um breve briefing, após o qual viajará de veículo até a entrada norte do Parque Nacional Kilimanjaro: Nalemuru Gate (2.020 m). Após a rápida formalidade de obter licenças de escalada e se registrar no serviço de busca e salvamento, o grupo começará a caminhar até ao acampamento Simba (2.625 m). A sua jornada neste dia será moderada e o levará pela floresta de coníferas até a encosta norte do Kilimanjaro. Lembre-se de não se apressar e mantenha sempre um ritmo confortável. Quando você chegar ao acampamento, a nossa equipa profissional de montanha preparará tudo o que for necessário, colocará barracas e fará o jantar para si.

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 de altitude:** Nalemuru Gate (2,020 m) – Simba Camp (2,625 m)

**Distância de caminhada:** 8 km

**Tempo da caminhada:** 3–4 horas

### DIA 3. TREKKING DE SIMBA CAMP ATÉ KIKILEWA CAMP

No início da manhã após o pequeno-almoço, o grupo partirá do Simba Camp para começar a caminhar em direção ao seu segundo acampamento de alta altitude: o Kikilewa Camp (3.630 m), onde pode ver o vulcão Kibo no seu



melhor (exceto em tempo nublado). Essa caminhada é mais exigente do que a anterior; portanto, quando estiver no acampamento, recomenda-se descanso total.

**Mudança de altitude:** Simba Camp (2,625 m) – Kikilewa Camp (3,630 m)

**Distância de caminhada:** 10 km

**Tempo da caminhada:** 5–6 horas

#### **DIA 4. TREKKING DE KIKILEWA CAMP ATÉ MAWENZI TARN CAMP**

Início da manhã, pequeno-almoço e início da caminhada para o Mawenzi Tarn Camp, que fica ao pé do vulcão Mawenzi, o segundo cume de Kilimanjaro. Ao chegar ao acampamento, almoçará e descansará duas horas, após o qual haverá uma caminhada de aclimatação em direção ao vulcão Mawenzi com um ganho de altitude de 200 metros, seguido de uma caminhada de volta ao acampamento Mawenzi Tarn, onde vai jantar à noite.

##### **Nota:**

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

##### **Trekking de Kikilewa Camp ao Mawenzi Tarn Camp:**

**Mudança de altitude:** Kikilewa Camp (3,630 m) – Mawenzi Tarn Camp (4,310 m)

**Distância de caminhada:** 6 km

**Tempo da caminhada:** 4–5 horas

##### **Caminhada de aclimatação:**

**Mudança de altitude:** Mawenzi Tarn Camp (4,310 m) Destination point en route to Mawenzi Volcano (4,510 m)

**Distância de caminhada:** 2 km

**Tempo da caminhada:** 1–2 horas

#### **DIA 5. TREKKING DE MAWENZI TARN CAMP AO SCHOOL HUT CAMP**

Este dia será desfrutado caminhando em direção ao School Hut Camp (4.715 m). A paisagem mudará significativamente para dar lugar a um semi-deserto rochoso. O trekking em si não é muito difícil; lembre-se de manter o ritmo adequado para manter sua força para a caminhada até o cume do Kilimanjaro. Ao chegar ao acampamento, recomendamos que durma bem, evite atividades extenuantes e beba o máximo que puder, porque nessa mesma noite estará subindo o Uhuru Peak (5.895 m).

**Mudança de altitude:** Mawenzi Tarn Camp (4,310 m) – School Hut Camp (4,715 m)

**Distância de caminhada:** 9 km

**Tempo da caminhada:** 5–6 horas

#### **DIA 6. TREKKING ATÉ UHURU PEAK E DESCER AO HOROMBO CAMP**

Partida noturna do School Hut Camp (4.715 m) e início da sua caminhada até ao cume do Kilimanjaro: Uhuru Peak (5.895 m). O trekking será moderado do ponto de vista físico, mas a altitude apresenta um problema muito mais sério. Durante todo o percurso, cada par de alpinistas será acompanhado pelo seu próprio guia, que monitorizará sua resistência e determinação mental. Após sua subida bem-sucedida ao Pico Uhuru, você pode descer para o



glaciar mais próximo, se quiser. Depois, retornará ao acampamento Kibo e, após um descanso de duas horas, continuará sua descida até o acampamento Horombo (3.720 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:** School Hut Camp (4,715 m) – Uhuru Peak (5,895 m) – Horombo Camp (3,720 m)

**Distância de caminhada:** 21 km

**Tempo da caminhada:** 12–14 horas

## **DIA 7. DESCENT DE HOROMBO CAMP ATÉ MARANGU GATE**

Será oferecido o pequeno-almoço pela manhã, após o qual seguiremos para a saída do Parque Nacional Kilimanjaro: Marangu Gate (1.860 m). Após a sua descida, todo o grupo se reunirá para parabenizá-lo e, em seguida, você terá a chance de compartilhar suas opiniões sobre a viagem no livro de visitas. Por fim, apresentaremos seus certificados comemorativos (em nosso escritório) e forneceremos uma transferência de volta ao hotel.

**Mudança de altitude:** Horombo Camp (3,720 m) – Marangu Gate (1,860 m)

**Distância de caminhada:** 18 km

**Tempo da caminhada:** 5–6 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;
- Equipa de montanha profissional. 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;
- Gorjeta 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  $-15^{\circ}\text{C}$ );
- 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  $-15^{\circ}\text{C}$ );
- T-shirts, camisas de manga comprida (4–5 peças);
- Casaco impermeável ou polar;
- Casaco à prova de vento;
- Casaco isolado a  $-15^{\circ}\text{C}$  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  $-15^{\circ}\text{C}$  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 cieiro;
- Toalha, sabão, creme dental, escova de dentes;
- Medicamentos pessoais em caso de doença crônica;