



# ITENERÁRIO DA TOUR

## SUBIR O KILIMANJARO: 6 DIAS NA ROTA DE UMBWE

---

### 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. TREKKING DE UMBWE GATE AO UMBWE 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 num veículo até a entrada do Parque Nacional Kilimanjaro: Umbwe Gate (1.640 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 o seu primeiro acampamento: Umbwe Camp (2.930 m). Será um longo dia de caminhada que inclui um aumento importante da altitude, por isso não se apresse. É importante encontrar o ritmo certo para o seu grupo e segui-lo pelo resto da viagem. Você também deve se lembrar de levar suas capas de chuva: essa rota inclui a passagem por uma floresta tropical, onde chuviros tropicais são altamente prováveis.

Quando você chegar ao acampamento, a nossa equipa profissional de montanha preparará tudo o que for necessário, colocará barracas e fará o jantar para você.

**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:** Umbwe Gate (1,640 m) – Umbwe Camp (2,930 m)

**Distância de caminhada:** 11 km

**Tempo da caminhada:** 5–7 horas

### DIA 3. TREKKING DE UMBWE CAMP PARA BARRANCO CAMP

Acordar cedo, pequeno-almoço e início da caminhada para o Barranco Camp. A floresta tropical rapidamente dará lugar à vegetação e, se não estiver

muito nublado, poderá ver o Vulcão Meru pela primeira vez. A caminhada para este dia terá duração moderada e, na hora do almoço, chegará ao Acampamento Barranco (3.960 m), situado em uma enorme falha vulcânica. O almoço será fornecido aqui e você terá a oportunidade de relaxar pelo resto do dia, o que facilita significativamente o processo de aclimatação.

**Mudança de altitude:** Umbwe Camp (2,930 m) – Barranco Camp (3,960 m)

**Distância de caminhada:** 6 km

**Tempo da caminhada:** 4–5 horas

#### **DIA 4. TREKKING DE BARRANCO CAMP PARA 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 disso 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 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.

##### **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 as caminhadas de aclimatação. Eles ajudam a aumentar suas chances de chegar ao Kilimanjaro e a salvá-lo das consequências da doença da altitude.

##### **Trekking de Barranco Camp até 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) – Destination point en route to Barafu Camp (4,270 m)

**Distância de caminhada:** 2.5 km

**Tempo da caminhada:** 1–2 horas

#### **DIA 5. TREKKING DE KARANGA CAMP ATÉ BARAFU CAMP**

De manhã, após o pequeno-almoço, começará seu caminho para o Barafu Summit Camp (4.640 m), o ponto de partida para uma noite no Uhuru Peak (5.895 m). A nossa equipa montará um acampamento para si com antecedência, incluindo tendas e sacos-cama, para que 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 até 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 6. SUBIDA AO UHURU PEAK E DESCIDA ATÉ MILLENNIUM CAMP**

Partida do acampamento Barafu (4.640 m) à noite e início 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 monitorizar as suas condições físicas e mentais. Após a sua subida bem-sucedida ao Uhuru Peak, pode descer para o glaciário mais próximo, se assim o 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 há um alto risco de danificar as unhas dos pés

**Mudança em 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. DESCER DE MILLENNIUM CAMP ATÉ 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 bom pequeno-almoço, 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 oportunidade de partilhar as suas opiniões sobre a subida no livro de visitas. Por fim, apresentaremos 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 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;
- 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 fora 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 ° 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;
- Batom de cíeiro;
- Toalha, sabão, creme dental, escova de dentes;
- Medicamentos pessoais em caso de doença crônica;
- Lanches e barras energéticas, chocolate e nozes.