

# ITENERÁRIO DA TOUR

## SUBIDA AO KILIMANJARO: 5 DIAS NA ROTA DO MARANGU

---

### 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 MARANGU GATE AO MANDARA HUT

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 leste do Parque Nacional Kilimanjaro: Marangu Gate (1.860 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 Mandara Hut (2.700 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 mudas de roupa, mas também impermeáveis.

Quando você chegar ao acampamento, a nossa equipa de apoio às montanhas cuidará das necessidades, montará as tendas e preparará o almoço.

Durante toda a rota Marangu, passará as suas noites em cabanas especiais. Eles oferecem uma ótima alternativa para quem não quer dormir em tendas.

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:** Marangu Gate (1,860 m) – Mandara Hut (2,700 m)

**Distância de caminhada:** 11 km

**Tempo da caminhada:** 5–7 horas

### DIA 3. TREKKING DE MANDARA HUT AO HOROMBO HUT

No início da manhã, após o pequeno-almoço, o grupo partirá de Mandara Hut para iniciar uma caminhada moderada em direção ao segundo campo de alta

altitude: Horombo Hut (3.720 m). Ao chegar ao acampamento neste dia, terá vistas de dois vulcões ao mesmo tempo: Kibo e Mawenzi.

Várias horas após o almoço, terá que concluir uma caminhada de aclimatação na direção de Kibo Hut com um ganho de altitude de 200 metros e depois voltar para a Horombo Hut, onde o jantar será preparado para si.

**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. Elas ajudam a aumentar suas chances de chegar ao Kilimanjaro e a resguardá-lo das consequências da doença da altitude.

**Trekking de Mandara Hut ao Horombo Hut:**

**Mudança de altitude:** Mandara Hut (2,700 m) – Horombo Hut (3,720 m)

**Distância de caminhada:** 10 km

**Tempo da caminhada:** 5–6 horas

**Caminhada de aclimatação:**

**Mudança de altitude:** Horombo Hut (3,720 m) – Ponto do destino na rota para Kibo Hut (3,920 m)

**Distância de caminhada:** 2.5 km

**Tempo da caminhada:** 1–2 horas

**DIA 4. TREKKING DE HOROMBO HUT PARA KIBO HUT**

Neste dia, logo após o café da manhã, o grupo fará uma caminhada até a Kibo Hut (4.700 m). O trekking não é muito difícil, lembre-se de manter um ritmo apropriado para manter sua força no trekking até o cume do Kilimanjaro. Ao chegar ao acampamento receberá o almoço, recomendamos também que durma o máximo que puder, evite qualquer atividade extenuante e beba muita água.

**Mudança de altitude:** Horombo Hut (3,720 m) – Kibo Hut (4,700 m)

**Distância de caminhada:** 10 km

**Tempo da caminhada:** 4–8 horas

**DIA 5. TREKKING ATÉ UHURU PEAK E DESCER ATÉ AO HOROMBO HUT**

Partida noturna de Kibo Hut (4.700 m) e início da sua caminhada até o 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 a sua subida bem-sucedida ao Uhuru Peak, pode descer para a glaciér mais próximo, se quiser. Depois retornará ao acampamento Kibo e, após um descanso de duas horas, continuará a sua descida para a Horombo Hut (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:** Kibo Hut (4,700 m) – Uhuru Peak (5,895 m) – Horombo Hut (3,720 m)

**Distância de caminhada:** 16 km

**Tempo da caminhada:** 9–12 horas

## **DAY 6. DESCIDA DO HOROMBO HUT AO MARANGU GATE**

Será oferecido um 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, terá a oportunidade de partilhar suas opiniões sobre a viagem no livro de visitas. Por fim, apresentaremos os seus certificados comemorativos (em nosso escritório) e forneceremos uma transferência de volta ao hotel.

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

**Distância de caminhada:** 18 km

**Tempo da caminhada:** 5–6 horas

## **DIA 7. 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 / cabana;
- 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  $-15^{\circ}\text{C}$ );
- 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;
- Bálsamo labial;
- Toalha, sabão, creme dental, escova de dentes;
- Medicamentos pessoais em caso de doença crônica;
- Lanches e barras energéticas, chocolate e nozes.