旅游行程

攀登乞力马扎罗山： 7 天莱莫绍路线

第1天 – 抵达

我们公司代表将会在乞力马扎罗国际机场（JRO）迎接您，并把您送往酒店。 酒店将提供所有必需品。 晚上，我们攀登经理将会与您会面，以将确保您准备好开始攀登。

第2天 – 从入口徒步前往希拉营地 1

一名导游和一名工作人员将会在您酒店与您见面，并与您再次讨论行程。从酒店 3-4 小时的车程将会把您带到乞力马扎罗山国家公园的西边入口：Londorossi Gate（2,200 米）。在注册搜救服务和获取登山许可证后，我们将继续车程到位于 3,500 米的下车站,在这里您将会第一次目睹到希拉高原的壮丽景色。从下车点到第一个高海拔营地（希拉 1）的路线具有稍微的高度增加，但挑战性并不高，这是让您适应海拔增加过程的好开始。

一旦抵达营地，我们工作人员便会替您包办一切事物，如搭帐篷和准备午饭。

这将会是您在高海拔的第一天，我们强烈建议您注意以下说明：

- 禁止饮用酒精和咖啡因
- 每天饮用 4 公升以上的瓶装水（定时少量饮用）
- 为了减少与高空反应相关的不适，许多登山者都会在攀登同一天的早上服用 Diamox（防恶心药）。<u>如您有任何过敏症，我们建议您在行程前咨询您的医生</u>。

*您可能会在夜间经历到与适应高海拔的不适，如头疼，这是因为您的清醒呼吸模式减少，身体比白天吸收的氧气也自然减少。<u>请注意自己的生理变化，一旦感受到高空反应的任何症状，请马上通知您的导游。</u>

海拔升降： Lemosho Glades（3,500 米）至 Shira 1 Camp（3,505 米）
徒步距离： 5 公里
徒步时间： 1 至 2 小时

第3天 – 徒步前往希拉营地 2

从Shira 1 Camp出发，并徒步朝向第二高空营地Shira 2 Camp（3,900 米）。这跋涉并不难，您将能够欣赏到非洲和乞力马扎罗山及周边地区独特的植物群的壮观景色。在天气允许的情况下，Shira 2 Camp是观赏Mount Meru（非洲第五高峰）的最佳地点。用完午饭，休息一会儿，便开始前往Lava Tower；命名为熔岩塔营地的海拔适应徒步，海拔将会增加200米。

注意：

海拔适应徒步是个海拔稍微增加的一个轻松跋涉，这是为了加快您对海拔变化的适应过程，有助于增加登顶的成功率，更能够避免与适应高海拔的不适。

希拉营地 1 – 希拉营地 2

海拔升降： 希拉营地 1（3,505 米至希拉营地 2（3,900 米）
徒步距离： 7 公里
徒步时间： 3 至 4 小时

*海拔适应徒步
海拔升降： 希拉营地（3,900 米）前往 Lava Tower（4,110 米）途中目的地
徒步距离： 2 公里
徒步时间： 1 至 2 小时

第4天 – 希拉营地 2 – LAVA TOWER-BARRANCO 营地

早饭后，您将从希拉营地（3,845 米）出发前往该路线的关键点：Lava Tower（4,630 米）。此路线有很多缓慢的上下坡，直到您享用午饭的营地（4600 米）。虽然有点困难，您可能会感到有些不适，但为了成功适应气候，您必须在这儿度过至少 1-2 个小时。

徒降到 Barranco 营（3,960 米）。在这里，您可以看到着名的 Barranco Wall。

注意：队伍中若有任何一名队员感到不适，该队伍可能会从整路线，应用背夫的路线不通过 Lava Tower，您是因此不会达到 4630 米的高度，最高只会达到 4,400 米。

海拔升降： 希拉营地 2（3,900 米）至 Lava Tower（4,630 米）至 Barranco 营地（3,960 米）
徒步距离： 12 公里
徒步时间： 6 至 8 小时

第5天 – BARRANCO 营地 – KARANGA 营地

用完早饭便开始攀爬Barranco Wall（我们建议您尽早离开营地以避免其他团体的人群）。攀爬此墙并不困难，只需一个小时左右。
Karanga Camp的徒程虽然比较艰难，路线上有许多上下坡，但我们经验丰富的导游将为队伍选择最佳步伐与路线。午饭后的几个小时，您将继续完成登上Barafu Camp（海拔增加200米）在徒降回营地。

Barranco 营地 – Karanga营地:

海拔升降：Barranco Camp（3,960 米）前往Karanga Camp（4,110 米）
徒步距离：5公里
徒步时间：4至5小时

*海拔适应徒步
海拔升降：Karanga Camp（4,035 米）前往Barafu Camp（4,270 米）途中目的地
徒步距离：2.5公里
徒步时间：1 至 2 小时

第6天 – KARANGA 营地 – BARAFU 营地

用完早饭，您将开始前往 Barafu 峰营地（4,640 米），这将是您夜间登顶 Uhuru Peak（5,895 米）的起点。我们的团队将提前为您准备好营地，包括帐篷和睡袋，以便您休息。休息后，您必须完成海拔适应徒步，迈向 Kosovo 峰营地（4,800 米），然后返回 Barafu 营地，享用一顿热腾腾的晚饭。我们建议您在夜晚登山前好好休息，补充体力。

Karanga 营地 – Barafu 营地:

海拔升降：Karanga 营地（4,035 米）前往 Barranco 营地（4,640 米）
徒步距离：6 公里
徒步时间：4 至 5 小时

*海拔适应徒步
海拔升降：Barafu Camp（4,640 米）前往 Kosovo Camp（4,800 米）
徒步距离：2 公里
徒步时间：1 至 2 小时

第7天 – UHURU 顶 – MILLENNIUM 营地

夜间从 Barafu 营地出发，开始攀登乞力马扎罗山：Uhuru 顶。此次攀登相对简单，然而，最具挑战性的是高海拔。每对登山者将有名个人导游，以监测您的身体与精神状况。成功登上 Uhuru 顶后，随您意愿可以徒降到最近的冰川，便回到 Barafu 营地，休息 2 小时后继续徒降到 Millennium 营地。

注意：
跟据统计，所有事故中有 90%都在下降过程中发生，请留意您的脚部，因为脚趾甲的受伤风险高。

海拔升降：Barafu Camp（4,640 米）-Uhuru Peak（5,895 米-Millennium Camp（3,820 米）
徒步距离：15 公里
徒步时间：8 至 12 小时

第8天 – MILLENNIUM 营地 – MWEKA 出口

营地位于热带雨林中。当您睡醒的一瞬间，您会感受到返回海平面的解脱感和成功登顶的满意感。用完早饭后，您将前往公园的出口，Mweka Gate（1,650 米）。在您抵达的同时，工作人员们将聚集在一起向您表示祝贺，您也可以在留言簿上分享您的经验和意见，最后，您将会获取一枚我们公司颁发的纪念证书。您返回酒店的行程将由我们提供。

海拔升降：Millennium Camp（3,820 米）前往 Mweka Gate（1,650 米）
徒步距离：12 公里
徒步时间：4 至 5 小时

第9天 – 出发（返回酒店或前往机场）

包括

•从乞力马扎罗国际机场接送到酒店

•转移到起点

•专业的山地导游（所有导游都有“Wilderness First Responder”和“Wilderness First Aid”证书，以及超过 7 年的登山经验。）

•乞力马扎罗山国家公园允许证

•乞力马扎罗国家公园救援费

•露营/小屋费

•每日 3 餐（菜单包括不同的汤，配菜，鱼类和肉类，新鲜水果和蔬菜;我们也可为您安排素食选择）

•新款 The North Face 品牌 VE-25 帐篷

•氧气系统和脉搏血氧仪

•急救包

•2 寸厚的睡垫

•餐椅，桌子，椅子，餐具和餐具

•从公园出口接送回酒店

•成功登顶的国际证书

**在攀爬过程中，您将与其他 1-2 名登山者共用一个帐篷，具体取决于总人数。如果您需要个人帐篷，请于我们经理联系。

不包括：

•机票

•签证费

•旅游外的餐食（除非另有说明）

•个人装备租赁

•小费（每人 200-250 美元）

•登山保险

攀登所需的个人装备

•小背包（20-40 升），用于携带日常用品

•适用于您其他物品的大型行李袋（80-120 升），由搬运工/背夫携带

•睡袋（设计温度达 零下 15 度）

•雨衣，防水背包罩

•具有防水层和良好保护装置的登山鞋

•攀登头几天用的运动鞋

•登山头几天用的徒步裤（2 件）

•防水裤

•保暖滑雪裤（设计温度达 零下 15 度）

•T 恤，长袖衬衫（4–5 件）
•软壳或羊毛外套
•防风夹克
•零下 15 度的保温夹克
•适合运动的保暖内衣（至少 2 套）
•徒步手套
•设计用于–15° C 的手套/手套，用于最终登顶
•徒步袜（4–5 双）
•防尘/防雪鞋罩
•帽子/巴拿马帽子
•羊毛帽
•巴拉克拉法帽
•高山太阳镜
•头灯+备用电池
•登山杖;
•水壶（2 升）
•防晒指数（SPF） 40–50 防晒霜
•润唇膏
•毛巾，肥皂，牙膏，牙刷
•个人药物
•能量棒，巧克力，坚果，等