

旅游行程

攀登乞力马扎罗山: 6 马切姆路线

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，以确保您准备好开始攀登。

第2天 - 马切姆大门 - 马切姆营地

一名导游和一名工作人员将会在您酒店与您见面，并与您讨论行程。您的登山行程将在乞力马扎罗国家公园的入口：Machame Gate (1,800 米) 开始。在注册搜救服务和获取登山许可证后，我们将开始徒步前往 Machame Camp (2,700 米)。我们建议您备有多余衣服及雨衣因为我们途中将会穿越热带雨林，很有可能会被雨淋。

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）。如您有任何过敏症，我们建议您在行程前咨询您的医生。

您可能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。请注意自己的生理变化，一旦感受到高空反应的任何症状，请通知您的导游。

海拔升降：马切姆大门 (1,800 米) 至马切姆营地 (3,010 米)

徒步距离：5 公里

徒步时间：5 至 6 小时

第3天 - 马切姆营地 - 至希拉营地

早饭后，您将开始徒步前往第二个高海拔营地希拉营地 (3,845 米)。在这一天，您将从热带雨林中走出来，您也将会第一次目睹到在您面前摊开来的希拉高原的壮丽景色。此路线并不太困难，但您可能会感受到海拔的变化，所以请注意自己身体的症状，切记保持着平稳的步伐。午饭将会在您抵达的时候准备好，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300米。回到希拉营地后，您将被呈上一顿热腾腾的晚饭。

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。

马切姆营地 希拉营地：

海拔升降：马切姆营地（3,010 米）至希拉营地（3,845 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：希拉营地（3,845 米）前往 Lava Tower（4,120 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 - 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，您必须在这儿花上至少1-2个小时。

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

注意：队伍中任何一名队员若感到不适，该队伍可能会从整路线，应用挑夫的路线不通过Lava Tower，您是因此不会达到4630米的高度，最高只会达到4400米。

海拔升降：希拉营地（3,845 米）前往Lava Tower（4,630 米）徒降至Barranco Camp（3, 960米）

徒步距离：11公里

徒步时间：6至8小时

第5天 BARRANCO营地 BARAFU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，只需一个多小时左右。

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

(4,640米)，并享用一顿热晚饭。我们强烈建议您晚饭后尽早休息，恢复体力，以备接下来的旅程。

海拔升降：Barranco营地 (3,960 米) 至Barafu Camp (4,640 米)

徒步距离：11公里

徒步时间：8 至 10 小时

第6天 UHURU 顶 MILLENNIUM 营地

夜间从Barafu Camp (4640米) 出发，开始攀顶乞力马扎罗山：Uhuru Peak (5,895 米)。此次攀登相对简单，但高海拔将会是个挑战。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 Peak后，随您意愿可以徒降到最近的冰川，便回到Barafu Camp，休息2小时后继续徒降到Millennium Camp (3,820米)。

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) 至Uhuru Peak (5, 895米)

徒步距离：15公里

徒步时间：8 至 12 小时

第7天 MILLENNIUM 营地 MWEKA 出口

营地处于热带雨林中。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。用完早餐后，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 (3,960 米) 至 Mweka Gate (4,640 米)

徒步距离：12 公里

徒步时间：4 至 5 小时

第8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

