



旅游行程

攀登乞力马扎罗山：6 日翁背路线

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 - 翁背入口 翁背营地

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山国家公园的入口：Umbwe Gate (1,640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Umbwe Camp (2,930米)。这将会是一个长途跋涉的一日，包括海拔可观的增加，队伍队员之间找到及保持着平稳及合适的步伐是非常重要的。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，很有可能会被雨淋透。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)。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。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：Umbwe Gate (1,640 米) 前往Mweka Camp (2,930 米)

徒步距离：11公里

徒步时间：5至7小时

第3天-翁背营地 - BARRANCO 营地

用完早饭以后徒步前往 Barranco Camp，如果遇上好天气，便有眼福看到有名的 Meru 火山。今天在翁背路线上徒步旅行的时间不长，午饭时候便会抵达 Barranco Camp (3,960 米)。我们建议您午饭后尽早休息，这能帮助促进高空适应过程。

海拔升降：Umbwe Camp (2,930 米) 前往 Barranco Camp (3,960 米)

徒步距离：6 公里

徒步时间：4 至 5 小时

第4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，只需一个多小时左右。

Karanga Camp的旅程虽然比较艰难，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，您将完成登上Barafu Camp（海拔增加200米）在徒降回营地。

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。

Barranco 营地 Karanga 营地:

海拔升降：Barranco Camp（3,960 米）前往 Karanga Camp（4,035 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5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 Camp（4,035 米）前往 Barafu Camp（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6天 UHURU 峰 MILLENNIUM 营地

夜间从Barafu Camp出发，开始攀登乞力马扎罗山：Uhuru Peak。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。

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 (4,800 米) -Millennium Camp (3,820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 (3,820 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