

# 旅游行程

攀登乞力马扎罗山：5日马兰古路线

---

## 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 马兰古入口 曼达拉集合休息处

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东入口：Marangu Gate (1,860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Mandara Hut (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。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。在此路线，你将会在特别的小棚屋度过夜晚，这比起在帐篷里过夜舒服得多。

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：Marangu Gate (1,860米) 至Mandara Hut (2,700米)

徒步距离：11公里

徒步时间：5至7小时

## 第3天 - 曼达拉集合休息处 - HOROMBO 集合休息处

早饭后，我们将从 Mandara Hut 前往第二段高空营：Horombo Hut。抵达营地时便会同时看到 Kibo 和 Mawenzi 两座火山。

午饭后几个小时并开始与完成接下来高度增加 200 米的海拔适应徒步，在返回 Horombo Hut 享用晚饭。

**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。

**海拔升降：** Mandara 集合休息处 (2,700 米) 至 Horombo 集合休息处 (3,720 米)  
**徒步距离：** 10 公里  
**徒步时间：** 5 至 6 小时

### **\*海拔适应徒步**

**海拔升降：** Horombo Hut (3,720 米) 前往 Kibo Hut (3,920 米) 途中目的地  
**徒步距离：** 2.5 公里  
**徒步时间：** 1 至 2 小时

### **第4天 – HOROMBO 集合休息处 – KIBO 集合休息处**

早饭后开始徒步前往 Kibo Hut。这段行程虽不算太难，但切记要以平稳的步伐来保存您登顶时所需的体力。到达营地时也是午饭时候，我们建议你尽可能在此时补充水分及睡眠，并避免任何剧烈活动。

**海拔升降：** Horombo Hut (3,720 米) 至 Kibo Hut (4,700 米)  
**徒步距离：** 10 公里  
**徒步时间：** 4 至 8 小时

### **第5天 – UHURU 峰 – HOROMBO 集合休息处**

夜间从 Barafu Camp (4640米) 出发，开始攀顶乞力马扎罗山：Uhuru Peak (5,895 米)。体力角度来说，此次攀登相对简单，但高海拔却是个挑战。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 Kibo Camp，休息 2 小时后继续徒降到 Horombo Hut (3,720 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：** Kibo 集合休息处 (4,700 米) 至 Uhuru 峰 (5,895 米) 至 Horombo 集合休息处 (3,720 米)  
**徒步距离：** 16 公里  
**徒步时间：** 9 至 12 小时

## 第6天 – HOROMBO 集合休息处 – 马兰古出口

早饭后我们将前往乞力马扎罗山国家公园的出口：Marangu Gate (1,860 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：Horombo 集合休息处 (3,720 米) 至 Marangu 出口 (1,860 米)

徒步距离：18 公里

徒步时间：5 至 6 小时

## 第7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