



ITENERÁRIO DA TOUR

SUBIDA AO KILIMANJARO: 6 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 ATÉ 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 chegar ao acampamento, a nossa equipa de apoio da montanha cuidará das suas necessidades, montará as tendas e preparará o almoço.

Durante toda a rota Marangu, passará 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 você siga as seguintes instruções a partir deste ponto:

- Abster-se do consumo de álcool e cafeína.
- Beba pelo menos 4 litros de água engarrafada (pouco a pouco, frequentemente)
- Tome um comprimido *Diamox* para ajudar a aliviar os sintomas da doença da altitude. A maioria dos alpinistas toma *Diamox* de manhã antes de iniciar a subida, a fim de reduzir o desconforto provocado pela altitude. Recomendamos que consulte o seu médico antes da viagem em caso de possíveis alergias.

À noite pode sentir um 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, você 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 ATÉ 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, você 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 você.

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. Eles ajudam a aumentar as suas hipóteses de chegar ao Kilimanjaro e a resguardá-lo das consequências da doença da altitude.

Trekking de Mandara Hut até 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 de destino em rota para Kibo Hut (3,920 m)

Distância de caminhada: 2.5 km

Tempo da caminhada: 1–2 horas

DIA 4. DIA DE ACLIMATAÇÃO EM HOROMBO HUT

Após o pequeno-almoço fará uma caminhada de aclimatação em direção a Kibo Hut e vice-versa. Após o almoço, terá a oportunidade de passear pela área circundante, tirar fotos do vulcão Mawenzi ou apenas dormir antes da caminhada para Kibo Hut.

Caminhada de aclimatação:

Mudança de altitude: Horombo Hut (3,720 m) – Destination point en route to Kibo Hut (4,500 m)

Distância de caminhada: 5–8 km

Tempo da caminhada: 3–4 horas

DIA 5. TREKKING DE HOROMBO HUT ATÉ KIBO HUT

Neste dia, logo após o pequeno-almoço, o grupo fará uma caminhada até a Kibo Hut (4.700 m). O trekking real não é muito difícil, lembre-se de manter um ritmo apropriado para manter a 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 da caminhada: 10 km

Tempo da caminhada: 4–8 horas

DIA 6. TREKKING PARA UHURU PEAK E DESCIDA ATÉ 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 a sua resistência e determinação mental. Após a sua subida bem-sucedida ao Uhuru Peak, pode descer para o glaciar mais próxima, se desejar. Depois, retornará ao acampamento Kibo e, após um descanso de duas horas, continuará 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 ca: 16 km

Hiking time: 9–12 horas

DIA 7. DESCIDA A PARTIR DE HOROMBO HUT PARA 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 sua descida, todo o grupo se reunirá para parabenizá-lo e, em seguida, você terá a chance de partilhar as suas opiniões sobre a viagem no livro de visitas. Por fim, apresentaremos os seus certificados comemorativos (no 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 8. 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;
- Equipa de montanha profissional. 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 / tenda;
- 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 partilhará 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 for a da tour (a não ser que sejam mencionadas)
- Aluguer de bens pessoais;
- Gorjeta 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°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°C);
- T-shirts, camisas de manga comprida (4–5 peças);
- Casaco impermeável ou polar;
- Casaco à prova de vento;
- Casaco isolado a -15°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°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;
- Batom de cíeiro;
- Toalha, sabão, creme dental, escova de dentes;
- Medicamentos pessoais em caso de doença crônica;
- Lanches e barras energéticas, chocolate e nozes.