

## ПРОГРАММА ТУРА

### ВОСХОЖДЕНИЕ НА КИЛИМАНДЖАРО: **МАРШРУТ РОНГАИ 9 ДНЕЙ**

#### **ДЕНЬ 1. ПРИБЫТИЕ**

Прибытие группы в аэропорт Kilimanjaro (JRO), встреча участников тура представителем компании Altezza Travel и трансфер в отель, согласно тарифу. В отеле есть всё необходимое для вашего комфортного пребывания: уютные номера, горячая вода, вежливый персонал, бассейн и интернет. Вечером наши сотрудники проведут с вами брифинг и проверят вашу готовность к восхождению.

#### **Примечание:**

Заселение в отеле (чек-ин) начинается с 14:00.

#### **ДЕНЬ 2. ПОДЪЁМ ОТ ВОРОТ НАЛЕМУРУ ДО ЛАГЕРЯ СИМБА**

С утра к вашему отелю приедет гид с командой сопровождения, познакомится с вами и проведёт короткий брифинг, далее переезд к северному входу в Национальный парк Килиманджаро – воротам Налемуру (2020 м). После непродолжительной процедуры получения разрешения на посещение парка и регистрации в спасательной службе, группа начнёт восхождение к лагерю Симба (2625 м). В этот день вам предстоит умеренный трекинг через хвойный лес по северному склону Килиманджаро, главное не торопиться и держать комфортный темп. К вашему приходу команда сопровождения разобьёт лагерь и приготовит обед.

**Это будет ваш первый день на такой высоте, поэтому настоятельно рекомендуется следовать следующим инструкциям:**

- Отказаться от кофеина и алкоголя
- Выпивать ежедневно по 4 литра и более воды (лучше пить понемногу, но часто)
- При появлении признаков горной болезни выпить таблетку Диамокса. Большинство восходителей принимают Диамокс ещё с утра, до начала восхождения, что позволяет снизить неприятные ощущения от горной болезни. Рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом на наличие аллергических реакций.

Ночью у вас может появиться некомфортное ощущение от акклиматизации: из-за снижения активности дыхания, кислорода поступает ещё меньше чем днём, а с учётом высоты, вероятность тошноты и головной боли увеличивается в разы. Поэтому внимательно отнеситесь к своему состоянию и при появлении первых признаков горной болезни обращайтесь к гиду.

**Смена высот:** Ворота Налемуру (2020 м) – Лагерь Симба (2625 м)

**Дистанция трекинга:** 8 км

**Время трекинга:** 3-4 часа

#### **ДЕНЬ 3. ПОДЪЁМ ОТ ЛАГЕРЯ СИМБА ДО ЛАГЕРЯ СЭКОНД КЕЙВ**

Рано утром после завтрака вы выйдете из лагеря Симба и начнёте трекинг ко второму высотному лагерю Сэконд Кейв (3480 м). Этот переход будет довольно простым и займёт всего около 3 часов, поэтому по приходу в лагерь у вас останется много свободного времени для отдыха и прогулок по окрестностям. После обеда, у вас будет несколько часов на отдых, предстоит совершить акклиматизационный выход в сторону лагеря Кикилева (3630 м), с набором высоты 100 м и спуском обратно в лагерь Сэконд Кейв.

#### **Примечание:**

Акклиматизационный выход представляет из себя лёгкий трекинг с небольшим набором высоты для того, чтобы ускорить процесс акклиматизации. Отнеситесь к акклиматизационным выходам очень серьёзно, именно они помогут увеличить шансы на успешное покорение вершины Килиманджаро и обезопасить вас от последствий горной болезни.

**Подъем от лагеря Симба к лагерю Сэконд Кейв:****Смена высот:** Лагерь Симба (2625 м) – Лагерь Сэконд Кейв (3480 м)**Дистанция трекинга:** 4 км**Время трекинга:** 2-3 часа**Акклиматизационный выход:****Смена высот:** Лагерь Сэконд Кейв (3480 м) – Ключевая точка на пути к лагерю Кикилева (3580 м)**Дистанция трекинга:** 3 км**Время трекинга:** 1-2 часа**ДЕНЬ 4. ПОДЪЁМ ОТ ЛАГЕРЯ СЭКОНД КЕЙВ ДО ЛАГЕРЯ КИКИЛЕВА**

Сразу после завтрака вы начнёте трекинг к лагерю Кикилева (3630 м), по приходу в который вы сможете увидеть вулкан Кибо в полной красе, если будет не слишком облачно. Этот день будет разгрузочным, поэтому после обеда у вас будет время, чтобы поспать перед следующим подъёмом к лагерю Мавензи Тарн. Вечером, после ужина, гид проверит ваше самочувствие и даст необходимые инструкции для следующего трекинга.

**Смена высот:** Лагерь Сэконд Кейв (3480 м) – Лагерь Кикилева (3630 м)**Дистанция трекинга:** 5 км**Время трекинга:** 3-4 часа**ДЕНЬ 5. ПОДЪЁМ ОТ ЛАГЕРЯ КИКИЛЕВА ДО ЛАГЕРЯ МАВЕНЗИ ТАРН**

Ранний подъем, завтрак и начало трекинга к лагерю Мавензи Тарн, расположенного у подножия вулкана Мавензи, второй вершины массива Килиманджаро. По приходу в лагерь вы пообедаете и после двухчасового отдыха состоится акклиматизационный выход в сторону вулкана Мавензи, с набором высоты 200 м и спуском обратно в лагерь Мавензи Тарн, где ближе к вечеру для вас приготовят ужин.

**Подъем от лагеря Кикилева к лагерю Мавензи Тарн:****Смена высот:** Лагерь Кикилева (3630 м) – Лагерь Мавензи Тарн (4310 м)**Дистанция трекинга:** 6 км**Время трекинга:** 4-5 часов**Акклиматизационный выход:****Смена высот:** Лагерь Мавензи Тарн (4310 м) – Ключевая точка на пути к вулкану Мавензи (4510 м)**Дистанция трекинга:** 2 км**Время трекинга:** 1-2 часа**ДЕНЬ 6. ПОДЪЁМ ОТ ЛАГЕРЯ МАВЕНЗИ ТАРН ДО ЛАГЕРЯ КИБО**

В этот день вам предстоит совершить переход до штурмового лагеря Кибо (4700 м), окружающий ландшафт сильно изменится, сменившись на каменистую полупустыню. Трекинг не слишком сложный, главное выбрать правильный темп, чтобы не растерять силы до штурма вершины Килиманджаро. По приходу в лагерь, мы советуем вам выспаться, избегать физических нагрузок и пить как можно больше воды, ведь уже ночью вам предстоит восхождение на пик Ухуру (5895 м).

**Смена высот:** Лагерь Мавензи Тарн (4310 м) – Лагерь Кибо (4700 м)

**Дистанция трекинга:** 9 км

**Время трекинга:** 5-6 часов

## **ДЕНЬ 7. ШТУРМ ПИКА УХУРУ И СПУСК К ЛАГЕРЮ ХОРОМБО**

Ночной выход из лагеря Кибо (4700 м) и начало восхождения на вершину Килиманджаро – пик Ухуру (5895 м). Штурм будет умеренный с точки зрения физической нагрузки, но гораздо более серьёзную проблему представляет высота. На протяжении всего восхождения на каждую двойку участников будет выделен собственный гид, который будет следить за вашим физическим и моральным состоянием (при желании, после успешного выхода на пик Ухуру, можно также спуститься к ближайшему леднику). Далее предстоит возвращение в лагерь Кибо, где состоится двухчасовой отдых, после чего вы продолжите спуск к лагерю Хоромбо (3720 м).

### **Примечание:**

Не забывайте, 90% происшествий происходит на спуске, все сломанные ноги/руки были повреждены именно на спуске. Также огромное внимание к ногам, можно сбить ногти на пальцах.

**Смена высот:** Лагерь Кибо (4700 м) – пик Ухуру (5895 м) – Лагерь Хоромбо (3720 м)

**Дистанция трекинга:** 22 км

**Время трекинга:** 11-13 часов

## **ДЕНЬ 8. СПУСК ОТ ЛАГЕРЯ ХОРОМБО К ВОРОТАМ МАРАНГУ**

Горячий завтрак и спуск к выходу из Национального парка Килиманджаро - воротам Марангу (1860 м). Спустившись, команда соберётся, чтобы поздравить вас, после чего можно будет оставить свои впечатления о восхождении в общем журнале. Далее состоится вручение памятных сертификатов (в нашем офисе) и трансфер в отель.

**Смена высот:** Лагерь Хоромбо (3720 м) – Ворота Марангу (1860 м)

**Дистанция трекинга:** 21 км

**Время трекинга:** 5-7 часов

## **ДЕНЬ 9. ВЫЛЕТ**

Отдых в отеле и трансфер в аэропорт.

### **Примечание:**

В этот день выселение (чек-аут) в отеле наступает в 11:00. При необходимости позднего выселения в случае вечернего вылета, есть возможность продления времени проживания за дополнительную плату.