

七頂峰~非洲第一高峰

東非吉力馬札羅山暨野生動物大觀

◎活動介紹

位於海拔 5895 公尺之上的吉力馬札羅山，是非洲的第一高峰，亦是全世界最高的獨立山。巨大、完美的火山錐體，坐落於生態最豐富的赤道非洲之上，一路由熱帶雨林一路挺拔至極地冰河地帶，擁有豐富的生物多樣性與珍貴的物種資源，來此不僅可以攀登高峰，更可一窺非洲所展現的無窮生命力。

吉力馬札羅山有許多不同的攀登路線，繼 2007 年 17 人、2008 年 14 人、2009 年 15 人、2010 年 18 人、2011 年 9 人順利登頂後，我們仍舊選擇從東南方起攀的 Marangu Route，沿途有山屋可住宿，坡度上升平緩，是較容易親近的攀登路線，期待可以讓更多夥伴完成屬於自己的登山夢想。在攀登之後，我們亦規劃前進非洲大草原，進行獵遊，用相機捕捉野生動物的身影，包括獅子、豹、大象、荷馬、犀牛、長頸鹿等等，是一場震撼人心的洗禮，也是愛照相的你不可錯過的活動。趣健行邀請登山夥伴和我們一起發現非洲。

報名前請務必確認

1. 本活動屬於挑戰級高山活動，請視個人體能狀況報名。
2. 報名後出發前請務必做好自我行前訓練，並保持身體健康。
3. 尚未注射過黃熱病預防針，或已注射過但藥效已過者，請於出發十天前至相關單位施打(可洽疾病管制局詢問)。

◎活動簡章

活動日期	2012/02/12-02/23(日-四)、2012/08/05-08/16(日-四)、2012/11/25-12/06(日-四)、2013/09/01-09/12(日-四)，共十二天十一夜 ※若有整隊(10人以上)報名，則可另訂日期，細節請洽趣健行。
活動等級	
活動特色	1. 攀登赤道下，非洲最高峰吉力馬札羅山 5895 公尺 2. 獵遊東非大草原上成群的野生動物 3. 安排高度適應，預防並減少高山症發生 4. 全程輕裝攀登，挑夫負責重裝行李
活動對象	近一年有攀登百岳或高海拔登山經驗且固定性運動者
活動人數	滿 10 人出隊
活動費用	約 NT 135,000~138,000 元/人(因應航空票價變動、匯率、原油價格等因素，會於出隊兩個月前最後確認活動費用) (以上價格包括：行前會議、活動小手冊、往返經濟艙機票、兵險、機場稅、當地食宿、交通費、門票及活動費用、簽證、當地登山嚮導挑夫廚師費用、領隊小費、保險、行政費用等等。不包括護照費用、當地登山嚮導挑夫廚師小費、私人花費。)
報名及繳費方式	1. 報名 • 請先 Email 或是來電報名， 報名後一個星期內必須回傳報名表及繳交訂金 NT45,000 元才完成報名手續。 若報名時間已接近報名截止日，則必須在報名截止日前完成報名手續。 • 餘款必須在報名截止日前繳清。 • 你可下載報名表，填寫完畢後以 E-mail 或傳真將報名資訊回傳至趣健行工作室。

	<p>2. 繳費</p> <ul style="list-style-type: none"> • 銀行轉帳或電匯：轉帳或電匯完成後，請 Email 或來電告知確認。銀行帳號：彰化銀行(代號 009) 中崙分行 5154-51-455482-00 戶名：楊晴媚。 • 現金：週一至週五 10：00-19：00 至 趣健行工作室 繳費。(煩請先來電告知) • 信用卡：為了方便繳費，本工作室亦提供信用卡繳費方式，請來電索取信用卡繳費單，填寫完畢後傳真至趣健行工作室。 <p>4. 繳交證件：(1)護照影本(出發日算起，六個月以上有效期)、(2)身分證影本(需清楚)、(3)兩吋彩色相片四張。(1)於報名時、(2)(3)行前說明會繳交。</p>
報名截止日期	出發日前一個月
集合時間及地點	出發日於桃園國際機場(行前會議做最後確認)
行前會議時間	出發日前 14-21 天內 19：00PM 於 趣健行工作室
行程內容	<p>Day01 台北/香港/奈洛比 Nairobi (肯亞) 下午搭乘豪華客機經香港轉機飛往"人類起源的搖籃" 肯亞首都奈洛比。</p> <p>Day02 奈洛比/吉力馬札羅機場-模西 Moshi 鎮(坦桑尼亞) 上午抵達奈洛比，轉機前往坦桑尼亞吉力馬札羅機場，專車往模西 Moshi 鎮，此地為攀登吉力馬札羅山的門戶。午餐後休息及整理登山裝備。宿：Springlands Hotel 或同級</p> <p>Day03 Moshi 鎮-Marangu Gate-Mandara 山屋：3-5 小時，7KM，上升 720 M 今天將展開非洲最高峰--吉力馬札羅山 Kilimanjaro 登頂行程，專車中午抵達 1,980 公尺的總部 Marangu Gate，辦理完登山手續後走上第一站 2,700 公尺的 Mandara 山屋，在那裡留宿一宵。今天的山路先要穿過熱帶樹林，接近目的地時變成溫帶樹林。宿：山屋</p> <p>Day04 Mandara 山屋- Horombo 山屋：4-7 小時，11KM，上升約 1,000M 早上從 Mandara 山屋出發，約一小時後便走出樹林，四周變成了灌木叢，遠方雪白的奇寶峰 Kibo 出現眼前。午餐後再走一個多小時便到達 3,720 公尺的 Horombo 山屋。山路坡度平緩，走來頗為輕鬆。宿：山屋</p> <p>Day05 Horombo 山屋-Kibo 山屋：5-7 小時，10KM，上升約 1,000M 早上上山路後，四周植物已愈來愈少。若天朗氣清，可看到預計今日午夜要攀登、令人望而卻步的登頂山路。跟前一天一樣，山路坡度亦是十分平緩，走來並不辛苦，在中午時候亦會停下來吃午餐。走到 Kibo 和 Mawenzi 之間的高地後風勢明顯增強，氣溫也清涼很多。下午到達約 4,700 公尺的 Kibo 山屋，是最後一個山屋。宿：山屋</p> <p>Day06 Kibo 山屋-登頂：7-8.5 小時，4KM，上升約 1,200M Uhuru Peak-Horombo 山屋：4.5-7 小時，14KM，下降約 2,200M 今天午夜左右開始摸黑登頂，登頂山路又斜又鬆軟，五千公尺以上的山路更有積雪。接近 Gilman's Point 處 (約 5,400 多公尺開始) 要走上一些大石，會費氣力。登上 5,685 公尺的 Gilman's Point 後，可繼續沿火山口邊緣走上 Uhuru Peak 5895 公尺。山路較之前</p>

	<p>的平坦許多，但這時已變成雪地，頗為濕滑，旁邊是三百公尺深的大火山口，走時要小心。過了 Gilman's Point 之後風勢十分強勁，氣溫亦十分低。非洲之顛像一塊稍微傾側的大平台。上登後高興的與木牌照相，並欣賞旁邊的冰河。返回 Kibo 山屋後可以休息一會，下午才下山。返回 Horombo 山屋輕鬆容易。宿：山屋</p> <p>Day07 Horombo 山屋-Marangu Gate：4-6 小時, 18KM，下降約 1,900 M-Moshi 鎮 今天續原路回入口，於辦公室領登頂證書。之後專車載回 Moshi 鎮休息。宿：Springlands Hotel 或同級</p> <p>Day08 Moshi 鎮-Lake Manyara 國家公園-卡拉圖 Karatu 上午離開 Moshi 鎮，前往 Lake Manyara 國家公園。途中享用旅館所準備之便當。Lake Manyara 國家公園是比較小的國家公園，但動物比較集中容易觀賞，可看見河馬、長頸鹿、獅子、花豹 (leopard)、斑馬、狒狒等，大象的密度還是非洲之冠。這公園的鳥類數目也是很多。觀賞完畢前往卡拉圖 Karatu 過夜。宿：Highview Hotel 或同級</p> <p>Day09 卡拉圖 Karatu-塞倫蓋地國家公園 上午前往塞倫蓋地國家公園，此公園是非洲最大的野生動物保護區之一，保護區與北部的肯亞馬塞馬拉動物保護區，共同組成名聞遐邇的塞倫蓋地—馬拉生態區。此地區在動物大遷徙的尖峰時刻擁有上百萬隻角馬、數十萬隻斑馬及上千隻獅子，為非洲野生動物年度大遷徙的源頭之一。下午在塞倫蓋地國家公園追尋野生動物活動。傍晚前往露營地過夜，體驗親近大自然的氣氛。宿：塞倫蓋地國家公園內 High Camp (豪華帳篷)</p> <p>Day10 塞倫蓋地國家公園-歐都瓦峽谷、馬賽村-卡拉圖 Karatu 上午續於塞倫蓋地國家公園追尋野生動物，下午拜訪歐都瓦峽谷，並參觀歐都瓦考古學遺址 Olduvai Archeological Site 及游牧的馬賽村，後回 Karatu 旅館過夜。宿：Highview Hotel 或同級</p> <p>Day11 卡拉圖 Karatu-恩格龍格魯 Ngorongoro 保護區-吉力馬札羅機場/奈洛比/香港 上午一早前往恩格龍格魯火山口保護區觀賞各種野生動物活動。恩格龍格魯火山口直徑長達 23 公里，火山口峭壁高達 610 公尺，面積 265 平方公里，有"天然動物園"及"世界第八大奇景"美稱。搭乘四輪傳動吉普車，下坡，開到 2000 英尺深的火山口底部，追蹤角馬、斑馬、羚羊、犀牛、獅子、獵豹、花豹、土狼、胡狼...，中午用餐後經 Arusha 鎮，前往吉力馬札羅機場，搭機飛返奈洛比，並轉機經香港回國。</p> <p>Day12 香港/台北 晚上飛機安抵國門，結束畢生難忘的非洲之旅。回到溫暖的家。 照片分享會於活動結束後 10-14 天內舉行 (以上行程僅供參考，將依實際狀況調配，詳細行程將於行前會議說明)</p>
<p>裝備要求</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 登山鞋、排汗衣、頭燈或手電筒、禦寒衣物、雨衣雨褲、大小背包、登山杖、隨身藥品、水、行進糧等。



	<ul style="list-style-type: none"> • 建議攜帶：照相機等等。 • 有關於裝備部分，行前會議會有更詳細說明與介紹。
備註	<ul style="list-style-type: none"> • 須有攀登百岳或高海拔登山經驗且固定性運動者，請於報名表上確實填寫。 • 參加登頂活動者，強烈建議於出發前攀登百岳，作為高度適應。 • 因考慮登山健行安全，請確實告知個人健康狀況。 • 活動中請遵從領隊的行程安排、引導，勿脫隊行動。 • 行程中若有身體不適，務請告知領隊及幹部，謝謝！ • 完成報名手續後，於報名截止日前因故取消者，扣除相關作業費用後，餘額退還。報名截止日後取消者恕不退費。 • 出發日前如遇颱風、封山…等，人力不可抗拒之因素影響，經氣象單位或政府相關部門公佈後，將延期出發或取消活動。唯若無法配合挪期而取消報名者，則需扣除保險及作業手續費用後退還金額，尚請見諒！ • 行程途中如遇天候等不可抗力之特殊因素影響而封山，致使無法完成行程，本工作室有權變更旅程、遊覽項目或更換食宿；變更後若節省之支出經費，將於返回後，另行通知退還。 • 本行程參加人數滿 10 人出隊，人數上限為 20 人，以完成報名手續為優先，其餘列為後補。

趣健行工作室聯絡資訊

◎電話：02-8772-7310 0922-872-367 ◎傳真：02-8772-7311 ◎網址：<http://www.titohiking.com.tw>

◎E-mail：service@titohiking.com.tw ◎地址：104 台北市龍江路 2-2 號 1 樓

◎銀行帳號：彰化銀行(代號 009) 中崙分行 5154-51-455482-00 戶名：楊晴媚