

# Material Trekking Kilimanjaro

- Mochila de unos 15 - 20 litros para llevar lo más imprescindible al andar.
- Botas de montaña caña alta (para el invierno B2-B3).
- Botas montaña caña baja o similar de repuesto o para primeros días.
- Chancletas o deportivas descanso.
- Saco de dormir (para -6 °C).
- Funda para almohada.
- 2 botellas de agua o camelbag, (al menos 2 litros).
- Gafas de sol (factor protección 3 cerradas por los lados).
- Gorra.
- Gorro o pasamontañas lana (que tape las orejas).
- Guantes (térmicos tipo esquí).
- Guantes montaña delgados.
- Buf.
- Forro polar (2).
- Primalove.
- Goretex (primalove y goretex se pueden sustituir por un anorak completo tipo esquí)
- Pantalón largo de montaña (2-3, al menos 1 abrigado tipo cordura o similar).
- Camisetas de secado rápido (6).
- Camiseta térmica de mangas largas (2-3 para los días de más frío).
- Toalla.
- Calcetines por 10 días (7 de montaña donde 3 días hará frío).
- Ropa interior por 10 días (7 de montaña donde 3 días hará frío).
- Papel higiénico, pañuelos de papel.
- Linterna frontal con baterías de repuesto.
- Manta térmica emergencia.
- Protección solar 50 y protector labial.
- Neceser (en botellas pequeñas) y Compeed.
- Cosas prácticas que puedas utilizar en el camino: una navaja de bolsillo, impermeables, aguja e hilo, un pedazo de cuerda o de cable.
- Riñonera o bolsa personal para los documentos importantes (pasaporte, número de emergencia del seguro).
- Bastones trekking.
- Botiquín recomendado: 3 cohesiva, 3 tensoplasto, desinfectante, 5 gasas, 1esparadrapo plástico, termómetro clínico, ibuprofenos, tanagel, edemox, urbason, amoxiclavulanico, cortisona, rodearon emulgel. \*Consultar este apartado con un especialista sanitario.
- Barritas y hielo energéticos (4-5 unidades).
- Opcional:
  - Mascara neopreno, cámara de fotos o go pro, batería recarga móvil, placas solares recarga, tapones para los oídos, pulsioxímetro.