



Lista de Equipaje para Escalar el Kilimanjaro

Teléfono: +255 683 085 572 (TZ) | +40 770 790 790 (RO)

Correo electrónico: info@timonsafaris.com

Sitio web: <https://timonsafaris.com>

Ropa

- ☐ Capas base que absorban la humedad (parte superior e inferior, 2-3 pares)
- ☐ Capas aislantes (chaqueta de forro polar o de plumas para calor)
- ☐ Chaqueta impermeable y cortavientos (Gore-Tex o similar)
- ☐ Pantalones impermeables y cortavientos (Gore-Tex o similar)
- ☐ Pantalones de senderismo (convertibles en cortos, 2 pares)
- ☐ Camisas de manga larga (que absorban la humedad, 2-3)
- ☐ Gorro cálido (de lana o forro polar)
- ☐ Sombrero para el sol con ala ancha o gorra
- ☐ Bufanda o tubo para el cuello (para polvo y calor)
- ☐ Guantes (guantes interiores y guantes impermeables aislantes)
- ☐ Calcetines de senderismo (de lana o sintéticos, 4-5 pares)
- ☐ Calcetines interiores (para prevenir ampollas, 2-3 pares)
- ☐ Polainas (para evitar que entre suciedad en las botas)
- ☐ Botas de senderismo (impermeables, usadas, con soporte para el tobillo)
- ☐ Zapatos para el campamento (zapatillas ligeras o sandalias)
- ☐ Ropa para dormir (ligera, cálida)



Lista de Equipaje para Escalar el Kilimanjaro (Continuación)

Artículos Personales y Productos de Aseo

- ☐ Pasaporte (válido por al menos 6 meses) y copias
- ☐ Visa (si es requerida) y copias
- ☐ Documentos de seguro de viaje (con cobertura para gran altitud)
- ☐ Tarjetas de crédito y algo de efectivo (USD o chelines tanzanos)
- ☐ Cepillo de dientes, pasta de dientes e hilo dental
- ☐ Jabón y champú biodegradables
- ☐ Desodorante
- ☐ Protector solar (SPF 50+, protección para gran altitud)
- ☐ Bálsamo labial con SPF
- ☐ Desinfectante de manos (botella pequeña)
- ☐ Toallitas húmedas (biodegradables)
- ☐ Papel higiénico o pañuelos (paquete pequeño)
- ☐ Medicamentos personales (con copias de las recetas)
- ☐ Diamox (para el mal de altura, consultar con el médico)
- ☐ Analgésicos (por ejemplo, ibuprofeno, paracetamol)
- ☐ Medicamentos antidiarreicos
- ☐ Tratamiento para ampollas (moleskin, almohadillas para ampollas)
- ☐ Sales de rehidratación (sobres de electrolitos)

Equipo y Accesorios (Parte 1)

- ☐ Bolsa de lona (impermeable, 90L, para que los porteadores la lleven)
- ☐ Mochila de día (30-40L, para artículos personales durante las caminatas)
- ☐ Saco de dormir (apto hasta -10°C/14°F o menos)



Lista de Equipaje para Escalar el Kilimanjaro (Continuación)

Equipo y Accesorios (Parte 2)

- ☐ Colchoneta para dormir o colchón inflable
- ☐ Bastones de trekking (plegables, 1 o 2)
- ☐ Linterna frontal (con baterías adicionales)
- ☐ Gafas de sol (polarizadas, protección UV, gafas de glaciador)
- ☐ Botellas de agua (capacidad total de 2-3L) o bolsa de hidratación
- ☐ Tabletas purificadoras de agua o filtro
- ☐ Cámara con baterías adicionales (el frío agota las baterías más rápido)
- ☐ Cargador portátil/banco de energía
- ☐ Adaptador de corriente universal
- ☐ Botiquín de primeros auxilios (vendajes, antiséptico, pinzas)
- ☐ Cinta adhesiva (rollo pequeño para reparaciones)
- ☐ Herramienta múltiple o navaja suiza
- ☐ Toalla de viaje ligera
- ☐ Cuaderno y bolígrafo (para diario)
- ☐ Guía turística o mapa de rutas del Kilimanjaro

Varios

- ☐ Aperitivos de alta energía (frutos secos, barras energéticas, chocolate)
- ☐ Bolsas reutilizables con cierre (para organizar o para basura)
- ☐ Tapones para los oídos (para campamentos ruidosos)
- ☐ Almohada de viaje pequeña (para dormir en tiendas)
- ☐ Libro o lector electrónico (para momentos de descanso)
- ☐ Baraja de cartas o juego de viaje pequeño
- ☐ Bolsas plásticas ligeras (para ropa sucia/mojada)