



Lista de Împachetare pentru Ascensiunea Kilimanjaro

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

Email: info@timonsafaris.com

Website: <https://timonsafaris.com>

Îmbrăcăminte

- ☐ Straturi de bază care absorb umezeala (sus și jos, 2-3 perechi)
- ☐ Straturi izolatoare (geacă fleece sau de puf pentru căldură)
- ☐ Geacă impermeabilă și rezistentă la vânt (Gore-Tex sau similar)
- ☐ Pantaloni impermeabili și rezistenți la vânt (Gore-Tex sau similar)
- ☐ Pantaloni de drumeție (convertibili în pantaloni scurți, 2 perechi)
- ☐ Cămăși cu mânecă lungă (care absorb umezeala, 2-3)
- ☐ Căciulă caldă (din lână sau fleece)
- ☐ Pălărie de soare cu bor larg sau șapcă
- ☐ Fular sau buff pentru gât (pentru praf și căldură)
- ☐ Mănuși (mănuși subțiri și mănuși impermeabile izolante)
- ☐ Șosete de drumeție (din lână sau sintetice, 4-5 perechi)
- ☐ Șosete subțiri (pentru prevenirea bășicilor, 2-3 perechi)
- ☐ Jambiere (pentru a împiedica murdăria să intre în bocanci)
- ☐ Bocanci de drumeție (impermeabili, purtați, cu suport pentru gleznă)
- ☐ Încălțăminte pentru tabără (adidași ușori sau sandale)
- ☐ Haine de dormit (ușoare, calde)



Lista de Împachetare pentru Ascensiunea Kilimanjaro (Continuare)

Obiecte Personale și Produse de Igienă

- ☐ Pașaport (valabil cel puțin 6 luni) și copii
- ☐ Viză (dacă este necesară) și copii
- ☐ Documente de asigurare de călătorie (cu acoperire pentru altitudine mare)
- ☐ Carduri de credit și ceva numerar (USD sau șilingi tanzanieni)
- ☐ Periuță de dinți, pastă de dinți și ață dentară
- ☐ Săpun și șampon biodegradabile
- ☐ Deodorant
- ☐ Cremă de protecție solară (SPF 50+, protecție pentru altitudine mare)
- ☐ Balsam de buze cu SPF
- ☐ Dezinfectant pentru mâini (sticlă mică)
- ☐ Șervețele umede (biodegradabile)
- ☐ Hârtie igienică sau șervețele (pachet mic)
- ☐ Medicamente personale (cu copii ale rețetelor)
- ☐ Diamox (pentru răul de altitudine, consultați medicul)
- ☐ Analgezice (de ex., ibuprofen, paracetamol)
- ☐ Medicamente antidiareice
- ☐ Tratamente pentru bășici (moleskin, plasturi pentru bășici)
- ☐ Săruri de rehidratare (pliculețe cu electroliți)

Echipament și Accesorii (Partea 1)

- ☐ Geantă de voiaj (impermeabilă, 90L, pentru hamali)
- ☐ Rucsac de zi (30-40L, pentru obiecte personale în timpul drumețiilor)
- ☐ Sac de dormit (rezistent până la -10°C/14°F sau mai puțin)



Lista de Împachetare pentru Ascensiunea Kilimanjaro (Continuare)

Echipament și Accesorii (Partea 2)

- ☐ Saltea de dormit sau saltea gonflabilă
- ☐ Bețe de trekking (pliabile, 1 sau 2)
- ☐ Lanternă frontală (cu baterii suplimentare)
- ☐ Ochelari de soare (polarizați, cu protecție UV, ochelari de ghețar)
- ☐ Sticle de apă (capacitate totală 2-3L) sau sistem de hidratare
- ☐ Tablete de purificare a apei sau filtru
- ☐ Cameră foto cu baterii suplimentare (frigul descarcă bateriile mai rapid)
- ☐ Încărcător portabil/baterie externă
- ☐ Adaptor universal de priză
- ☐ Trusă de prim ajutor (bandaje, antiseptic, pensetă)
- ☐ Bandă adezivă (rol mic pentru reparații)
- ☐ Briceag multifuncțional sau cuțit elvețian
- ☐ Prosop de călătorie ușor
- ☐ Caiet și pix (pentru jurnal)
- ☐ Ghid turistic sau hartă a rutelor Kilimanjaro

Diverse

- ☐ Gustări bogate în energie (nuci, batoane energizante, ciocolată)
- ☐ Pungi resigilabile (pentru organizare sau gunoi)
- ☐ Dopuri de urechi (pentru tabere zgomotoase)
- ☐ Pernă de călătorie mică (pentru dormit în corturi)
- ☐ Carte sau e-reader (pentru momentele de odihnă)
- ☐ Pachet de cărți de joc sau joc de călătorie mic
- ☐ Pungi de plastic ușoare (pentru haine murdare/ude)