



Liste de Bagages pour l'Ascension du Kilimandjaro

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

Email : info@timonsafaris.com

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

Vêtements

- Sous-vêtements techniques absorbant l'humidité (haut et bas, 2-3 paires)
- Couches isolantes (veste polaire ou doudoune pour la chaleur)
- Veste imperméable et coupe-vent (Gore-Tex ou similaire)
- Pantalon imperméable et coupe-vent (Gore-Tex ou similaire)
- Pantalons de randonnée (convertibles en short, 2 paires)
- Chemises à manches longues (absorbant l'humidité, 2-3)
- Bonnet chaud (en laine ou polaire)
- Chapeau de soleil à large bord ou casquette
- Cache-cou ou buff (pour la poussière et la chaleur)
- Gants (sous-gants et gants imperméables isolants)
- Chaussettes de randonnée (en laine ou synthétiques, 4-5 paires)
- Chaussettes fines (pour éviter les ampoules, 2-3 paires)
- Guêtres (pour empêcher les débris d'entrer dans les chaussures)
- Chaussures de randonnée (imperméables, déjà portées, avec soutien de la cheville)
- Chaussures de camp (baskets légères ou sandales)
- Vêtements de nuit (légers, chauds)



Liste de Bagages pour l'Ascension du Kilimandjaro (Suite)

Articles Personnels et Produits de Toilette

- Passeport (valide au moins 6 mois) et copies
- Visa (si requis) et copies
- Documents d'assurance voyage (avec couverture pour haute altitude)
- Cartes de crédit et un peu d'argent liquide (USD ou shillings tanzaniens)
- Brosse à dents, dentifrice et fil dentaire
- Savon et shampoing biodégradables
- Déodorant
- Crème solaire (SPF 50+, protection pour haute altitude)
- Baume à lèvres avec SPF
- Désinfectant pour les mains (petite bouteille)
- Lingettes humides (biodégradables)
- Papier toilette ou mouchoirs (petit paquet)
- Médicaments personnels (avec copies des ordonnances)
- Diamox (pour le mal des montagnes, consulter un médecin)
- Antalgiques (par ex., ibuprofène, paracétamol)
- Médicaments antidiarrhéiques
- Traitement pour les ampoules (moleskin, coussinets anti-ampoules)
- Sels de réhydratation (sachets d'électrolytes)

Équipement et Accessoires (Partie 1)

- Sac de voyage (imperméable, 90L, pour les porteurs)
- Sac à dos de jour (30-40L, pour les objets personnels pendant les randonnées)
- Sac de couchage (résistant jusqu'à -10°C/14°F ou moins)



Liste de Bagages pour l'Ascension du Kilimandjaro (Suite)

Équipement et Accessoires (Partie 2)

- Matelas de couchage ou matelas gonflable
- Bâtons de trekking (pliables, 1 ou 2)
- Lampe frontale (avec batteries supplémentaires)
- Lunettes de soleil (polarisées, protection UV, lunettes de glacier)
- Bouteilles d'eau (capacité totale de 2-3L) ou poche d'hydratation
- Comprimés de purification d'eau ou filtre
- Appareil photo avec batteries supplémentaires (le froid vide les batteries plus vite)
- Chargeur portable/batterie externe
- Adaptateur universel
- Trousse de premiers secours (pansements, antiseptique, pince à épiler)
- Ruban adhésif (petit rouleau pour réparations)
- Couteau multifonction ou couteau suisse
- Serviette de voyage légère
- Carnet et stylo (pour journal)
- Guide touristique ou carte des itinéraires du Kilimandjaro

Divers

- Collations riches en énergie (noix, barres énergétiques, chocolat)
- Sacs réutilisables à fermeture éclair (pour organiser ou pour les déchets)
- Bouchons d'oreilles (pour camps bruyants)
- Petit oreiller de voyage (pour dormir dans les tentes)
- Livre ou liseuse (pour les moments de repos)
- Jeu de cartes ou petit jeu de voyage
- Sacs plastiques légers (pour vêtements sales/mouillés)