

Kilimandżaro – Lista rzeczy do zabrania

Biwak:

Karimata/Mata (jeżeli planujemy nocleg w namiocie)

Śpiwór

Niezbędnik/Łyżka/Własny kubek

Scyzoryk

Butelka na wodę (z filtrem)

Ubrania góry:

Buty górskie

Buty podejściowe

Skarpety wełniane

Skarpety trekkingowe

Kalesony

Koszulka termiczna

Spodnie trekkingowe

Polar

Ciepła bluza

Kutka

Czapka wełniana

Rękawice cienkie

Rękawice polarowe

Buff/Chustka na głowę

Bielizna do spania

Bielizna

Sprzęt:

Plecak 60 l (najlepiej z kominem)/Mniejszy plecak na trekking do 40 l

Kijki trekkingowe

Okulary górskie

Czołówka

Baterie zapasowe

Pulsoksymetr

Kamera, aparat fotograficzny

Ładowarka komórka

Ładowarka kamera

Karty SD kamera

Zegarek górski

Ubrania miasto:

Koszulka

Spodnie

Bielizna

Skarpety

Higiena:

Worki na śmieci

Reklamówki małe i duże

Higiena kobiet

Chusteczki higieniczne

Chusteczki nawilżające

Krem z filtrem (50+)

www.geotramper.pl/geotramper@gmail.com

Żel do mycia ciała
Szampon do włosów
Krem nawilżający
Ręcznik
Rzeczy do higieny ust

Apteczka/leki:

Aspiryna
Apap
Nospa
Suplement(multiwitaminy, witamina C)
Leki przeciwgorączkowe (zalecany kontakt z lekarzem)
Leki na przeziębienie i grypę (zalecany kontakt z lekarzem)
Ogrzewacze do rąk (chemiczne)

Dodatkowe rzeczy:

Paszport
Książeczka zdrowia (żółta)
Karta ubezpieczeniowa wysokogórskiego
Kasa (gotówka, karty płatnicze)
Długopis
Kartki do pisania
Wydruki mapy
Wydruki przewodniki
Wydruki kontakty/adresy
Zapałki/Zapalniczka
Kłódka

Rzeczy plaża:

Ręcznik
Klapki
Ubrania plażowe
Płetwy
Maska
pianka nurkowa (gdy zamierzamy nurkować)
Okulary zwykłe
Torba na ramię/plecak (na miasto)