



Haz tu **Check List** de tu equipaje del Kilimanjaro

Ropa y Calzado

- 2 Camisetas térmicas de lana de merino
- 2 Camisetas técnica: manga corta / larga
- 1 Forro polar ligero
- 1 Chaqueta de plumas medio
- 1 Chaqueta de PrimaLoft (fino)
- 1 Chaqueta impermeable tipo Goretex (ojo que cubra el casco)
- 1 Pantalón de trekking de verano / desmontable
- 1 Pantalón para climas fríos
- 1 Cubre pantalón impermeable y transpirable
- 2 Mallas: una Softshell y otra más ligera
- 2 Culottes
- Botas de media caña, flexibles, con Goretex. Con suela Vibram o similar.
- Crampones de correa
- Polainas o Getrex
- Calzado de descanso.
- Patucos para dormir.
- 3 pares de calcetines de invierno (lana de merino)
- 1 par de calcetines más ligeros (coolmax)
- 4 mudas



Complementos

- Guantes finos, primera capa
- Guantes/manoplas de invierno, de fibra, con Goretex.
- Gorro de lana / Cinta que cubra las orejas
- Casco para la bici
- Braga de cuello
- Gafas de sol que cubran bien la cara
- Toalla de fibra
- Saco de dormir de invierno (-10°C) de pluma o de calidad similar si es sintético.
- Saco sábana de seda
- Frontal / Pilas
- Camelbak / Botellas / Cantimploras. 3 litros
- 2 Bastones
- Bolsas estancas para guardar la tecnología
- Una única mochila/bolsa flexible para llevar todo el equipaje (+/- 80 litros) con cubre mochilas
- Una mochila, de unos 30 litros con cubre mochila para el día a día
- Bici doble suspensión ligera
- Churro de gomaespuma para protegernos en el porteo de la bici o (PeakRider)

Bolsa de herramientas bici:

- Cámaras de repuesto (1 o 2)
- Kit antipinchazos
- Desmontables
- Bomba de inflado
- Multiherramienta ciclista
- Tronchacadenas y eslabón
- Bridas de plástico
- Aceite de cadena
- Llave de radios
- Repuesto de la pata de cambio (*Individual, cada persona el suyo)



Bolsa de Aseo (se puede repartir entre los compañeros)

- Jabón neutro pastilla
- Champú en pastilla neutro
- Dentífrico y cepillo de dientes
- Crema solar de alta protección
- Labial de alta protección
- Pañuelos

Botiquín (se puede repartir entre los compañeros)

- Antibiótico de amplio espectro
- Analgésico
- Antiácido
- Anti-inflamatorio
- Anti-diarreico
- Antihistamínico
- Laxante
- Pomada antibiótica
- Desinfectante
- Algodón, gasas, tiritas, vendas, esparadrapo
- Colirio
- Codeína
- Repelente de mosquitos
- Pastillas potabilizadoras
- Saquitos/bolsas de calor (dos por persona)
- Coomped
- Steristrip
- Manta/sacos Térmicos (una por persona)