



Attrezzatura per escursioni sul Kilimangiaro

Di seguito è riportato un elenco dei materiali necessari per la scalata del Kilimangiaro. Abbiamo creato questo elenco per aiutarti a preparare i bagagli! Ti preghiamo di notare che seppur questo elenco sia puramente indicativo, riteniamo che tutti gli articoli elencati siano essenziali per scalare con successo la montagna più famosa del Tanzania!

Attrezzatura

Zainetto piccolo per la camminata



Uno zaino da arrampicata/trekking con telaio interno con una capacità di circa 32-40 litri. Prediligere modelli semplici e leggeri.

Borsa da viaggio impermeabile



Tradizionalmente utilizzate per le attività in acqua, queste robuste borse impermeabili con chiusura a rotolo sono indispensabili per proteggere la tua attrezzatura. Assicurati che la tua borsa abbia una capienza di circa 115 litri e sia dotata di spallacci simili a quelli di uno zaino per facilitarne il trasporto.

Borraccia



Due o tre bottiglie da un litro. Le bottiglie devono essere a bocca larga e realizzate in copoliestere (plastica senza BPA). Non portare bottiglie di metallo perché tendono a congelare.

Camelbak/sistema di idratazione



Il sistema di idratazione è uno zaino speciale progettato per trasportare acqua e consentire l'idratazione senza usare le mani durante la scalata.

Borsone da viaggio



Questo articolo può essere utilizzato anche come bagaglio a mano per il volo e serve a riporre tutti gli oggetti che non intendi portare con te in montagna. Scegli un modello leggero e semplice, con una capacità totale di 40-50 litri. Per sicurezza, porta con te un lucchetto da viaggio.

Scaldamani



Portane almeno tre paia. Tieni presente che gli scaldapiedi sono diversi dagli scaldamani poiché sono progettati per funzionare in un ambiente con meno ossigeno, come l'interno di uno scarpone, e si consumano più velocemente.

Bastoncini da trekking



Bastoncini da trekking pieghevoli. Sono preferibili modelli a tre sezioni e ad altezza regolabile.

Torcia frontale



Una moderna lampada frontale a LED per esterni con una potenza di 90-200 lumen. Inserisci batterie nuove e porta con te più batterie di ricambio. Sono fortemente preferiti i modelli resistenti alle intemperie.

Binocolo



Porta con te un binocolo per osservare meglio la fantastica fauna e flora durante la scalata.

Occhiali da sole



Consigliamo occhiali da sole di alta qualità con protezione UV e una misura che copra bene gli occhi. È fondamentale che siano comodi. Prova gli occhiali per verificare che blocchino bene la luce solare. Tieni presente che le lenti di alta qualità sono indispensabili per proteggerti al 100% dalla forte sole di montagna.

Occhiali da sci



Gli occhiali da sci di alta qualità proteggono gli occhi dai raggi UV, dal vento e dalle intemperie e migliorano la visibilità sulla neve e sul ghiaccio.

Crema solare



Da 30 a 60 ml di crema solare con SPF 30+. Le varianti con ossido di zinco offrono una protezione maggiore! In genere 30 ml sono sufficienti per una settimana, ma è consigliabile portare con sé diversi tubetti piccoli per evitare di rimanere senza in caso di smarrimento o rottura. La crema solare perde il suo fattore di protezione solare nel tempo: ti consigliamo di partire con una crema comprata di recente.

Burro cacao



Diversi tubetti di protezione solare per le labbra con SPF 30+. Come per la crema solare, assicurati che la protezione solare per le labbra sia nuova.

Attrezzatura da campeggio

Sacco a pelo



Che sia imbottito in piuma o con materiale sintetico, il sacco a pelo dovrebbe essere certificato per una temperatura di circa 0°F o -20°C ed essere dotato di un cappuccio con collo per garantire maggiore calore. Assicurati di includere una sacca di compressione. Le condizioni meteorologiche e le esigenze personali di temperatura corporea possono influire sul livello di certificazione del sacco a pelo.

Sacco lenzuolo



Sacchi lenzuolo che di solito si inseriscono all'interno del sacco a pelo per offrire maggiore comfort e isolamento e aiutare a mantenere pulito il sacco a pelo

Materasso in schiuma



Un materasso leggero e portatile per garantire un sonno confortevole. Facile da trasportare una volta arrotolato, è in grado di resistere anche a terreni accidentati e condizioni climatiche avverse.

Lettino da campo pieghevole



Un letto stretto e leggero, spesso realizzato con un robusto telo teso su un telaio pieghevole, per offrirti un'esperienza di riposo più confortevole durante la scalata del Kilimangiaro.

Cuscino



Un cuscino leggero, comprimibile e/o gonfiabile per garantire un sonno confortevole durante la scalata del Kilimangiaro.

Beauty Case



Include carta igienica (conservata in un sacchetto di plastica), disinfettante per le mani, spazzolino da denti, dentifricio, filo interdentale e salviette umidificate. Porta con te una quantità adeguata alla durata del tuo viaggio.

Abbigliamento

Per la testa

Bandana tubolare



Indispensabile per tutte le attività all'aria aperta, ti consigliamo di portare con te una bandana cucita/tubolare dato che può essere utilizzata in tanti modi diversi.

Cappello da sole



Qualsiasi tipo di cappello leggero che ripari la testa, il collo e la nuca dal sole andrà bene.

Passamontagna



Un passamontagna di peso medio-pesante per proteggere il viso in condizioni di vento forte o tempesta. Scegli un modello che si adatti comodamente alla tua testa. I modelli che coprono il naso e la bocca possono essere comodi, ma anche un'apertura in stile subacqueo può essere sufficiente.

Berretta



Un cappello non in cotone o sintetico che copra comodamente la testa e le orecchie.

Scaldacollo



Uno scaldacollo che viene indossato per stare al caldo. È un tessuto cucito, spesso in pile, lana merino, materiale sintetico traspirante o maglia, che si infila e si sfila dalla testa per coprire l'intero collo e conservare il calore corporeo.

Sciarpa



Un tessuto da indossare intorno al collo per stare al caldo, ma che può anche essere sfoggiato quando scatteremo la famosa foto in vetta!

Guanti

Sottoganti



Guanti molto leggeri in lana o sintetici che offrono una vestibilità confortevole. I colori più chiari assorbono meno luce solare pur offrendo protezione dai raggi UV.

Guanti o muffole



Muffole (manopole) impermeabili o anche guanti da indossare quando i sottoganti non sono più abbastanza caldi. La struttura con palmo in pelle è sempre ideale per garantire una maggiore durata. Ti consigliamo di scegliere sottoganti che possano essere indossati all'interno delle muffole.

Abbigliamento

Maglietta da trekking



Una o due magliette a maniche corte da indossare all'aperto durante le escursioni nelle giornate calde. Le magliette tecniche sono ideali per questo scopo, poiché sono sintetiche e si asciugano rapidamente.

Maglia termica (maniche lunghe)



Da una a due maglie tecniche a maniche lunghe. Le maglie tecniche non devono essere realizzate in cotone, ma in lana merino o poliestere. Si noti che le maglie tecniche di colore chiaro con cappuccio sono fortemente raccomandate per la protezione solare e sono indossate dalla maggior parte delle guide.

Giacca in pile



Questa giacca traspirante ma resistente al vento e alle intemperie è un elemento fondamentale del sistema a strati utilizzato nell'alpinismo. Consigliamo un modello con cappuccio. Questo strato deve adattarsi bene alla maglietta da trekking e alla maglia termica.

Giacca da sci



Una giacca isolante, completamente impermeabile e traspirante che ti protegge dal vento e dalle intemperie in montagna. Assicurati che si adatti comodamente agli altri strati che indossi.

Piumino



Questa giacca o parka devono essere ben isolanti con imbottitura in piuma di alta qualità. Si consiglia un peso complessivo compreso tra 700 e 1200 grammi. Per garantire il calore è necessario un cappuccio. Maglioni in piuma o giacche leggere imbottite non saranno sufficienti.

Poncho



Una barriera impermeabile facile da indossare, dotata di cappuccio per proteggersi dalla pioggia e dal vento.

Giacca impermeabile



Scegli una giacca impermeabile o resistente all'acqua che sia leggera e in grado di proteggerti anche dal vento. Assicurati che si adatti comodamente agli altri strati che indossi.

Pantaloni da trekking



Porta con te una o due paia di pantaloni da trekking leggeri in nylon per i momenti più caldi della scalata. Alcuni preferiscono portare modelli con zip, mentre altri portano un paio di pantaloncini da trekking invece di un secondo paio di pantaloni da trekking. Questi sono perfetti anche per i safari!

Pantaloni da montagna Hardshell



Pantaloni impermeabili hardshell da outdoor che si indossano comodamente sopra la biancheria intima o i pantaloni softshell. Le cerniere a tutta lunghezza sono ottimali. Le cerniere laterali più corte sono utili se è possibile indossare e togliere i pantaloni senza togliere le scarpe.

Pantaloni da sci



La funzione principale dei pantaloni da sci è quella di proteggerti dall'umidità, dalla neve e dal freddo in montagna. I pantaloni devono essere abbastanza grandi da poter indossare altri strati sotto.

Pantaloni antipioggia



I pantaloni antipioggia sono pantaloni realizzati in materiale antivento e idrorepellente o impermeabile, che solitamente vengono abbinati a una giacca antipioggia e indossati sopra i pantaloni di tutti i giorni. Per facilitarne la vestibilità, molti modelli sono dotati di una cerniera lungo le gambe.

Biancheria intima

Mutande



Consigliamo solo biancheria intima in tessuti sintetici o di lana. Sia per la biancheria superiore che inferiore, porta con te capi comodi in stile sportivo.

Leggins/Calzamazgia



Pantaloni intimi (tipo leggings) non in cotone che devono aderire perfettamente senza stringere.

9 GIORNI DI VIAGGIO A LEMOSHO: ARTICOLI AGGIUNTIVI

Per chi partecipa al programma esteso a Lemosho, consigliamo di portare con sé un totale di 4-6 paia di calzini, 5-7 capi di biancheria intima, 3 magliette da trekking a maniche corte e 3 maglie termiche a maniche lunghe. Questo piccolo numero di capi aggiuntivi consentirà di avere un cambio di vestiti in più.

Calzature

Calze da trekking



Quattro o cinque paia di calzini da trekking di fattura medio-pesante. Scegli calzini in lana o sintetici. Calzini più nuovi offrono maggiore morbidezza, calore e imbottitura rispetto a quelli più vecchi e usurati. I calzini devono calzare comodamente sopra i calzini interni, se scegli di usarli. Prevedi un paio di calzini da usare in campeggio e quando dormi nelle notti molto fredde.

Ghette



Ghette impermeabili della misura giusta per i tuoi scarponi. Sono adatte sia le ghette alte da alpinismo che quelle più corte da trekking.

Ramponi



I ramponi sono realizzati in lega di acciaio, alluminio leggero o una combinazione dei due materiali. I ramponi più leggeri sono ideali per l'escursionismo, specialmente nella zona della vetta.

Scarponi da montagna



Scarponi da trekking impermeabili progettati per escursioni in condizioni climatiche da fresche a fredde. È importante sottolineare che devono essere scarponi moderni, leggermente isolati, con spazio nella punta e un buon supporto del piede e delle caviglie.