



Снаряжение для восхождения на Килиманджаро

Список необходимых вещей

1. Документы:

- 1.1 Паспорт
- 1.2 Распечатанная медицинская страховка

2. Обувь и носки

- 2.1 Треккинговые ботинки
- 2.2 Тёплые трекинговые носки (1 пара)
- 2.3 Тонкие трекинговые носки (3 пары)
- 2.4 Трекинговые сандалии или трекинговых кроссовки

3. Одежда

- 3.1 Термобелье
- 3.2 Флисовый слой (кофта)
- 3.3 Ветронепродуваемая/непромокаемые штаны и куртка (мембрана)

- 3.4** Пуховка
- 3.5** 2 кофты с длинным рукавом (быстросохнущие)
- 3.6** Шорты или лосины
- 3.7** Перчатки флисовые
- 3.8** Верхонки пуховые
- 3.9** Сменное нижнее белье (на весь период похода)
- 3.10** Дождевик

4. На голову

- 4.1** Балаклава
- 4.2** Бафф
- 4.3** Теплая шапка

5. Специфическое снаряжение

- 5.1** Спальник (температура комфорта -25-35)
- 5.2** Рюкзак, 30 литров
- 5.3** Солнцезащитные очки (лучше альпинистские, Фактор УФ-защиты 4)
- 5.4** Фонарик налобный + комплект запасных батареек
- 5.5** Треккинговые палки

- 5.6** Рейнковер – накидка от дождя на рюкзак
- 5.7** Бутылка для воды (или система для воды) и термос (0,5-0,75 л)
- 5.8** Powerbank

6. Косметичка

- 6.1** Гигиенические принадлежности: мыло, зубная щетка и паста, шампунь (в небольших дозах)
- 6.2** Для девушек: дополнительные средства гигиены, вне зависимости от цикла.
- 6.3** Личная аптечка (активированный уголь, терафлю, регидрон, разогревающая мазь для мышц, аспирин от головной боли, лекарства от «своих» болезней)
- 6.4** Туалетная бумага, влажные салфетки
- 6.5** Полотенце трекинговое средних размеров
- 6.6** Солнцезащитный крем (Фактор УФ-защиты 45–50, в тубиках которые выдавливаются руками) и репеллент от комаров
- 6.7** Помада с УФ-защитой

7. Дополнительные расходы в путешествии

- 7.1** Виза (для граждан РФ ставится по прилету) : 50\$
- 7.2** Питание в отеле в г. Моши (обед и ужин в день прилета и вылета в

зависимости от времени ваших рейсов) : 15-20\$ за 1 прием пищи)

- 7.3** Аренда баула для вещей, которые понесут портеры : 6\$ или свой большой рюкзак
- 7.4** Чаевые команде сопровождения : около 250-350 \$ с человека
- 7.5** Аренда снаряжения и одежды (по необходимости)
- 7.6** По Занзибару: - дополнительно на питание нужно около 150-200€. - дополнительные экскурсии или др развлечения, то еще 200-300€.

Снаряжение каждого участника проверит на месте наш лидер группы

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?