



Снаряжение для восхождения на Килиманджаро

Список необходимых вещей

Документы:

- Паспорт
- Распечатанная медицинская страховка

Обувь и носки

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

Одежда

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

- Пуховка
- 2 кофты с длинным рукавом (быстросохнущие)
- Шорты или лосины
- Перчатки флисовые
- Верхонки пуховые
- Сменное нижнее белье (на весь период похода)
- Дождевик

На голову

- Балаклава
- Бафф
- Теплая шапка

Специфическое снаряжение

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

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

Косметичка

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

Дополнительные расходы в путешествии

- Виза (для граждан РФ ставится по прилету) : 50\$

- 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)
- Аренда баула для вещей, которые понесут портеры : 6\$ или свой большой рюкзак
- Чаевые команде сопровождения : около 250-350 \$ с человека
- Аренда снаряжения и одежды (по необходимости)
- 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?