



Equipo para escalar el Kilimanjaro

A continuación, te compartimos una lista de materiales que necesitarás durante tu escalada al Kilimanjaro. Esperamos que te sirva de ayuda. Aunque no es obligatorio seguirla al pie de la letra, consideramos que todo lo que incluye es esencial para que alcances la cumbre más emblemática de Tanzania.

Equipo de senderismo

Mochila pequeña



Una mochila de escalada/trekking de una capacidad de entre 32-40 litros. Te aconsejamos que elijas un diseño simple y liviano.

Bolsas secas



Tradicionalmente utilizadas para actividades en aguas bravas, estas bolsas impermeables, corpulentas y enrollables son necesarias para proteger todo tu equipo. Asegúrate de que tu bolsa tenga unos 115 litros de capacidad y disponga de correas para los hombros, estilo mochila, que faciliten el transporte.

Botella de agua



Dos o tres botellas de un litro de capacidad con boca ancha hecha de co-poliéster (plástico libre de BPA). No se aconsejan las botellas de metal, ya que tienden a congelarse.

Mochila / sistema de hidratación



Un sistema de hidratación es una mochila diseñada específicamente para llevar agua e hidratarte sin necesidad de usar las manos durante tu ascenso.

Lona pequeña



Puedes usar este artículo como equipaje de mano para tu vuelo y para almacenar cualquier artículo que no planees llevar a la montaña. Aconsejamos una lona pequeña y simple, con 40-50 litros de capacidad total y que traigas un candado para cerrarla.

Calentadores de manos



Trae tres juegos de cada uno. Ten en cuenta que los calentadores de dedos de los pies son diferentes a los calentadores de manos, ya que están diseñados para que funcionen en un ambiente de bajo oxígeno (como el interior de una bota) y se queman más rápidamente.

Bastones de trekking



Bastones de esquí/*trekking* plegables. Son preferibles los modelos de altura ajustable de tres secciones.

Linterna de cabeza



Una linterna de cabeza LED para exteriores con 90-200 lúmenes. Las pilas deberán ser nuevas y te aconsejamos que también lleves algunas de repuesto. Los mejores modelos son los resistentes a la intemperie.

Prismáticos



Lleva un par de prismáticos para observar de cerca la increíble fauna y flora durante tu ascenso.

Gafas de sol



Se recomiendan gafas de sol de alta calidad que bloqueen los rayos UV con una buena protección integral. Para que sean cómodas, es muy importante que se ajusten bien. Antes de comprarlas, pruébalas y verifica que bloquean bien la luz y que no te molestan. Recuerda que el sol de la montaña es muy fuerte, así que deberás comprar lentes de alta calidad.

Gafas de esquí



Gafas de esquí de alta calidad para proteger los ojos de la radiación UV, el viento y las inclemencias del tiempo, además de mejorar la visibilidad en nieve y hielo.

Crema solar



Debes traer suficiente protector solar SPF 30+ para tu viaje. Las variedades con óxido de zinc ofrecen una mayor protección. Para una semana entera, suele bastar con 200 ml de crema. Aun así, recomendamos que traigas la crema en varios botes pequeños, para tener varias opciones de repuesto en caso de rotura o pérdida. Los protectores solares pierden la calificación de SPF con el tiempo, asegúrate de traer cremas recién compradas.

Protector labial



Varios tubos de protector labial SPF 30+. Al igual que con la crema de sol, asegúrate de traer productos comprados recientemente.

Equipo de acampada

Saco de dormir



Tanto si está relleno de plumón como de aislante sintético, el saco de dormir debería soportar los 0 grados Fahrenheit (-20 grados Celsius) y contar con una capucha con cuello para dar calor. Asegúrate de incluir un saco de compresión. Las condiciones meteorológicas previstas para tu viaje y tu aguante al frío y al calor pueden influir en la elección del saco de dormir.

Sábana para saco de dormir



Una sábana de tela ligera que se coloca dentro del saco de dormir para ofrecer más comodidad y aislamiento, además de ayudar a mantener el saco de dormir limpio.

Colchón de espuma



Un colchón ligero y fácil de transportar para mejorar tu descanso. Es sencillo de llevar enrollado y soporta terrenos ásperos y condiciones climáticas adversas.

Cama de camping



Una cama compacta y ligera, con una tela resistente estirada sobre un marco plegable, que te ofrece mayor confort y asegura un mejor descanso.

Almohada



Una almohada liviana, que se pueda comprimir e inflar, para que duermas más cómodo durante tu ascenso al Kilimanjaro.

Necesar



Lo usarás para llevar papel higiénico (almacenado en una bolsa de plástico), desinfectante de manos, cepillo de dientes, pasta de dientes, hilo dental y toallitas húmedas. Elige una cantidad apropiada para la duración de tu viaje.

Ropa

Cabeza

Tubular



Imprescindible para todas las actividades al aire libre, el tubular UV es un buen sustituto del pañuelo y sirve para una multitud de propósitos.

Sombrero para el sol



Cualquier estilo de sombrero ligero que proteja la cabeza y la parte posterior del cuello bastará.

Pasamontañas



Un pasamontaña de peso medio o pesado para protección facial en condiciones de mucho viento o tormenta. Elige un modelo cómodo y que se ajuste bien a tu cabeza. Los modelos más cómodos suelen ser los que cubren la nariz y la boca, pero los que tienen una abertura estilo buceo también son buenos.

Sombrero de lana sintético



Un sombrero de material sintético que cubra la cabeza y las orejas.

Cuello térmico



Es una prenda que cubre el cuello para mantenerlo caliente. Hecho de materiales como forro polar o lana o materiales sintéticos.

Bufanda



Un tejido abierto que se lleva alrededor del cuello para mantener el calor, y que también podrás lucir en la icónica foto en la cumbre.

Guantes

Guantes de forro ligeros



Guantes de lana o forro sintético muy ligeros que ofrezcan un ajuste cómodo. Los colores más claros absorben menos luz solar al tiempo que ofrecen protección UV.

Guantes softshell / Manoplas



Guantes o manoplas térmico e impermeables que se puedan usar cuando no baste con los guantes de forro. Los mejores son los que tienen cuero en las palmas, ya que duran más. Además, asegúrate de que puedes llevar las manoplas y los guantes de forro al mismo tiempo sin problema.

Cuerpo

Camisetas de senderismo



Una o dos camisetas de manga corta para hacer senderismo los días cálidos. Las «camisetas técnicas» son las más adecuadas, ya que son sintéticas y de secado rápido.

Camiseta térmica (manga larga)



Recomendamos llevar entre una y dos capas de manga larga. Los mejores materiales para estas prendas son la lana merina o el poliéster. Las prendas con capucha de color claro son más eficaces para la protección solar y son las que usan la mayoría de los guías.

Chaqueta *softshell*



Una chaqueta transpirable, ligera y cortavientos es indispensable para hacer actividades a la intemperie. Recomendamos un modelo con capucha. Esta capa debe ajustarse bien sobre la parte superior de la segunda y la primera capa.

Chaqueta de esquí



Se trata de una chaqueta sin aislamiento, totalmente impermeable y con capucha. Debe ajustarse sin problemas al resto de capas.

Parka



Esta chaqueta o parka debe estar aislada con bastante relleno de plumón de alta calidad. Recomendamos que el peso total de la parka debe ser de entre 0,5 o 1 kilo. Para el calor, se requiere una capucha. Los suéteres de plumón o las chaquetas ligeras **no** serán suficiente.

Poncho



Una capa impermeable que se coloca fácilmente y que cuenta con una capucha para resguardarte de la lluvia y el viento.

Chubasquero



Elige una chaqueta ligera e impermeable que te proteja del viento. Asegúrate de que se ajuste perfectamente sobre las demás capas de ropa que lleves.

Pantalones de trekking



Trae uno o dos pares de pantalones de *trekking* de nailon ligeros para las zonas más cálidas del ascenso. Algunos prefieren traer modelos desmontables con cremalleras, mientras que otros prefieren llevar pantalones cortos de *trekking*. ¡Ambas opciones son buenas!

Pantalones hardshell



Pantalones sin aislamiento y totalmente impermeables, ajustables a la primera capa y a pantalones *softshell*. Se recomienda que se elijan modelos con cremalleras que permitan cambiarse de pantalones sin quitarse el calzado.

Pantalones de esquí



Los pantalones de esquí están diseñados principalmente para protegerte de la humedad, la nieve y el frío en la montaña. Es importante que su diseño permita usar capas adicionales debajo.

Pantalones impermeables



Los pantalones impermeables están confeccionados con materiales resistentes al viento y al agua, y se usan sobre los pantalones habituales, a menudo junto con una chaqueta de lluvia. Muchos modelos incluyen cremalleras a lo largo de las piernas para ponerlos y quitarlos más fácilmente.

Ropa interior

Ropa interior corta



Telas sintéticas o de lana solamente. Se aconseja ropa interior de estilo atlético y cómodo.

Mallas térmicas



Mallas largas sintéticas, cómodas y sin constricción.

ARTÍCULOS COMPLEMENTARIOS - RUTA LEMOSHO (9 DÍAS)

Para aquellos que se unan a nosotros en el itinerario extendido de Lemosho, recomendamos traer un total de 4-6 pares de calcetines, 5-7 mudas de ropa interior, 3 camisetas de manga larga para la primera capa y 3 de manga corta. Estos artículos adicionales permitirán que tengas una muda extra.

Pies

Calcetines de senderismo



Cuatro o cinco pares de calcetines de senderismo de peso medio o superior que sean, de lana o sintéticos. Recuerda que los calcetines más nuevos son más abrigados y acolchados que los viejos. Ten en cuenta que tus calcetines deberían poder ajustarse a la perfección sobre los calcetines de forro (si decides utilizar estos últimos). No te olvides de traer un par de calcetines para usarlos en el campamento y para dormir en las noches más frías.

Polainas



Polainas impermeables dimensionadas para adaptarse perfectamente a tus botas. Tanto las polainas de montañismo altas como las de *trekking*, que son más cortas, son buenas opciones.

Crampones



Los crampones suelen estar hechos de aleaciones de acero, de aluminio ligero o de una combinación de ambos. Nosotros aconsejamos que elijas los más ligeros caminar, sobre todo en la zona de la cima.

Botas de senderismo



Botas de montaña impermeables diseñadas para hacer senderismo en bajas temperaturas. Se aconseja privilegiar las botas modernas y ligeramente aisladas con espacio en la puntera y un buen soporte.