Équipement pour le Kilimandjaro

Vous trouverez ci-dessous une liste du matériel nécessaire à l'ascension du Kilimandjaro que nous avons créée afin de vous aider à bien vous préparer. Sachez que cette liste n'est fournie qu'à titre indicatif, toutefois, nous estimons que chaque article qu'elle contient est indispensable pour parvenir à atteindre le sommet de la montagne la plus célèbre de Tanzanie !

Équipement de randonnée

Petit sac à dos

Un sac à dos d'escalade ou de randonnée avec un système d'armature interne d'une capacité de charge d'environ 32-40 litres. Privilégiez les modèles simples et légers.

Sac étanche Boundary

Traditionnellement utilisés pour les activités en eau vive, ces sacs étanches et robustes à roulettes sont indispensables pour protéger votre équipement. Assurez-vous de choisir un sac d'une capacité d'environ 115 litres et qu'il soit doté de bretelles de type sac à dos pour faciliter son transport.

Gourdes

Deux à trois gourdes d'un litre à ouverture large, fabriquées en co-polyester (plastique sans BPA). Pas de poches à eau ou de systèmes à vessie (ils gèlent ou sont difficiles à remplir) ni de gourdes en métal (elles ont tendance à geler).

Camelbak/ poche à eau

La poche à eau est un sac à dos conçu spécialement pour contenir de l'eau et fournir une hydratation mains-libres pendant votre ascension.

Petit sac de voyage Duffel

Cet article peut servir de bagage à main pour votre vol, et pour stocker tous les objets que vous ne prévoyez pas d'emporter sur la montagne. Choisissez un modèle simple et léger, avec une capacité totale de 40 à 50 litres. Apportez un cadenas de voyage pour une plus grande tranquillité d'esprit.

Chauffe-mains

Prévoyez d'emporter trois jeux de chaque. Veuillez noter que les chauffe-orteils sont différents des chauffe-mains. Ils sont conçus pour fonctionner dans un environnement pauvre en oxygène, comme l'intérieur d'une chaussure, et se consument plus rapidement.

Bâtons de randonnée

Bâtons de ski/randonnée pliables. Les modèles à trois sections et à hauteur réglable sont à privilégier.

Lampe frontale

Une lampe frontale LED d'extérieur moderne offrant une puissance de 90-200 lumens. Installez des piles neuves avant utilisation et emportez des piles de rechange. Les modèles résistants aux intempéries sont à privilégier.

Jumelles

Apportez une paire de jumelles pour mieux observer la faune et la flore durant votre ascension.

Lunettes de soleil

Il est recommandé de porter de bonnes lunettes de soleil qui filtrent les rayons UV et protègent bien vos yeux. Le confort repose sur l'ajustement des lunettes. Essayez-les pour vérifier qu'elles tiennent bien et qu'elles bloquent bien la lumière. Gardez à l'esprit que des verres de haute qualité sont indispensables en raison de la forte intensité lumineuse en montagne.

Lunettes de ski

Des lunettes de ski de haute qualité protègent vos yeux des radiations à UV, du vent et de la météo tout en améliorant votre vision dans la neige et la glace.

Crème solaire

Un à deux tubes de crème solaire FPS 30+. Les écrans solaires à base d'oxyde de zinc offrent une meilleure protection ! Un tube est généralement suffisant par semaine, mais il est préférable d'emporter plusieurs petits tubes en cas de tube perdu ou endommagé. Les écrans solaires perdent leur indice FPS avec le temps, il est indispensable d'utiliser des tubes neufs.

Baume à lèvres solaire

Plusieurs baumes à lèvres SPF 30+. Comme pour la crème solaire, veillez à utiliser un baume à lèvres neuf.

Matériel de camping

Sac de couchage et matelas

Qu'il soit en duvet ou en synthétique, votre sac de couchage doit pouvoir résister à une température d'environ -20 °C degrés et être doté d'une capuche à col pour vous tenir bien au chaud. Veillez à emporter une housse de compression. Les conditions météorologiques et vos besoins en matière de température corporelle peuvent influer sur le type de sac de couchage dont vous avez besoin.

Drap de sac de couchage

Un drap léger généralement installé dans votre sac de couchage pour améliorer le confort et l'isolation, et vous aider à maintenir le sac de couchage propre.

Foam mattress

Un matelas léger et portable pour améliorer votre sommeil. Ils sont faciles à transporter une fois roulés et capables de résister à des terrains accidentés et des conditions météorologiques difficiles.

Lit de camping

Un petit lit léger, souvent fait de tissu robuste tiré sur un cadre pliant pour vous procurer un meilleur sommeil lors de votre ascension du mont Kilimandjaro.

Oreiller

Un oreiller léger, compressible et parfois même gonflable pour améliorer votre sommeil pendant votre ascension du mont Kilimandjaro.

Trousse de toilette

Prévoyez du papier toilette (rangé dans un sac en plastique), du désinfectant pour les mains, une brosse à dents, du dentifrice, du fil dentaire et des lingettes humides. Emportez une quantité adaptée à la durée de votre voyage.

Vêtements

Tête

Buff

Indispensable pour toutes les activités de plein air, le buff UV remplace très bien le bandana et remplit une multitude de fonctions.

Chapeau

N'importe quel style de chapeau léger pour protéger la tête et l'arrière du cou fera l'affaire.

Cagoule

Une cagoule de poids moyen à lourd pour la protection du visage dans des conditions très venteuses ou orageuses. Choisissez un modèle qui s'adapte confortablement à votre tête. Les modèles qui couvrent le nez et la bouche peuvent être intéressants, mais une ouverture de type scaphandre peut également suffire.

Bonnet de ski en laine/synthétique

Un bonnet en laine ou en matière synthétique qui couvre confortablement la tête et les oreilles.

Cache cou

Un cache cou est un un col élargi d'un vêtement, porté pour se réchauffer. Il s'agit généralement d'un tube de tissu fermé, souvent en polaire épaisse, en laine mérinos, en mèche synthétique ou en tricot, que l'on enfile et retire par-dessus la tête pour couvrir l'ensemble du cou et conserver la chaleur du corps.

Scarf

Une bande de tissu ouverte à porter autour du cou pour se réchauffer, mais qui peut aussi être exposée pour prendre la fameuse photo au sommet !

Gants

Sous-gants légers

Sous-gants très légers en laine ou en synthétique qui offrent un ajustement confortable. Les couleurs claires absorbent moins la lumière du soleil tout en offrant une protection contre les rayons UV. Les gants noirs ou de couleur sombre conviennent également.

Gants polaires ou moufles

Des moufles chaudes et imperméables ou même des gants lorsque vos gants de doublure ne sont plus assez chauds. La constitution de la paume en cuir est toujours idéale pour des raisons de durabilité. Nous recommandons que vos gants de doublure puissent également être insérés dans le système de moufles.

Corps

T-shirts de randonnée

Un ou deux t-shirts à manches courtes pour les randonnées par temps chaud. Les « t-shirts techniques » conviennent parfaitement, car ils sont en matière synthétique et sèchent rapidement.

Haut thermal (manches longues)

Un ou deux hauts à manches longues. Evitez le coton et privilégiez la laine mérinos ou le polyester. Notez que les couches de base à capuche de couleur claire sont fortement recommandés pour la protection solaire, et sont portés par la plupart des guides.

Veste polaire

Cette veste respirante, coupe vent et imperméable est un élément clé du système de superposition. Nous recommandons un modèle à capuche. Cette couche doit se superposer confortablement à votre couche intermédiaire et à votre couche de base.

Veste de ski

Une veste isolante, totalement imperméable et respirante qui vous protège du vent et de la météo en montagne. Elle doit se superposer confortablement à vos différentes couches de vêtements.

Parka en duvet isolante

Cette veste ou parka doit être fortement isolée avec du duvet de haute qualité. Nous recommandons de choisir une parka d'un poids total compris entre 0,5 et 1 kg. Pour plus de chaleur, une capuche est nécessaire. Les pulls en duvet ou les doudounes légères **ne suffiront pas**.

Poncho

Une barrière imperméable qui est facile à enfiler, avec une capuche protectrice pour le vent et la pluie.

Veste de pluie

Choisissez une veste imperméable légère qui vous protègera également contre le vent. Assurez-vous qu'elle se superpose confortablement avec vos autres couches de vêtements.

Pantalons de randonnée

Prévoyez un ou deux pantalons de randonnée légers en nylon pour les parties les plus chaudes de l'ascension. Certains préfèrent les modèles à fermeture éclair, tandis que d'autres préfèrent choisir un short de randonnée et un pantalon de randonnée. Ces pantalons conviennent également pour les safaris !

Pantalons à coque rigide

Des pantalons à coque non isolants, entièrement imperméables, qui doivent se superposer confortablement à votre première couche et vos pantalons softshell. Les fermetures éclair latérales sur toute la longueur sont à privilégier ; les fermetures à éclair latérales plus courtes sont bien si vous pouvez mettre et enlever votre pantalon sans avoir à enlever vos chaussures.

Pantalon de ski

La fonction principale d'un pantalon de ski est de vous protéger de l'humidité, de la neige et du froid en montagne. Le pantalon doit être coupé de manière à ce que vous puissiez porter d'autres couches en dessous.

Pantalons de pluie

Les pantalons de pluie sont des pantalons fabriqués dans un matériau coupe-vent et hydrofuge ou imperméable, qui sont généralement combinés à une veste de pluie et portés par-dessus un pantalon de tous les jours. Pour faciliter l'enfilage, de nombreux modèles sont dotés d'une fermeture à glissière le long des jambes du pantalon.

Sous-vêtements

Sous-vêtements

Deux à trois paires. Tissus synthétiques ou en laine uniquement ; privilégiez les sous-vêtements de sport confortables.

Collants thermiques

Des collants thermiques sans coton qui doivent être bien ajustés sans être serrés.

ARTICLES SUPPLÉMENTAIRES - VOIE LEMOSHO (9 JOURS)

Pour ceux qui choisissent l'itinéraire prolongé de Lemosho, nous recommandons d'apporter un total de 4 à 6 paires de chaussettes, 5 à 7 paires de sous-vêtements, 3 hauts de couche de base à manches courtes et 3 hauts de couche de base à manches longues. Ce petit nombre d'articles supplémentaires vous permettra de changer de vêtements.

Chaussures

Chaussettes de randonnée

Quatre ou cinq paires de chaussettes de randonnée de poids moyen à lourd, en laine ou en synthétique. Les nouvelles chaussettes offrent plus de souplesse, de chaleur et de rembourrage que les chaussettes plus anciennes. Vos chaussettes doivent se superposer confortablement à vos sous-chaussettes si vous choisissez d'en prendre. Prévoyez une paire de chaussettes à porter autour du camp et pour les nuits très froides.

Guêtres

Des guêtres imperméables adaptées à la taille de vos bottes. De grandes guêtres d'alpinisme ou des guêtres de trekking plus courtes sont suffisantes.

Crampons

Les crampons sont fabriqués en alliage d'acier, en aluminium léger, ou une combinaison des deux. Les crampons les plus légers sont les meilleurs pour la randonnée, en particulier dans la zone du sommet.

Chaussures de randonnée

Chaussures de randonnée imperméables conçues pour des conditions fraîches à froides. Privilégiez les chaussures modernes, légèrement isolées, avec de l'espace pour les orteils et un bon soutien.