

## LISTE D'ÉQUIPEMENT

### EXPÉDITION AU KILIMANJARO

#### Vêtements essentiels

- ☐ 1-2 chandails respirants manches longues
- ☐ 2-3 t-shirts techniques à séchage rapide
- ☐ 1 couche de base thermique haut (mérinos)
- ☐ 1 couche de base thermique bas (mérinos)
- ☐ Veste de laine polaire (Fleece)
- ☐ Doudoune isolante en duvet
- ☐ Veste coupe-vent imperméable avec capuche (Gore-Tex ou équivalent)
- ☐ Surpantalons imperméable (Gore-Tex ou équivalent)
- ☐ 1-2 pantalons de trekking (leggings possible pour femme, mais insuffisants seuls en altitude)
- ☐ 1 pantalon insolant de trekking (pour la nuit du sommet, à superposer sur les thermiques)
- ☐ 1 short de trekking
- ☐ 3-5 Sous-vêtements
- ☐ (Femmes) 3 sports-bra

#### Sac et matériel de trekking

- ☐ 90-120L Sac de sport (duffel)
- ☐ 30-35L Sac à dos de jour
- ☐ Housse imperméable pour le sac à dos
- ☐ 2 gourdes (1L ch. idéalement)
- ☐ Thermos
- ☐ Filtre à eau ou pastilles de purification
- ☐ Bâtons de randonnée
- ☐ Lampe frontale avec piles rechargeable
- ☐ 2-3 Sacs de compression

#### Couchage

- ☐ Sac de couchage entre -15°C to -30°C
- ☐ Optionnel: drap ou doublure (liner)
- ☐ Taie d'oreiller
- ☐ Optionnel: oreiller gonflable compact

#### Chaussures et bas

- ☐ 3 paires de bas de randonnée (mérinos de préférence)
- ☐ 1 paire de bas de randonnée – light cushioning (mérinos de préférence)
- ☐ 2 paires de bas thermique (mérinos)
- ☐ Optionnel : bas chauffant (nuit du sommet)
- ☐ Bottes de randonnées robustes, imperméables avec maintien à la cheville
- ☐ Chaussure de trekking ou d'approche
- ☐ Sandales de camp (North Face slippers style)

#### Accessoires

- ☐ Sous-gants légers (mérinos)
- ☐ Gants (le soir au camp)
- ☐ Gants ou mitaines isolants
- ☐ 2-3 chauffe-mains et chauffe-pieds
- ☐ Lunettes de soleil haute qualité (suggéré pour haute altitude, protection niveau 4)
- ☐ Casquette ou chapeau de soleil
- ☐ Buff ou cache-cou
- ☐ Tuque chaude
- ☐ Tuque légère

#### Autres essentiels

- ☐ Collation énergétiques (barres, noix, etc.)
- ☐ Gels (summit push)
- ☐ Électrolytes ou poudre d'électrolyte
- ☐ Carnet de notes
- ☐ 1-3 batteries portatives externes avec câble de recharge (30Kmah total recommandé)
- ☐ Téléphone et/ou appareil photo
- ☐ Gâterie réconfortante (exemple: bonbons favoris)
- ☐ Mouchoirs (4-5 petits paquets)
- ☐ Poncho compact

### Trousse de toilette

- ☐ Serviette de trekking à séchage rapide
- ☐ Crème solaire SPF 50+
- ☐ Baume à lèvres protection UV
- ☐ Baume à lèvres hydratant
- ☐ Déodorant
- ☐ Crème hydratante
- ☐ Lingettes humides nettoyantes
- ☐ Brosse à dent
- ☐ Pâte à dent
- ☐ Désinfectant pour les mains
- ☐ Répulsif anti-moustique
- ☐ Bouchon d'oreilles
- ☐ Masque pour couvrir les yeux (dodo)
- ☐ Brosse à cheveux
- ☐ Élastiques à cheveux
- ☐ Cleansing face wipes
- ☐ (Femme) Produits d'hygiène féminine
- ☐ Shampoing sec

### Avant et après l'expédition

- ☐ Shampoing, revitalisant et gel douche
- ☐ Maillot de bain
- ☐ (Femme) Petit sac (type : cross body bag)
- ☐ Linge d'été confortable et léger (tenue respectueuse et appropriée du milieu)
- ☐ Bas
- ☐ Crème après-soleil
- ☐ Écouteurs
- ☐ Livres
- ☐ Jeu de cartes
- ☐ Adaptateur pour courant

Notes

### Premiers soins et médicaments

- ☐ Soins pour ampoules : moleskine
- ☐ Ibuprofen
- ☐ Acétaminophène
- ☐ Médication pour l'altitude (e.g. Diamox)
- ☐ Antibiotiques à large spectre (Cipro or Azithromycine)
- ☐ Médicament contre le rhume et la grippe
- ☐ Pastilles pour la gorge
- ☐ Médication contre la diarrhée
- ☐ Médication contre les nausées
- ☐ Médication contre les allergies
- ☐ Pansements adhésifs
- ☐ Prescriptions personnelles: \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### Documents important

- ☐ Passeport (doit être valide plus de 6 mois avant la date de l'expédition)
- ☐ Assurance voyage (protection pour randonnée en haute altitude avec transport d'urgence inclus)
- ☐ Carte d'identité (ex: permis de conduire)
- ☐ Copies de ton passeport et carte d'identité
- ☐ Argent 700\$USD recommandé- (300\$USD pour le pourboire aux guides et porteurs, le reste pour couvrir dépense avant et après l'expédition)
- ☐ Carte de crédit