

## LISTE D'ÉQUIPEMENT

### POUR LE TREK DU KILLIMANDJARO

#### Équipement de randonnée

- Bottes de marche (Salomon Conquest ou similaire)
- Guêtres (Jusqu'au genou préférable)
- Bâtons marche télescopique
- Sac de randonnée (30 à 40L)
- 1 à 2 bouteilles de style nalgène (32oz)
- Poche Camel Back (2L)
- Sac de couchage -18 à -20°C
- Liner -10°C (le orange thermarest)
- Matelas sol + sous-matelas isolant(style thermarest)
- Duffle (ex : model large ou x large de marque The North Face)
- Petit oreiller gonflable
- Lunette soleil
- Casquette /chapeau
- Bouchons
- Chandelle pour l'humidité dans la tente (avec 7 chandelles)
- Doudoune (thermoball TNF) + Pantalon doudoune pour le soir(facultatif)
- Gortex (Manteau pluie et coupe-vent)
- Pantalon de pluie
- Polar
- 1 t-shirt
- 2 gilets manches longues
- 2 à 3 buffs
- Tuque chaude / tuque mince
- Sous-vêtements (un par jour préférablement)
- Chaussettes 5-6
- Liner chaussettes 2-3
- 2 pantalons de marche
- Pantalon style polar pour la journée du sommet
- Petits gants/mitaines

**\*\*\*IMPORTANT, AUCUN COTON \*\*\***

#### Trousse Personnelle

- Brosse à dent / pâte à dent / soie
- Déo
- Savon bio

- Crème solaire
  - Crème hydratante
  - Tylenol / Advil
  - Probiotiques
  - Pastilles
  - Lypsyl FPS
  - Pansements ampoules
  - Power pack pour recharger vos appareils
  - Désinfectant à main
  - Électrolytes
  - Pédialyte
  - Imodium
  - Diamox (médicament altitude)
  - Médicaments à large spectre
- 

Vous avez des questions ou avez besoin d'informations additionnelles concernant la préparation de votre voyage ?

N'hésitez pas à communiquer avec nous !

### **Contact Amérique Voyage**

230 rue Principale, suite 202  
St-Sauveur, Québec, Canada  
J0R 1R0

Téléphone : 450 227-7207 / 1-800-293-7207

Informations générales : [info@cavoyage.ca](mailto:info@cavoyage.ca)

Merci de nous faire confiance !

**Contact Amérique**  
**Voyage**