

NO TOPO DO MUNDO EXPEDIÇÕES

EXPEDICAO KILIMANJARO - LISTA DE ROUPAS E EQUIPAMENTOS

Item	Qtde	Comentarios	DUFFLE (D), MOCHILA (M), CORPO (C)
PÉS			
BOTAS DE CAMINHADA	1	Devem ser específicas para trekking e cobrir o tornozelo. Devem ser impermeáveis (Material Gore Tex ou outro similar).	C
MEIAS DE TREKKING / MONTANHA	2 pares	O ideal são meias de trekking de lã ou outro material térmico. Essas meias devem ser específicas para trekking, compradas em casas especializadas. Você vai notar que as meias de trekking são bastante caras, mas pense que estará andando por muitos dias. É importante ter os pés secos, confortáveis e quentes:	01 C 01 D
PAPETE OU CROCS	1	Um par de sandálias ou chinelos. O ideal são "papetes" ou Crocs, pois podem ser usadas com meias, para descansar os pés após chegarmos ao refúgio ou ao acampamento	D
TENIS	1	Um par de tênis para os passeios nas cidades.	HOTEL
PERNAS			
SEGUNDA PELE	1	Calças térmicas (segunda pele) tipo capilene ou polipropileno.	D
CALÇA TREKKING	1	Preferencia de material stretching e resistentes a água, secando com muita facilidade e sujando menos.	C
CALÇA DE FLEECE	1	Calça de fleece fino para usar a noite nos lodges ou barracas refeitórios ou então como uma camada extra nos dias mais frios. Opcional. Eventualmente pode ser substituída pela mesma calça de trekking.	D
CALÇA ANORAK	1	Calça anorak impermeável, de preferência de material respirável como Gore Tex. Este anorak deverá ser bastante fino e ocupar pouco espaço, já que estará dentro de sua mochila todos os dias.	C ou M
SHORTS	1	Um short ou bermuda. Pode ser também uma calça com zíper na perna	D
TRONCO			
SEGUNDA PELE	1	Blusas térmicas (segunda pele) tipo capilene, polipropileno ou melhor ainda Power Stretch	D
CAMISETAS DRY FIT	2 manga curta e 1 manga longa	Camisetas de manga curta e camisetas de manga longa (além da roupa de baixo), de preferência de material tipo dry fit.	01 C 02 D
FLEECE FINO	1	Um pulôver de fleece fino.	C ou M
ANORAK	1	Um anorak com gorro, de preferência de material respirável como Gore Tex. Este anorak deverá ser bastante fino e ocupar pouco espaço, já que estará dentro de sua mochila todos os dias. Evitar anoraks forrados de fleece. Existem vários modelos, mas o importante é buscar um com capuz ajustável, zíper em baixo dos braços para melhor ventilação.	M
CASACO PENA DE GANSO	1	Jaqueta de pluma de ganso grossa, com capuz.	D (dia a dia), M (dia de cume)
CABEÇA			
GORRO	1	Gorro de fleece grosso cobrindo as orelhas.	M
BONÉ	1	Pode ser com ou sem proteção para o pescoço tipo legionário.	C ou M

NO TOPO DO MUNDO EXPEDIÇÕES

EXPEDICAO KILIMANJARO - LISTA DE ROUPAS E EQUIPAMENTOS

Item	Qtde	Comentarios	DUFFLE (D), MOCHILA (M), CORPO (C)
PES			
BALACLAVA	1	Balacava feita de fleece ou outro material térmico	D (dia a dia), M (dia de cume)
CACHECOL OU BUFF	1	Cachecol de fleece, lã ou um Buff, produto espanhol extremamente versátil.	C ou M
MÃOS			
LUVA FINA	1	Um par de luvas finas de material térmico.	M
LUVA LINER	1	Para ser usada por baixo da luva grossa fina ou grossa.	D (dia a dia), M (dia de cume)
LUVA GROSSA	1	Um par de luvas grossas. A luva grossa deve ser grande o suficiente para ser usada com a fina por baixo sem comprimir as pontas dos dedos.	D (dia a dia), M (dia de cume)
EQUIPAMENTOS E ACESSORIOS PARA A MONTANHA			
ÓCULOS	1	Óculos escuros com filtro UV. É necessário ter proteção lateral.	C
MOCHILA	1	Uma mochila média de capacidade entre 35 a 50 litros com alças bem confortáveis e acolchoadas.	C
COBRE-MOCHILA	1	Tem a função de proteger da chuva e neve. Algumas mochilas já vem com o cobre-mochila, outras não.	M
LANTERNA (HEAD LAMP)	1	Lanterna com pilhas reservas. Embora as head lamps (lanternas que são usadas presas na cabeça) não sejam obrigatórias, elas são muito mais práticas, já que deixam as mãos livres	M
BASTOES DE CAMINHADA	1	Bastões de caminhada de altura regulável.	C
SACO DE DORMIR	1	Saco de dormir confortável para temperaturas de -20 graus C.	D
ISOLANTE TÉRMICO	1	Para colocar debaixo do saco de dormir	D
DUFFLE BAG	1	Saco de cordura ou nylon grosso para os carregadores / mulas levarem seu equipamento durante o trekking ou escalada. Trazer um dufle bag grande com 100 litros ou mais.	D
Miscelâneas			
SACOS ESTANQUE		Levar sacos estanque ou sacos plásticos (de preferência grossos) para evitar o risco de que as suas roupas e eletrônicos possam molhar, mesmo dentro da mochila ou do Duffle Bag.	M e D
DESPERTADOR		Traga um despertador. Os celulares não funcionam muito bem, já que em algumas viagens não conseguimos recarregar a bateria.	D
SNACKS		Recomendamos levar um snacks de sua preferência por dia de expedição, para comer entre as refeições. Por um snack entende-se a quantidade de calorias equivalente a uma barra de cereais. Pode ser chocolate, frutas secas, nozes, barra de cereais, castanhas, bolachas etc.	M e D
CANTIL		Cantil de 1 litro. Os cantis de plástico duro são os mais recomendados, principalmente os de boca larga. Como enchemos os cantis nos riachos, não é recomendável qualquer cantil que seja recoberto por tecido, pois molha.	M
PEE BOTTLE		Este é um cantil de boca larga para ser usado como urinol a noite para não termos de sair do quarto para urinar. Para mulheres que não se sentem confortáveis em usar um cantil sugerimos comprar um tupeware cilíndrico de ao redor de 15x15 centímetros.	D

NO TOPO DO MUNDO EXPEDIÇÕES

EXPEDICAO KILIMANJARO - LISTA DE ROUPAS E EQUIPAMENTOS

Item	Qtde	Comentarios	DUFFLE (D), MOCHILA (M), CORPO (C)
PES			
PURIFICADOR DE AGUA☒		A base de iodo, cloro (Ex. Clor-in) ou por UV.	M
CADEADO		Um cadeado para o Duffle Bag.	D
FILTRO SOLAR E LABIAL		Filtro solar com proteção mínima fator 15 e protetor labial com filtro solar.	M
GEL ANTI-SÉPTICO		Para a higiene das mãos antes das refeições. 2 frascos pequenos.	M e D
TOALHA		Toalha. Recomendamos comprar uma wet towel, toalha de material sintético que deve ser guardada molhada e com isso não fica com mau cheiro.	D
PAPEL HIGIÊNICO		Recomendamos dois rolos	D
LENÇOS UMEDECIDOS		Lenços umedecidos, os da marca Jhonson são mais macios a agradáveis ao tato. Após limpeza com os lenços umedecidos recomendamos usar talco para tirar a sensação pegajosa que os lenços deixam.	D
LENCOS DE PAPEL		Lenços de papel em grande quantidade (nas montanhas, devido ao ar frio e seco, a coriza é constante).	D
TALCO		Para ser usado após fazer a higiene com os lenços umedecidos. Dá uma sensação de limpeza maior. Trazer uma embalagem pequena.	D
ÓCULOS DE GRAU DE RESERVA OU LENTES DE CONTATO☒			
HIGIENE PESSOAL		Desodorante, sabonete, pasta e escova de dentes, etc	D
MEDICAMENTOS		-Diamox para tratamento de Mal de Altitude; -Azitromicina para tratamento de infecções bacterianas das vias respiratórias e de diarreia bacteriana; -Analgésicos como Novalgina ou Paracetamol; -Descongestionante nasal como Naldecon diurno e noturno; -Reidratante oral em pó (Ex.:Rehidrat 50); -Anti-inflamatório; -Imodium, para diarreia; -Fibra como Metamucil caso você tenha tendência para obstipação.	M
MÁQUINA FOTOGRÁFICA		Preferentemente máquinas leves com bateria de longa duração ou levar baterias extras.	M
IPOD		Opcional	D
DIÁRIO		Opcional	D
LIVROS		Opcionais	D

Importante : Proibida a distribuição. Este documento é Propriedade Intelectual da "No Topo do Mundo Expedições & Consultoria"