

· 5.895 M · UHURU PEAK

A LA MONTAÑA, EQUIPAJE **LIGERO.**

Todo lo que necesitas en la montaña y nada más. Las fotos muestran qué tipo de artículo buscar; las marcas son ejemplos, no requisitos. Marca cada cosa en la lista de la última página antes de volar.

MOSHI · 950 M

POLE POLE · DESPACIO, DESPACIO

CUMBRE · 5.895 M

01 · IMPRESCINDIBLES

Lo esencial



Botas de montaña

Buena sujeción del tobillo y suela resistente Vibram® (o equivalente). Se recomienda Gore-Tex® u otra membrana impermeable para los días húmedos y como aislamiento extra. Dómalas al menos 4 semanas antes y lleva cordones de repuesto.



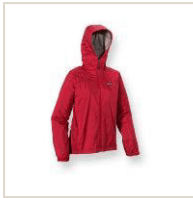
Gafas de sol

Protección UV 100%, que reduce los reflejos y la luz visible. Montura ligera y envolvente, que se ajuste y no se mueva; se recomiendan protecciones laterales para bloquear la luz periférica.



Mochila de día · 30 L

Si tienes que comprar una, busca: unos 30 L, compatible con sistema de hidratación, cinturón y correa de pecho, armazón interno, hombreras bien acolchadas y portabotellas.



Chaqueta impermeable

Tu capa exterior repelente al agua. Se recomienda Gore-Tex con costuras selladas y capucha para más abrigo.



Pantalón impermeable

Se lleva el día de cumbre y en las tardes de lluvia; clave para no pasar frío. Forro Gore-Tex y cremalleras en los bajos.



Manoplas o guantes impermeables

Para temperaturas extremas, sobre todo el día de cumbre. Busca dragoneras y palmas reforzadas para no perder agarre con humedad. Un forro extraíble es imprescindible para secarlo, lavarlo y cambiarlo.



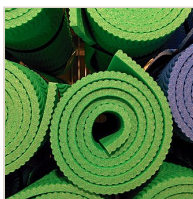
2× Bolsa de viaje

Una se queda en el hotel de Arusha con lo que no subes (ropa limpia para cuando bajes y el resto del viaje); la otra la llevan los portadores. Esta debe ser impermeable, de 90–120 L y pesar menos de 15 kg.



Saco de dormir · CONFORT –10°C O MÁS CÁLIDO

Un saco de cuatro estaciones con confort de al menos –10°C. Por encima de 4.000 m suele helar con fuerza por la noche. El plumón abulta menos; lleva bolsa de compresión. También te lo alquilamos en Arusha.



Esterilla

Una esterilla de espuma o hinchable te aísla del suelo frío y mejora mucho el descanso en el campamento. Antes de traer la tuya, pregúntanos si tu ascensión incluye colchonetas.

TEN EN CUENTA · IMPRESCINDIBLES

Busca artículos que abulten poco en tu equipaje. Los portadores llevan nuestro equipo, pero cada uno tiene un límite de carga: los materiales pesados y voluminosos te limitarán mucho al preparar el equipaje para la caminata.



2× **Calcetines sintéticos para clima cálido**

Para caminar en las horas más cálidas del día. El tejido CoolMax® evacua la humedad, seca rápido y transpira bien: pies secos y sin ampollas.



4× **Calcetines gruesos sintéticos o de lana**

Ideales en el campamento cuando baja la temperatura y en las mañanas frías. La lana merino es muy cómoda y seca rápido, con menos olor que las mezclas sintéticas.



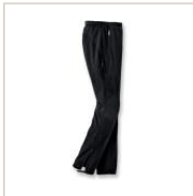
2× **Camiseta térmica**

Tu capa base para mañanas y noches frías y días en que la temperatura baja mucho. Ligera, ajustada, cómoda y que evacua la humedad.



2× **Pantalón térmico**

Tu capa base inferior para esas mismas mañanas, noches y días fríos: ligera, ajustada, cómoda y que evacua la humedad.



Pantalón cálido

Ideal para las noches en el campamento y los días fríos en el sendero. Suele ser de forro polar ligero / Wind Pro, con calor extra para noches frías o viento fuerte cerca de la cumbre.



Forro polar

Un forro polar Polartec® 200 para más calor por la noche y en las salidas frías de madrugada. Busca forro polar de verdad y evita las sudaderas de algodón. Va sobre la capa base térmica y bajo la chaqueta impermeable.



2× **Pantalón corto o largo**

Los pantalones convertibles son los que usamos cada día. Nailon ligero de secado rápido; algunos traen protección UPF y antimosquitos.



2× **Camiseta de manga larga o corta**

Lo que usamos al inicio de la ascensión, cuando hace más calor. Evacua la humedad, es ligera y está pensada para rutas de varios días.



Capa media

Versión de manga larga de la camiseta anterior: más calor, más protección solar y una capa extra para las noches y las salidas de madrugada.



Gorro

Un gorro de forro polar o lana, ideal para las noches y muy útil con el frío de la cumbre. Ajustado y sin apenas partes sueltas.



Guantes ligeros

Los guantes de forro polar son imprescindibles. Busca Polartec® 200 con palma reforzada de cuero. Los modelos cortavientos dan una capa extra de calor.



Pasamontañas

Calor extra el día de cumbre y en las noches más frías. Sintético o de lana, ligero y ajustado.



Sombrero

Para los campamentos bajos, que cubra bien la cara. Un sombrero de ala ancha da más sombra y protección solar; plantéate llevar un pañuelo para proteger la nuca.



Polainas impermeables

Ligeras, duraderas y transpirables, con forro Gore-Tex; van sobre las botas. Mejor con velcro o laterales ajustables, fáciles de poner.



Chaqueta de plumón · RELLENO 800

Calor muy necesario para las noches frías y una capa extra para el día de cumbre. Se recomienda plumón porque se comprime bien. Patagonia, Mountain Hardwear, Marmot y The North Face son marcas que usan los guías.

MENOS ES MÁS.

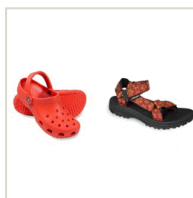
Lleva el equipo esencial de arriba, pero es aún más importante dejar el resto en casa. Evita calcetines de algodón, vaqueros, varios pares de zapatos y sudaderas gruesas. Elige tejidos que evacuen la humedad y sequen rápido, no algodón.

Artículos extra



Linterna frontal • 3× PILAS DE REPUESTO

Petzl® y Black Diamond® tienen modelos pequeños y eficientes. Busca varios niveles de luz, LED y pilas AAA. Lleva al menos 3 juegos de pilas de repuesto para tener luz de sobra en tu ataque a cumbre.



Calzado ligero

Teva, Crocs o sandalias: geniales en el campamento tras un largo día de ruta y para cruzar arroyos más altos que la bota. Las chanclas sirven con calor, pero no en las noches frías.



Hidratación • 2–3 L

Ideal para caminar durante horas: bebes despacio y a menudo. 2–3 litros caben fácilmente en la mochila; los Camelbaks® traen válvula de mordida y boca de llenado grande. Lleva sin falta una funda de neopreno para que el tubo no se congele.



Repelente

Los productos con DEET funcionan bien; los de spray duran más y manchan menos. Van muy bien los repelentes de 4–6 oz resistentes al sudor y a las salpicaduras.



Crema solar • SPF 30+

SPF 30 o más, resistente al agua y al sudor; con 8 oz basta. Solemos llevar SPF 45+ para la cara y SPF 30 para el resto de zonas expuestas. Banana Boat, REI, Kinesis y All Terrain son buenas opciones.



2× Botella de boca ancha • 1 L

Para beber en la comida, en el campamento y rellenar durante el día. La noche de cumbre, llévalas boca abajo dentro de la mochila: los tubos de hidratación se congelan antes. Evita vidrio y metales pesados; busca Lexan®, que es duradero. Los hombres pueden llevar una tercera, bien marcada, como orinal nocturno.



Almohada

Lo ideal es una almohada tipo Thermarest® que se comprima o se pliegue sobre sí misma. Buena referencia: 18 × 14 pulgadas, unos 9 oz en total.



Bolsa estanca · 20 L+

Protege tus objetos personales si llueve: cámara, cartera, dinero y otros objetos de valor, siempre secos.



Cubremochila · 40 L

Recomendado para todos por si llueve mucho. Busca cordón y bordes elásticos que ajusten bien sobre la mochila; uno de 40 L sirve para cualquier mochila de día.



Bastones

Los bastones de trekking plegables ayudan en bajadas empinadas y en subida, y reducen el impacto en las articulaciones un 20–30%. Un puño de espuma blanda evita ampollas; el aluminio es resistente y ligero.



Toalla ligera

Mezcla de poliéster y nailon que seca rápido y ocupa poco. La talla grande (50 × 27 pulgadas) va bien para asearte al final del día. Evita las toallas de casa o de playa.

04 · OPCIONAL

Lo opcional

Cámara (baterías extra; el frío las agota)

Libro de bolsillo

Diario y lápiz o bolígrafo

Botiquín personal (tiritas, moleskin / segunda piel, ibuprofeno, aspirina)

Bálsamo labial (SPF 30+; sol y viento queman)

Necesar pequeño

Gel antiséptico

Toallitas

Calentadores de manos y pies (2 de cada, de gel o activados por aire)

Buff / pañuelo (polvo en el tramo bajo)

Móvil + batería externa (10.000 mAh+; de noche, al calor del saco de dormir)

Chocolate / barritas energéticas

Sobres rehidratantes

2 bolsas de basura extra (para impermeabilizar y para la ropa sucia)

Tapones de oídos	Navaja
Auriculares (música / podcasts descargados)	Pastillas de electrolitos / saborizante (disimula el sabor del agua potabilizada)

05 · DOCUMENTOS

No olvides los papeles

VIAJE Pasaporte (validez 6+ meses) Visado de Tanzania / e-visa Datos de vuelo impresos	SALUD Seguro de viaje que cubra trekking hasta 6.000 m Cartilla de vacunación Medicación personal en el equipaje de mano	DINERO Efectivo en USD para las propinas de tu guía y porteadores Billetes pequeños, en tu bolsa estanca
--	--	--

06 · CAPAS

El sistema de capas

En menos de una semana atraviesas cinco zonas climáticas, de la selva tropical húmeda a una cumbre ártica. Por eso las capas ganan a una sola chaqueta gruesa: te las pones y quitas según cambia la montaña.

800–1.800 M	1.800–2.800 M	2.800–4.000 M	4.000–5.000 M	5.000–5.895 M
Cultivos cálido, húmedo	Selva lluvia, barro	Páramo noches frías	Desierto alpino seco, ventoso	Ártico gélido, nieve

CAPA 01 Capa base Mantiene un microclima seco y cómodo junto a la piel: absorbe la humedad y la reparte para que se evapore a través de las otras capas. Tejidos: CoolMax®, Polartec® PowerDry®, lana, Patagonia® Capilene®.	CAPA 02 Capa(s) aislante(s) Da calor extra cuando la capa base y la exterior no bastan: atrapa bolsitas de aire que frenan la pérdida de calor. Tejidos: Polartec® Classics®, Berber pile, Windstopper®.
CAPA 03 Capa exterior Protege del viento, la lluvia, el aguanieve y la nieve sin condensación interior, ya que deja salir el vapor de agua. Tejidos: Gore-Tex, Hyvent, Aqua-Dry, Dri-Lite.	CAPA 04 · CUMBRE «Súper» aislamiento Para la mayoría bastan tres capas, pero con frío extremo se añade una cuarta muy aislante (plumón o Polarguard), como capa exterior o bajo ella, en el ataque a cumbre y los campamentos altos.

IMPRESINDIBLES

- ☐ Botas de montaña
- ☐ Gafas de sol
- ☐ Mochila de día (30 L)
- ☐ Chaqueta impermeable
- ☐ Pantalón impermeable
- ☐ Manoplas o guantes impermeables
- ☐ Bolsa de viaje (hotel)
- ☐ Bolsa de viaje (porteadores)
- ☐ Saco de dormir (confort -10°C)
- ☐ Esterilla

ROPA Y CAPAS

- ☐ 2x calcetines sintéticos
- ☐ 4x calcetines gruesos de lana
- ☐ 2x camiseta térmica
- ☐ 2x pantalón térmico
- ☐ Pantalón cálido
- ☐ Forro polar
- ☐ 2x pantalón corto o largo
- ☐ 2x camiseta técnica
- ☐ Capa media
- ☐ Gorro
- ☐ Guantes ligeros
- ☐ Pasamontañas
- ☐ Sombrero
- ☐ Polainas impermeables
- ☐ Plumífero (relleno 800)

EXTRAS

- ☐ Linterna frontal + 3x pilas
- ☐ Calzado ligero
- ☐ Hidratación + funda neopreno
- ☐ Repelente
- ☐ Crema solar (SPF 30+)
- ☐ 2x botella de boca ancha
- ☐ Almohada
- ☐ Bolsa estanca (20 L+)
- ☐ Cubremochila
- ☐ Bastones
- ☐ Toalla ligera

OPCIONAL

- ☐ Cámara + baterías extra
- ☐ Libro / diario y bolígrafo
- ☐ Botiquín personal
- ☐ Bálsamo labial (SPF), neceser
- ☐ Gel antiséptico y toallitas
- ☐ Calentadores (2x manos, 2x pies)
- ☐ Buff / pañuelo
- ☐ Móvil + batería externa
- ☐ Barritas y sobres rehidratantes
- ☐ Tapones y auriculares
- ☐ Navaja
- ☐ Electrolitos / saborizante
- ☐ 2x bolsa de basura (ropa sucia)

CONSEJO

Agrupar el equipo en bolsas estancas o zip (dormir, cumbre, campamento) para encontrarlo con frontal y las manos frías. La bolsa de porteadores: menos de 15 kg.

¿Dudas sobre tu equipo?

Revisamos contigo cada artículo antes de subir. Twende: vamos.

INFO@KILIMANJARONATURE.COM
3.0674°S · 37.3556°E · ARUSHA

Foto de la esterilla: Superbass, CC BY-SA 4.0, vía Wikimedia Commons.