

Aan denken als u overweegt de Mount Kilimanjaro te beklimmen:

- Voor de Marangu Route heeft u een normaal, goede conditie nodig. Als u regelmatig sport en geen noemenswaardig overgewicht heeft, kunt u deze route met goed gevolg afleggen.
- Voor andere routes kan het een aanbeveling zijn om beter getraind op uithoudingsvermogen een dergelijke expeditie te ondernemen.

Denkt u aan de volgende uitrusting en accessoires:

- Goede wandelschoenen
- Sluit een goede reisverzekering af. Als u iets overkomt tijdens de tocht naar boven, bent u verzekerd voor medische hulp en ook eventueel transport terug naar het basiskamp maar niet voor verdere kosten van medische hulp en andere kosten.
- Een goede zaklamp en hoofdlamp (band om het hoofd met lamp)
- Rugzak. Duffeltas, waterdicht en ongeveer 80 liter. Mét regenhoes. (wordt voor je gedragen)
- Neem voor je zelf een kleine tas mee voor spullen die je bij de hand wilt hebben.
- Lichtgewicht baselayer; die draag je als een tweede huid.
- Comfortabele T-shirts, een fleecetrui en een waterdichte jas.
- Een sportbeha voor haar.
- Een paar wandelshorts kunnen heerlijk zijn.
- Lange wandelbroek, UV-beschermend en nylon, sneldrogend.
- Wandelschoenen met enkelsteun.
- Sandalen of makkelijke sportschoen voor in en om het kamp of de hut.
- Wandelsokken, genoeg stuks. Eventueel binnenkousen, die het vocht van je voeten weghouden.
- Trekking stokken; kunnen heel handig je gewrichten ontlasten.
- Fleece handschoenen en eventueel expeditiehandschoenen als u vorst verwacht
- Een wollen muts
- Bescherming tegen de zon; pet of zonneklep en zonnebrandmiddel en zonnebril
- Hoofdlamp. Neem ook zeker een extra zware batterij voor je mobieltje mee (foto's) en houd die warm in je tas.
- Slaapzak tegen koude nachten ( bedden en matrassen zijn in de hutten aanwezig)
- Opblaasbaar kussen als je dat gewend bent
- Oordopjes als je licht slaapt
- Waterflessen. Je moet echt veel water drinken. Waterfles aanvullen met beekwater dat je ontsmet met jodiumpillen of 'nuun'-pillen.
- Vochtige doekjes en handontsmettingsmiddel
- Bodylotion, pijnstillers, eerste hulp-setje. Middeltje tegen diarree en constipatie.
- Zoutoplossing in geval van hardnekkige diarree.
- Een handdoek (sneldrogend) en toiletartikelen, inclusief twee toiletrollen (droog houden)  
Je kunt overwegen voor ongeveer 130 euro zelf een mini-toiletentje mee te nemen, voor naast je slaaptent 's nachts.

LAAT U INFORMEREN BIJ EEN ERKENDE SPORTZAAK en vraag uw apotheker om advies.