キリマンジャロトレッキング
持ち物リスト

寝袋 / Sleeping bag and sleeping pad
トレッキングブーツ(撥水加工付)/Waterproof trekking boots (well broken-in)
登山用ストック/ Walking poles
予備の靴、スニーカー等 / Extra shoes, like sneakers (when you're not hiking and as a back-up)
登山用ゲイター、スパッツ / Gaiters to ensure water, mud and snow stays out of your boots
アウターソックス(保温性があるもの) / Thermal outer socks
インナーソックス(吸湿性があると良い) / Inner socks - moisture wicking ones are best (moisture promotes blisters)
ズボン(撥水加工付き) / Waterproof trousers
暖かい長ズボン/ Long trousers (warm)
軽量の長ズボン/ Long trousers (light)
短パン / Short pants
保温性の高い下着(長袖・長ズボン) / Thermal underwear (longs)
5 着程度の下着 / About 5 sets of underwear, bras
アウターグローブ(撥水加工付) / Waterproof outer gloves
インナーグローブ / Inner gloves
ウィンドブレーカー(フリース付) / Wind- and waterproof jacket with inner fleece
セーター / Sweater
長袖シャツ / Long sleeved shirt
T シャツ / T-shirt
ポンチョ / Poncho
スカーフ / Scarf
バンダナ / Bandana (dust)
帽子(日よけ) / Cap or hat for the sun
ビーニー帽やフード / Ski beanie or balaclava