

Kilimanjaro-vandreudstyr

Nedenfor finder du en liste over udstyr, der er nødvendigt til din bestigning af Kilimanjaro. Vi har lavet listen for at hjælpe dig med forberedelserne. Bemærk, at listen kun er vejledende, men vi mener, at alle punkterne er vigtige for at få en vellykket tur op ad Tanzanias mest populære bjerg!

Vandreudstyr

Lille dagsrygsæk



En rygsæk med indre ramme til klatring eller vandring på cirka 32–40 liter. Prioriter enkelhed og let vægt.

Vandtæt rygsæk



Traditionelt brugt til vandsport, er disse robuste, rulle-åbne vandtætte tasker nødvendige for at beskytte dit udstyr. Sørg for, at tasken er cirka 115 liter og har skulderstropper som på en rygsæk, så den er nem at bære.

Vandflaske



To til tre flasker på én liter. Flaskerne bør have vid åbning og være lavet af co-polyester (BPA-fri plastik). Undgå metalflasker, da de har en tendens til at fryse.

CamelBak / vandre-/drikkesystem



Vandre-/drikkesystemet er en special rygsæk, designet til at bære vand og give dig mulighed for at drikke uden at bruge hænderne under din bestigning.

Duffelbag



Denne taske kan også bruges som håndbagage på flyet og er beregnet til at opbevare de ting, du ikke tager med op i bjergene. Tænk let og enkelt, med en samlet kapacitet på 40–50 liter. Medbring en rejse-lås for ekstra sikkerhed.

Håndvarmere



Medbring mindst tre sæt. Bemærk, at tåvarmere er forskellige fra håndvarmere. De er lavet til at fungere i et miljø med lavere iltindhold, som inde i en støvle, og de brænder også ud hurtigere.

Vandre-/gåstave



Sammenklappelige ski-/vandrestave. Tre-sektions modeller med justerbar højde anbefales.

Pandelampe



En moderne LED-pandelampe til udendørs brug med 90–200 lumen. Nye batterier og ekstra batterier medbringes. Vejrbestandige modeller anbefales kraftigt.

Kikkert



Medbring en kikkert, så du bedre kan få et nærbillede af det fantastiske dyreliv og planteliv under din bestigning.

Solbriller



Solbriller af høj kvalitet med UV-beskyttelse anbefales. En god pasform er afgørende for komforten. Prøv brillerne, så du er sikker på, at de sidder behageligt og blokerer lyset effektivt. Husk, at kvalitetslinser er et must på grund af solens styrke i bjergene.

Skibriller



Skibriller af høj kvalitet beskytter dine øjne mod UV-stråler, vind og vejr samt forbedrer udsynet i sne og is.

Solcreme



30–60 ml solcreme med SPF 30 eller højere. Varianter med zinkoxid giver ekstra beskyttelse! Ca. 30 ml er typisk nok til en uge, men flere små tuber kan være en sikkerhed mod tab eller sprængte tuber. Solcreme mister sin SPF-beskyttelse over tid, så vi anbefaler kraftigt at medbringe en helt ny solcreme.

Læbepomade med solbeskyttelse



Flere læbepomader med SPF 30 eller højere. Som med solcreme bør læbepomaden være ny.

Campingudstyr

Sovepose



Uanset om den er fyldt med dun eller syntetisk isolering, bør din sovepose have en temperaturklassificering på cirka 0 °F eller -20 °C og være udstyret med hætte med krave for ekstra varme. Husk at medbringe en kompressionspose. Vejrforhold og dit behov for varme kan påvirke, hvilken temperaturklassificering soveposen skal have.

Soveposeforing



Et let stofbetræk, som normalt lægges ind i soveposen for at give ekstra komfort og isolering samt hjælpe med at holde soveposen ren..

Skummadras



En let og transportabel madras, der giver komfort under søvnen. Den er nem at bære, når den rulles sammen, og kan samtidig tåle ujævnt terræn og barske vejrforhold.

Campingseng



En smal, let seng, ofte lavet af robust stof spændt over en sammenklappelig ramme, som giver en mere komfortabel soveoplevelse under bestigningen af Mount Kilimanjaro.

Pude



En let, sammenfoldelig og nogle gange oppustelig pude, der giver komfort under søvnen på din bestigning af Mount Kilimanjaro.

Toilettaske



Indeholder toiletpapir (opbevaret i en plastpose), håndsprit, tandbørste, tandpasta, tandtråd og vådservietter. Vælg mængde, der passer til turens længde.

Tøj

Hovedbeklædning

Buff



Et uundværligt tilbehør til alle udendørsaktiviteter. UV-Bufferen er en alsidig erstatning for bandanaen og kan bruges til mange forskellige formål.

Solhat



Enhver type let hat, der beskytter hovedet og nakken mod solen, fungerer godt.

Varm balaklava



En balaklava i mellem- til tung vægt til ansigtsbeskyttelse i meget blæsende eller stormfulde forhold. Vælg en model, der sidder behageligt over hovedet. Modeller med næse- og munddækning kan være en fordel, men en tæt ansigtsåbning (scuba-stil) kan også være tilstrækkelig.

Varm hat



En hue af uld eller syntetisk materiale (ikke bomuld), der dækker hoved og ører behageligt.

Halsvarmer



En halsvarmer er et lukket stofrør, ofte i fleece, uld, syntetisk materiale eller strik, som trækkes over hovedet for at varme halsen og bevare kropsvarmen.

Tørklæde



Et stykke stof, der bæres rundt om halsen for varme, og som også kan bruges, når du tager det berømte billede på toppen!

Hansker

Inderluffer



Meget lette inderluffer af uld eller syntetisk materiale, der giver en tæt og behagelig pasform. Lyse farver absorberer mindre sollys, samtidig med at de beskytter mod UV-stråle

Varme vanter eller handsker



Varme, vandtætte vanter eller handsker til brug, når inderlufferne ikke længere er varme nok. Vi anbefaler, at inderlufferne også kan være inde i vanterne.

Vandretøj

Vandretshirt



Én eller to t-shirts med korte ærmer til vandring på varme dage. "Tech-tees" fungerer godt, da de er lavet af syntetisk materiale og tørrer hurtigt.

Langærmet termotrøje



Én eller to langærmede termotrøjer. De skal være lavet af ikke-bomulds materiale, såsom merinould eller polyester. Lys trøjer med hætte anbefales kraftigt til solbeskyttelse og bruges af de fleste guider.

Fleecejakke



Denne åndbare, men vind- og vandtætte jakke er et vigtigt lag i bjergbestigningslag-på-lag-systemet. Vi anbefaler en model med hætte. Jakken skal sidde godt over din vandreshirt og langærmede termotrøje.

Skijakke



En isoleret, fuldt vandtæt og åndbar jakke, der beskytter dig mod vind og vejr på bjerget. Sørg for, at den sidder behageligt over dine øvrige lag.

Dunjakke



Denne jakke bør være kraftigt isoleret med høj kvalitets dun. Vi anbefaler en samlet vægt på jakken mellem 0,7 og 1,1 kg. For at sikre varme er hætte nødvendig. Lettere duntrøjer eller tynde dunjakker er ikke tilstrækkelige.

Regn-poncho



Et vandtæt yderlag, der er nemt at tage på, og som har hætte til beskyttelse mod regn og vind.

Regnjakke



Vælg en vandtæt eller vandafvisende jakke, der er let og samtidig kan beskytte mod vind. Sørg for, at den sidder behageligt over dine øvrige lag.

Vandrebukser



Medbring ét eller to par lette vandrebukser i nylon til de varme dele af bestigningen. Nogle foretrækker bukser med lynlås, så de kan omdannes til shorts, mens andre medbringer et par vandreshorts i stedet for et ekstra par bukser. De fungerer også godt på safari!

Vandrebukser i hardshell



Vandtætte hardshell-vandrebukser, der sidder behageligt over undertøj eller softshell-bukser. Lynlåse langs hele benet er ideelle. Kortere sidelommer med lynlås er også gode, hvis du kan tage bukserne af og på uden at tage skoene af.

Skibukser



Hovedfunktionen af skibukser er for at beskytte dig mod fugt, sne og kulde på bjerget. Bukserne skal have en pasform, der gør det muligt at have andre lag tøj under.

Regnbukser



Regnbukser er bukser lavet af vindtæt og vandafvisende eller vandtæt materiale, som normalt kombineres med en regnjakke og bæres udenpå almindelige bukser. For at gøre dem lettere at tage på, har mange modeller lynlås langs benene.

Undertøj

Blødt undertøj



Brug kun tøj i syntetiske materialer eller uld, og medbring et behageligt, funktionelt sæt til både over- og underdel som undertøj..

Langunderbukser



Undertøj i ikke-bomuldsmateriale, der skal sidde tæt uden at stramme.

EKSTRA Udstyr til 9-DAGES LEMOSHO-TUR

For dem, der deltager på den udvidede Lemosho-rute, anbefaler vi at medbringe i alt 4–6 par sokker, 5–7 par undertøj, 3 kortærmede termotrøjer og 3 langærmede termotrøjer. Dette lille antal ekstra ting giver dig mulighed for et ekstra skift tøj under turen.

Fodtøj

Vandresokker



Fire til fem par mellemvægts- til tungvægts-vandresokker. Vælg uld- eller syntetiske sokker. Nye sokker giver bedre isolering, varme og polstring end gamle sokker. Sokkerne skal sidde behageligt over inderstrømper, hvis du bruger sådanne. Planlæg at afsætte ét par sokker til brug i lejren og under søvn på meget kolde nætter.

Gamacher



Vandtætte gamacher, der passer tæt til dine støvler. Både høje bjerggamacher og kortere vandregamacher er tilstrækkelige.

Klatresøm



Klatresømme er lavet af stållegering, letvægtsaluminium eller en kombination af de to. Letvægtsklatresømme er bedst til vandring, især i topområdet.

Bjerg- / vandrestøvler



Vandtætte vandrestøvler designet til vandring i kølige til kolde forhold. Moderne, let isolerede støvler med god plads i forfodsområdet og god støtte anbefales.