

# Pakkeliste

## Tanzania – Bestigning af Afrikas højeste bjerg Kilimanjaro

### Pakkeliste

Vi har udarbejdet en pakkeliste med det formål at hjælpe og vejlede dig, når du skal pakke til rejsen. Pakkelisten indeholder råd og vejledning omkring tøj og udstyr til hele turen samt en liste over, hvad der SKAL medbringes, og hvad der med fordel KAN medbringes af tøj og udstyr til Kilimanjaro trekket.

Har du spørgsmål til pakkelisten, er du meget velkommen til at kontakte os eller du kan rådføre dig med en ekspedient i Friluftsland eller en lignende udstyrsbutik.

### Bagage

DU SKAL MEDBRINGE TO TYPER BAGAGE TIL TUREN

#### 1. En dagstursrygsæk – 30-40 L. Medbring evt. denne rygsæk som [håndbagage i flyet](#).

Denne rygsæk bærer du selv under bestigningen. Rygsækken skal være stor nok til at kunne indeholde følgende ting, som skal medbringes dagligt på trekket: din vind og vandtætte jakke og bukser, en fleece trøje, op til 4 liter vand, værdigenstande, madpakke, hue, vanter, solhat og solcreme, samt diverse andre personlige ejendele så som kamera, snack, medicin, som du ønsker at have adgang til i løbet af dagen.

Rygsækken skal i tilfælde af regn kunne gøres 100% vandtæt, som opnås ved at medbringe et regnovertræk, der passer til rygsækken, samt pakke indholdet i rygsækken i en kraftig plastiksæk. En rygsæk på 30-40 liter er som regel stor nok til dette formål, samtidig med at den har en god bærekraft i kraft af forstærkede og polstrede skulderstropper og hoftebælte.

#### 2. En vadsæk/stor rygsæk/el. stor sportstaske

Heri pakkes den bagage, der skal med på bestigningen (ekstra tøj, sandaler, sovepose, liggeunderlag, toiletsager og andre personlige ejendele), og bæres fra lejr til lejr af porterne.

Vadsækken/rygsækken/sportstasken skal være relativ slidstærk og 100% vandtæt, hvilket ligeledes kan gøres ved at pakke indholdet i solide plastiksække.

VIGTIGT: I denne taske kan der medbringes max. 12 kg. af hensyn til porterne på trekket, som bærer 2 stykker bagage hver. En hård kuffert eller vadsæk med hjul er uegnet, da den er tung i sig selv, og meget besværlig for porterne at bære i det ujævne terræn på bjerget. Har du en stor nok vadsæk eller rygsæk kan denne evt. bruges til transporten af al din bagage fra Danmark. Medbring evt. en lås til tasken.

Under trekket er der mulighed for at opbevare den bagage, der ikke skal med på bjerget, på hotellet.

### Støvler

Det er vigtigt at medbringe gode vandrestøvler med en stiv sål (f.eks. Vibram) og god ankelstøtte for at undgå ankelskader! Vi anbefaler vandrestøvler, da de støtter anklerne, og den stive sål aflaster foden, når underlaget er ujævnt, da tryk fra sten o.l. fordeles. Derudover er deres grove mønster en stor fordel, hvis stierne er glatte. Vær sikker på, at støvlerne er gået ordentligt til.

Det er en god idé at rejse med støvlerne på hjemmefra eller have dem med i håndbagagen, hvis bagagen mod forventning skulle blive forsinket.

## **Vandrestave**

Det er meget individuelt, hvor meget gavn man har af at benytte vandrestave, og om man i givet fald benytter 1 eller 2. Man må prøve sig frem. Fordelene er dog mange, og skulle vandrestaven(e) være til besvær i et givent terræn, kan de spændes på rygsækken – teleskopvandrestave anbefales derfor kraftigt.

Generelt kan følgende fordele ved vandrestave nævnes:

- Øger balanceevnen betydeligt i ujævnt og/eller mudret terræn, i sne (bjergpas m.m.) og ved krydsning af vandløb.
- Ved rigtig brug af vandrestave aflastes knæene betydeligt, og det gælder ved såvel opstigninger som nedstigninger. Det gælder især på højroute- og bestigningsture (grad 3-4 og opad), hvor man oftest bærer en rygsæk med betydelig vægt, og hvor det samlede antal højdemeter og vandredistancen på turen er betragtelig.

Vandrestave skal pakkes i den indcheckede bagage på flyrejsen. Husk at beskytte spidserne, så bagagen m.m. ikke beskadiges.

## **Tøj og udstyr til Kilimanjaro trekket. SKAL medbringes**

- 1-2 T-shirts (uld eller syntetisk materiale)
- 1-2 tynde trøjer m/ lange ærmer (uld eller syntetisk materiale)
- Lange underbukser og langærmet undertrøje (uld eller syntetisk materiale)
- Undertøj
- 1 tyndere ulden sweater eller fleece jakke
- 1 tyk ulden sweater eller fleece jakke
- 1 varm hue (skal kunne dække ørene)
- 1 solhat med bred skygge hele vejen rundt (kan evt. købes i Moshi)
- 1 par tynde handsker
- 1 par tykke, varme, vind- og vandtætte luffer
- 1 varmt tørklæde
- 3-5 par tykke vandresokker
- 1-2 par vandrebukser/vandreshorts (ikke jeans)
- 1 vind og vandtæt jakke med hætte (hardshell/skaljakke i Gore-tex eller lign. materiale)
- 1 par vind og vandtætte overtræksbukser (Gore-tex eller lign. materiale eller kraftige regnbukser)
- En tre-sæsons sovepose med komforttemperatur på minimum -10 grader
- Oppusteligt liggeunderlag – eksempelvis Therm-a-rest
- Pandelampe + ekstra batterier. Skal lyse kraftigt nok til, at du kan se at vandre i mørke på topnatten. Bruges også i lejren om aftenen, hvor det bliver mørkt omkring kl 19:00
- Flasker til 4 liters væske, heraf 2 stk. 0,5 liters flasker, der kan være under jakken ved vandring til toppen af Kilimanjaro. Medbring drikkedunk (ikke genbrugssodavandsflasker, da disse er ulovlige)

på bjerget og vil medføre en bøde) – CamelBak drikkesystemer kan også anvendes (skal være isoleret pga. kulden)

- Gode solbriller med UV-filter
- Solcreme (faktor 40-50) og læbepomade (ligeledes med høj beskyttelsesfaktor)
- 2-4 solide plastikposer (evt. sorte affaldssække) til at gøre rygsæk og bjergtaske 100% vandtæt 'indefra'
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug inkl. sportstape, vabelplaster. Evt 1-2 knæbind.
- Desinficerende håndsprit/gel til hænderne (købes på apoteket eller hos Matas)
- Toiletpapir (til vandredagene)

## **Tøj og udstyr til Kilimanjaro trekket. KAN med fordel medbringes.**

- Vandrestave. Aflaster knæ især ved nedstigninger og øger balancen. Mange af vores tidligere gæster på denne tur har haft meget stor glæde af vandrestave.
- En dunjakke til kolde aftener/nætter. (Dunjakken kan også bruges som hovedpude om natten, hvis du stopper den i et pudebetræk...)
- Let fodtøj (sandaler eller tennissko) til at skifte med, når man er færdig med dagens vandretur
- Gamacher (gaitors). Beskytter dine støvler mod sne/regn og du undgår småsten i støvlerne på turen ned fra toppen. Kan evt. lejes i Moshi.
- Lagenposen i silke eller fleece. Lagenposen forbedrer soveposen med ca. 5 grader
- Druesukker og/eller ynglings snack/energibarer da udvalget af den slags i Moshi er begrænset.
- Energipulverdrik (giver god smag til vandet og fornyet energi)
- Et lille håndklæde
- 2-3 par tynde indersokker (hvis du bruger 2 par sokker i dine vandrestøvler)

## **Diverse. Medbringes til hele turen.**

- Pas, valuta og rejsedokumenter (Vær opmærksom på, at visse lande kræver, at dit pas skal være gyldigt i mindst ½ år efter afrejse fra Danmark)
- Pengebælte. Det anbefales, at du altid har pas, penge og kreditkort på dig (eller i bankboks på hotellet) under turen
- Myggebalsam (kan evt. købes i Moshi)
- Evt. dagbog og læsestof
- Evt. kamera med oplader og/eller ekstra batterier
- Evt. vådservietter
- Evt. medicin mod transportsyge
- Evt. sysæt til mindre reparationer

## **Andet tøj**

- Evt. bukser eller nederdel til bybrug
- T-shirts
- Skjorter
- Strømper
- Undertøj
- Badetøj
- Håndklæde

## **Specifikke turbemærkninger**

## SNACKS TIL TOPNATTEN

Energiholdige snacks til vandredagene og særligt til topnatten skal medbringes. Fx nødder, kiks, rosiner, gel, druesukker, energibarer og chokolade Tænk evt. i to kategorier: noget, der giver hurtig energi (sukkerholdige snacks, druesukker, rosiner, slik) og noget, der giver mæthedsfølelse (energibarer, kiks). Topnatten strækker sig over mange timer, og det er afgørende for din præstation og udholdenhed, at du tilfører kroppen vand og energi undervejs. Vi har ikke madpakke med på topturen. Det er dit ansvar at være selvforsynende på snacks - så medbring dine favoritter.

## RÅD OG VEJLEDNING OMKRING PÅKLÆDNING/UDSTYR TIL KILIMANJARO TREKKET

T-shirts, trøjer og undertøj i uld eller syntetisk materiale (polyester, polypropylene eller polyamid) er langt at foretrække frem for bomuld. I modsætning til bomuld er uld og syntetiske materialer nemlig svedabsorberende og hurtigttørrende, hvilket er væsentligt, så du undgår at blive kold under vandringen. Skulle vi få regn på trekket, er det utroligt vigtigt, at du har udstyr, som kan holde både din under og overkrop helt tør. Vær derfor sikker på, at dit yderste lag er 100% vandtæt. En poncho er uegnet til dette trek – den er hverken solid/vandtæt nok, eller for den sags skyld praktisk når man skal vandre. På trek af denne type med store temperatursvingninger er det en fordel, at du hele tiden kan tage lag af og på for at regulere varmen. To lag er derfor bedre end ét tykt.

Det er koldt om aftenen og natten i vores lejre, og desværre hjælper flere lag tøj dig ikke med at holde varmen i en for kold sovepose - tværtimod. Det er derfor altafgørende, at du har en tilstrækkelig varm sovepose med, så du får en ordentlig nattesøvn og ikke bliver syg. En såkaldt 'tre-sæsons' sovepose med en komforttemperatur på minimum minus 10 grader er nødvendig. Hvis du har tendens til 'at sove koldt', bør du overveje en sovepose med endnu lavere komforttemperatur, eller medbringe en varmeforstærkende lagenpose (silke eller fleece), som kan øge soveposens komforttemperatur med 5-8 grader.

På vandringen om natten til Kilimanjaros top har man typisk 2-3 lag tøj på underkroppen og 5-6 lag på overkroppen. Da godt 50% af ens kropsvarme forsvinder fra hovedet og halsen, er en varm hue, et varmt tørklæde og en vindtæt jakke med hætte essentielt udstyr til turen.

## Bemærk venligst

Vi medbringer en førstehjælpstaske til brug i nødsituationer. Er der medicin, du bruger regelmæssigt, skal du selv sørge for at medbringe rigeligt til hele rejsen.

[Klik her for at komme retur til Rejsen kort](#)