



Vandringsutrustning och klädsel för Kilimanjaro

Vad behöver du för utrustning för att bestiga Kilimanjaro (5895 m ö h) i Tanzania? Du ansvarar för din personliga utrustning och vi står för tält, vatten och mat. Vi rekommenderar att du bär en liten ryggsäck med dina personliga saker (vg se nedan). Din övriga packning transporteras av bärare som i god tid hinner fram till lägren för att förbereda allt innan du kommer fram. Tänk på att de bär max 15 kg och utifall du har mer utrustning så krävs det ytterligare en bärare. Det går bra att lämna överskottspackning på hotellet i Arusha medan du är på Kilimanjaro.

Ifall du saknar eventuell utrustning (t ex sovsäck, liggunderlag, hiking-stavar) så går dessa saker att hyra i Arusha. Men vi rekommenderar starkt att du tar med dig dina egna prylar med tanke på hygien, komfort och kvalitet. Medeltemperaturen på Kilimanjaros topp Uhuru Peak är minus 7 grader, men det kan bli neremot 20 minusgrader på natten.





Liten ryggsäck (ca 35 liter, 5 kg) bär du själv

- regn-/vindplagg . skalplagg (byxor och jacka med huva i gore-tex eller motsv mtrl, bra märken; Klättermusen, Norröna, Bergans, The North Face, Marmot, Patagonia, Haglöfs, Houdini, Arc´teryx, Lundhags)
- regnskydd till ryggsäck (35 liter)
- vattenflaska (1. 2 st á 1. 1,5 liter i hårdplast, aluminium, rostfritt stål eller liquitainer/plastbag)
- solskyddskräm (faktor 30)
- läppfett (Lypsyl)
- solglasögon eller slalomglasögon
- plåster mot skoskav
- vattentäta packpåsar-/säckar (2. 3 st, storlekar 1. 70 liter . behövs för att hålla kamera, penningbälte, sovsäck etc torra när man är ute under längre tid i fält)
- kamera + objektiv (obs! fulladdade batterier och ledigt minneskort)
- penningbälte (pengar, pass, biljetter, bankkort, reseförsäkring)
- pannlampa + batterier (bra märken; Petzl, Silva, Black Diamond, Mammut)
- hand- och fotvärmare (finns modeller som antingen går att återaktivera eller sådana som används vid ett tillfälle)
- toapappersrulle (bra att ha i reserv trots att detta ingår från kocken/köket)
- handdesinfektionsgel (för rengöring av händer före måltider)
- övriga personliga saker; t ex glasögon, medicin, dagbok, papper, penna, mobiltelefon
- fickkniv (med multifunktion t ex Victorinox)
- lunchlåda (tilldelas av kocken efter frukost varje morgon . ett tips; lägg över maten i en plastpåse och lämna tillbaka plastlådan som annars tar onödig plats i ryggsäcken)
- ficklampa + batterier (frivilligt)

Stor ryggsäck (ca 70-90 liter, 15 kg) Ä bärs av bärare

- regnskydd till ryggsäck (90 liter)
- sovsäck (0 till minus 10 grader C)
- liggunderlag (självupplåsand luftmadrass, skumliggunderlag, bra märken; Therm-a-rest, Snuggpak, Exped)
- shorts (1 par . kan i regel användas under dag 1 då det är varmt)
- t-shirt (1 st . kan i regel användas under dag 1 då det är varmt)
- lager 1: underställ (2 st) . långärmad tröja + långkalsonger
- lager 2: mellanlager . (2 st) långärmad tunn fleece-, ull- eller polyestertröja + (1 st) långkalsonger i fleece
- lager 3: förstärkningslager (1 st) . långärmad tjock fleecetröja
- vandrарbyxor (1 par . t ex softshellmodell i syntetmaterial som polyester; smidiga, god andning, vindtåliga, vattenavvisande, snabbtorkande)
- termobyxor/täckbyxor (fodrade överdragsbyxor vid kyligt väder . kan behövas såväl i sovsäcken som vid själva toppbestigningen)
- strumpor i ull (3 par) (ull; värmer bättre, håller jämnare temperatur, andas bra, tappar inte form, luktar inte illa)
- vandrarkängor (vattentäta, grovmönstrade, väl ingångna, medtag reservskosnöre)
- damasker (hindrar grus och/eller snö från att komma ned i skoskaften samt ger lite extra vind- och värmeisolering för foten och underbenet)
- hikingstavar (t ex märket Black Diamond . hopfällbar tresektion med välfungerande flicklocklåsning . packlängd 60 cm)
- vantar (i gore-tex eller motsv material)
- mössa (i gore-tex eller motsv material)
- rånarhuva/balaklava (kan behövas under gore-texmössan vid blåsiga förhållanden)
- hatt/keps (skyddar mot solen under de första dagarna på lägre höjd)
- underkläder
- löpar-/träningsskor (skönt att kunna byta om till vid campinglägren)
- hygienartiklar (tvål, tandborste, tandkräm, tandtråd etc)
- resehandduk (i syntetmaterial; suger effektivt upp vatten, torkar snabbt, låg vikt, tar liten plats . finns i olika storlekar) (frivilligt)
- plastpåsar (för sortering av rena och smutsiga kläder i packningen) (frivilligt)
- halsduk (frivilligt)
- innersäck/liner till sovsäck (höjer temperaturen med 5. 8 grader inne i sovsäcken och är särskilt användbar i äldre sovsäckar eller de som inte klarar rejält med köldgrader) (frivilligt)
- kudde – uppblåsbar (frivilligt)

Tips för hur du klär dig på Kilimanjaro

För att klä dig rätt vid växlande väder och hastiga temperaturväxlingar gäller den s k flerlagersprincipen . då kan du lätt minska eller öka antalet plagg. De många lagren skapar luftfickor som isolerar värmen. Närmast kroppen (lager 1) har du ett tunt ganska tajt åtsittande underställ i syntet eller ull som transporterar bort fukt och svett från kroppen. Tänk på att inte använda bomull närmast kroppen då bomull kyler när det blir blött och att det också torkar långsamt. Mellanlagret (lager 2) ska ge värme och isolera (men också kunna släppa igenom fukt) . lämpliga material är polyester, ull eller tunn fleece. När det är riktigt kallt behövs ett förstärkningslager (bestående av en eller flera tröjor) innanför skallagret . t ex tjock fleece-tröja. Du behöver således inte ta med dig en stor dunjacka till Afrika . utan det är lättare att reglera temperaturen med användandet av flera tröjor. Skallagret, jacka och byxor i gore-tex eller motsvarande material, skyddar mot vind och väta. Skalplagg har ett membran i två eller flera skikt som gör att fukt kan komma ut men inte in genom tyget. Tunna skalplagg är mer användbara än fodrade då man utnyttjar dem som regnkläder på lägre höjder där vädret också är varmare. Lämpligt är att skalplagg, jacka och byxor, är utrustade med blixtlås längs sidorna (ärmarna, benen) för att vid behov kunna möjliggöra ventilation.

Här finner du allt du behöver införskaffa och veta om hiking-utrustning

ADDNATURE	www.addnature.com
ALEWALDS/SPORTKOMPANIET	www.alewalds.se
NATURKOMPANIET	www.naturkompaniet.se
KLÄTTERMUSEN	www.klattermusen.se