



Kilimanjaro - Vandringsutrustning

Nedan hittar du en lista över utrustning som behövs för din bestigning av Kilimanjaro. Vi har tagit fram den för att hjälpa dig att förbereda dig. Observera att listan är rådgivande, men vi anser att alla punkter är väsentliga för ett lyckat försök att bestiga Tanzanias favoritberg.

Vandringsutrustning

Dagsryggsäck - liten ryggsäck



En klätter-/trekkingryggsäck med intern ram på cirka 32–40 liter. Välj en enkel och lätt modell.

Vattentät packsäck



Traditionellt använd de vid forspaddling och är en robust rulltopp-vattentät säck som skyddar din utrustning. Välj en på cirka 115 liter och gärna bärremmar som på en ryggsäck för lättare transport.

Vattenflaska



Två till tre flaskor à 1 liter. Välj flaskor med vid öppning och co-polyester (BPA-fri plast). Undvik metallflaskor eftersom att de tenderar att frysa.

Camelbak/ västskesystem



Ett västskesystem är en specialiserad ryggsäck/blåsa som gör att du kan bära vatten och dricka hands-free under bestigningen.

Duffelbag



Denna väska kan även fungera som handbagage på flyget och används för att förvara saker du inte tar med upp på berget. Tänk lätt och enkelt, med totalt 40–50 liter volym. Ta med reselås för extra säkerhet.

Handvärmare



Ta med minst tre set. Observera att tåvärmare skiljer sig från handvärmare: de är anpassade för miljöer med lägre syrehalt (som inuti en känga) och brinner ut snabbare.

Vandringsstavar



Ihopfällbara skid-/trekkingstavar. Tredelade, höjdjusterbara modeller föredras.

Pannlampa



Modern LED-pannlampa med 90–200 lumen. Sätt i nya batterier före avfärd och ta med extra. Väderresistent modell rekommenderas starkt.

Kikare



Ta med ett par kikare för att komma närmare den fantastiska faunan och floran under bestigningen.

Solglasögon



Högkvalitativa, UV-blockerande solglasögon med gott heltäckande skydd rekommenderas. Passform är avgörande för komfort och ljusblockering. Tänk på att linser av hög kvalitet är ett måste i det starka bergssolljuset.

Skidglasögon



Högkvalitativa skidglasögon skyddar ögonen mot UV-strålning, vind och väder och förbättrar sikten i snö och is.

Solkräm



Ca 30–60 ml SPF 30+. Varianter med zinkoxid ger extra bra skydd. En ounce (ca 30 ml) räcker ofta för en vecka, men flera små tuber är bra som backup om någon tappas bort eller spricker. Tänk på att solkräm tapar SPF-effekt över tid, använd därför helt ny solkräm.

Läppbalsam med solskydd



Flera tuber SPF 30+. Precis som med solkräm - se till att läppbalsamet är nytt.

Campingutrustning

Sovsäck



Oavsett om den är fylld med dun eller syntet bör din sovsäck vara klassad till cirka 0 °F / -20 °C och ha en krage/huva för extra värme. Ta med en kompressionspåse. Väderförhållanden och din egen köldtålighet kan påverka vilken temperaturklassning du behöver.

Sovsäckerinnerlakan



Ett lätt innerlakan som placeras i sovsäcken för extra komfort och isolering samt för att hålla sovsäcken ren.

Liggunderlag



Ett lätt och portabelt liggunderlag som förbättrar sovkomforten. Rullas enkelt ihop och tål tuff terräng och hårt väder.

Tältsäng



En smal, lätt säng (oftast kraftigt tyg spänt över en hopfällbar ram) som ger mer bekväm sömn under bestigningen av Mount Kilimanjaro.

Kudde



En lätt, komprimerbar (ibland uppblåsbar) kudde för bättre sömn under bestigningen.

Necessär



Innehåller toalettpapper (förvarat i plastpåse), handsprit, tandborste, tandkräm, tandtråd och våtservetter. Välj mängd utifrån resans längd.

Kläder

Huvudbonad

Buff



Ett måste för alla friluftaktiviteter. En UV-Buff är ett mångsidigt alternativ till bandana och kan användas på många olika sätt.

Solhatt



Valfri lätt hatt som skuggar huvud och nacke fungerar utmärkt.

Varm balaklava



En medel- till tjock balaklava för ansiktsskydd i kraftig vind eller oväder. Välj en modell som sitter bekvämt över huvudet. Varianter som täcker näsa och mun är sköna, men en öppning i "scuba-stil" duger också.

Mössa



En mössa i ull eller syntet (ej bomull) som täcker huvud och öron bekvämt.

Halsvärmare



En tubformad krage som bärs för värme. Oftast i tjock fleece, merinoull eller fukttransporterande syntet, dras enkelt över huvudet och håller hela halsen varm för att bevara kroppsvärmen.

Halsduk



En öppen tygremsa att bära runt halsen för värme och även ett snyggt inslag på den klassiska toppbilden!

Vantar

Innerhandskar



Mycket lätta innerhandskar i ull eller syntet som sitter tight och bekvämt. Ljusa färger absorberar mindre solljus men ger ändå UV-skydd.

Varma vantar eller handskar



Varma, vattentäta vantar (eller handskar) när innerhandskarna inte längre räcker. Läderförstärkta handflator är idealiska för hållbarhet. Vi rekommenderar ett lagersystem där innerhandskarna får plats inuti vanten/ytterhandsken.

Ytterplagg

Vandrings t-shirt



En eller två kortärmade friluftst-shirts för varma dagar. "Tech tees" i syntetmaterial torkar snabbt och fungerar utmärkt.

Termotröja (långärmad)



En till två långärmade baslager i icke-bomull (t.ex. merinoull eller polyester). Ljus färg och huva rekommenderas för solskydd, det är vad de flesta guider använder.

Fleecejacka



En vind- och vädertålig jacka är nyckel i lager-på-lager-systemet. Huva rekommenderas. Ska sitta bekvämt ovanpå T-shirt och termolager. Gärna i fleecematerial.

Skidjacka



En isolerad, helt vattentät och andningsbar skaljacka som skyddar mot vind och väder på berget. Se till att den passar bekvämt över övriga lager.

Dunjacka



Denna jacka eller parka bör vara kraftigt isolerad med högkvalitativt dun. Rekommenderad totalvikt är 1,5–2,5 lb (ca 0,7–1,1 kg). För värme krävs huva. Tunna och lätta puffjackor räcker **inte**.

Poncho



En vattentät barriär som är lätt att ta på och har huva för skydd mot regn och vind.

Regnjacka



Välj en vattentät eller vattenavstötande jacka som är lätt och även skyddar mot vind. Se till att den sitter bekvämt över dina andra lager

Trekking trousers



Ta med ett till två par lätta trekkingbyxor i nylon för de varma etapperna. Vissa föredrar zip-off-modeller, andra tar med ett par trekking-shorts i stället för ett andra byxpar. Funkar även utmärkt på safari!

Hardshellbyxor (skalbyxor)



Vattentäta hardshellbyxor som sitter bekvämt över underställ eller softshellbyxor. Hellånga dragkedjor är optimalt; kortare sidodragkedjor fungerar om du kan ta på/av byxorna utan att ta av skorna.

Skidbyxor



Skidbyxornas främsta uppgift är att skydda mot fukt, snö och kyla på berget. Välj en storlek som ger plats för lager under.

Regnbyxor



Byxori vindtätt och vattentätt material, vanligtvis kombinerade med en regnjacka och burna över dina vanliga byxor. För lättare påtagning har många modeller dragkedja längs benen.

Underkläder

Korta underkläder



Välj underkläder i syntet eller ull, med en bekväm, sportig passform. Undvik bomull helt och hållet.

Underställ



För understället (långkalsonger) ska du också välja ett icke-bomullsmaterial som sitter tajt utan att strama.

9 DAGARS LEMOSHO-RESA: LÄGG TILL

Om du ska gå den förlängda 9-dagars Lemosho-leden rekommenderar vi att du totalt har med dig 4–6 par strumpor, 5–7 par underkläder, tre kortärmade baslagertröjor och tre långärmade baslagertröjor. Denna något utökade packning ger dig möjlighet till extra ombyten utan att packningen blir onödigt tung.

Strumpor och skor

Vandringsstrumpor



Ta med fyra till fem par medel- till tjocka vandringsstrumpor i ull eller syntet. Nyare strumpor ger ofta bättre loft, värme och dämpning än äldre. Om du använder innerstrumpor behöver vandringsstrumporna sitta bekvämt ovanpå dessa. Avsätt gärna ett särskilt par som bara används i lägret och när du sover under riktigt kalla nätter.

Damasker



Vattentäta damasker som sitter tajt över kängorna skyddar mot snö, vatten och grus. Både högre alpinmodeller och lägre trekkingdamasker fungerar bra, välj det som passar din känga och terrängen.

Stegjärn



Stegjärn finns i stål, lätt aluminium eller kombinationer. För vandring och toppzonen är lättare modeller att föredra, så länge de är kompatibla med dina kängor och ger tillräckligt grepp när det är isigt.

Berg-/vandringskängor



Vattentäta kängor avsedda för svalt till kallt klimat. Satsa på moderna, lätt isolerade modeller med gott om plats vid tårna och bra stöd. Kängorna ska fungera ihop med dina strumpor, eventuella damasker och (om relevant) stegjärn.