

Kilimanjaro tur-utstyr

Nedenfor finner du en liste over utstyr som trengs for å bestige Kilimanjaro. Vi har laget denne listen for å passe på at du er forberedt. Vær oppmerksom på at denne listen er veiledende. Vi mener likevel at alt på listen er viktig for et vellykket forsøk på å bestige Tanzanias favorittfjell!

Turutstyr

Liten dagsryggsekk



En ryggsekk med indre ramme til klatring/fottur og en bæreevne på omtrent 32–40 liter. Velg en enkel og lett modell.

Vanntett ryggsekk



Disse solide, vanntette sekkene med rulletopp brukes tradisjonelt til vannsport, men er også nødvendige for å beskytte utstyret ditt. Sørg for at sekken rommer rundt 115 liter og har skulderstropper så den er behagelig å bære.

Vannflaske



To til tre flasker som rommer én liter hver. Flaskene bør ha vid åpning og være laget av BPA-fri plast. Ikke bruk metallflasker, da de har en tendens til å fryse.

CamelBak / drikkesystem



Drikkesystemet er en spesialisert ryggsekk designet for å bære vann og gi håndfri hydrering under bestigningen.

Duffel bag



Denne bagen kan også brukes som håndbagasje på flyet og er beregnet til å oppbevare ting du ikke planlegger å ta med deg i fjellet. Tenk lett og enkelt, med en totalkapasitet på 40–50 liter. Ta med en reiselås for ekstra sikkerhet.

Håndvarmere



Ta med minst tre sett. Vær oppmerksom på at tåvarmere er forskjellige fra håndvarmere. De er utviklet for å fungere i et miljø med lavere oksygeninnhold, som innsiden av en støvel, og de brenner også ut raskere.

Gå-/Vandrestaver



Sammenleggbare gå/vandrestaver. Modeller med tre seksjoner og justerbar høyde er å foretrekke.

Hodelykt



En moderne LED-hodelykt for utendørs bruk med 90–200 lumen. Nyinstallerte batterier pluss reservebatterier. Værbestandige modeller er å foretrekke.

Kikkert



Ta med en kikkert for å ta en nærmere titt på det fantastiske plante- og dyrelivet under bestigningen.

Solbriller



Solbriller av høy kvalitet som blokkerer UV-stråler anbefales. God passform er avgjørende for komfort. Prøv briller for å sjekke om de sitter godt og blokkerer nok lys. Husk at linser av høy kvalitet er viktig i det sterke lyset høyt oppe i fjellet.

Skibriller



Skibriller av høy kvalitet beskytter øynene dine mot UV-stråling, vind og vær og forbedrer synligheten i snø og is.

Solkrem



250-500 ml solkrem med minst SPF 30+.
Varianter med sinkoksid gir bedre beskyttelse!
250 ml er vanligvis nok til en uke, men flere små tuber kan være lurt i tilfelle én går i stykker eller blir borte. Solkrem har begrenset holdbarhet og blir mindre effektiv jo eldre den er. Vi anbefaler derfor å bruke en helt ny solkrem.

Solbeskyttelse til leppene



Flere tuber med leppeprodukt med SPF 30+. Som med solkrem, sørg for at leppeproduktet er nytt.

Campingutstyr

Sovepose



Enten soveposen er fylt med dun eller syntetisk isolasjon, bør den tåle temperaturer på omtrent -20 c° minusgrader og ha en hette for ekstra varme. Sørg for å inkludere et kompresjonstrekk. Værforhold og kroppssammensetning kan påvirke hvilken sovepose du trenger.

Lakenpose



En lakenpose brukes inne i soveposen for å gi litt ekstra varme og komfort, men først og fremst for å bidra til å holde soveposen ren og pen.

Liggeunderlag



Et lett og bærbart liggeunderlag til å sove på. Det må kunne pakkes eller rulles sammen så det tar lite plass, samt være robust nok til å tåle det ujevne terrenget og tøffe værforholdene.

Felt/campingseng



En smal og lett seng som ofte består av en sammenleggbar ramme og stoff. Dette kommer til å gjøre nettene på Kilimanjaro langt mer behagelig.

Pute



En lett pute som enten kan komprimeres eller er oppblåsbar til å hvile hodet på om nettene.

Toalettsaker



En liten pose med toalettsaker som toalettpapir (pakket i en plastpose), håndsprit, tannbørste, tannkrem, tanntråd og våtservietter. Ha med bare det som trengs til turens lengde.

Klær

Til hodet

Buff/hals



En buff er super til alle aktiviteter utendørs, og finnes også med UV-beskyttelse.

Solhatt



Solhatten bør være lett og dekke både hode og nakke.

Balaklava



I tilfelle det skulle bli sterk vind eller storm, kan det være lurt med en skikkelig balaklava. Velg en modell som passer hodet sitt godt. Den kan dekke munn og nese, eller ha en såkalt dykkermaske-åpning.

Varm lue



En god lue av naturmaterialer som ull og som dekker ørene.

Hals



En hals er enkel å dra av og på seg for ekstra varme. Vi anbefaler å velge et materiale som puster godt, slik som ull eller ull-silkeblanding.

Skjerf



Fint når man trenger litt ekstra varme, men også for å holde over hodet og vifte med når man når toppen!

Hansker

Innerhansker



Tynne innerhansker i enten ull eller syntet som sitter tett på hånden. Lysere farger absorberer mindre sollys samtidig som de fremdeles gir UV-beskyttelse.

Varme hansker eller votter



Varme og vannavstøtende hansker eller votter til å trekke over innerhanskene når det blir kaldt. Det kan være lurt å ha en forsterket håndflate for bedre grep og slitestyrke.

Yttertøy

T-skjorte



En eller to T-skjorter til varme turdager. Skjorter i syntetisk sportsmateriale fungerer bra, da disse er lette og tørker fort.

Langermet skjorte/genser



En til to langermede skjorter av for eksempel merinoull eller polyester, da disse materialene er lette og pustende. Merk at lyse plagg med hette anbefales sterkt for solbeskyttelse, og brukes av de fleste guidene.

Fleecejakke



Denne pustende, men vind- og værbestandige jakken er en viktig del av et lag-på-lag-system for fjellklatring. Vi anbefaler en modell med hette. Dette laget må passe godt over de andre lagene.

Skalljakke



En god skalljakke stenger ut vann og vind og holder deg tørr under hele turen. Denne må ha god plass til lagene under.

Dunjakke



Denne dun/boblejakken bør være av høy kvalitet slik at den er både lett og varm. Anbefalt totalvekt er ca 0,7–1,1 kg. Jakke med hette er absolutt anbefalt. En tykk genser eller tynn dunjakke vil **ikke være nok**.

Poncho



En regntett poncho som er lett å dra på seg, har en hette og beskytter mot regn og vind.

Regnjakke



Velg en regnjakke som er lett og beskytter mot vind. Pass på at det er nok plass til flere lag under.

Turbukser



Ta med ett eller to par lette nylon-bukser til de varme delene av turen. Noen foretrekker å ta med seg bukser som kan omgjøres til shorts med glidelås, mens andre tar med seg et par turshorts i stedet for et ekstra par turbukser. Disse fungerer også bra på safari!

Skallbukser



Vanntette skallbukser som sitter komfortabelt over undertøyet eller de andre underlagene dine. Lange glidelåser er å foretrekke. Kortere glidelåser på sidene fungerer også hvis du kan ta buksene av og på uten å ta av deg skoene.

Andre overtrekksbukser



Hovedfunksjonen til overtrekksbukser er å beskytte deg mot fuktighet, snø og kulde på fjellet. Buksene må passe slik at du kan bruke andre lag under.

Regnbukse



Regnbukser av vindtett og vannavvisende eller vanntett materiale som kan brukes over andre bukser. Se etter modeller med glidelås langs buksebena for å gjøre dem enklere å ta på.

Undertøy

Undertøy



Her er det lurt å velge tettsittende syntet eller ull som transporterer fukt og ikke bomull som har en tendens til å forbli fuktig lenge.

Superundertøy



Stilongs/superundertøy i ull eller syntet som sitter tett på kroppen og puster, samt transporterer fukt.

EKSTRA UTSTYR TIL 9-DAGERS LEMOSHO-TUR

For de som blir med oss på den utvidede Lemosho-reiseruten, anbefaler vi at dere tar med totalt 4–6 par sokker, 5–7 par undertøy, 3 kortermede topper og 3 langermede topper. Dette lille antallet ekstra plagg gir dere et ekstra klesskift.

Føttøy

Tursokker



Fire eller fem par mellomtykke til tykke tursokker. Velg ull- eller syntetiske sokker. Nye sokker gir økt luftighet, varme og polstring enn gamle sokker. Sokkene dine må passe komfortabelt over innersokkene hvis du velger å bruke det. Planlegg å legge til side ett par sokker som du kan bruke mellom turene og når du sover på veldig kalde netter.

Gamasjer



Vanntette gamasjer i passende størrelse for å passe støvlene dine. Høye fjellgamasjer eller kortere turgamasjer er tilstrekkelig.

Stegjern



Stegjern er laget av stållegering, lett aluminium eller en kombinasjon av de to. Lettere stegjern er best for fotturer, spesielt i toppsonen.

Fjellstøvler



Vanntette fjellsko designet for fotturer i kjølige til kalde forhold. Moderne, lett isolerte støvler med plass i tåboksen og god ankelstøtte bør vektlegges.