

Lothars udstyrsguide til Kilimanjaro



Kom godt afsted fra start!

Intro

Udstyr til Kilimanjaro

Udover det tøj vi skal have købt, så er der også noget udstyr, vi skal have investeret i. Jeg vil gøre opmærksom på, at stort set alt udstyr og tøj kan lejes i Moshi, og vi vil køre forbi stedet dagen efter I ankommer.

Fra mit perspektiv er vi heldige med vores fire årstider i Danmark, og med det mener jeg, at alt hvad vi investerer i, kan vi enten bruge i vores dejlige natur eller på andre ture, som vi kaster os ud i i den vide verden.

Det kan godt være lidt af en jungle at finde rundt i alt det udstyr, med de forskellige udbydere og producenter, og jeg vil derfor prøve at fortælle om mine erfaringer med det grej, vi skal have med. Jeg vil gerne understrege, at jeg er åben overfor mange forskellige mærker og at jeg har mine holdninger, men dette er ikke ensbetydende med, at noget andet ikke vil virke for jer. Jeg har min favoritrygsæk til jungle, en anden til bjerge og en tredje til ørken, og de er fra forskellige udbydere. Derfor er de billeder, jeg har fundet frem, blot vejledende og ikke et endeligt facit.



Dagsrygsæk:

Ved dagsrygsækken (40L+) er det vigtigt at den har en størrelse som passer til din ryg. Udover støvlerne er rygsækken noget som er vigtigt, at man træner med på sine træningsture inden afrejse. At få en tilvænnning til rygsækkens vægt, placeringen af vand, skiftetøj og andet er vigtigt at få indsigt i og erfaring med.

Jeg vælger at bruge en større vandrygsæk (50L+) når jeg går, idet jeg foretrækker de bedre hoftebælter og bæreseler, som en rygsæk på den størrelse tilbyder. Det bedste er dog at gå ned i outdoorforretningen og afprøve de forskellige udbud af rygsække og så tage den, der passer jer bedst. Dyrest er ikke nødvendigvis bedst.



I tøjguiden har jeg angivet, hvad der skal pakkes i rygsækken, så I kan forestille jer hvor meget det fylder. Udover tøjet skal der være plads til 2x 1l vandflasker, eller camelbag (vandblære med drikkeslange) på 2l, en madkasse (udleveret første 2 dage), vandrestave når de ikke bruges, solcreme og diverse personlige tilbehør. Husk et regncover til rygsækken.

Vejledende pris Kr. 999 - Kr. 1999

Evt. duffelbag:

Jeg bruger duffelbag til de max 15 kg på bjerget, der skal pakkes. Den er vandtæt, slidstærk og nem at rejse med. Jeg bruger den også som min "kuffert" på rejsen. Derudover har jeg en tredje taske med til at nedpakke det tøj jeg ikke bruger. Den efterlader jeg tilbage på hotellet, mens jeg er på bjerget. Denne "stay behind rygsæk" kan også være en pose af en art.



I kan sagtens bruge en kuffert til rejsen, men jeg anbefaler at det ikke er den I får transporteret op på bjerget. Efterlad den evt. på hotellet, med det tøj I ikke bruger på bestigningen. Dette gælder især dem som har valgt tillægspakker som Safari og Zanzibar.

Vejledende pris Kr. 225 - Kr. 1499

Sovepose + lagenpose:

Soveposen lejes af de fleste på turen. De soveposer der kan lejes, er store, varme og tunge. Men i og med, at det er en del af det udstyr der ligger i den store taske og bliver båret op, vil I ikke mærke det.

Hvis man påregner gerne at ville have egen sovepose til Kilimanjaro og brug efter turen, så skal I købe en, der kan gå ned til -10 grader celcius i komfort zone og ikke laveste limit. Der findes specialsnyede kvindesoveposer.



Det er altid godt at supplere soveposen med en lagenpose. De er rare at ligge i når man lejer en sovepose og ikke ved hvem der har ligget i den før - mere et hygiejne spørgsmål. De soveposer I lejer er dog nyvaskede og rene. Men angående vask af egen sovepose, så er lagenposen også god, idet at det er den man vasker - hvilket begrænser slidet på den tykke pose. Lagenposen kan desuden give mellem 2-5 ekstra grader til at holde sig varm med. Den fås fra Kr. 199-650.

Vejledende pris Kr. 2900 - Kr. 8000

Pandelampe:

Pandelampen har den fantastiske egenskab at den sidder på hovedet og lyser der hvor du kigger, mens du har dine hænder fri til at arbejde med.

LED-dioderne i lampen har en god levetid og bruger ikke ret meget strøm. Pandelampen er meget mere handy end en normal lommelygte og I kommer til at bruge den hver dag, når vi sidder og spiser til aften

Når vi går til toppen, starter vi omkring kl 23.59 og starter i mørke, så der stiller det krav til at vi har hænderne fri til at arbejde med. Afhængigt af prisklasse kan der fås forskellige lysstyrker og funktioner. Man kan overveje at have en ekstra, billig og let pandelampe med i rygsækken til back-up. Den er vigtig.

Vejledende pris Kr. 169-999



Vandrestave:

Jeg oplever tit den misforståelse, at deltagere vil spare penge på vandrestave og derfor ikke investerer i dem. Det er min holdning, at det er en stor fejl, især for mennesker uden ret stor bjergfering. Jeg vil ikke undvære mine, selv efter 31 år i bjergene. Man kan sagtens leje dem i Afrika, så man behøver ikke at købe dem.

Vandrestave aflaster især knæ og fodled og hjælper dig med at holde balancen. Man kan få dem i fast længde og med teleskopstangsfunktion. Jeg vil anbefale at ikke-trænede tager teleskopstang-staven. Grunden er at vi bruger forskellig længde på vandrestaven på vej op ad et bjerg og en anden længde på vej ned. Staven skal være længere når vi bevæger os ned. Vær opmærksom på at staven mange gange sælges enkeltvis og ikke i par, hvis I køber dem.

Vejledende pris Kr. 149 - Kr. 449



Vandrestøvler:

Vandrestøvlerne er det vigtigste at få købt i god tid. De skal gåes til under jeres træning. De findes i mange forskellige udgaver. Om der vælges en syntetisk- eller læderstøvle, er en smagssag. Til Kilimanjaro kan en let vandtæt allroundvandrestøvle bruges. Se eventuelt efter mærket GORE-TEX, som angiver at støvlen er vandtæt. Den må gerne være blød, men skal stadig have stivhed nok til at beskytte foden i bjergrigt og stenet terræn.



Der skal være en robust sål med et godt greb, en god ankelstøtte og en hælkappe, der holder foden på plads i støvlen for at undgå vabler. En blød sål er måske behagelig her i flade Danmark, men den belaster vores fødder på det kuperede bjerg. Hægterne hjælper med at lave en større åbning så foden nemt kan komme ind og ud af støvlen. Støvlen skal passe fra starten og sidde godt. Der skal ikke gå en længere periode før de er gået til. Så hvis det opleves i butikken at pasformen ikke er helt god, så find en anden støvle.

Der kan med fordel tages en let "hyggesko" med, som kan benyttes når vi kommer frem til lejren. Det er rart at få fødderne over i noget andet mens man kan tørre sålerne fra støvlerne. Om det er en lille termosko, sandal eller klip klappere er ikke så vigtigt. Dog bliver det koldere for hver dag i de forskellige lejre.

Meget af turen kan faktisk gåes med en let sko, men det øger også risikoen for at man kan vride om. Jo mere man går i sine støvler, des bedre bliver de og jo færre problemer har man på topaftenen.

Vejledende pris Kr. 699 - Kr. 2399

Drikkeflasker/Camelbag:

2x1L vandbeholdere skal vi have med i vores dagsrygsæk. Det kan også være en camelbag man bruger. Camelbag er et system, som består af en "vandpose," der kan opbevares i rygsækken, samt en slange, som er ført om foran på bæreremmene. Dette tillader, at der kan drikkes uden at der konstant skal ledes efter flasken i rygsækken eller at man går med den i hånden.



Mange rygsække idag er forberedt, således at camelbag'en kan integreres i sin egen lomme. Der er typisk også en afmærkning med en lille dråbe, der indikerer, hvor slangen kan føres ud af det lukkede rum i rygsækken.

Camelbag'en gør at man faktisk drikker oftere fordi det er nemmere, derfor undgår man også i højere grad dehydrering. Udfordringen med camelbag'en er, at den skal være frostsikret til den aften vi går mod toppen dvs. at slangen og drikkestudsens skal være isoleret. Man kan med fordel træne at drikke og derefter let puste i slangen, for at tømme den for vand - det formindsker risikoen for at den fryser til is, når vi er i frostgrader.

Drikkedunkene kan isoleres med et termoovertræk i stil med det, der ses på billedet. Drikkeflasker er godkendt til forskellige temperaturer varmt vand. Spørg når I køber, hvad jeres drikkeflaske kan tåle. Drikkedunken kan fyldes med kogende vand og tages med i soveposen - en god taktik hvis man ligger og fryser.

Vejledende pris Kr. 69 - Kr. 399

Liggeunderlag:

At få en god nattesøvn er meget vigtigt efter dagenes fysiske belastninger, og det er liggeunderlaget med til at give os. Liggeunderlag har en R- værdi, som man skal være opmærksom på. Det er værdien, som angiver hvor meget af jordkulden eller kropsvarmen der bliver reflekteret tilbage. Jo højere R- værdi des bedre refleksion og jo bedre kan man holde varmen. Oppustelige liggeunderlag er mere komfortable, fylder mindre og er tit lettere. Det er dog en risiko, at de kan punktere.

I kan sagtens leje oppustelige liggeunderlag eller de rulle madrasser, der normalt udlejes til Kilimanjarobestigningen. Rulle madrasserne er store og klodsede, men de vil være i den pulje på 15 kilo der pakkes til bærerne. Nogle vælger en kombination af begge dele på samme tid, alt efter kropsvægten. Jeg har altid bare brugt et enkelt og godt oppusteligt liggeunderlag.

Vejledende pris Kr. 679 - Kr. 2039



Vandtætte poser:

Det er en god ide at pakke sit tøj vandtæt i dagsrygsækken og tasken til bærerne. Man kan godt bruge sorte affaldsposer, men de kan også nemt blive revet i stykker. Jeg bruger robuste dry-bags med ventil. De kan komprimeres og tømmes for luft, så tøjet fylder minimalt. Jeg vælger tit gennemsigtige, så jeg kan se indholdet udefra. Det er handy, hvis man har pakket i mindre poser. Derudover kan jeg godt lide at pakke mit tøj i forskellige net for at holde orden i rygsækken eller tasken.

Vejledende pris Kr. 99 - Kr. 299, forskellige størrelser



Pakkeliste Kilimanjaro:

Uldsokker og svedtransporterende indersokker (3-4 par)
Fritidsbukser til lejr
Lange og korte trekkingbukser
T-shirts og langærmet trøje/skjorte
Svedtransporterende undertøj
Skaljakke og skalbukser (vind/regntøj) eller regnslag.
Fleecejakke (mellemlag)
Dunjakke
Eventuelt tynd vindjakke
Hue/Kilimanjarohat
Buff (hals, pande, håndled m.m.)
Lille håndklæde
Vandrestøvler
Varm sovepose ned til -10 grader (komfort zone)
Lagenpose
Rygsæk/taske + Dagsrygsæk + "hoteltaske"
Vandtæt overtræk til dagsrygsækken
Pandelampe, batterier og ekstra pærer
Hansker/Luffer, tynde og tykke
Vandrestave
Toiletsager - husk også toiletpapir/vådservietter/håndsprit
Gode solbriller/skibriller
Solcreme, læbebalsam m. høj solfaktor
Gode trekkingstøvler
Medicinpose
Fotoudstyr/powerbank
2x1L Drikkedunke/vandrensningstabletter
Camelbag (frostsikker) på 2 liter eller 1L + 1L drikkedunk
Vandtætte pakkeposer
Vådservietter
Liggeunderlag
Snacks som chokolade og energibarer

Lejepriser Afrika:

Sovepose	\$20
Vandrestøvler	\$20
Varm hat/balaclava	\$8
Buff	\$8
Varm jakke	\$10
Handsker	\$10
Gaiters	\$10
Sokker	\$5
Vandrebukser	\$10
Lange underbukser	\$10
Fleecebukser	\$10
Skalbukser/regnbukser	\$10
Dunjakke	\$10
Fleecejakker	\$10
Skaljakke/regnjakke	\$10
Thermal top	\$10
Poncho/regnslag	\$10
Dagsrygsæk	\$20
Duffle bag/taske	\$20
Regnslag til rygsæk	\$10
1 L vandflaske	\$5
Camelbag	\$10
Vandrestave, par	\$10
Pandelampe/Mac light	\$10
Solbriller/skibriller	\$10
Lagenpose	\$10
Liggeunderlag	\$10
Kikkert	\$10
Vandre T-shirt	\$8
Håndklæde	\$8
Dunjakke	\$15
Solhat	\$10
Vandrenningspiller	\$30