













Kilimanjaro Utstyrliste







Her finner du en komplett liste over alt du trenger å ha med deg på turen til Kilimajaro med påfølgende safari. Legg merke til at vi har gitt fyldig beskrivelse på mye av utstyret slik at det skal bli enklere for deg å ha med utstyr som oppfyller de kravene vi stiller. I enkelte tilfeller anbefaler vi spesifikt utstyr, og dette er ikke for at et spesielt merke må kjøpes men mer for å gi eksempler på utstyr som oppfyller kravene. Våre anbefalinger er ment som referanse slik at dere kan diskutere hva dere evt. kjøper med kvalifiserte salgspersoner der du skal gjøre kjøpet.

Trekkingutstyr		
<input type="checkbox"/>	Varme og solide fjellsko. De må være vanntette og tåle kulde ned mot 10-15 minus. Du må få plass til både tynne og tykke sokker i skoene, uten at det presser på tærne.	
<input type="checkbox"/>	1 par justerbare gå-staver.	
<input type="checkbox"/>	2 Solide bagger. Large eller XL i størrelse. Den ene baggen (porterbag) skal romme alt utstyret du skal ha med på fjellet, og skal bæres av de lokale bærerne og må være 100% vanntett. Den andre baggen er oppbevaringsbag som blir stående igjen på hotellet når vi er på fjellet. Denne kan være av hvilken som helst type. Eksempel: The North Face Expedition Dufflebag. Denne vil vare i mange år og oppfyller alle krav. Bergans har også tilsvarende bagger som fungerer like bra. Ta gjerne med små hengelåser til baggene dine	
Øvre del av kroppen		
<input type="checkbox"/>	2 T-skjorter (polypropylene eller ull). Ikke tillatt å ha med bomullstøy som innerste lag på kroppen når vi er på fjellet.	
<input type="checkbox"/>	2 langermede skjorter (polypropylene eller ull) Bør være lette av vekt.	







Kilimanjaro Utstyrliste

<input type="checkbox"/>	1 Soft Shell-jakke eller tynn fleecejakke Example: Marmot Dri-Clime wind shirt or Patagonia R2 Fleece.	
<input type="checkbox"/>	1 Dermizax eller GoreTex-jakke som er vind og vanntett. Denne må være romslig nok til at du kan ha to lag under, og bør ha hette i tilfelle snøstorm eller regn.	
<input type="checkbox"/>	1 Dun- eller syntetisk jakke. Denne bruker du på alde kvelder og evt på nettene hvis du fryser, og må ha hette slik at du kan bruke den på toppnatta selv om det snør og blåser. Det kan bli skikkelig kaldt på fjellet, så sørg for at dunjakken er varm nok ned mot 10-15 minus.	
Nedre del av kroppen		
<input type="checkbox"/>	Underbukser- syntetisk, silke eller ull - ikke bomull når vi er på fjellet.	
<input type="checkbox"/>	1-2 par tynne sokker (polypropylene eller ull)	
<input type="checkbox"/>	2-3 par tynne tursokker (polypropylene eller ull)	
<input type="checkbox"/>	2 par medium til tykke sokker til øvre del av fjellet. Sjekk at du får tynne og tykke sokker i skoene.	







Kilimanjaro Utstyrliste

<input type="checkbox"/>	<p>Gamasjer. Kan være ok den siste natta, både hvis det er snø eller bare for å holde ekstra godt på varmen på beina. Her har Bergans en enkel ankelgamasj som også gjør nytten.</p> <p>Gamasjer er ikke obligatorisk.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>1 par nylon/bomull-shorts</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>1 or 2 par nylon/bomull trekkingbukse eller soft shell klatrebukse, brukes på dagsturene opp på fjellet.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>2 par longs. Ull er å foretrekke. Bomull er forbudt. Vi bruker et par hvis det ikke er for kaldt, men tar på to lag hvis det skulle bli veldig kaldt høyt på fjellet.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>1 par fleeebukse som kan brukes hvis det blir veldig kaldt på toppnatta. Denne kan også brukes som campingbukse når vi er i camp lengre nede på fjellet.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>1 par hard shell bukse (Dermizax eller Gore-Tex) Bør være i pustende materiale og må ha glidelåser langs hele siden slik at man kan gå på do uten å måtte ta av seg på overkroppen eller skoene.</p>	

Kilimanjaro Utstyrliste

<input type="checkbox"/>	1 par joggesko til bruk i byen eller på safari. Disse kan også brukes på fjellet i de lavere delene av ruta. Planlegger du å bruke dem på fjellet bør de være vanntette (Gore-Tex el.)	
<input type="checkbox"/>	1 par sandaler. Behagelig å gå i når det er varmt.	
På hendene		
<input type="checkbox"/>	1 par hansker som kan være gode å ha når vi går mellom campene de dagene det er kaldt på fjellet. Hvis du fryser lett på hendene kan det være lurt å ha et par som tåler vind. Hvis du ikke fryser lett på hendene så kan det være at det holder med et par tynne hansker. Hanskene er tenkt brukt når det er for varmt til å gå med votter, men for kaldt til å gå uten noe på hendene.	
<input type="checkbox"/>	1 par votter som må være gode og varme til å bruke på toppnatta. Det kan være kuldegrader, og vanskelig å holde varmen i fingrene når man går midt på natta. Da er det viktig å ha gode og varme votter. Helst bør vottene være todelt, med yttervott som tåler vind og nedbør, og en innervott som kan tørkes hvis den blir våt.	
Hodeplagg		
<input type="checkbox"/>	1 Varm lue som går ned over ørene	
<input type="checkbox"/>	1 Balaclava hvis det skulle være veldig kaldt og vindfullt på toppnatta.	

Kilimanjaro Utstyrliste

<input type="checkbox"/>	Hodelykt. LED-lampe anbefales da de gir bedre og klarere lys enn halogenpærer. Nok batteri da denne blir bruklt hver kveld og natt. Husk nye batterier til toppnatta. Eksempel: Petzl Tikka	
<input type="checkbox"/>	1 skyggelue eller caps. Godt å ha på solfylte dager på fjellet.	
<input type="checkbox"/>	1 par solbriller 100% UV beskyttelse med god dekning på sidene. Må ha en solid oppbevaringseske/boks	
Soveutstyr		
<input type="checkbox"/>	1 Sovepose, dun eller syntetiskl. Dun er lettere og tar mindre plass. Må tåle temperaturer ned mot -12 to -17 C . Husk at du skal sove godt om natta selv om det blir kaldt.	
<input type="checkbox"/>	Liggeunderlag. Her anbefaler vi et godt oppblåsbart underlag som du vet at du sover godt på. Husk å ta med lappesaker.	
Ryggsekk		
<input type="checkbox"/>	1 dagstursekk til å bære med seg vann, litt snacks, kamera etc. 35 - 55 liter Example: Bergans Helium eller Bergans Skarstind	

Kilimanjaro Utstyrliste

Øvrig utstyr

- 1 liten pakke førstehjelpssaker med bl.a hodepinetabletter (ibux/paracet)- nok til å takle hodepine som måtte oppstå. Beregn 2 x 400 mg 3 x daglig slik at du har nok til alle de 5 nettene du bor oppe på fjellet, eller to esker à 20 tbl.
- Leppebeskyttelse med solfaktor SPF 30. Henges rundt halsen i en trå (kan tapes fast til stiftet).
- Solkrem med minimum SPF 40. Små flasker slik at du slipper å bære med deg mye unødvendig vekt.
- Ekstra batterier til hodelykta.
- 2 vannflasker: 1 liter med stor åpning - Nalgene etc.
- Toaletsaker- en liten kompakt veske med , tannbørste, tannpasta, våtservietter etc til bruk på fjellet.
- 2 store plastikkposer for å holøde utstyr og klær tørt når det regner.
- Nylonposer-til å ha småting og litt mat i (evt. ZIP-locks som kan brukes til det samme).
- Bandana/Nakkebeskyttelse: Viktig når sola steiker rett ovenfra og ned midt på dagen.
- Enkel håndduk.
- Øreplugger (når naboene snorker)
- Våtservietter
- Paperback bøker. Viktig å ha underveis mellom destinasjonene eller i teltet på kvelden..
- Ipod eller MP3 med evt lader.
- Kamera med ekstra batteri og lader.
- Liten veske for reisedokumenter, penger og pass.
- Pass og 2 ekstra foto.
- Snacks til fjellturen. Ta med din favorittsnacks, energibarer, knekkebrød, tubeost, nøtter etc. Beregn 2 snacks per dag på fjellet pluss 8 snacks til selve toppnatta/dagen. Totalt bør du ha med ca 1.5 kg snacks, og det er kun du som vet hva du liker når du selv er på tur.
- Reiseklær. Du trenger klær til å reise på safari i. Ha med løse og ledige klær, gjerne i bomull. Shorts og T-skjorte er behagelig å bruke på de varme dagene i bilen. Ha med en lett jakke som du kan bruke når vi er på safari og i byen. Kveldene kan være kalde også når vi er nede fra fjellet. Vi anbefaler 1 par nylonbukser eller jeans til safarien samt en ren skjorte til middagene på kveldene.

Sist oppdatert desember 2014