

Kilimanjaro klimmaterialen

Hieronder vind je een overzicht van materialen die nodig zijn voor de Kilimanjaro beklimming. We hebben dit overzicht gemaakt als hulp bij de voorbereiding. We wijzen er graag op dat dit overzicht ter advies is, al vinden we zelf dat alle genoemde materialen essentieel zijn bij een succesvolle beklimming van Tanzania's favoriete berg!

Wandelspullen

Kleine rugzak voor overdag



Een klimrugzak van 32-40 liter met een verstevigde binnenkant. Ga voor een simpel, lichtgewicht model.

Waterdichte rugzak



Deze stevige, waterdichte rugzakken met oprolbare sluiting zijn oorspronkelijk bedoeld voor wildwateractiviteiten, maar zijn ook perfect om spullen mee te beschermen. Kies een rugzakmodel van tenminste 115 liter.

Drinkfles



Neem twee of drie drinkflessen van een liter mee, liefst met een wijde tuit en gemaakt van co-polyester (BPA-vrij plastic). Waterzakken zijn kunnen moeilijk vulbaar zijn en kunnen net als metalen flessen makkelijk bevriezen.

10/25

1

Camelbak



De camelback is een rugzak die speciaal is bedoeld om water te kunnen dragen en drinken zonder je handen te gebruiken.

Duffelbag



Deze kan mee als handbagage in het vliegtuig, en je tijdens de klim kan je deze met je spullen achterlaten in het hotel. Ga voor licht en simpel, met 40-50 liter inhoud. Zorg voor een extra slot, zodat je zorgeloos de berg op gaat.

Handwarmers en voetwarmers



Neem van ieder drie paar mee. Voetwarmers zijn anders dan handwarmers, in die zin dat ze zijn ontworpen om in een omgeving met minder zuurstof (zoals in een schoen) te werken. Bovendien werken ze minder lang.

Wandelstokken



Inklapbare ski-/ wandelstokken. Bij voorkeur modellen met drie delen die in hoogte verstelbaar zijn.

Hoofdlamp



Een moderne LED hoofdlamp voor buiten, van 90-200 lumens. Voorzien van nieuwe batterijen en een paar reservebatterijen. Het liefst weerbestendig.

Verrekijker



Neem een verrekijker om onderweg wilde dieren en de omgeving beter te kunnen bekijken.

Zonnebril



Zonnebril van hoge kwaliteit met UV-filter en goede bescherming. Zorg dat ze goed passen, comfortabel zijn, en het zonlicht goed blokkeren. Dat is op de berg absoluut noodzakelijk, want de zon is er fel.

Skibril



Een skibril van hoge kwaliteit beschermt je ogen tegen de zon (UV-straling) en de wind, en verbetert je zicht bij sneeuw en ijs.

Zonnebrandcrème



Een of twee tubes zonnebrandcrème van minimaal factor 30. Variaties met zinkoxide zijn het best. Een tube is voldoende voor een week, maar met meerdere tubes ben je ook bij verlies beschermd. Gebruik nieuwe zonnebrandcrème, want de beschermfactor werkt na verloop van tijd minder goed.

Lippenbalsem



Neem meerdere sticks mee van minimaal factor 30. En zorg net als bij de zonnebrandcrème voor een nieuwe verpakking.

Kampeerspullen

Slaapzak



Het beste is een mummyslaapzak met een pull-down capuchon die tot -20°C kan, gemaakt van bijvoorbeeld ganzendons of synthetisch materiaal. Zorg ook voor een compressiezak. Weersomstandigheden en je eigen lichaam bepalen welke slaapzak voor jou het beste is.

Slaapzakhoes



Een lichtgewicht kledingzak die in je slaapzak past voor extra comfort en isolatie. Helpt ook om de slaapzak schoon te houden.

Schuimrubber matras



Een lichtgewicht, draagbare matras voor een betere overnachting. Ze zijn opgerold makkelijk te dragen en geschikt voor ruwer terrein en ruigere weersomstandigheden.

Campingbedje



Een smal, lichtgewicht en uitklapbaar bed, gemaakt van stevige stof over een frame. Hiermee slaap je net wat comfortabeler op de berg.

Kussen



Een lichtgewicht, opvouwbaar of opblaasbaar kussen voor een comfortabele nachtrust op de berg.

Toiletas



Neem een toiletas mee met daarin toiletpapier (in een plastic zak), desinfecterende handgel, een tandenborstel, tandpasta, flosdraad en natte doekjes. Stem de hoeveelheid af op de lengte van de reis.

Kleding

Hoofbedekking

Buff



Een must-have voor alle buitensportactiviteiten. Een UV-buff is een veelzijdige vervanging van de bandana en kan op meerdere manieren gebruikt worden.

Zonnehoed



Ieder type lichtgewicht hoed is prima, zolang de hoed het hoofd en de nek beschermt.

Balaclava



Een middelzware tot zware balaclava ter bescherming van het gezicht bij wind of storm. Kies een model dat comfortabel over je hoofd past. Modellen met mond- en neusbedekking zijn goed, maar ook een mondopening kan prettig zijn.

Wollen/ synthetische skimuts



Kies een muts van wol of van synthetisch materiaal (geen katoen) die hoofd en oren bedekt.

Nekwarmer



Een nekwarmer is een kraag die je nek warm houdt. Normaal gesproken is het een koker gemaakt van fleecce, merino of wol, die makkelijk over het hoofd getrokken kan worden om zo de nek te bedekken en lichaamswarmte vast te houden.

Sjaal



Een sjaal kan je om de nek dragen, of meenemen om op de top te laten zien bij het nemen van de beroemde foto!

Handschoenen

Lichte gevoerde handschoenen



Zeer lichte, gevoerde handschoenen van wol of synthetisch materiaal met een goede pasvorm. Lichtere kleuren absorberen minder zonlicht en geven UV-bescherming.

Zachte handschoenen



Warme, waterdichte wanten of handschoenen voor als de lichtere handschoenen niet meer voldoen. Een leren binnenkant is goed en duurzaam, en het is bovendien goed als de lichtere handschoenen in de wanten passen!

Bovenkleding

Wandelshirts



Een of twee outdoor shirts met korte mouwen voor de warmere dagen. 'Tech tees' zijn een goede keus, omdat ze synthetisch zijn en snel drogen.

Ondershirt met lange mouwen



Een of twee baselayer shirts met lange mouwen. Een baselayer moet gemaakt zijn van merino wol of polyester. Baselayers in lichte kleuren met capuchon zijn het best als bescherming tegen de zon, en vaak gedragen door gidsen.

Fleecejack



Een ademend maar wind- en weerbestendig fleecejack is een vitaal onderdeel van het laagjessysteem. We raden een model met capuchon aan. De jas moet goed passen over het wandelshirt en het ondershirt met lange mouwen.

Ski jacket



Een geïsoleerde jas, waterdicht en ademend, om je op de berg tegen weer en wind te beschermen. Zorg dat de jas goed over de andere kleding past.

Geïsoleerde donzen parka



Deze parka moet zwaar geïsoleerd zijn met een hoge kwaliteit dons. We raden een overall parka aan met een gewicht van tussen de 0,5 en 1kg. Een capuchon zorgt voor extra warmte. Donzen truien of lichtere donzen jassen zijn **niet** afdoende.

Poncho



Een waterdichte poncho die je makkelijk aantrekt, met een capuchon voor bescherming tegen regen en wind.

Regenjas



Kies een waterdichte of watervaste lichtgewicht jas die ook beschermt tegen de wind. Zorg ervoor dat hij makkelijk over de andere lagen past.

Wandelbroeken



Breng één of twee paar lichtgewicht nylon wandelbroeken mee voor de warmere delen van de beklimming. Je kunt kiezen voor een afritsbroek, of zowel een korte als lange broek meenemen. Dit soort broeken zijn ook handig voor de safari!

Gevoerde outdoor broek



Waterdichte, gevoerde outdoor broek die makkelijk over je ondergoed of lichtere broeken past, liefst met ritsen over de hele lengte. Kortere ritsen aan de zijkant kan ook, zolang de broek maar over je schoenen uitgaat.

Skibroek



De skibroek beschermt vooral tegen vocht, sneeuw en kou op de berg. Zorg dat hij over de andere lagen past.

10/25

11

Regenbroek



Regenbroeken zijn gemaakt van wind- en waterdicht materiaal, en worden normaal samen met een regenjas gedragen over gewone broeken. Een rits aan de zijkant is handig om ze snel aan te kunnen trekken.

Ondergoed

Normaal ondergoed



Kies synthetisch of wollen ondergoed, en een comfortabele, atletische soort voor zowel boven (bh) als onder.

Lang basisondergoed



Lang basisondergoed (geen katoen) dat goed past en comfortabel is zonder te wringen.

9-DAAGSE LEMOSHO BEKLIMMING EXTRAS

Voor degenen die de langere Lemosho route gaan klimmen, raden we aan om in totaal 4-6 paar sokken, 5-7 onderbroeken, 3 baselayer shirts met korte mouwen, en 3 baselayer shirts met lange mouwen mee te nemen. Hiermee kan je een keer extra van kleren verwisselen.

Sokken en schoenen

Wandelsokken



Vier of vijf paar dikke wandelsokken. Ga voor wol of synthetisch. Nieuwe sokken geven meer warmte en steun dan reeds gebruikte sokken. Zorg dat deze sokken goed een eventueel dunner paar passen. En dat je één paar apart houdt voor gebruik in het kamp en om te dragen tijdens koudere overnachtingen.

Gaiters



Waterbestendige gaiters die goed over je schoenen passen. Zowel hogere modellen voor beklimmingen als lagere wandelmodellen zijn ok.

Stijgers



Stijgijzers zijn gemaakt van staal, lichtgewicht aluminium of een combinatie van de twee. Lichtgewicht stijgijzers zijn het beste, zeker voor het gebied rondom de piek.

Wandelschoenen



Waterbestendige wandelschoenen ontworpen voor wandelingen in de kou. Het is belangrijk moderne, licht-geïsoleerde schoenen met ruimte voor de tenen en goede steun te nemen.