


A photograph of a sunset over a mountain range. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that transitions into a clear blue sky. The mountains in the foreground are silhouetted against the bright light.

Packning till Kilimanjaro





Så här kommer du förberedd till Kili

Vandringen på Kilimanjaro börjar i den tropiska regnskogen, där det är mycket varmt och fuktigt. Allt eftersom du kommer högre upp på berget sjunker temperaturen och uppe på toppen är det arktiskt klimat med minusgrader. För att klara det skiftande klimatet på ett bra sätt behöver du kunna reglera temperaturen i kroppen. Därför använder man sig av lager på lager-principen. Det innebär att man har flera tunna lager kläder som man sedan kombinerar utifrån de förhållanden man befinner sig i för stunden.

Två väskor

På resan har vi bärare med oss. Varje morgon skickar du din stora väska (Duffelbag ca 90l) med dem, som ser till att den transporteras till nästa läger. Din stora väska får max väga 20 kg. Själv bär du en dags-ryggsäck, med det du behöver för dagen. I den är det mycket viktigt att ha extrakläder, om vädret skulle slå om snabbt. Det är också skönt att kunna ta på sig lite varmare kläder när vi stannar för rast. Vid fina förhållanden kan man vandra i shorts stora delar av rutten, men som sagt kan förhållande-na ändras snabbt och det gäller att vara förberedd.

Närmast kroppen – värmer och transporterar bort fukt

Undvik bomull! Enkel regel, håll dig till den. Närmast kroppen är vår starka rekommendation att du använder plagg av merinoull, ull eller syntet. Vår absoluta favorit är merinoullen som är mjuk och skön mot huden, samtidigt som den har exemplariska egenskaper. Den transporterar bort fukt och kyler dig när det är varmt, samtidigt som den värmer när det är kallt. Dessutom tar den inte åt sig lukt – helt fantastisk! För bättre slitstyrka kan det vara bra att kombinera merinoull eller ull med syntetfiber. Det är bra i exempelvis strumpor, som har ett högt slitage.

- **Underkläder – minst tre par**
- **Underställsbyxor – minst två par**
 - **Underställströja lång ärm – minst två stycken**
 - **Funktions T-shirt – minst två stycken**
 - **Strumpor/Sockor – minst tre par av hög kvalitet**



Förstärkningsplagg – när det är kallt eller under rasten

I bergen kan vädret skifta snabbt. Vid lite kallare väder och även när man stannar för rast är det bra att kunna dra på sig ett varmare lager. En dunjacka är något ALLA ska ha med sig. Den är bra för toppdagen, under rasten, och även varm och härlig att dra på sig under kvällen efter en lång dags vandring. Tjockleken på dunjackan beror på hur frusen man är generellt, men den ska hålla dig varm under vinterförhållanden. Som alternativ till dunjacka finns det jackor med syntetiskt foder, som också är väldigt bra. Det mest kända syntetiska fodret är Primaloft. Andra typer av förstärkningsplagg är exempelvis en fleeejacka eller en tjockare tröja i ull. Det använder man även under vandringen vid kallt väder.

- **Dunjack för vinterförhållanden**
- **Alternativ till dun: Jacka i Primaloft**
- **Ett tjockare underställ, fleeejacka eller ulltröja**
 - **Extra varma sockor**



Skalplagg - skydd mot regn och vind

Det yttersta lagret skall stå emot det väder och vind som naturen serverar dig för stunden. Om det blåser eller regnar skall kläderna hålla tätt och se till att kroppsvärmen stannar hos dig. Samtidigt måste de andas, så de släpper ut fukt och överskottsvärme.

- Skaljacka (helst med huva) i Gore-Tex eller annat aktivt membran
- Skalbyxor i Gore-Tex eller annat aktivt membran

Alternativt:

- Regnställ eller regnponcho
 - Vindtät jacka
 - Vindtäta vandringsbyxor





Ytterligare kläder och utrustning för vandring

- Vandringsshorts (vid fint väder kan det vara riktigt varmt)
 - Vandringskängor
 - Ett par lägerskor
- "Lägerkläder". Om du vill ha något annat än vandringskläder på dig i lägret. En favorittröja kanske.
- Två par handskar – ett tunt och ett riktigt varmt par
 - Mössa
 - Buff
 - Hatt eller keps
- Rygsäck för dagsturerna – ca 40l
 - Regnskydd till ryggsäcken
- En stor bag att lämna till bärarna, typ duffelbag ca 90l + lås
 - Vandringsstavar – justerbara teleskopstavar
- Vattenflaskor/vätskepåse för 2l vatten
 - Solglasögon – ett måste!
 - Solskyddsmedel





Övrig utrustning

- **Liggunderlag, gärna lite tjockare för god komfort. Typ Exped eller Thermarest. Undvik billiga varianter från ex Biltema.**
 - **Sovsäck (komfort minst -5 grader).**
 - **Stark pannlampa+Extra batterier**
 - **Toarulle**
 - **Våtservetter/desinfektionsgel, Tvål, resehandduk**
 - **Myggmedel, MYGGA**
 - **Plåster, skavsårstejp, Leukoplast 5cm, sax.**
- **Personliga hygienartiklar och medicinförråd (Öronproppar, Ibuprofen, Bafucin, Resorb, Alvedon, Immodium etc.)**
 - **Sportdryck, smaksättning, energikakor, godis.**
 - **Badkläder**
 - **Viktiga resehandlingar (Pass, försäkringsintyg, Vaccinationsintyg gula febern)**

Frågor och kontakt

Har du minsta fundering kring din utrustning är du alltid välkommen att kontakta oss på Swett!

Nicklas Lautakoski
nicklas.lautakoski@swett.se
070-586 44 58

Johan Gossas
johan.gossas@swett.se
073-918 04 79



Checklista

Närmast kroppen

- Underkläder – minst tre par
- Underställsbyxor – minst två par
- Underställströja lång ärm – minst två stycken
- Funktions T-shirt – minst två stycken
- Strumpor/Sockor – minst tre par av hög kvalitet

Förstärkningsplagg

- Dunjacka för vinterförhållanden
- Alternativ till dun: Jacka i Primaloft
- Ett tjockare underställ, fleecejacka eller ulltröja
- Extra varma sockor

Skalplagg

- Skaljacka (helst med huva) i Gore-Tex eller annat aktivt membran
- Skalbyxor i Gore-Tex eller annat aktivt membran

Alternativt:

- Regnställ eller regnponcho
- Vindtät jacka
- Vindtäta vandringsbyxor

Ytterligare kläder och utrustning

- Vandringsshorts (vid fint väder kan det vara riktigt varmt)
- Vandringskängor
- Ett par lägerskor, exempelvis löparskor
- "Lägerkläder". Om du vill ha något annat än vandringskläder på dig i lägret. En favorittröja kanske.
- Två par handskar - ett tunt och ett riktigt varmt par
- Mössa
- Buff
- Hatt eller keps
- Rygsäck för dagstureorna – ca 40l
- Regnskydd till ryggsäcken
- En stor bag att lämna till bärarna, typ duffelbag ca 90l
- Vandringsstavar – justerbara teleskopstavar
- Vattenflaskor/vätskepåse för 2l vatten
- Solglasögon – ett måste!
- Solskyddsmedel

Övrig utrustning

- Liggunderlag, gärna lite tjockare för god komfort Typ Exped eller Thermarest. (God kvalitet!)
- Sövsäck (komfort minst -5 grader).
- Stark pannlampa+Extra batterier
- Toapapper
- Våtservetter/desinfektionsgel, tvål, resehandduk
- Myggmedel, MYGGA
- Plåster, skavsårstejp ex Leuceplast 5cm
- Personliga hygienartiklar och medicinförråd (Öronproppar, alvedon, Ibuprofen, resorb, Immodium etc.)
- Viktiga resehandlingar, kamera, badkläder



www.swett.se