



Pakkeliste

Erfaring: Pakk i duffelbags, gjerne lettvektsutgaver. Kiloene må rasjonaliseres på best mulig måte, og en sekk med bæreramme som alene veier 6-7 kilo er dårlig butikk. Avgiften for overlast ved flytransport kan avskrekke noen og enhver! Vi røyk på 75 dollar for noen kilo ekstra fra Kilimanjaro flyplass til Zanzibar!

Votter og varmpads! Siste oppstigning er kald, 15 minus og kanskje enda lavere! Fordi en går ekstremt sakte blir man ikke varm selv om det er bratt, og varmpads i vottene er eneste utvei for å holde fingrene i live! Hvis fjellstøvlene ikke er av den varme sorten bør du tenke varmpads til føttene også.

Safari

Gjør du som oss så går safaridelen av turen ut fra Arusha by hvor du møter reiseselskapet/ operatøren du skal være med. Avhengig av hvor du drar kan vær og klima variere mye. I Ngorongoro-krateret finner du alle typer klimasoner, fra regnskog til ørken og dertil varierende temperaturer. Kjøligst på denne delen var det på [Sopa Lodge](#) som lå i regnskogbeltet oppe på kraterkanten i Ngorongoro. Nede i krateret blir det varmt når solen står på, og da er en vidbremmet hatt til god hjelp.

Zanzibar

Her er det ikke så mye å huske på. Med badetøy og solkrem kommer du langt. Noen tips er det likevel mulig å gi.

Stranda har skarpe koraller, og badesko er helt nødvendig. Kråkeboller er det mye av og de kan det være greit å unngå.

Sola er sterk, står rett over hodet, så skjerm deg og smør deg ofte.

Severdigheter: Delfinsafari, krydderplantasjer og Stone Town. Fiskerne med sine små båter

Zanzibar er muslimsk, men det virket rimelig liberalt. Ingen strenge krav til å dekke seg til, og ønsket drikke fikk vi i hotellets bar. Måltidene ble inntatt på regning som vi gjorde opp til slutt.

Vi bodde i [Kizimkazi](#), helt sørvest på øya. Kunne så vidt skimte land mot Dar es Salam.

Mye fattigdom og slum preget inntrykket fra kjøreturen fra flyplassen til hotellet/leiligheten.

Aktiviteter: Mulig å dykke, Padi-sentere flere steder. Vi leide kajakk og padlet rundt på grunt vann.



Kilimanjaro:

Bagasjen vil bli båret av en bærer og skal ikke veie over 16 kg. Din dagstursekk kommer i tillegg, 4-6 kg.

I dagstursekken har du med deg utstyr, snacks og drikke, noe varmt tøy, regntøy, solkrem og lip-balm (husk sun-block), kamera, lue og hansker, varmpads til å putte i vottene, førstehjelpssaker med hodepinetabletter. Om du ikke allerede har en, vurder å investere i en god dagstursegg med god ergonomi, lett, med lufting inn mot ryggen. [Osprey](#) har noen bra. Dine viktigste ting til opplevelsen bør du pakke i håndbagasjen på flyet så du er sikker på at du har dem med deg og ikke forsvinner med forsinket flybagasje.

Tøy å ha på ved oppstigningen.

- Det blir varmt hvis solen står på
- Det blir kaldt mot toppen og snøvær kan forekomme

Noe av utstyret kan leies av operatøren, og det finnes uteiekiosker i Moshi, Marangu og ved inngangene til nasjonalparken. Kvaliteten på det du får leie kan være så som så, og sjekk utstyret nøye før du tar det med deg.

Bærerne har med seg mat, kjøkkenutstyr og andre forsyninger, evt. telt, i tillegg til din bagasje med klær, sovepose, osv.

Mat:

Alle måltider blir bragt inn av bærere, inklusive snacks som kjeks, popcorn (!) og frukt. Du bør selv sørge for energisnacks som sjokolade, nøtter, tørket frukt, turblanding, druesukkerholdige drops/pastiller, energibar/-gel, sportsdrikkpulver, C-vitamin brusetabletter som gir litt smak på vannet i tillegg til å gi itamintilskudd. Om morgenen blir du vekket med varm kaffe eller te som forøvrig er produsert i nærområdet. Trenger du noe koffeinfritt må du ta med noen poser av dette selv.

Som bildene avslører var vi på ingen måte på slanketur. Vi fikk god mat, i rikelig monn, og ofte!



Pakkeliste utstyr:

- **Viktig:** Sovepose -15°C (evt. en for varmere vær med ekstra fleece innerliner for å få den varm). Jeg brukte Grevling uteliggerpose utenpå min Mammut og fikk det lille ekstra luftlaget som isolerte posen fra utsiden. Det holdt så lenge vi bodde i sheltere.
- Et varmereflekerende liggeunderlag gir bedre komfort, også i shelterhyttene som har en form for madrass. Bruk en lett, oppblåsbar variant. Viktig når du ligger i telt: Velg en madrass med antisklibelegg, så slipper du å våkne som en klump i nedre ende av teltet om morgenen.
- Reisepute, eventuelt kan du bruke dunjakken som du likevel har med.
- Dagstursekk, 35 – 50 liter
- Regntrekk til sekken
- Stor duffelbag, kitbag, skipssekk som bærerne tar hånd om
- Plastikkposer, noen med zip-lock og noen vanlige som bæreposer, etc. Kjekt å ha for å sikre mot vanninntrenging (kamera og slikt), og for å holde tøyet tørt, og kunne skille skittent fra rent. Pakkeposer inne i duffelbagen er greit for å organisere innholdet. Å ha poser utenpå posene med drikkepulver, gel og slikt kan hindre tilgrising hvis de sprekker i det lave lufttrykket.
- Hodelykt og reservebatterier, evt. pære. Bruk LED-lykt så holder batteriene lenger. Lykten bruker du i hytta/teltet i tillegg til oppstigningen til toppen.
- Isolert vannflaske, evt. camelback med slange. På oppstigning til toppen blir det kaldt, og vannet kan fryse. Jeg hadde lite glede av å bære på vann som aldri kom ut av en gjenfrosset drikkeslange, og isklumpen ble ikke annet enn unyttig ekstra vekt!
- Vannrensetabletter eller dråper er anbefalt, men vi brukte det aldri ettersom vi fikk drikkevann tilbragt av teamet. Rensetabletter krever at du får blandet ut i litt større mengder, f.eks. 10 liter. Dråper er litt enklere å dosere. Sjekk med apoteket.
- Teleskopstaver
- Knestøtte (type neoprensstrømpe for å stabilisere knærne under nedstigningen)
- Gnagsårplaster og talgstift
- Fløyte (for å melde deg hvis du f.eks. har kommet bort i tett tåke)
- **Viktig:** - Solbriller m, UV-filter (fortrinnsvis polariserte, type bre-/fjellbriller)
- Kamera og/eller videokamera med ekstra minnekort



-
- USB kabel, batterilader (ingen sted å lade i fjellet, men muligens senere)
 - Ekstra batterier, til telefonen, kameraet, iPoden, hodelykten...
 - Linseklut og rens (til brillene, kameraet...)
 - Ørepropper / sov i ro
 - Lommekniv / universalverktøy med saks (til evt. plaster).
 - Lite, uknuselig speil (til morgenstellet)
 - Stropper / snorer / remmer for å feste saker og ting på sekken
 - Kalkulator (eller den du har på mobilen..) for å regne valuta, etc.
 - Klokke
 - Litt underholdning, som kortstokk, backgammon i reiseformat, en god bok
 - Nettadapter for stikkontakt (til ladere)
 - Solbriller (fjell-/vidde type)

Etter behov

- Tripod for kamera/video kamera
- Kikkert (savnet den ikke så mye på fjellet, men kjekt å ha på safari)
- Vekkeklokke (du blir vekket av bærere med en varm kopp kaffe/te og popcorn)
- Snøbriller, hvis du har linser, for å holde støvet ute (særlig på nedstigningen) og for å hindre uttørring av øynene når det blåser
- Lite kompass eller GPS (bare for interessens skyld – guiden har den nødvendige utrustning)
- Vanntett fyrstikkboks



Bekledning

- **Viktig:** Vanntette fjellstøvler (**vel inngåtte**)
- Ekstrasko, joggesko e.l. trekking sko (når du ikke er på vandring og som back-up)
- Gamasjer for å hindre at støv, søle, snø og vann kommer inn i fottøyet
- Varme ullsokker / yttersokker
- Innersokker – fukttransporterende (fukt gir blemmer)
- Vanntette bukser
- Lange bukser (varm)
- Langt undertøy (lett ull)
- Kortbukser, hvis du ikke har lang som kan splittes ved knærne
- Varmt undertøy (longs)
- 5-6 sett undertøy
- Vanntette yttervotter (evt. ekspedisjonsvotter, se f.eks. sportsnett.no eller [Anton fjellsport](#))
- Innervotter/ullvanter
- Vind- og vanntett jakke med innerfleece
- Genser
- Langarmet skjorte
- T-skjorte
- Poncho
- Skjerf
- Halstørkle (til å ha over munn/nesse pga støv)
- Solhatt (m/brem)
- Skilue eller headover/balaclava
- Mini sysett, sikkerhetsnåler (nåler kan også brukes når du må stikke hull på vannblemmene)
- Ekstra skolisser
- Vaskepulver/BioTex for skittentøy (ikke nødvendig for fjellet riktignok)
- Håndvarmere (puter å aktivere inne i vottene)



Toiletsaker og førstehjelp

- Viktig: Toalettpapir
- Lommetørkler (nese)
- Sun block og after sun
- Lip balm med solfaktor
- Hudkrem / håndkrem
- Våtservietter / Antibac
- Kroppsvask/såpe
- Såpe
- Turhåndkle – microfiber, lettvekt som tar lite plass
- Fotpulver/talkum for å holde bena tørre og unngå blemmer
- Shampo (normal eller tørr type)
- børste, kam
- Tannbørste, tannkrem, tanntråd
- Deodorant
- Insektmiddel
- pinsett
- Q-tips & bomullspads
- Neglklipper/saks/fil, eller gjør deg klar og klipp på forhånd!
- Barberhøvel og -krem/gel
- Medisiner/Førstehjelp:
 - o Diamox eller tilsvarende (pga høyde, men tenk på sideeffekter. Vi brukte det ikke.)
 - o [Anti malariamedisin](#) Malarone e.l (unngå Lariam pga bivirkninger).
 - o Bandasje & plaster (blemmer, rifter, små kutt...)
 - o Bandasjer, enkelmannspakke
 - o Varmelaken
 - o Vitaminer
 - o Hodepinetabletter, Paracet og Ibux
 - o Nesespray (mot tett nese)
 - o Antiseptisk krem
 - o Halsbrannmedisin
 - o Medisiner mot fordøyelsesbesvær
 - o Anti diaré medisin
 - o Rehydreringssalter (bruk gjerne energidrikkpulver)
 - o Forkjølelse/influenza tabletter
 - o Halspastiller
 - o Noen tar med en basic antibiotika, for sikkerhets skyld
 - o Sterile kanyler (hvis du må ha en injeksjon og ikke stoler på hygien)



Om nødvendig:

- Foreskrevet medisin
- Allergimedisin
- Øyedråper / øyevann
- Kontaktlinser, med ekstra rensesvæske og ekstra sett linser

Penger og reisedokumenter

Du trenger ikke reisedokumentene når du ferdes i fjellet, men noe av det – som penger og pass – bør du likevel ha med deg selv om du mellomlagrer bagasje et annet sted.

- **Viktig:** Håndpenger (for å kjøpe drikke, tips etc.) – USD eller Tanzanianske Shilling
- Andre penger: kredittkort (Visa er best) og/eller reisesjekker
- Pass & relevante [visa](#) papirer
- Flybilletter
- Reiseforsikring (som dekker Afrika og aktivitetene du skal bedrive)
- Notisbok & blyant/penn
- Din reisebeskrivelse & kontaktnummer til Kilimanjaro operatør
- Nødtelefonnummere
- Addresser og mobilnummere (postkort/e-mail adresser/tekster)
- Medisinske opplysninger
- Vaksinasjonssertifikater (f.eks. gulfeber)
- Telefonkort (hvis du tar med deg en slik) og internasjonale kontaktnummer
- Ekstra passphoto
- Kopi av passet som du oppbevarer på et sikkert og gannet sted enn passet (eller scan inn en kopi som du legger i din mailboks som du kan nå og skrive ut fra en internet terminal)
- Back-up ID (f.eks. førerkort)

Annet

- Kilimanjaro [reiseguide](#) – kanskje mer verd å lese på forhånd under planleggingen, men kjekk å ha til oppslag underveis.
- Kopi av resepter
- Visittkort
- Gaver å gi til skolebarn; kulepenner, blyanter, etc.



Hvis du må handle noe til turen, sjekk utvalget hos f.eks:

- Oslo sportslager
- Nomaden
- Amfibi – Lillestrøm og nettbutikk

Skriv ut listen, og stryk ut eller kryss av etter hvert, så er du sikker på at du får med deg det viktigste

Riktig god tur!