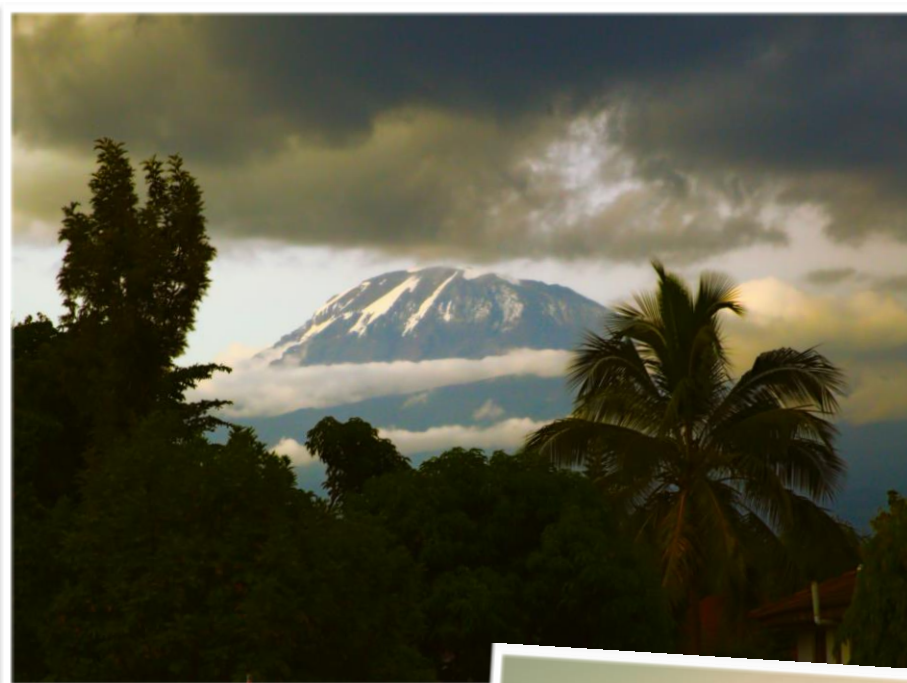


Lothars påklædningsguide til Kilimanjaro



Kom godt afsted fra start!

Intro

Flerlagssystemet.

Det vigtigste for os når vi er på tur er, at vores outdoorbeklædning kan holde os varme samt beskytte os imod vind, regn og slud. Dette krav opfylder "flerlagssystemet"; et inderlag, et mellemlag og et yderlag. Denne måde at ikklæde sig i flere lag, har indianerne brugt i århundreder, så det er der ikke noget nyt i. Vi har kopieret deres erfaring og drager nytte af den, når vi begiver os ud i skiftende vejrforhold. En fingerregel er, at det er bedre at forebygge, end at lade vejret tage over og overraske os. I Jægerkorpset har vi altid benyttet flerlagssystemet. Det er dog ikke nok at eje tøjet, og jeg har desværre alt for tit set, at mange ikke benytter deres dyrt indkøbte tøj korrekt.

Yderlaget:

Yderlagets (skaljakkens) primære funktion er at beskytte mod regn og blæst, og så skal det kunne "ånde". Mange af jakkerne er forsynet med en Gore-tex membran, som er fuldstændig vind- og vandafvisende, samtidig med at den kan ånde - det vil sige at få fugt væk fra vores dybereliggende lag. Priserne kan variere for de forskellige jakker, og er tit forbundet med forskellige membrantyper og funktionaliteter. Yderlaget kan også i nogle situationer være en dunjakke, som ligeledes findes i flere forskellige modeller. Læs mere om det i afsnittet "jakker".

Mellemlag:

Mellemlagets funktion er at holde os varme. Her er fleecejakken perfekt. Der er en del varianter, og det er en personlig sag, hvad man befinder sig godt med. Men hold for øje, at fleecejakkens funktion er at skabe et isolerende lag, som beskytter mod kulde. Den stillestående luft, som fanges af mellemlaget, varmes op af kropsvarmen og det er den luft, som holder os varme. Der findes en del forskellige tykkelser og varmeangivelser for fleecejakker, så spørg ekspedienten i outdoorbutikken, hvor du køber udstyr. De er gode til at vejlede dig efter dit behov.

Inderlag:

Jeg vil helt klart anbefale svedtransporterende undertøj som inderlag. Det fremstilles i mange forskellige materialer. Jeg foretrækker T-shirts lavet af 100% merinould eller hurtigtørrende polypropylen. Det er vigtigt at man holder for øje, at inderlagets primære funktion er at transportere sveden væk fra kroppen. Det gør at vi holder os tørre og varme, og derved formindskes risikoen for at fryse. Det er ikke hensigtsmæssigt at benytte bomuldsundertøj, da det blot suger fugten til sig og bliver koldt og klamt. Vær opmærksom på de forskellige tykkelsesangivelser, idet det tykke er mere egnet som mellemlag.

Herunder vil jeg uddybe mine valg og synspunkter om de enkelte dele til turen. Dette er blot retningsgivende. Der er mange gode forhandlere af outdoor-tøj og udstyr, bl.a. Friluftslad - lyt til dem og drag nytte af deres erfaringer. Ved alle vejledende priser jeg nævner, kan den billigste sagtens fungere på Kilimanjaro.

I og med at Kilimanjaro er en "luksus"-tur i mine øjne (vores 15 kg oppakning bliver båret op), så er det angivne antal stykker af tøj i nogle af angivelserne højere end jeg vil anbefale ved en tur, hvor vi selv skal bære alt udstyret.



Sokker:

Hele vejen op til basecamp, vil tynde sokker være nok. Først fra basecamp og op til toppen, kan man overveje at tage 2 par sokker på. Det kræver dog at de støvler, man bruger, har plads til det. Det I skal undgå er, at sokken sidder for stramt på jeres fod.



Husk på at det er den overskydende luft fra fod til sok og fra sok til støvle, vi varmer op og holder varmen med - præcis som med mellemlaget. Man kan dog også sagtens få sokker i en kraftigere kvalitet, og så kun bruge et enkelt par. Find ud af under jeres træning, hvad der virker bedst for jer.

Anbefalet antal: 2-3 par mellemtynde og 1 par tykke (evt. 1 par tynde til danne par med de tykke, kun aktuelt den aften, hvor vi går til toppen)

Med i dagsrygsæk: Ja, 1 par heri

Vejledende pris fra Kr. 99 - Kr. 250

Inderlag, underbenklæder:

Hvis man bruger almindelig dagligt bomuldsundertøj, vil det hurtigt blive klamt og ubehagligt at have på, og i værste fald begynde at danne gnavesår. Da det er det inderste lag, er det vigtigt at det transporterer sved væk fra vores krop og videre til det næste lag tøj.

Derfor fortrækker jeg at bruge kvalitetsundertøj i fx merinould, som ikke kradser. Hvilket mærke man køber er underordnet, det minder meget om hinanden. Man kan få nogle med wind breaker i skridtet.



Anbefalet antal: 3-4 par korte.
1 par lange. Bruges især på topaften og kan bruges til at holde varmen når vi er i lejrene.

Med i dagsrygsæk: Ja, 1 par korte

Vejledende pris for korte, Kr. 250 - Kr. 400

Vejledende pris for lange, Kr. 399 - Kr. 640

Inderlag, T-shirt/langærmet trøje:

Igen er det her vigtigt at have noget godt, idet det er vores første lag på kroppen. Merinould har en effektiv svedtransporterende evne og lufttørre meget hurtigt. Den har en fantastisk evne til ikke at lugte over flere dages brug, og i modsætning til almindeligt uld, så kløer det ikke at have på.

I de første 3 dage på opstigningen vil man tit kunne gå i kortærmet, og senere bruge den langærmede, som især kommer til gavn den aften vi går til toppen. Den langærmede har også den fordel, at den beskytter os fra solen på armene. Mange af disse trøjer har flade syninger, så de er mere behagelige at have på, når man bærer noget på ryggen.



Anbefalet antal: 2 par korte.
1-2 par langærmede.
Med i dagsrygsæk: Nej

Vejledende pris for kortærmet, Kr. 350 - Kr. 600
Vejledende pris for langærmet, Kr. 499 - Kr. 900

Yderlag, bukser:

Outdoor bukser er tit forstærket ved meget slidfølsomme områder som knæ og bagdel. Eksempelvis er Fjällräven behandlet med en voks, der afviser dug og finregn, men er ikke en skalbuks - hvilket vil sige, at den ikke er 100% vandtæt. Outdoorbukser har i nogle tilfælde lynlåse langs lårene som giver mulighed for at ventilere. Der er også modeller, hvor benene lynes af, så man har korte bukser integreret. Der findes mange modeller med mange forskellige muligheder - spørg efter vejledning i din outdoorbutik.



Nu i 2018 er man også begyndt at lave vandrebukser som tights. De har et *stretchy* softshellmateriale, som sørger for optimal bevægelsesfrihed. Forskellen fra løbetights er, at de igen er forstærkede de mest slidfølsomme steder. Især på topaftenen ser jeg det som en fordel, da de fylder mindre under en skalbuks og man kan stadig have lange underbukser på under dem.

Anbefalet antal: 1-2 par,
Med i dagsrygsæk: Nej

Vejledende pris Kr. 399 - Kr. 2799

Mellemlag (fleece):

Jeg er nok nærmest fleecenarkoman, jeg elsker at gå i fleece. Den holder jer varme og der er rigelige valgmuligheder til at efterleve smag og behov. Nogle modeller sidder meget stramt, andre løse og nogle har windbreaker-funktion. Windbreaker-funktionen er dog ikke altid hensigtsmæssigt i en mellemlagsfunktion. Det vi skal være opmærksom på er, at vi bruger fleecen, som noget der varmer os. Den skal supplere det andet tøj vi har.



Mange er forsynet med et hul til tommelfingeren, som kan være behjælpelig med at holde fleecen om håndledet, når hånden indføres i en handske. Det er især vigtigt på topaftenen, hvor det er koldt (-10—12grader + chill factor), så håndledet ikke er blottet.

Anbefalet antal: 1-2 i forskellige tykkelser
Med i dagsrygsæk: Ja

Vejledende pris Kr. 599 - Kr. 1399

Yderlag Hardshell Jakke & bukser:

Hardshell jakke og -bukser er 100% vandtæt. Det er vores regntøj og beskytter os mod vinden. Der er stor forskel på prisen og det skyldes bl.a. forskellige GORE-TEX typer. De dyre har en bedre åndbarhed og bevægelsesfrihed. Der kan være flere udluftningsmuligheder under armene og siden af jakken og bukserne. Almindeligt regntøj er ikke anbefalelsesværdigt, da vi skal bevæge os meget. Det fanger fugtighed inde ved kroppen, hvilket gør, at I kommer til at fryse og generelt have det ubehageligt.



På bukserne er det rart at have lynlås fornedet i siden. Det hjælper jer med at kunne få dem hurtigt på, hvis man bliver overrasket af noget regn fra bjergene og fordelene er også, at man ikke behøver at tage støvlerne af under processen. Det giver også mulighed for at lufte ud på den aften, vi går til toppen. Der bruger vi dem som vindbeskyttelse og isolering mod kuldepåvirkningen. Og nej, man kan ikke spare på prisen på Hardshell jakken, ved at købe et regnslag fra Flying Tiger Copenhagen til Kr. 20.

Anbefalet antal: 1 sæt
Med i dagsrygsæk: Ja

Vejledende pris jakke Kr. 999 - Kr. 6199
Vejledende pris bukser Kr. 349 - Kr. 3799

Hue & Buff:

Huen skal hjælpe med at beskytte issen fra sol og regn de første opstigningsdage. Der kan man sagtens købe en Kilimanjarohat inde fra Moshi bymidte eller fra hotellet. Det er også en god, lille souvenir. Om aftenen bliver det hurtigt koldt, og det er rart at have en varm hue på når vi spiser i madteltet sammen. Når man ligger i soveposen er den god at varmeregulere med. Den aften vi går til toppen skal man have en varm hue på, som kan suppleres med hættten på fleecen og Hardshell jakken.



Et godt supplement er en Buff. Et tyndt "rør" man kan have på om halsen, bruge som pandebånd og trække lang og lukke som hat. En Buff er guld 🏆.

Anbefalet antal: 2 (En til daglig, som er med til at beskytte mod solen, og 1 til at holde os varm).
Med i dagsrygsæk: Ja

Vejledende pris Kr. 199 - Kr. 399

Handsker:

Det er ikke mange af dagene, vi bruger handsker. Det sker ved Barranco wall og den aften, vi går til toppen. Ved Barranco wall starter vi tidligt om morgenen. Den ligger i skygge, og det er en stejl opstigning. Derfor er det hensigtsmæssigt at benytte tynde fingerhandsker, til når vi berører klippesiden mens vi går opad.



På topaftenen er det vigtigt at bruge tykke handsker, som kan holde på varmen og er vindtætte. Man vil sagtens kunne bruge de tynde fingerhandsker som en inderhandske inde i de tykke. En luffe holder bedre på varmen, men har ikke den samme bevægelighed som fingerhandsken.

Anbefalet antal: 2 par (tynde og tykke)
Med i dagsrygsæk: Nej

Vejledende pris Kr. 149 - Kr. 999

Dunjakke:

Dunjakken er et godt supplement til fleecen og en nødvendighed på topaftenen. Den er også rar at sidde med i madteltet, når vi spiser. Der kan det hurtigt blive koldt, og man kan nemt komme til at fryse. Dun er godt, idet det har meget høj varmekapacitet i forhold til vægten. Prisen er igen sat efter hvilken kvalitet dun, der er brugt. Med en varmeangivelse på 850 på jakken vil den være i den bedre ende af kvalitetsskalaen.



Vi er nødt til at have en jakke med, som kan hjælpe os med at holde varmen på topaftenen. En dunjakke kan komprimeres, så den ikke fylder så meget, og den er meget let. 2 gode egenskaber på et bjerg. En jakke med hætte vil jeg anbefale, da det hjælper med at holde nakke og isse varme.

Anbefalet antal: 1 stk.
Med i dagsrygsæk: Nej

Vejledende pris, jakke Kr. 1500 - Kr. 8000

Vindjakke:

En lille kompakt vindjakke har jeg altid med i min dagsrygsæk. Det er ikke et "Need To Have" men "Nice". Den erstatter ikke min skaljakke, idet den ikke er vandtæt eller i nærheden af samme kvalitet. Men dens lethed og funktionalitet med en T-shirt under er verdensklasse. Den vejer kun 155 gr. så den er svær at sige nej til. Det er nok en af de beklædningsgenstande jeg bruger mest, når vejret ikke viser tænder.



Anbefalet antal: Ikke nødvendig, men jeg vil ikke undvære den
Med i dagsrygsæk: Ja

Vejledende pris, jakke Kr. 399 - Kr. 899

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
Camel bag	\$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
Vandrensningspiller	\$30