



## Information och packlista inför Kilimanjarotrekking

### **Klimatet på Kilimanjaro**

Då Kilimanjaro ligger så nära ekvatorn är vädret stabilt utan vintermånader. Som på alla berg är vädret och temperaturen på Mount Kilimanjaro dock ganska omväxlande beroende på höjd och tid på dygnet. Vägen upp för berget går genom en blöt zon med tropisk skog och fortsätter sedan genom olika klimatzoner (alpint hedland, halvöken och permanent istäcke). Temperaturen faller generellt på vägen upp och det regnar ofta. På toppen är det permanent is och minusgrader.

Temperaturen faller med ungefär 1 °C för varje 200 meter man går uppåt. Nere på slättlandet kan temperaturen gå upp till 30 °C. På 3 000 meters höjd är temperaturen på dagen mellan 5 och 15 °C, medan det kan vara frost på natten. Över 3 000 meter och på toppen kan temperaturen på natten krypa en bra bit under fryspunkten (mellan -10 och -20 °C).

### **Bästa tiden för trekking på Kilimajaro**

Januari och februari är vanligtvis de torraste månaderna med varma klara dagar och korta regnskurar, vilket ger goda förutsättningar att vandra upp till toppen.

Den blöta säsongen varar från mars till slutet av maj eller början av juli. Då bildas moln uppe vid toppen där det snöar, och det regnar då vid bergets fot. Temperaturen under denna period är relativt hög men blir lägre under den torra säsongen.

I juni och juli kan det vara mycket kallt på natten, men vanligtvis finns det inga moln. Detta är en bra period att bestiga berget då vädret är stabilt och det är färre människor i farten.

Augusti och september är aningen varmare. Det kan finnas molnfria dagar, men skogen och hedlandet är ofta insvepta i moln. Denna period är högsäsongen för att bestiga Kilimanjaro.

I oktober och november är det färre människor på berget. Vädret kan vara instabilt med åskoväder som i november byggs upp över berget på eftermiddagarna. Detta ska dock inte påverka ditt försök att nå toppen.

Regn och snö förekommer hela året på Kilimanjaros högre höjder.

### **Hur svårt är det att vandra på Kilimanjaro?**

Runt 22 000 personer försöker varje år nå Kilimanjaros topp. Det finns flera välmarkerade trekkingrutter med olika svårighetsgrader som leder uppför berget. Att vandra uppför dessa rutter kräver inga kunskaper i bergsklättring. Men att vandra upp till "Afrikas tak" är ändå fysiskt och mentalt krävande. Omkring 40 % av alla som försöker bestiga Kilimanjaro vänder innan de når toppen Uhuru Peak.

Med lämpliga förberedelser kan alla (över 12 år) med god grundfysik ta sig upp till toppen. Mycket handlar om hur bra man klarar den höga höjdens påverkan. Den äldste personen som hittills har nått toppen är en amerikansk 88-årig man.

### **Regler för trekkingen**

- Ta alltid med extra varma kläder och regnkläder i dagryggsäcken.
- Gå aldrig ensam.
- Följ alltid den markerade och avtalade leden.
- Om du blir osäker på vägen, gå alltid tillbaka samma väg du kom. Försök aldrig att ta genvägar.
- Berätta för andra vart du går.
- Ha alltid med tillräckligt med vatten.

Observera att viss utrustning är obligatorisk för att få vandra på Kilimanjaro. En del saker går att hyra eller köpa på plats. Vi rekommenderar dock att du tar med allt du behöver hemifrån för att vara säker på att ha den utrustning som krävs för att få följa med.

### **Klädsel**

Det är viktigt att du tar med dig kläder som är anpassade till Kilimanjaros klimat och väder. På toppen kan det bli neråt -20 °C, och du behöver då flera lager kläder, ordentliga handskar och andra plagg som skyddar mot kylan.

Lätta kläder brukar räcka tills man kommer upp till 3 000–4 000 meters höjd, förutsatt att man har varma och regntäta kläder nära till hands i dagryggsäcken. Över denna höjd ska man alltid vara beredd på dramatiska väderförändringar inklusive snöstorm, även om morgonen är strålande fin. Därför är det absolut nödvändigt att du i din lilla dagryggsäck har med dig kläder som passar olika väderförhållanden.

Det är till den slutliga vandringen till toppen som du behöver alla dina varma kläder. Klättringen görs oftast på natten då temperaturen är som lägst. Du måste vara förberedd på temperaturer ned till -25 °C.

Som regel bör man ha dubbla sockor, tre lager på benen och 4–5 lager på överkroppen. En balaclava (rånarluva) och skidmask måste man ha för att hålla huvudet varmt. Mössa och huva på jackan behövs för skydd mot vinden. Handskar som klarar de låga temperaturerna är också mycket viktigt att ha.

De flesta kläder du inte har på dig packar du i din stora ryggsäck som bärarna transporterar. Även om en guide följer er hela vägen på rutten ska du inte räkna med att se mycket av bärarna annat än vid lägren. Därför är det viktigt att du packar allt du behöver under dagen i den lilla dagryggsäck som du själv bär. Det allra viktigaste är varma och regntäta kläder. Du ska även ha dina värdesaker där.

Observera att väskan som bärarna transporterar åt dig inte bör väga över 15 kg. Om väskan är för tung kan du bli tvungen att plocka bort saker ur den. Ett alternativ är att hyra en extra bärare.

## Packlista

### Resedokument

- Färdhandlingar.
- Pass. Observera att ditt pass ska vara giltigt minst 6 månader fr.o.m. hemresedatumet.
- Valuta.
- Sjukförsäkringsdokument.

### Utrustning

- Slitstark pucksäck/ryggsäck (max 15 kg) som bärarna bär. Om säcken inte är vattentät kan man packa innehållet i en svart sopsäck.
- Mindre dagryggsäck som du bär själv (20–35 liter).
- Sovsäck. Ska klara minst -15 °C.
- Lakanspåse till sovsäcken (höjer temperaturen i sovsäcken med några grader).
- Liggunderlag (ev. Thermarest, ett tjockare och bekvämare liggunderlag).
- Vandringsstavar (sparar dina knän på nervägen).
- Solglasögon med UV-filter. Gärna med säkerhetsnodd.
- Pannlampa med extra batterier.
- Fickkniv.
- Kamera/videokamera med extra batterier.
- Ev. liten kikare.
- Vattenflaska/fältflaska, 1 liter.  
Observera att vanliga plastflaskor inte får tas med upp på Kilimanjaro enligt de officiella reglerna.
- Termos, 1 liter för att förhindra att dricksvattnet fryser på hög höjd. Räkna med att dricka tre liter per dag.
- Sysaker till mindre reparationer.
- Energirika snacks som energibars, druvsocker, nötter, russin och choklad.

### Kläder och skor

- Anorak/parkas med huva. Ska vara vind- och vattentät. Vi rekommenderar Gore-Tex eller liknande.
- Varm mössa.
- Handskar eller vantar som tål kyla ner mot -20 °C.
- Balaclava ("rånarluva"). Finns i olika design, välj en där du får plats med skidmasken.
- Halsduk.
- 2 par varma byxor. Vi rekommenderar Gore-Tex eller liknande.
- 1 par tunna/lätta vandringsbyxor.
- Termounderkläder som andas. Tröjan ska ha långa ärmar.
- 6 par sockor (3 par tunnare innersockor, 3 par tjocka yttersockor).
- T-shirts.
- 3 långärmade skjortor.
- 2 fleecetröjor/sweaters.
- Regntäta byxor och jacka. Gore-Tex eller liknande rekommenderas.
- Vandrarkängor. Kängorna ska vara vattentäta (t.ex. Gore-Tex), ha styv sula (t.ex. vibram), bra ankelstöd och grovt mönster. Se till att du har gått in kängorna ordentligt innan avresan så att du inte får skavsår.

- Gymnastikskor/sandaler som du kan byta till när dagens vandring är klar.
- Ev. damasker för att täcka övergången mellan känga och byxa.
- Skidmask/skidglasögon.
- Solhatt.

#### **Toalettartiklar**

- Tvål, tandborste, tandkräm och andra toalettsaker.
- Handduk.
- Toalettpapper.
- Solskyddskräm.
- Läppbalsam. Ej vattenbaserad på grund av minusgraderna.

#### **Första hjälpen, läkemedel o.dyl.**

- Personliga mediciner. Se till att de räcker till hela turen.
- Litet första hjälpen-kit (inklusive desinficerande sårtvätt).
- Huvudvärkstabletter.
- Diarrétabletter.
- Tabletter mot höjdsjuka.
- Myggmedel.
- Våtservetter.
- Handdesinfektionsgel att tvätta händerna med innan du äter lunch på vandringen.
- Ev. sporttape att förebygga eller tejpa skadormed.
- Ev. blåsplåster.
- Ev. stödbandage för knäna.