OPPAKNING:

SPEJDER SPORT

- ☐ DUFFELBAG 80-100 LITER
- ☐ VANDRERYGSÆK 30-40 LITER
- ☐ SOVEPOSE MED KOMFORTTEMP. PÅ -10C TIL -18C
- ☐ REJSEHOVEDPUDE
- ☐ LAGENPOSE I FLEECE, SILKE EL. ULD FOR EKSTRA VARME
- ☐ SELVOPPUSTELIGT LIGGEUNDERLAG +5 CM
- ☐ HURTIGTØRRENDE HÅNDKLÆDE DER OGSÅ KAN BRUGES SOM TÆPPE
- ☐ VANDTÆTTE PAKPOSER/DRYBAGS TIL AT ORGANISERE DIT GREJ
- ☐ VARMEBESTANDIGE NALGENE-FLASKER M. PLADS TIL 3-5 LITER

FODTØJ:

- ☐ VANDRESTØVLER M. STIV SÅL, ANKELSTØTTE OG PLADS TIL TÆERNE
- ☐ KONDISKO ELLER CROCS TIL PAUSERNE I LEJREN
- ☐ 3 PAR VANDRESOKKER I MERINOULD ELLER KUNSTSTOF
- ☐ EKSTRA SNØREBÅND HVIS DE ANDRE KNÆKKER, OG DU VIL UNDGÅ GNAVENDE STØVLER

TØJ:

- ☐ 2 STK. T-SHIRTS I MERINOULD (KORTE EL. LANGE ÆRMER)
- ☐ 1 STK. ULDTRØJE, FIBERJAKKE EL. FLEECE SOM MELLEMLAG
- ☐ 2 PAR LANGE ULDUNDERBUKSER (GERNE ET PAR TYKKE OG TYNDE)
- ☐ 1 PAR VANDRE- EL. SOFTSHELL-BUKSER
- ☐ 1 STK. BÆLTE HVIS DU TABER DIG, OG BUKSERNE BEGYNDER AT HÆNGE UNDERVEJS
- ☐ 3 PAR UNDERBUKSER DER IKKE GNAVER I LYSKEN, F.EKS. I MERINOULD
- ☐ 2 STK. SPORTS BH'ER I MERINOULD ELLER KUNSTSTOF I STEDET FOR EN BØJLE BH, DER GNAVER
- ☐ 2 STK. HUER (EN TYND OG EN TYK)
- ☐ 1 PAR TÆTSIDDENDE LINER HANDSKER
- ☐ 1 PAR VARME HANDSKER I ULD EL. FLEECE
- ☐ 1 PAR VIND- OG VANDTÆTTE OVERTRÆKSHANDSKER EL. LUFFER
- ☐ ET HALSRØR/BUFF MED UV-BESKYTTELSE
- ☐ EN VARM FIBER- EL. DUNVEST TIL PAUSERNE
- ☐ VIND- OG VANDTÆT SKALJAKKE SAMT SKALBUKSER

FØRSTEHJÆLP:

- ☐ VABELPLASTER
- ☐ KANYLE TIL AT PRIKKE HUL PÅ VABLER
- ☐ ALM. PLASTER, STØTTEBIND, SPORTSTAPE
- ☐ HÅNDKØBSMEDICIN F.EKS. PANODIL OG IMODIUM TABLETTER
- ☐ EVT. MEDICIN MOD HØJDESYGE

TOILETTING:

SPEJDER SPORT

- ☐ VELORGANISERET TOILETTASKE
- ☐ ET LILLE STÅLSPEJL GÅR IKKE I STYKKER I RYGSÆKKEN
- ☐ SHAMPOO I REJSESTØRRELSE
- ☐ TANDBØRSTE OG TANDPASTA
- ☐ DEODORANT
- ☐ HÅNDSPRIT
- ☐ SOLCREME, MINIMUM SPF 30 EL. SPF 50
- ☐ MYGGEMIDDEL
- ☐ 3-I-1 NEGLEKLIPPER
- ☐ ØREPROPPER

ELEKTRONIK :

- ☐ PANDELAMPE TIL NÆRORIENTERING, AA OG AAA-BATTERIER SKAFFES LET
- ☐ SMARTPHONE OG HØRETELEFONER
- ☐ KAMERA
- ☐ EKSTRA BATTERIER
- ☐ UR, EVT. ET GPS-UR TIL AT TRACKE HVOR LANGT DU HAR GÅET
- ☐ POWERBANK HOLDER DIN ELEKTRONIK KØRENDE
- ☐ EVT. SOLPANEL PÅ RYGSÆKKEN TIL AT OPLADE GREJET, MENS DU GÅR

ANDET :

- ☐ VANDRESTAVE
- ☐ IMPRÆGNERING TIL STØVLER
- ☐ SOLHAT ELLER KASKET
- ☐ SOLBRILLER
- ☐ DAGBOG OG SKRIVEREDSKABER
- ☐ MULTITOOL ELLER LOMMEKNIV
- ☐ EVT. PENGEBÆLTE
- ☐ PAS, SYGESIKRINGSKORT OG MEDICINKORT
- ☐ SNACKS
- ☐ ENERGI- EL. FRUGTPULVER TIL VANDET
- ☐ ONLINE-KOPIER AF PAS, KØREKORT, KREDITKORT MM. HVIS BAGAGEN FORSVINDER

KILIMANJARO TIPS

1. **Køb udstyret i god tid, tag nogle testture og bliv klogere på dine rutiner og udholdenhed.**
2. **Prøv dine støvler og sokker til turen samtidig, så de to ting passer sammen.**
3. **Underholdning i form af en god bog, lydbog/podcasts og små rejsespil er et hit på turen.**
4. **Medbring dine yndlingssnacks hjemmefra. Det er normalt at miste appetitten pga. højden, så hav noget energiholdigt med, du kan lide.**
5. **Husk frugt- eller energipulver til det kogte drikkevand. Så smager det bedre, og du får drukket nok.**
6. **Tag tøj, huer og handsker med i forskellige tykkelser. Så har du flere lag, når det bliver rigtig koldt.**

Få endnu mere viden og inspiration **www.spejdersport.dk/blog/bestig-kilimanjaro.aspx**