

Paklijst voor Mount Kilimanjaro & Mount Meru

Vorbereid op avontuur én comfort

Must-haves (Essentiële items)

Kleding & Bescherming

- ✓ Laagjeskleding:
 - 2x thermisch ondergoed (top + broek, ademend en vochtregulerend)
 - 1x lichte fleece & 1x dikke fleece
 - 1x dons- of synthetische jas (licht tot medium)
 - 1x water- en winddichte jas
 - 1x water- en winddichte broek
- ✓ Wandelschoenen: stevige, waterdichte bergschoenen met enkelondersteuning
- ✓ 6 paar warme wandelsokken + 6 paar dunne linersokken
- ✓ Muts, buff en handschoenen (warm en eventueel waterdicht)
- ✓ Zonnebril (UV-bescherming) en zonneklep of hoed
- ✓ T-shirts en sportondergoed

Slaapcomfort

- ✓ Slaapzak met comfortgrens tot minstens -10 °C
- ✓ Slaapmatje (optioneel: zelfopblaasbaar)
- ✓ Kussen (klein reiskussen)

Tassen

- ✓ Dagrugzak (35-45L, met regenhoes)
- ✓ Duffeltas (70-100L, voor dragers – geen harde koffer)

Hygiëne & Verzorging

- ✓ Sneldrogende handdoek
- ✓ Vochtige doekjes en toiletpapier
- ✓ Zonnecrème SPF 50 en lippenbalsem met UV-bescherming
- ✓ Persoonlijke EHBO-kit
- ✓ Tandverzorging, zeep zonder spoelen, deodorant
- ✓ Handdesinfecterend middel

Gezondheid

- ✓ Persoonlijke medicatie
- ✓ Eventueel hoogteziekte-medicatie
- ✓ Rehydratiezouten of elektrolyttabletten
- ✓ Thermometer

Overig

- ✓ Waterflessen (bijv. 2x Nalgene) of waterzak (min. 3L)
- ✓ Hoofdlamp met batterijen
- ✓ Paspoort, visum, verzekeringspapieren (inclusief dekking tot 6000 m)
- ✓ Kopieën van documenten (digitaal en geprint)
- ✓ Creditcard voor noodgevallen
- ✓ Snacks met veel energie (noten, repen, chocolade)
- ✓ Luggage tags en slotjes
- ✓ Ziplocks of drybags voor waterdichte organisatie

Optionele/ Aanvullende items

- ✓ Wandelstokken
- ✓ Gamaschen (tegen stenen en vuil)
- ✓ Extra buff of gezichtsbescherming
- ✓ Lichte schoenen of slippers voor op kamp
- ✓ Pee bottle (voor vrouwen eventueel met Shewee)
- ✓ Notitieboekje en pen
- ✓ Speelkaarten of een klein boekje
- ✓ Oordoppen
- ✓ Waterzuiveringstabletten of filter
- ✓ Powerbank of zonne-oplader
- ✓ Reishorloge
- ✓ Crampons (alleen bij ijzige omstandigheden)

Wist je dat...

Veel uitrusting ook te huren is via Paradise & Wilderness? Denk aan slaapzakken, wandelstokken, dikke jassen, dagrugzakken en zelfs privétolietten. Vraag bij boeking naar de mogelijkheden.

