

## PAKLIJST KILIMANJARO

### **technisch**

dagrugzak (+/- 40 liter)  
hoofdlamp **met reservebatterijen !!**  
regenhoes of poncho / zonnebril  
loopstokken

### **kleding**

stevige wandelschoenen / wandelbotinnes  
warme sokken / (dubbele) sokken (om schuren over de voet te voorkomen)  
thermisch onderbroek (lang / kort) – indien gewenst  
thermisch ondergoed (lange / korte mouw) : nauw aansluitend  
warme fleece  
windstopper vest - donsjas : wind- ,waterdicht en ademend  
alpinisme- of trekking (over)broek  
muts / bivakmuts (windstopper) / boeuf  
handschoenen (fleece / windstopper / onderhandschoenen)  
t-shirt, pull, broek, short, ... voor in de stad en tijdens de safari

### **diverse**

toiletgerief + tandpasta & tandenborstel  
zonnecrème (liefst hoge factor = minder smeren) + lippencrème  
veldfles of camelback: eventueel poeder sportdrink (Isostar)  
paspoort (+ copy van je paspoort) + beetje cash geld + bankkaart  
bewijs inenting (gele koort, hepatitis A en B)  
motilium / pijnstillers (liefst bloedverdünnend)/ immodium / inslapers / ...  
zalf behandeling spierpijn - spierontsteking  
foto toestel **met reservebatterijen** / gsm toestel

### **eten**

energierepen, balisto, granny, mars, sultana, koekjes, noten, ...

### **slapen**

slaapmatje / isolerend matje / slaapzak  
hoofdkussen (opblaasbaar) of gebruik een opgerolde trui als hoofdkussen  
Het kan koud zijn op de berg, dus een slaapzak met negatieve comfortwaarden is aangewezen.

### **leuk, misschien handig, maar zeker niet noodzakelijk**

gps / uurwerk-hoogtemeter / walkie-talkie  
scheergerief