



**MOUNTAIN
NETWORK**



UITRUSTINGSLIJST KILIMANJARO

Voor het beoefenen van bergsport is de juiste uitrusting van groot belang; voor zowel de veiligheid als voor de topkansen. Bij kiezen van de uitrusting gaan we uit van het minst gunstige scenario. Op de Kilimanjaro kan het heel koud zijn. Zeker hoog op de berg kan het flink waaien en is het niet ongevoel dat de gevoelstemperatuur daalt naar zo'n -25 °C.

De uitrusting wordt niet alleen gebruikt tijdens het klimmen. Ook op de kampen is de juiste uitrusting van belang. Tijdens de avond en de nacht zul je jezelf warm moeten kunnen houden. Houd er rekening mee dat je lichaam heel hard moet werken om te herstellen van de inspanning en te wennen aan de hoogte en dat je het daardoor extra koud kunt hebben. Geef je lichaam rust door het warm te houden met een dikke donsjas, goede slaapzak en isolerende slaapmat.

In dit document leggen we eerst de basisprincipes uit van het opbouwen van een lagensysteem in je kleding. Daarna vind je de volledige uitrustingslijst. Aan het einde van deze uitrustingslijst vind je ook de medicijnenlijst inclusief toelichting over het gebruik van medicijnen bij hoogte.

Basisprincipes

Hoeveel typen materiaal, lagen, gepatenteerde membranen, merknamen en marketingtermen je ook tegenkomt. Er zit wel degelijk een systeem achter. Het doel van je kleding is om je warm en droog te houden. Droog zodat er geen water naar binnen kan komen, maar ook – net zo belangrijk – zodat je transpiratievocht naar buiten kan.

Verder is het uitgangspunt dat je bij voorkeur werkt met zoveel mogelijk lagen. Dat maakt je flexibeler. Een skijas is bijvoorbeeld minder geschikt voor bergsport. Als het regent en niet heel koud is, dan geeft de jas veel te veel warmte, en ga je overmatig zweten. Hoe meer lagen je hebt hoe eenvoudiger het is om de perfecte combinatie te vinden waar de omstandigheden op dat moment om vragen.

Om dit alles te bereiken, werken we met drie typen lagen:

1. Thermolaag / Base layer
2. Warme lagen / Mid layers
3. Buitenlaag / Hard shell

Basisprincipes van het lagensysteem



Thermolaag/Base layer

De baselayer sluit nauw op je lijf zodat de kleding zoveel mogelijk direct contact heeft met de huid. Functie van deze laag is om transpiratievocht te verplaatsen naar de volgende lagen zodat je een droge huid houdt en je dus warm blijft. Je hebt synthetische thermolagen en natuurlijke (Merino). Beiden zijn goed.



Warme lagen

Bedoeld om warmte te geven. Een warme laag mag niet vochtabsorberend zijn en moet een goed ademend vermogen hebben. Voorbeelden van warme materialen: softshell*, windstopper, fleece, merino wol, dons en primaloft. De warme lagen hebben maar één doel: isoleren en warm houden. Je werkt hier met meerdere warme lage over elkaar lagen.

**Softshell is zowel gemaakt om zowel warmte te geven als om te beschermen tegen vocht van buitenaf. Omdat softshell zeer goed ademt, wordt je transpiratievocht beter afgevoerd dan bij een hardshell. Daardoor wordt je van binnenuit minder nat. Als er geen harde wind staat en het daarnaast niet (hard) regent of sneeuwt, is een softshell als buitenste laag vaak voldoende. Dat geldt zowel voor de broeken als voor de jassen. Het kan de hard shell echter NOOIT vervangen. Wij zien de softshell daarom als warme laag.*



Buitenlaag / hardshell

Deze laag is waterdicht en ademend, en bedoeld om je te beschermen tegen neerslag en wind. Enkele voorbeelden van materialen: GORE-TEX®, Sympatex, E-vent en Hyvent, maar er zijn er meer.

Je kunt vaak kiezen uit 2, 2 ½ of 3 laags systemen. De prijs neemt met de lagen toe. Stelregel is: hoe meer lagen, hoe slijtvaster. Denk bijvoorbeeld aan het schuren van je rugzak over je schouders (soms extra versteviging) of het schaven van je benen of armen langs rotsen. 2-Laags systemen zijn prima voor deze beklimming. Heb je echter de ambitie om meer met bergsport te gaan doen, dan zul je je hardshell intensiever gebruiken en adviseren we om een 2 ½- of 3-laags systeem aan te schaffen.

Koop je een nieuwe hardshell, investeer dan in goed materiaal en onderhoudt je materiaal door het minimaal 1x per jaar met speciaal wasmiddel te reinigen en impregneren. Daar heb je vele jaren plezier van!

Twijfel je over je kleding die reeds in je bezit is? Controleer dan of je kleding echt goed ademt en waterdicht is door een flinke wandeltocht te maken in de regen. Als je het dan niet heel warm krijgt en ook niet nat wordt, dan zit je goed.



MOUNTAIN
NETWORK

Uitrustingslijst Kilimanjaro

Voorbeeld	Omschrijving	Aantal	Adviesprijs
	Wandelsokken Neem wandelsokken van goede kwaliteit, naadloos. Neem 2 paar normale wandelsokken mee en 1 paar dikke sokken. <i>Bijv. Falke, HEMA</i>	3	€5 - €25
	Ondergoed Ondergoed is bij voorkeur niet van katoen - dat blijft nat. Je kunt kiezen voor synthetische materialen of merinowol. Voor de dames: neem een goede sport BH met haltervorm mee zodat je geen last krijgt van de bandjes bij het dragen van een rugzak. <i>Bijv. HEMA voor synthetisch materiaal of icebreaker voor de duurdere Merino wol</i>	4	€5 - €50
	Thermische broek Synthetisch of van een natuurlijk materiaal zoals merinowol, dat stinkt minder snel. Je gebruikt deze in je slaapzak, op de kampen en op de topdag onder je wandelbroek en hardshell broek. <i>Bijv. Icebreaker of Decathlon voor Merino wol, maar je kunt thermo ski onderbroeken overal kopen in het seizoen</i>	1	€10 - €100
	Wandelbroek of softshell broek Een wandelbroek moet stevig zijn, warm genoeg, goed ademen en geen water vasthouden. Wandelbroeken zijn er in allerlei verschillende diktes, softshell is de warmste variant. Een softshell broek heeft als voordeel dat het waterafstotend en elastisch is, maar een 'eenvoudige' wandelbroek is al goed. <i>Bijv. Mammüt Courmayeur SO (te koop bij MN met 10% korting), Decathlon Simond alpinisme broek light</i>	1	€30 - €250
	Hardshell broek Een regenbroek die ademt én volledig waterdicht is. De regenbroek mag van dun materiaal zijn. Het is prettig als de regenbroek ritsen heeft aan de zijkanten zodat je hem over je schoenen kan aan- en uittrekken. <i>Bijv. Mammüt Convey Tour HS (te koop bij MN met 10% korting), Decathlon Simond overbroek alpinisme</i> Huur bij MN voor de Kilimanjaro: €64	1	€120 - €600
	Extra lange broek voor in kamp (optioneel) Fijn om in een lange lichte schone broek te stappen als je aankomt in het kamp. Kies voor een lichte en warme broek, bijvoorbeeld een fleece broek. <i>Bijv. Nike, op de markt</i>	1	€20 - €150
	Thermische shirts Synthetisch of van een natuurlijk materiaal zoals merinowol, dat stinkt minder snel. Neem 1 shirt met korte mouwen en 2 shirts met lange mouwen mee. Shirts moeten nauw sluiten om je bovenlichaam. <i>Bijv. Mammüt, Icebreaker, H&M sportafdeling, Decathlon</i>	3-4	€15 - €100
	Overhemd of andere dunne laag met lange mouwen (optioneel) Een fijne dunne laag voor de eerste dagen om jezelf te beschermen tegen de zon en jezelf iets te verwarmen. Kies wel voor materiaal dat snel droogt en niet voor katoen. <i>Bijv. Columbia Silver Ridge Plaid</i>	1	€20 - €150

Voorbeeld	Omschrijving	Aantal	Adviesprijs
	Dunne fleecetrui of pully Een warme laag om over je baselayer aan te trekken als het iets kouder wordt. Mag een skipully zijn of een dikke laag van merinowol. Het is fijn als je deze laag deels kan openritsen. <i>Bijv. Mammut, Decathlon</i>	1	€30 - €150
	Dikke fleecetrui/vest Fleece, windstopper of softshell. Deze laag is op geen enkele manier een vervanging van de regenjas / hardshell jas, ook al is je softshell wellicht waterafstotend. Hoodie is fijn voor warmte en bescherming bij lichte regen. <i>Bijv. Mammut Aconcagua (te koop bij MN met 10% korting), H&M sportafdeling</i>	1	€40 - €200
	Hard Shell jas Een jas die ademt én volledig waterdicht is. Jassen van materiaal als Gore-Tex of Sympatex zijn het meest duurzaam, maar jassen van bijvoorbeeld Ceplex of Hyvent zijn ook uitstekend geschikt. <i>Bijv. Mammut Meron light HS (te koop bij MN met 10% korting), The North Face</i> Huur bij MN voor de Kilimanjaro: €64	1	€180 - €600
	Dunne donsjas (optioneel) We raden een lichtgewicht donsjas aan om te gebruiken in je lagen systeem. Het geeft veel warmte, weegt weinig en kun je klein maken in je rugzak. Vooral op de topdag zul je hier veel aan hebben. <i>Bijv. Mammut Broad Peak light (te koop bij MN met 10% korting), Rab Microlight</i> Huur bij MN voor de Kilimanjaro: €64	1	€120 - €400
	Dikke donsjas met capuchon Denk hierbij aan formaat 'Michelinmannetje'. Het doel van deze donsjas is voornamelijk dat hij je warm houdt op de kampen waar je niet in beweging bent én het wel heel koud kan worden. Ook als het heel koud is op de topdag bestaat de kans dat je hem aan zult doen tijdens het lopen. <i>Bijv. Mammut Ambler, Mountain Hardwear Phantom</i> Huur bij MN voor de Kilimanjaro: €80	1	€200 - €800
	Dunne onderhandschoenen (thermo) De onderhandschoenen voorkomen dat je blote huid wordt blootgesteld aan de buitenlucht als je iets uit je tas moet pakken. Daarnaast bieden ze dezelfde flexibiliteit als het lagen systeem dat je op je lichaam draagt. <i>Bijv. Icebreaker, HEMA, Decathlon</i>	1	€10 - €30
	Dikke handschoenen of wanten Warme handschoenen die waterafstotend (liever waterdicht) zijn. Dit mogen skihandschoenen zijn, wel voor gebruik in zeer koude omstandigheden. <i>Bijv. Mammut, North Face, HEMA, Decathlon</i>	1	€20 - €200
	Waterdichte overhandschoenen (optioneel) Weet je van jezelf dat je al snel koude handen hebt, neem dan waterdichte Gore Tex overwanten mee. Ze beschermen je tegen wind en regen en geven extra warmte. <i>Bijv. Mammut, Vaude</i> Huur bij MN voor de Kilimanjaro: €28	1	€50 - €150

Voorbeeld	Omschrijving	Aantal	Adviesprijs
	Warme muts Om je hoofd en met name je oren te beschermen tegen de kou. Fleece mutsen of gebreide mutsen met een fleecedband erin zijn geschikt. <i>Bijv. Hema</i>	1	€5 - €25
	Buff Buff om je gezicht en nek te beschermen tegen de zon en/of de wind. Je kunt kiezen voor een warme buff met fleece of een 'standaard' buff. De laatste heeft als voordeel dat je hem ook als zweetband kunt gebruiken. <i>Bijv. Buff, Decathlon</i>	1	€5 - €30
	Zonnepet Om je hoofd en met name je ogen te beschermen tegen de felle straling van de zon.	1	€5 - €20
	Zonnebril Zonnebril moet aan de zijkanten goed sluiten om het gezicht zodat er geen straling van de zon in kan komen (ook straling die weerkaatst vanuit de sneeuw / stenen). Voorkeur categorie 4, min. categorie 3. <i>Bijv. Julbo, Decathlon</i>	1	€30 - €250
	Skibril /Goggles Om je ogen en hoofdhuid tegen de wind te beschermen als het heel hard waait op de topdag. Kies voor een bril met dubbele beglazing en een zo donker mogelijke kleur. <i>Bijv. UVEX, HEMA, Decathlon</i>	1	€25 - €500
	Stevige bergschoenen Goede, stevige, warme bergschoenen, minimaal categorie B/C. Zorg ervoor dat je voeten er goed in kunnen met je warme sokken aan. Neem reserveveters mee. <i>Bijv. La Sportiva, Meindl, Lowa</i>	1	€200 - €500
	Kampschoenen (optioneel) Voor op het kamp kun je lichte sportschoenen of crox meenemen. Wel lekker om je voeten te laten luchten als je aankomt. <i>Bijv. HEMA, Decathlon</i>	1	€15 - €200
	Loopstokken In Nederland zijn mensen het vaak niet gewend om te lopen met loopstokken, maar in de bergsport is dit de normaalste zaak van de wereld. We kunnen niemand verplichten, maar loopstokken zijn een dringend advies! <i>Bijv. Leki</i> Huur bij MN voor de Kilimanjaro: €20	1	€30 - €150
	Slaapzak De slaapzak moet een comforttemperatuur hebben van -10°C tot -15° C. Houd in je achterhoofd dat je lichaam juist in de nacht moet herstellen en werken om zich aan te passen aan de zuurstofarme lucht. Zorg goed voor jezelf door een goede warme slaapzak mee te nemen zodat je het echt niet koud krijgt. Liefst dons, maar kunstvezel mag ook. <i>Bijv. RAB, Millet, Exped, Mammut</i> Huur bij MN voor de Kilimanjaro: €80	1	€300 - €900



**MOUNTAIN
NETWORK**

Voorbeeld	Omschrijving	Aantal	Adviesprijs
	Lakenzak Een lakenzak zorgt ervoor dat je slaapzak schoon blijft en langer meegaat. Kies je voor een thermoliner, dan kun je de comforttemperatuur van je slaapzak bovendien verlagen. Combineer je dit slim, dan kun je behoorlijk besparen. <i>Bijv. Sea to Summit Thermoliner (8-11 graden verlagen van comforttemperatuur)</i> Bij huur van slaapzak bij MN krijg je er een lakenzak bij!	1	€10 - €50
	Matje Een opblaasbaar matje zorgt voor isolatie en comfort tijdens je nachten. De R-waarde zegt iets over de isolatiewaarde van een slaapmat. Voor de Kilimanjaro adviseren wij een minimale R-waarde van 4. Neem ook een reparatiesetje mee voor je luchtmatje. <i>Bijv. Thermarest, Exped</i> Huur bij MN voor de Kilimanjaro: €40	1	€100 - €400
	Kussensloop Een kussensloop kun je in combinatie met bijvoorbeeld je donsjack gebruiken als hoofdsteen tijdens het slapen.	1	€3 - €20
	Duffel Je Duffel geef je iedere dag af aan de dragers. Hier zitten je slaapzak, matje, kleren en andere spullen in die je niet tijdens de trektochten gebruikt. De gepakte duffel mag maximaal 15kg wegen. Kies bij voorkeur voor een waterdichte duffel. Een grote rugzak of plunjebaal is ook een optie. Een inhoud van zo'n 90 liter is goed <i>Bijv. The North Face, Mammut</i>	1	€30 - €250
	Dagrugzak Een dagrugzak van 25 tot 30 liter is voldoende voor je eten, drinken, waardevolle spullen en extra kleding mee te nemen op de dagtochten. Bij aanschaf van een rugzak: zorg ervoor dat je de rugzak aanpast in de winkel met gewicht erin. Het is de bedoeling dat je ongeveer 70-80% van het gewicht op de heupen draagt en maar een klein deel op de schouder. De rugzak moet lekker zitten. Het is aan te raden om van te voren met de rugzak te gaan trainen. <i>Bijv. Alpine lowe, Mammut, Exped, Deuter, Decathlon</i>	1	€60 - €200
	Regenhoes / Poncho / Paraplu Een regenhoes kun je gebruiken om de inhoud van je rugzak enigszins tegen vocht te beschermen als het regent. Let op dat je de spullen die echt niet nat mogen worden ook van binnenuit beschermt tegen vocht (zie volgende item). Je kan ook gebruik maken van een poncho of paraplu om de eerste regen buiten te houden. Let wel, je hebt daarnaast ook altijd een hardshell jas nodig!	1	€5 - €80
	Waterdichte zakken / tasjes Zowel je duffel als je dagrugzak zijn niet helemaal waterdicht. Zorg ervoor dat je je spullen ook in je tas beschermt tegen vocht. Dat kan met speciale drybags, maar vuilniszakken (grote spullen) en ziplocks (kleine spullen) kun je ook gebruiken om het meeste water buiten te houden. Zorg er in het bijzonder voor dat je dons niet nat wordt!	1-10	€1 - €35
	Hoofdlampje Hoofdlampje moet voldoende zijn om het terrein voor je te beschijnen en een goed boek bij te lezen. Neem reservebatterijen mee! <i>Bijv. Black Diamond, Petzl, Decathlon</i>	1	€10 - €120



Voorbeeld	Omschrijving	Aantal	Adviesprijs
	Naaisetje / reparatiesetje (optioneel) Voor gescheurde broeken / tassen. Kun je het beste met de andere deelnemers afstemmen, zodat er 2 per groep meegaan.	1	
	Sneldrogende handdoek	1	
	Washandje / babydoekjes / zeep(velletjes)	1	
	Dagboek en pen (optioneel)	1	
	Lectuur en spelletjes (optioneel)	1	
	Camera en accu (optioneel)	1	
	Accupack voor opladen camera (optioneel)	1	
	Waterflessen Kies voor waterflessen met een grote opening en markeer ze met je naam. Petflessen zijn verboden in het park. Zorg dat je totaal 3 liter water mee kan nemen in je dagrugzak (incl camelbag) <i>Bijv. Nalgene</i>	2-3	€5 - €15
	Camelbag (optioneel) Een camelbag geeft een heel fijn systeem om te kunnen drinken tijdens het lopen. Zorg voor een geïsoleerde drinkslang en blaas het water terug in de fles als het koud is. Neem altijd ook de waterflessen mee, bij heel veel wind en kou bevriezen de slang / opening naar de waterzak – ondanks de voorzorgsmaatregelen - toch.	1	€15 - €35
	Thermosfles Neem een thermosfles mee van 0.75l tot 1l voor de dagen hoger op de berg. Warme drank kalmeert de maag en is een veiligheidsmaatregel tegen onderkoeling.	1	€10 - €40
	Isotone bruistabletten / energiepoeder (optioneel) Om de chloorsmaak te verdrijven uit het gepurificeerde water, voor extra energie en om het vocht beter vast te houden in je lichaam raden we aan om iets van isotoon poeder mee te nemen. Let op dat de concentratie in je fles heel beperkt is. Van te veel zoet / zout kan je maag overstuur raken, zeker op hoogte!	1-10	€2 - €30
	Tochtenvoer (repen, gedroogd fruit, chocola) Zorg dat je extra tochtenvoer bij je hebt: energierepen, gedroogd fruit, chocoladerepen, etc. Met name op de topdag is dit cruciaal. Je vertrekt midden in de nacht en zult niet veel honger hebben bij aanvang. Toch moet je je lichaam de energie geven om de inspanning te kunnen leveren. Neem tochtenvoer mee waarvan je weet dat je het altijd weggrijpt, ook als je geen honger hebt.	5-15	€1 - €10
	Keelpastilles of dropjes (optioneel) Lekker bij kriebelhoest, wat vaak voorkomt op hoogte.	1	€1 - €3

Gezondheid en medicijnen op de Kilimanjaro

We gaan naar een afgelegen gebied waar we je in grote mate zelfredzaam moeten zijn. Zelf zal je een persoonlijke kit mee moeten nemen. Een aantal van de medicijnen op onderstaande lijst zijn alleen op voorschrift te verkrijgen en ook alleen op persoonlijke titel. In overleg met je huisarts/GGD kun je hierin een verstandig besluit nemen. Wij hebben een satelliettelefoon bij ons voor noodoverleg.

Inentingen

Zorg ervoor dat je inentingen op orde zijn in overleg met de GGD. Op het moment van schrijven zijn DTP, gele koorts en Hepatitis A aangeraden vaccinaties en zijn er geen verplichte vaccinaties. Gele koorts is wel verplicht als je een overstap maakt (meer dan 12 uur) in bijvoorbeeld Kenia.

Malaria

Overleg met de GGD of medicijnen tegen malaria nodig zijn. Veel mensen kiezen ervoor om geen malaria medicijnen te slikken als ze **alleen** de Kilimanjaro beklimmen. Gaan mensen ook op safari, dan wordt er vaak wel voor gekozen.

Hoogteziekte

Omgaan met hoogte / acclimatiseren staat bovenaan de agenda op de Kilimanjaro. Door een lange route te kiezen en een goede begeleiding op de berg verkleinen we de kans dat je hoogteziekte ontwikkelt aanzienlijk. De expeditieleiders hebben een saturatiemeter en noodmedicijnen mee. Acetazolamide (Diamox) kan preventief of als medicijn gebruikt worden bij hoogteziekte. Wij raden aan om het mee te nemen, zodat je het kan slikken als je last krijgt. Ervaring leert dat je met behulp van dit medicijn lichte symptomen van hoogteziekte kunt wegnemen. Preventief gebruik is niet gebruikelijk vanwege de bijwerkingen.

Bezwaren medicijngebruik

Vraag aan je huisarts/GGD of er in jouw persoonlijke situatie bezwaar is om dexamethason, nifedipine, acetazolamide of bepaalde antibiotica te gebruiken. Dit zijn medicijnen die wij gebruiken in noodsituaties. Indien dit het geval is, laat het ons dan weten (travel@mountain-network.nl)

Medicijnen / EHBO

Item	aantal
Acetazolamide (Diamox) – op voorschrift arts	20
Breed spectrum Antibioticum. Wij nemen persoonlijk vaak Azitromycine mee (korte kuur, geen penicilline, weinig resistentie, Amoxicilline wordt veel voor gekozen – op voorschrift arts	1 kuur
Eventueel malaria tabletten – op voorschrift arts (optioneel)	
Insectenmiddel met DEET	1 flesje
Pijnstillers – Paracetamol (500)	20
Pleisters	5
Sterilon / Betadine	1 flesje
Steriestrips / Alcoholdoekjes	5

Item	Aantal
Blarenpleisters/ Compeed / 2nd skin	10
Sporttape (preventief afplakken voeten)	1
Rekverband	1
Loperamide/ Immodium	20
ORS-zakjes	20
Strepsils (optioneel)	20
Azaron / Nestosyl	1 flesje
Gegevens huisarts, zorgverzekeraar (alarm- en polisnummer) én reisverzekeraar (alarm- en polisnummer)	

Persoonlijke hygiëne

Item	Aantal
Handontsmettingsmiddel	1
Tandenborstel	1
Tandpasta kleine tube	1
Zonnebrand kleine tube (factor 50)	2
Lippenbalsem (met zonnebrand)	1
Vochtige (baby)doekjes	1 pakje
Oordopjes	1 set
Toiletpapier	2 - 3 rollen
Zip-locks of stvige boterhamzakken voor het vervoeren van vies toiletpapier onderweg	5 - 20
Plasfles (optioneel) Zodat je midden in de nacht de tent niet uit hoeft. Voor de dames: neem ook een plastic plastuit mee.	1
Inlegkruisjes/ Maandverband/ tampons voor dames	