

· 5,895 M · UHURU PEAK

पहाड़ पर हल्का सामान.

पहाड़ पर जो चाहिए, वह सब, और जो नहीं चाहिए, वह कुछ नहीं. फ़ोटो दिखाती हैं कि किस तरह की चीज़ देखें; ब्रांड केवल उदाहरण हैं, अनिवार्य नहीं. उड़ान से पहले अंतिम पृष्ठ की चेकलिस्ट से सब कुछ टिक करें.

मोशी · 950 M

POLE POLE · धीरे-धीरे

शिखर · 5,895 M

01 · ज़रूरी सामान

ज़रूरी सामान



मज़बूत हाइकिंग बूट

टखने तक ऊँचा सहारा और मज़बूत Vibram® (या समकक्ष) सोल. गीले दिनों और अतिरिक्त गर्माहट के लिए Gore-Tex® या अन्य वॉटरप्रूफ़िंग की सलाह दी जाती है. प्रस्थान से कम से कम 4 सप्ताह पहले बूट पहनकर ढाल लें और फीतों का एक अतिरिक्त जोड़ा लाएँ.



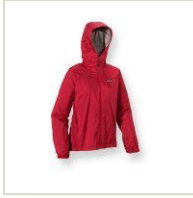
धूप का चश्मा

100% UV सुरक्षा, जो चकाचौंध और दृश्य प्रकाश दोनों को कम करे. चेहरे पर अच्छी पकड़ के लिए रैप-अराउंड डिज़ाइन वाला हल्का फ्रेम; किनारों से आने वाली रोशनी रोकने के लिए साइड शील्ड की सलाह दी जाती है.



डे पैक · 30 L

अगर खरीदना हो, तो देखें: लगभग 30 L, हाइड्रेशन-पैक के अनुकूल, कमर और छाती की पट्टियाँ, अंदरूनी फ्रेम, कंधे की पट्टियों पर अच्छी गद्दी और पानी की बोतल के होल्डर.



वॉटर/विंडप्रूफ जैकेट

आपकी बाहरी, पानी से बचाने वाली परत. सील की गई सिलाई वाला Gore-Tex सुझाया जाता है, अतिरिक्त गर्माहट के लिए हुड के साथ.



वॉटर/विंडप्रूफ पैट

शिखर के दिन और बारिश वाली दोपहरों में पहनी जाती है, गर्माहट के लिए ज़रूरी. Gore-Tex अस्तर वाली, पैरों के निचले हिस्से में ज़िप के साथ.



वॉटर/विंडप्रूफ मिटन्स या दस्ताने

अत्यधिक ठंड के लिए, मुख्य रूप से शिखर के दिन पहने जाते हैं. गीली स्थिति में पकड़ के लिए कलाई की डोरी और मज़बूत हथेलियाँ देखें. सुखाने, धोने और बदलने के लिए निकालने योग्य लाइनर ज़रूरी है.



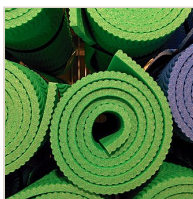
2x बड़ा डफ़ल बैग

एक बैग गैर-ज़रूरी सामान के साथ अरुशा के होटल में रहता है (पहाड़ से उतरने और आगे की यात्रा के लिए साफ़ कपड़े); दूसरा पोर्टर उठाते हैं. पोर्टर वाला डफ़ल वॉटरप्रूफ़, 90–120 L और 15 kg से कम होना चाहिए.



स्लीपिंग बैग . -10°C या उससे गर्म कम्फ़र्ट रेटिंग

कम से कम -10°C कम्फ़र्ट रेटिंग वाला फ़ोर-सीज़न बैग. 4,000 m से ऊपर रात में पारा अक्सर शून्य से काफ़ी नीचे चला जाता है. डाउन कम जगह लेता है; कम्प्रेशन सैक लाएँ. अरुशा में हमसे किराये पर भी मिल सकता है.



स्लीपिंग पैड

फ़ोम या हवा भरने वाला पैड आपको ठंडी ज़मीन से बचाता है और कैंप में नींद को सच में बेहतर बनाता है. अपना पैड लाने से पहले हमसे पूछ लें कि आपकी चढ़ाई में कैंप गद्दे शामिल हैं या नहीं.

ध्यान रखें . ज़रूरी सामान

ऐसी चीज़ें चुनें जो आपके कुल सामान में कम जगह लें. पोर्टर हमारा सामान उठाते हैं, पर हर पोर्टर सीमित भार ही उठा सकता है: भारी और ज़्यादा जगह घेरने वाली चीज़ें ट्रेक के लिए पैकिंग को बहुत मुश्किल बना देंगी.



2x गर्म मौसम के सिंथेटिक ट्रेकिंग मोज़े

दिन के सबसे गर्म समय में ट्रेकिंग के लिए. CoolMax® कपड़ा नमी सोखता है, जल्दी सूखता है और हवादार है, जिससे पैर सूखे रहते हैं और छाले नहीं पड़ते.



4x मोटे सिंथेटिक या ऊन-मिश्रित मोज़े

तापमान गिरने पर कैंप में और ठंडी सुबहों के लिए आदर्श. मेरिनो ऊन बहुत आरामदायक है, जल्दी सूखती है और सिंथेटिक मिश्रण से कम गंध देती है.



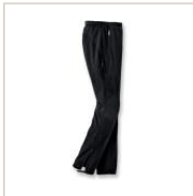
2x थर्मल टॉप

ठंडी सुबहों, शामों और तापमान काफ़ी गिरने वाले दिनों के लिए आपकी बेस लेयर. हल्की, बदन से सटी, नमी सोखने वाली और आरामदायक.



2x थर्मल लोअर

उन्हीं ठंडी सुबहों, शामों और दिनों के लिए नीचे की बेस लेयर: हल्की, बदन से सटी, नमी सोखने वाली और आरामदायक.



गर्म पैंट

कैंप में शामों और रास्ते पर ठंडे दिनों के लिए आदर्श. आमतौर पर हल्का फ़लीस / Wind Pro मटीरियल, जो ठंडी रातों या शिखर के पास तेज़ हवाओं में अतिरिक्त गर्माहट देता है.



फ़लीस टॉप

शामों और ठंडी सुबह की शुरुआत में अतिरिक्त गर्माहट के लिए Polartec® 200-weight टॉप. असली फ़लीस चुनें, सूती स्वेटशर्ट से बचें. थर्मल बेस लेयर के ऊपर और वॉटर/विंडप्रूफ़ जैकेट के नीचे पहनें.



2x हाइकिंग शॉर्ट्स / पैंट

कन्वर्टिबल शॉर्ट्स/पैंट में हम रोज़ हाइक करते हैं. हल्का, जल्दी सूखने वाला नायलॉन; कुछ में UPF और मच्छरों से सुरक्षा भी होती है.



2x लंबी या छोटी बाँह की ट्रेल शर्ट

चढ़ाई की शुरुआत में गर्म मौसम में हम यही पहनते हैं. नमी सोखने वाली, हल्की और कई दिनों की हाइक के लिए बनी.



मिड-लेयर टॉप

ऊपर दी गई ट्रेल शर्ट का लंबी बाँह वाला रूप: अधिक गर्माहट, धूप से बेहतर बचाव, और शामों व सुबह की जल्दी शुरुआत के लिए एक अतिरिक्त परत.



गर्म टोपी

फ़्लीस या ऊन की टोपी, शामों के लिए आदर्श और शिखर की ठंड में बहुत काम की. सिर पर कसी हुई, लटकते सिरे न के बराबर.



हल्के दस्ताने

फ़्लीस दस्ताने ज़रूरी हैं. चमड़े से मज़बूत हथेली वाले Polartec® 200 weight दस्ताने देखें. विंडप्रूफ़ मॉडल गर्माहट की एक और परत जोड़ते हैं.



बालाक्लावा

शिखर के दिन और ठंडी शामों में अतिरिक्त गर्माहट. सिंथेटिक या ऊन, हल्का और चेहरे से सटा हुआ.



सन हैट

निचले कैपों में पहना जाता है, चेहरे को अच्छी तरह ढकता है. चारों ओर किनारे वाला हैट ज़्यादा छाया और धूप से बचाव देता है; गर्दन के पिछले हिस्से के लिए नेक स्कार्फ़ भी रख सकते हैं.



वॉटरप्रूफ़, हवादार गेटर्स

हल्के और टिकाऊ, Gore-Tex अस्तर वाले, बूट के ऊपर फ़िट होने वाले. आसानी से पहनने-उतारने के लिए वेल्क्रो या एडजस्टेबल किनारे सुझाए जाते हैं.



डाउन जैकेट • 800 फ़िल

ठंडी शामों के लिए बेहद ज़रूरी गर्माहट और शिखर के दिन के लिए एक अतिरिक्त परत. कम जगह में दब जाने के कारण डाउन सुझाया जाता है. गाइड Patagonia, Mountain Hardwear, Marmot और The North Face पहनते हैं.

ध्यान रखें • कपड़े

कम ही ज़्यादा.

ऊपर दिया ज़रूरी सामान लाएँ, पर बाक़ी सब घर पर छोड़ना और भी ज़रूरी है. सूती मोज़े, जींस, कई जोड़ी जूते और भारी स्वेटशर्ट न लाएँ. सूती कपड़ों की जगह नमी सोखने वाले, जल्दी सूखने वाले कपड़े चुनें.

03 • अतिरिक्त

अतिरिक्त सामान



हेडलैंप • 3x अतिरिक्त बैटरियाँ

Petzl® और Black Diamond® कई छोटे, कुशल मॉडल बनाते हैं. रोशनी के कई स्तर, LED बल्ब और AAA बैटरियाँ देखें. शिखर के प्रयास में भरपूर रोशनी के लिए कम से कम 3 सेट अतिरिक्त बैटरियाँ लाएँ.



कैप जूते

Teva, Crocs या सैंडल: रास्ते पर लंबे दिन के बाद कैप में बढ़िया, और बूट से ऊँचे पानी वाली धाराएँ पार करने के लिए भी. फ़्लिप-फ़्लॉप गर्म मौसम में चलते हैं, पर ठंडी रातों में कारगर नहीं.



हाइड्रेटर • 2-3 L

घंटों हाइक करते समय आदर्श: आप धीरे-धीरे और बार-बार पीते हैं. 2-3 L आसानी से पैक में आ जाता है; Camelbaks® में बाइट वाल्व और भरने के लिए बड़ा मुँह होता है. पाइप को जमने से बचाने के लिए नियोप्रिन स्लीव ज़रूर लाएँ.



कीट स्प्रे

DEET वाले उत्पाद अच्छा काम करते हैं; स्प्रे वाले ज़्यादा देर टिकते हैं और कम गंदगी करते हैं. पसीने और छींटों से न धुलने वाले 4-6 oz रिपेलेंट बढ़िया हैं.



सनस्क्रीन • SPF 30+

SPF 30 या उससे अधिक, वॉटरप्रूफ़ और पसीने में न बहने वाला; 8 oz काफ़ी है. हम आमतौर पर चेहरे के लिए SPF 45+ और खुली त्वचा के लिए SPF 30 रखते हैं. Banana Boat, REI, Kinesis और All Terrain अच्छे विकल्प हैं.



2x चौड़े मुँह वाली बोतल • 1 L

दोपहर के भोजन पर और कैप में पानी पीने तथा दिन भर दोबारा भरने के लिए ज़रूरी. शिखर की रात बोतलें पैक के अंदर उल्टी रखें: हाइड्रेटर का पाइप सबसे पहले जमता है. काँच और भारी धातु से बचें; टिकाऊपन के लिए Lexan® चुनें. पुरुष रात में पेशाब के लिए तीसरी बोतल रख सकते हैं, उस पर साफ़ लेबल लगाकर.



तकिया

Thermarest® जैसा तकिया, जो दबकर छोटा हो जाए या खुद में मुड़ जाए, आदर्श है. अच्छा पैमाना: 18 x 14 इंच, कुल लगभग 9 oz.



ड्राई बैग • 20 L+

बारिश में आपकी निजी चीज़ें सुरक्षित रखता है: कैमरा, बटुआ, पैसे और अन्य कीमती सामान हर समय सूखे रहते हैं.



पैक कवर • 40 L

तेज़ बारिश के लिए सभी को सुझाया जाता है. बैग पर कसकर फ़िट होने के लिए ड्रॉस्ट्रिंग डोरी और इलास्टिक किनारे देखें; 40 L का कवर किसी भी डे पैक पर ठीक बैठता है.



ट्रेकिंग पोल

फ़ोल्ड होने वाले पोल खड़ी ढलान पर उतरने और चढ़ाई में सहारे के लिए बढ़िया हैं, और जोड़ों पर दबाव 20–30% कम करते हैं. नरम फ़ोम ग्रिप छालों से बचाती है; एल्युमिनियम शाफ़्ट टिकाऊ और हल्के होते हैं.



कैंप तौलिया

पॉलिएस्टर-नायलॉन मिश्रण, जो जल्दी सूखे और कम जगह में पैक हो. दिन के अंत में हाथ-मुँह धोने के लिए बड़ा आकार (50 x 27 इंच) अच्छा है. घर या बीच वाले तौलिये न लाएँ.

04 • वैकल्पिक

वैकल्पिक सामान

कैमरा (अतिरिक्त बैटरी; ठंड में जल्दी ख़त्म)

हाथ और पैर के वॉर्मर (हर एक 2x, जेल / हवा से सक्रिय)

पेपरबैक किताब

बर्फ़ / बंडाना (निचले रास्ते पर धूल)

डायरी और पेन/पेंसिल

फ़ोन + पावर बैंक (10,000 mAh+; रात में स्लीपिंग बैग में गर्म रखें)

निजी फ़र्स्ट-एड किट (बैंड-एड, मोलस्किन / सेकंड स्किन, आइबुप्रोफ़ेन, एस्पिरिन)

फ़्लेवर्ड चॉकलेट / एनर्जी बार

लिप बाम (SPF 30+; धूप-हवा से होंठ जल्दी फटते हैं)

रिहाइड्रेशन पाउच

छोटी टॉयलेटरी किट

2 अतिरिक्त कचरा बैग (वॉटरप्रूफ़िंग, गंदे कपड़ों के लिए)

हैंड सैनिटाइज़र

वेट वाइप्स

ईयर प्लग

ईयरबड्स (डाउनलोड किया संगीत / पॉडकास्ट, ऑफ़लाइन)

पॉकेट चाकू

इलेक्ट्रोलाइट गोलियाँ / पानी का फ़्लेवर (शुद्ध किए पानी का स्वाद छिपाता है)

05 • दस्तावेज़

कागज़ात न भूलें

यात्रा पासपोर्ट (6+ महीने वैध) तंज़ानिया वीज़ा / ई-वीज़ा उड़ान विवरण, प्रिंट किए हुए	स्वास्थ्य 6,000 m तक ट्रेकिंग कवर करने वाला यात्रा बीमा टीकाकरण पुस्तिका हैंड लगेज में निजी दवाएँ	पैसे गाइड और पोर्टर टीम की टिप के लिए USD में नकद छोटे नोट, ड्राई बैग में रखें
--	---	--

06 • लेयरिंग

लेयरिंग का तरीक़ा

एक सप्ताह से कम में आप पाँच जलवायु क्षेत्रों से गुज़रते हैं, नम वर्षावन से आर्कटिक शिखर तक. इसीलिए एक मोटी जैकेट से परतें बेहतर हैं: जैसे-जैसे पहाड़ बदलता है, आप परतें पहनते और उतारते हैं.

800-1,800 M खेती क्षेत्र गर्म, नम	1,800-2,800 M वर्षावन गीला, कीचड़	2,800-4,000 M मूरलैंड ठंडी रातें	4,000-5,000 M अल्पाइन रेगिस्तान सूखा, तेज़ हवा	5,000-5,895 M आर्कटिक कड़ी ठंड, बर्फ़
लेयर 01 बेस लेयर त्वचा के पास सूखा, आरामदायक माहौल बनाए रखती है: नमी सोखकर उसे फैलाती है ताकि वह बाक़ी परतों से होकर उड़ जाए. कपड़े: CoolMax®, Polartec® PowerDry®, ऊन, Patagonia® Capilene®.	लेयर 02 इंसुलेशन लेयर जब बेस और शेल काफ़ी न हों, तब अतिरिक्त गर्माहट देती है: हवा को छोटे-छोटे खानों में रोककर गर्मी का नुक़सान धीमा करती है. कपड़े: Polartec® Classics®, Berber pile, Windstopper®.	लेयर 03 शेल लेयर हवा, बारिश, बर्फ़ीली बौछार और बर्फ़ से सुरक्षा, अंदर संघनन जमा हुए बिना, क्योंकि नमी की भाप बाहर निकल जाती है. कपड़े: Gore-Tex, Hyvent, Aqua-Dry, Dri-Lite.	लेयर 04 • शिखर 'सुपर' इंसुलेशन ज़्यादातर लोगों के लिए तीन परतें काफ़ी हैं, पर कड़ी ठंड में चौथी परत के रूप में भरपूर इंसुलेशन (डाउन या Polarguard) जोड़ें, जो शिखर प्रयास और ऊँचे कैंपों पर शेल के रूप में या उसके नीचे पहनी जाती है.	

ज़रूरी सामान

- ☐ मज़बूत हाइकिंग बूट
- ☐ धूप का चश्मा
- ☐ डे पैक (30 L)
- ☐ वॉटर/विंडप्रूफ जैकेट
- ☐ वॉटर/विंडप्रूफ पैंट
- ☐ वॉटर/विंडप्रूफ मिटन्स या दस्ताने
- ☐ बड़ा डफ़ल (होटल)
- ☐ बड़ा डफ़ल (पोर्टर)
- ☐ स्लीपिंग बैग (-10°C कम्फ़र्ट)
- ☐ स्लीपिंग पैड

कपड़े और लेयरिंग

- ☐ 2x सिंथेटिक ट्रेकिंग मोज़े
- ☐ 4x मोटे ऊन-मिश्रित मोज़े
- ☐ 2x थर्मल टॉप
- ☐ 2x थर्मल लोअर
- ☐ गर्म पैंट
- ☐ फ़्लीस टॉप
- ☐ 2x हाइकिंग शॉर्ट्स/पैंट
- ☐ 2x ट्रेल शर्ट
- ☐ मिड-लेयर टॉप
- ☐ गर्म टोपी
- ☐ हल्के दस्ताने
- ☐ बालाक्लावा
- ☐ सन हैट
- ☐ वॉटरप्रूफ गेटर्स
- ☐ डाउन जैकेट (800 फ़िल)

अतिरिक्त

- ☐ हेडलैंप + 3x अतिरिक्त बैटरी
- ☐ कैंप जूते
- ☐ हाइड्रेटर + नियोप्रिन स्लीव
- ☐ कीट स्प्रे
- ☐ सनस्क्रीन (SPF 30+)
- ☐ 2x चौड़े मुँह वाली बोटलें
- ☐ तकिया
- ☐ ड्राई बैग (20 L+)
- ☐ पैक कवर
- ☐ ट्रेकिंग पोल
- ☐ कैंप तौलिया

वैकल्पिक

- ☐ कैमरा + अतिरिक्त बैटरी
- ☐ पेपरबैक किताब / डायरी और पेन
- ☐ निजी फ़र्स्ट-एड किट
- ☐ लिप बाम (SPF), टॉयलेटरी
- ☐ हैंड सैनिटाइज़र और वेट वाइप्स
- ☐ हाथ-पैर के वॉर्मर (हर एक 2x)
- ☐ बर्फ़ / बंडाना
- ☐ फ़ोन + पावर बैंक
- ☐ एनर्जी बार और रिहाइड्रेशन पाउच
- ☐ ईयर प्लग और ईयरबड्स
- ☐ पॉकेट चाकू
- ☐ इलेक्ट्रोलाइट / पानी का फ़्लेवर
- ☐ 2x कचरा बैग (गंदे कपड़े)

पैकिंग टिप

हर श्रेणी (नींद, शिखर, कैंप) के लिए अलग ड्राई बैग या ज़िप-लॉक में पैक करें, ताकि ठंडे हाथों और हेडलैंप की रोशनी में सामान मिल जाए. पोर्टर वाला डफ़ल 15 kg से कम रहे.

गियर के बारे में कोई सवाल?

चढ़ाई से पहले हम आपके साथ हर चीज़ जाँचते हैं. Twende: आइए, चलें.

INFO@KILIMANJARONATURE.COM
3.0674°S · 37.3556°E · अरुशा

स्लीपिंग पैड फोटो: Superbass, CC BY-SA 4.0, Wikimedia Commons के ज़रिए.