

Bergsvandring

Checklista inför bergsvandring Tanzania

Denna information gäller framför allt för bergsvandring på Mount Kilimanjaro och Mount Meru i Tanzania.

Under vandringen kommer ni att ha bergsguide, flera bärare samt kock. Gemensam utrustning tar bärarna hand om men den personliga måste ni bära själv så packa lätt.

Ha alltid extrakläder och nattkläder i en vattentät väska. Ni har en större bag som bärarna tar hand om under vandringen medan ni själva har en mindre ryggsäck på max 40 liter för saker ni behöver under dagen. Bärarna föredrar duffelbag (typ mjuk sportbag) istället för ryggsäck. De packar in allting i en stor säck och bär på huvudet så en ryggsäck är otympligare för deras del.

Vandringskängorna bör tas med i handbagaget på flyget om resten av bagaget skulle bli försenat. Vandringskängor är nämligen något som vi inte rekommenderar att ni hyr på plats.

Packlista (förslag)

KLÄDER

- flera underställ
- underkläder
- flera t-shirts
- extra strumpor
- fleecetröja
- tunna vantar
- varma vantar
- mössa
- ansiktshuva
- regnställ
- varma vinterbyxor
- varm vinterjacka
- vandringskängor
- vandringsskor
- sandaler

UTRUSTNING

- vandringsstavar
- solglasögon/skidglasögon
- mjuk sportväska
- liten ryggsäck max 40 l
- pannlampa

ficklampa

vattenflaska

sovsäck -10 grader kamera

mobiltelefon

powerbank

VÄTSKA

Ett tips för att må bättre är att dricka mycket. Drick mycket och ofta. Många blir faktiskt sjuka på grund av vätskebrist. Ett bra sätt att hjälpa till med höjdecklimatiseringen är "Go high – sleep low". Under vandringen kommer vår bergsguide att lägga in speciella småturer för att hjälpa acklimatiseringen på traven. Det är bra att gå upp en extra bit från lägret och sitta där ca 30 minuter och sedan gå tillbaka till lägret igen. Första dagen fyller ni på en eller två 1,5 liters buteljerat vatten som räcker en eller två dagar. Resten av dagarna så kokar kocken vatten åt er och flaskorna fylls på under frukosten.

TEMPERATUR

Temperaturen ändrar sig hela tiden på berget och det går därför inte att ge några exakta uppgifter. När det gäller temperaturen så får man räkna med att temperaturen sjunker med ca 1 grad för varje 200 meters stigning. Uppe på toppen brukar det vara ungefär -10 grader. Under de sista dagarnas vandring får man räkna med en dagstemperatur på omkring +5 grader och nattemperatur på -10 grader (kan vara ner till - 20 grader).

Har ni inte väldigt varma jackor och byxor så får ni räkna med att ha fyra lager underställ på er den sista dagen när ni går mot toppen. Ansiktshuva (balaclava) är också ett måste när ni vandrar till toppen. Vi rekommenderar flerlayersprincipen då man lätt kan minska eller öka antalet plagg. Det kan vara stora temperaturskillnader. Använd material som lätt leder bort fukt och svett från kroppen. Bomull är inte så bra att ha närmast kroppen när det är kallt om det blir fuktigt och se till att inget plagg är för trångt när flera lager används.

Ett tips sista natten före ni går mot toppen är att sova med två underställ och sedan vandra med samma underställ så att ni är varma när ni börjar vandra. Glöm inte att ha vandringskängorna inne i tältet och tänk på att täcka över dem så att det inte kommer kall luft in i kängorna. Detta medför att kängorna inte är onödigt kalla när ni börjar vandra.

FÖRBEREDELSE

Det är omöjligt för oss att garantera att ni kommer att må bra på hög höjd. Även om man tidigare varit på hög höjd så är det inte säkert att det går lika bra nästa gång.

Träningsmässigt så är det bra att inför resan börja med raska promenader, lättare löpning, cykling samt att promenera med en rycksäck på 10-12 kilo. Ni kommer att njuta så mycket mer om ni är i fin form. Det är otroligt viktigt att ni har gått in era vandringskängor. I annat fall kommer ni få stora problem med skavsår.

RIKTLINJER UNDER VANDRINGEN

Lyssna alltid på era guider och ge er inte ut i vildmarken på egen hand. Om ni mot förmodan trotsar rekommendationerna från våra guider kan det innebära att ni sätter era liv på spel. Höjdsjuka kan leda till dödsfall om den inte behandlas omedelbart och personen kommer ner på en lägre höjd. I priset som ni har betalat ingår även kostnader för räddningsaktioner om detta skulle visa sig nödvändigt.

Notera att vandringen brukar börja relativt tidigt på dagarna, runt kl 8 (förutom dagen då ni skall gå till toppen då ni börjar vandra vid midnatt). Ni kommer då fram till camperna runt kl 14 och har ganska många timmar där. Ni kommer att vila några timmar men ett tips är att ta med spel och något att läsa.

Om du måste avbryta vandringen på grund av exempelvis känningar av höjdsjuka så är det inte möjligt att få tillbaka några pengar. Om ni kommer tillbaka tidigare än beräknat så tillkommer också extra kostnader för hotell för de extra nätterna som inte är med i programmet.

HYRA AV UTRUSTNING

Hör av er till oss om det är något ni behöver hyra såsom sovsäck, liggunderlag etc.

Ett bra tips är att ha genomskinliga vattentäta påsar för att lättare hitta packning. Notera att det är förbjudet med plastpåsar i Tanzania. Vi rekommenderar också att ni tar med er ett par skönare gymnastik eller promenadskor med er för vägen ner från toppen. Det sliter mycket på tår och tånaglar på vägen ner och vandringskängor är i många fall lite hårdare och sliter mer än mjukare gymnastikskor.

OM HÖJDSJUKA (källa: Vaccinationsguiden.se)

Att vistas på hög höjd innebär lägre syrenivå och kan resultera i ett flertal symtom som gemensamt går under benämningen höjdsjuka.

Lindrig höjdsjuka– Acute Mountain Sickness (AMS) – är ett vanligt förekommande problem bland bergsvandrare. Symtomen kan vara huvudvärk, sömnlöshet, aptitlöshet, illamående och trötthet. Dessa utvecklas oftast inom de två första dygnet och varar sällan mer än några dagar. Symtomen skall tas

på allvar eftersom en vidareutveckling till de mer allvarligare formerna kan ske.

Åtgärd vid symtom: Klättra inte vidare till högre höjder!

Oftast hjälper en huvudvärkstablett. Vila! När du mår bättre kan du klättra vidare, men ta det lugnt!

Allvarlig höjdsjuka (HAPE / HACE) är vanligast på höjder mellan 4.000-5.000 meter och kan leda till lungödem – high altitude pulmonary edema (HAPE) och innebär en ökad mängd vävnadsvätska i lungorna eller hjärnödem – high altitude cerebral edema (HACE) och innebär en ökad mängd vävnadsvätska i hjärnan.

Dessa bägge former av höjdsjuka kan vara livs- hotande.

Förutom de tidigare nämnda symtomen, innebär lungödem (HAPE) också andnings- svårigheter, rosslighet samt svår hosta med slem, vitt skum och eventuellt blod. Övriga symtom vid hjärnödem (HACE) är huvudvärk, nackstyvhet, kräkningar, koordinations-svårigheter, förvirring och eventuellt medvetlöshet. Tillståndet kan i värsta fall sluta med döden.

Var observant på dina kamrater avseende symtom som kan vara tecken på allvarlig höjdsjuka! Notera att våra guider är mycket bra på att upptäcka symtom på höjdsjuka och när det är dags att snabbt gå ner till lägre höjd.

Åtgärd vid symtom: Vid misstanke om lungödem – sök omedelbart minst 500 meters lägre höjd. Om möjligt – tillför syrgas. Konsultera läkare!

Vid misstanke om hjärnödem – omedelbar nedstigning till minst 3.000 meters höjd, helst till under 1.500 meters höjd. Om möjligt – tillför syrgas! Håll värmen och bär om möjligt personen ned. Tillför rikligt med vätska. Konsultera omedelbart läkare!

Känsligheten att utveckla höjdsjuka är individuell. Den viktigaste faktorn är hur snabbt man når hög höjd. Det har ingen betydelse om du har god fysik eller bra hälsa – alla kan drabbas av höjdsjuka. Risken är större om du tidigare drabbats, om du använder lugnande medel eller sömntabletter i samband med anpassningen till höjden.

Luften är mycket torr på hög höjd, varför dina lungor kommer att avsöndra mer vatten, vilket ökar risken för uttorkning. Det är därför viktigt att du dricker rikligt, även om du inte känner dig törstig. Urinen är en bra indikator – den skall vara ljus och riklig. Mörkfärgad och liten mängd urin visar att du dricker för lite.

Förebygg höjdsjuka: Stanna och vila ett par dagar vid uppnådda 2.500-3.000 meters höjd för att kroppen skall hinna anpassa sig, innan du tar dig vidare upp. Klä dig rätt – håll dig varm! Överträffa inte dig själv. Är du trött och medtagen – vila!

Vistelse över 3.000 meters höjd

Om du helt vill undvika symtom skall du inte sova på en höjd som är mer än 300 meter högre än den du sov på föregående natt. Du kan klättra högre under dagen, men gå i så fall ner igen till lägre nivå för nattläger. Det är höjden du sover på som är viktig. Klättra högt – sov lågt!

Medicinen Diamox kan förbättra den egna acklimatiseringen och därför eventuellt användas vid direktinflygning till platser som ligger över 3.000 meter. Starta behandlingen dagen före ankomst. Tag sedan en tablett per dag under de första 2-3 dagarna på höjden.

Observera att Diamox aldrig får användas för att nå högre höjder om man redan har symtom! Detta kan medföra livshotande tillstånd.

Vi tycker inte att Diamox skall användas. Anpassa istället vandringen efter ditt hälsotillstånd. Lyssna på kroppens signaler!

Våra guider har regelbunden utbildning i först hjälpen och träning på att evakuera vandrare från berget vid sjukdom eller skada. Våra guider har med sig syrgas samt oximeter som möjliggör kontroll på hur kroppen reagerar på höjden.

DRICKS

Det är svårt att ge ett exakt belopp på hur mycket dricks som skall lämnas för vandringen och det bör poängteras att det inte är en avgift utan dricks. Om ni av någon anledning inte är nöjda med vandringen bör ni inte heller ge någon dricks eller i varje fall mindre dricks.

Det finns olika generella riktlinjer för hur mycket dricks som skall betalas. Man skall ha i åtanke att alla som är med på vandringen är avlönade och dricksen är faktiskt hög i förhållande till vad befolkningen tjänar i genomsnitt. Bergsguiden, bärarna och kocken har ett otroligt tungt jobb och dricks uppskattas.

Dricks är alltid ett känsligt kapitel och det tenderar att bli fel hur man än gör. Nedanstående är endast riktlinjer.

En riktlinje är att betala 10% av vad själva vandringen kostar. Det innebär 200 USD/person.

Riktlinjer per guide är att ge varje bärare 35 USD, 40 USD till kocken, 70 USD till assisterande guiden och 80 USD till bergsguiden (ansvarig guide). Antalet bärare beror lite på hur mycket utrustning ni har med er själva på berget.

För två personer som vandrar blir det ungefär enligt följande beräkning: (35 x 7 bärare = 245 USD) + 35 USD för kocken + 60 USD till assisterande guide + 80 USD för bergsguide. TOTAL = 420 USD = ca 210 USD/person. Notera att antalet bärare kan variera. Det finns numera restriktioner om hur mycket varje bärare tillåts bära. Alla bärare vägs tillsammans med all utrustning så att tillräckligt antal bärare används.

Det vanligaste är att lämna hela dricksen till bergsguiden som sedan delar upp dricksen mellan guider, bärare och kock.