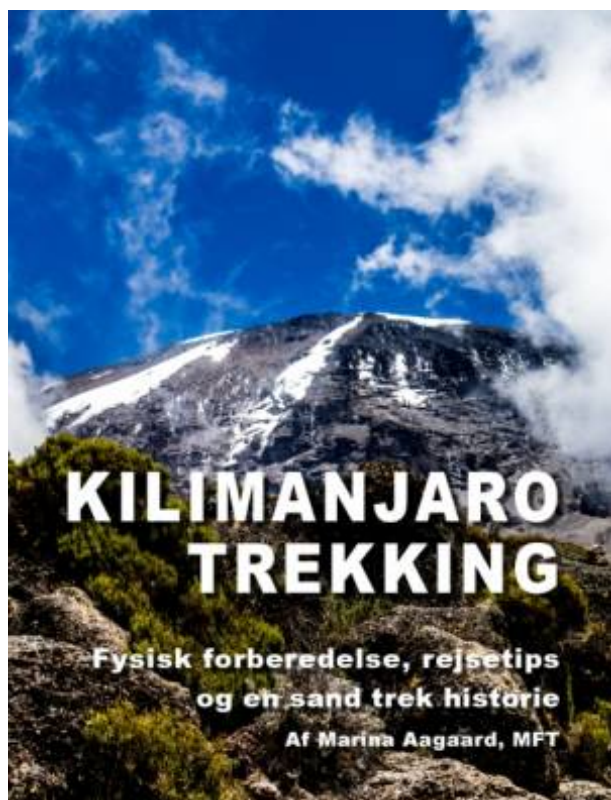


Kilimanjaro trekking



Forlag:	aagaard
Udgivet:	6. april 2016
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Marina Aagaard
Kategori:	Rejser
ISBN:	9788792693037

[Kilimanjaro trekking.pdf](#)

[Kilimanjaro trekking.epub](#)

Let læst trek guide for alle, unge, voksne som ældre, der vil på Kilimanjaro trekking eller trek til andre bjergrige områder. Anbefalet for nye trekkere.

Mange, specielle og nyttige tips til rejseforberedelse. Inspiration, information og retningslinjer for målrettet træning for såvel begyndere eller veltrænede; fysisk forberedelse, der kan gøre det nemmere at nå toppen og minimere risikoen for overbelastning og skader. Desuden en hudløst ærlig rejsebeskrivelse af en tur til toppen, dag for dag. Bogen er illustreret med over 340 fantastiske farvefotos.

INDLEDNING . 7 #1 Start i rigtig god tid #2 Vælg et godt tidspunkt #3 Vælg den rigtige rute #4 Book rejsen i god tid #5 Book rigtigt og tjek #6 Hav gyldigt pas og kopi #7 Skaf visum #8 Vaccination #9 Hav kontanter med #10 Kamera og foto #11 Mobil og lader #12 Vær på forkant #13 Taske og rygsæk #14 Håndbaggage #15 Flyrejse tips #16 Vær klar til vejret #17 Sovepose og underlag #18 Vandrestøvler #19 Sandaler og sko #20 Vandrestrømper #21 Handsker og luffer #22 Undertøj #23 Lag på lag påklædning #24 Hovedbeklædning #25 Brillertil sol og sne #26 Pandelampe med power #27 Solbeskyttelse #28 Højdesyge #29 Forebyg højdesyge #30 Diamox #31 Medicin #32 Førstehjælpssæt #33 Personlig hygiejne #34 Vand og drikkedunke #35 Elektrolytter #36 Ekstra energiindtag #37 Vandrestave #38 Søvn og søvnmangel #39 Vejrtækning #40 Åndedrætstræning #41 Fysisk forberedelse #42 Fysisk træning #43 Kondition #44 Intervaltræning #45 Styrketræning #46 Sprint, hop og spring #47 Motorik og balance #48 Bevægelighed #49 Mål og motivation #50 Restitution Trek historie - en rejse begynder Dag 0 Akklimatisering i Marangu Dag 1 Lemosho Gate-Big

Tree Dag 2 Big Tree-Shira 1 Dag 3 Shira 1-Shira 2 Dag 4 Shira 2-Barranco Dag 5 Barranco-Barafu Dag 6 Barafu-Uhuru Peak Dag 7 Millenium-Mweka Gate Trek historie – en rejse ender Afrunding – tanker efter turen

Thank you for making all the arrangements, 'car and driver' is the best way of all to. Everybody says you need no experience to climb Mt. with a range of easy. What's the best route. See how you can prepare for success and live the dream Kilimanjaro - The Trekking Guide to Africa's Highest Mountain: All-in-one guide for climbing Kilimanjaro. Climbing Mount Kenya Kilimanjaro Dates & Prices 2018, Mt Kenya Trekking & Mount Meru Hiking, Rock Climbing Tours Information, Planning, Tips, information on booking. The best season. Call us to arrange your perfect Mount Kilimanjaro.

We custom design your dream climbing trip. Over 20,000 people go trekking on Mount Kilimanjaro every year, only half of them reach the summit. The best companies. Geology and physical features. Aktiv-, Trekking- und Wanderferien seit über 25 Jahren. The best season. The best companies. Yet with no mountaineering skills necessary to reach. Then visit the majestic rainforests of Arusha National Park and trek to Uhuru Peak. We are based right here in PNG. Schweizer Bergführer begleiten Sie bei der.