

Udstyr til Aconcagua 2005:

Antal			Model	Firma	Vægt	Str.	Pris	Pak/sam
1	Telt	Deles mellem os 5 kg	VE 25	The North Face	2500g		Lånt	1 str xl
1	Svedundertrøje	Rundhals / lange ærmer	Actives 20	Haglöfs	225 g	XL	350	2
1	Svedundertrøje	Høj hals / lange ærmer	-	-	265 g	XL	400	2
2	Svedunderbukser	Korte	-	-	220 g	XL	250	2
1	Svedunderbukser	Lange ben	-	-	230 g	L	350	2 str s
1	Powerstretch trøje	Høj hals / mellemlag	Actives 30	-	365 g	XL	799	3
1	Fleece bukser	Lange ben / mellemlag		Patagonia	325 g	L	649	3 str m
1	Fleece trøje	Lange hård	Monkey man jacket	Mountain Hard Wear	505 g	XL	1299	4 str m
1	Skal jakke	3-lags gore-tex	Helium jacket	Haglöfs	700 g	L	3700	5
1	Skal bukser	3-lags gore-tex	Theta SK pant	Arc'teryx	750 g	L	3699	5 str l
1	Dun jakke	Høj hals og hætte	Arctic down parka	haglöfs	1255g	L	4099	6 str l
2	Sokker tynde	Svedtranspoterende	Coolmax	?	80 g	42	99	7
2	Tykke sokker	?	Wool	?	270 g	42	189	7 str xs
1	Inder handske	Tynd /vindstopper	Løbehandsker	Asics	45 g	XL	199	8
1	Inder handske	Tynde	?	?	30 g	L	99	8
1	Ski handsker	Gore-tex		Outdoordesigns	215 g	L	699	8
1	Dun luffer	Yder handsker	Himalayan Mitt	The North Face	275 g	L	999	8 str m
1	Neck Gaiter	Halstørklæde	Gore m/ vindstopper	-	60 g	OS	299	9
1	Elefanthue		Power Balaclava	-	55 g	OS	199	9
1	Hue	Øreklapper,vindstopper	High Point Hat	-	65 g	L	299	9 str xs
1	Solbriller	M/ mørkt glas		Oakley	40 g		1000	
1	Goggles	M/ gult glas		Oakley	180 g		1300	
1	Skal støvler	m/gaiters	Top 8000/ Everst 50	CRISPI	3330g	10	4899	10 xxl
1	Steigeisen				1290g	OS	1700	
1	Luftmadras	Dun luftmadras	Downmat 9	Exped	1080g	9	1149	11str l
1	Sovepose	1100 g dun -25/-35C	GOA 35 X	Haglöfs	1800g	190	3600	12str xl
1	Rygsæk	85 l	Bora 80 Backpack	Arc'teryx	3500g	85	4299	
1	Cargo Bag	Rejse / regn overtræk	Cargo Bag Deluxe	Bach	370 g	80	259	
2	Drikkeflasker	M/ stor åbning 1 L	Lexanflaske	Nalgene	430 g	1 L	200	
2	Holder til flasken	Montering på rygsæk	Sea To Summit		70 g		98	
2	Vand	2 L vand til flaskerne			2000g			
1	Isøkse 65 cm	Let ekspeditionsøkse	Air Tech Racing	Grivel	460 g		699	
2	Vandrestave	Teleskop	Makalu Ultra	Leki	460 g		679	
1	Brænder		Multi Fuel System St	Primus	1522 g		1199	13
4	Stormtændstikker				45 g		20	13str s
1	Brændstofflasker	0,65 (2 ltr. Brandstof)	Vægten med benzin	MRS	822g		119	14str xs
1	Gryde	1,5 L	Duossal	Trangia	180 g		109	15

1	Låg / Pande	Dir. 18,5	Frying	Trangia	160 g		40	15
1	Håndtag til gryde		Handle	Trangia	50		29	15
1	Mugg	8 dl.			95 g		15	15
1	Ske	Lexan plast			10 g		10	15
1	Krus	3,3 dl.	Termokrus m/ låg		130 g		35	15str m
1	Vandbeholder	6 L	Foldedunk		140 g		60	
1	Pandelygte	Batterietui på kroppen	MYO 3	Petzl	300 g		599	
1	Lygte lille	3 cm lang, 1 cm tyk		Outdoor designs	15 g		69	
1	Førstehjælpstaske	M/ blandet indhold	First Aid Kit	Deuter	560 g	M	249	16str s
1	Kniv multi	Titanium	Charge Ti	Letherman	300 g		1399	
12	Energi bar	55 g		High5				
12	Protein bar	50 g		High5				
10	Energi gel	100 g		Maxim				
9	Mad dagsrationer	Se under "Mad"	1 ration ca. kr. 120,-	1 ration 620 g	5800g		1100	
1	Toiletsager	Tandbørste, pasta, sæbe	Solcrem, læbeprom.	sportstowel	400 g			17str s
1	Toiletpapir				130 g			18
1	Vådservietter	Til intim hygiejne		Savett	215 g			18str xs
1	Dagbog	Med blyant og stifter			140 g		30	
4	Indpakningsposer	Til alt udstyr. Vandtæt	Dry Stuff Sack 40 g	Outdoor designs	160 g	XS	50	200,-
5	-	-	55 g	-	275 g	S	65	325,-
3	-	-	70 g	-	210 g	M	75	225,-
3	-	-	90 g	-	270 g	L	85	255,-
2	-	-	115 g	-	230 g	XL	95	190,-
1	-	-	135 g	-	135 g	XXL	105	105,-
1	Videokamera				2000g			
1	Digitalkamera				155 g			
1	Engangskamera				105 g			
1	Diverse	Batterier, videobånd			500 g			
1	Rygsæk, lille	Til top forsøg	25 L	Haglöfs	150 g			
	Total vægt	på ryggen	38.719 g	Næsten 39 kg.				

Alt mit udstyr er pakket i syntetiskeposer:

De kan komprimere tøj og udstyr således, at der kan være mest muligt i rygsækken. Det vejer godt nok lidt mere men det opvejes i, at der kan være mere i rygsækken og så er der orden når jeg skal finde noget i den.

For mig er det meget vigtigt med orden, at udstyret ikke bare vælter ud når jeg åbner rygsækken. Det er også af sikkerhedsmæssige årsager, f.eks. hvis vi bliver fanget af et uvejr og hurtigt skal bruge udstyr for at holde varmen eller beskytte os.

Udstyret er købt hos TOURSPORT, Århus:

Henrik og jeg har været utrolige heldige med, at finde en butik som TOURSPORT. Vi har fået en fantastisk professionel vejledning og betjening ned til mindste detalje. Personalet har hjulpet os over al forventning, de har brugt den tid der skulle til for at hjælpe os. Vi kan kun anbefale alle andre, at handle udstyr hos TOURSPORT. Uanset om det er til aktiv- eller til fritidsbrug. Check deres hjemmeside www.tourssport.dk

Mad:

Her bliver jeg nødt til, at tænke meget kreativt. Det mest brugte på ture hvor der skal laves medbragt mad er frysetørret mad (Det er simpelthen råvare der er tilberedt, derefter pulveriseret og kommet i poser som kan tåle kogende vand. Det er utrolig smart, der tilsættes bare kogende vand i posen og så skal det bare trække ca. 10 min. derefter er der ingen opvask). Jeg har flere gange levet af dette under forskellige konkurrencer over flere dage, problemet er bare, at jeg ikke har smag for det. Denne gang forsøger jeg mig også med lidt andre produkter bl.a. egen hjemmeblanding af øllebrødspulver tilsat sukker og vanila samt havregryn med sukker og vanila. Disse retter har jeg prøvesmagt og de kan anbefales. Opskriften er flg.

Til morgenmad

Øllebrød: 8 spsk. færdig øllebrødspulver m/ sukker tilsat 5 tsk. vanila i poser af 145 g til 3 dl. vand.

Havregrød: 8 spsk. havregryn tilsat 1½ spsk. sukker i poser af 105 g til 3 dl. vand.

Til frokost har jeg købt "Knorr" (Cup a soup) 21 g poser med tre forskellig smag samt "Minut" nudler i 65 g poser.

Til aften bliver det frysetørret mad i 125 g poser med forskellige smagsvarianter (Travellunch).

Ekstra: 1 chokoladekiks på 28 g samt 35 g "Nesquick" til varm chokolade.

Jeg har sammensat maden i poser til 8 dage + 1 dag ekstra. Vi spiser det vi kan købe i "Base Camp" for, at spare vægt samt at få en lokal og anden smagsoplevelse.

Total dagsration mad: vægt 415 g

Energi: 1 energibar 55 g "High5", 1 proteinbar 50 g "High5" og 1 energigel 100 g "Maxim

Total dagsration energi: vægt 620 g.

Det er garanteret for meget men jeg ønsker ikke, at sidde et sted på bjerget og være afkræftet fordi jeg har sparet på energiindtaget. Jeg kan altid revidere mine rationer undervejs og hælde noget af maden ud af poserne, det skader jo ikke naturen

Noget jeg helt sikret kommer til at savne er Coca Cola samt "Marabou" chokolade men der er nok ikke plads til denne luksus.

Jeg har 9 hele dagsrationer med samt 4 ekstra energibar, det giver en totalvægt på 5,8 kg. hver dagsration er pakket i en pose således, at det er let hver morgen at tage en pose. Det er let at overskue samt at jeg forhåbentligt husker, at få nok at spise. Det kan være et problem med appetitten i højderne.

Tøj til vandreturen fra start til Base Campen og tilbage:

Der er 35 km, som går op og ned samt et meget langt fladt stykke. Jeg har valgt at bruge løbetøj og løbesko. Mange bruger tracking udstyr og støvler men det er alt for tungt efter min mening.

Antal	Udstyr	Mærke
1	Svedundertrøje, korteærmer	ASICS
1	Tight, korte	ASICS
1	Løbestrømper	ASICS
1	Løbeovertræks sæt, jakke og bukser	ASICS
1	Løbesko	ASICS
1	Løbehandsker m/Vindstopper	ASICS
1	Tracking bøllehat	?
1	Solbriller	OAKLEY