

Checkliste für Kilimanjaro Besteigung

Reisedokumente

- Reisepass mit gültigem Visum, internationaler Impfausweis, Kopien der wichtigsten Dokumente
- Flugticket
- Brustbeutel oder Gürtel für Papiere, Geld usw.
- Kreditkarten
- Bargeld, Schecks, Bargeld ca. 500 USD (USD 130 – 160 sollte man für Trinkgeld einrechnen => abhängig von Dauer und Anzahl der Crew)

Wesentliche Dinge

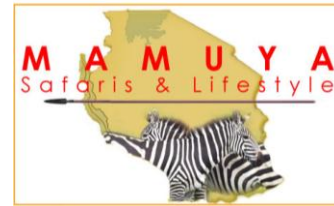
- **Trekkingtasche, Seesack oder robuste Reisetasche (wasserdicht)**
- Tagesrucksack, 35-40l
- Riemen, um etwas am Rucksack oder Ähnliches zu befestigen zu können
- Teleskopstöcke, mit Korkenhandgriff, da es in Afrika warm ist
- Kleine Reisetasche zur Gepäckdeponie im Hotel
- Schlafsack, ca. 1000 g Daune, Komfortbereich -25 bis -10 Grad mit wasserdichtem Packsack.
- Therm-a-rest-Matte oder Isomatte (klein, robust und bequem)
- Kilimanjaro Karte

Ausrüstung für große Höhen

- **Goretexjacke** mit herausnehmbarem Fleece und Kapuze
- **Anorak** mit Membranenverarbeitung oder **Anorak + wasserfestem Überanorak**
- **Überhose für nachts** und am Gipfeltag getragen
- **2x Fleecehemden** (Polartec 200-300)
- **1x Fleecepullover** (Polartec 300)
- **Unterwäsche**, davon 1 Garnitur lang, empfehlenswert Funktionswäsche
- **Socken/Kniestrümpfe** empfehlenswert Funktionswäsche
- **Warme Mütze**, Fleece- oder Wollemütze am Gipfeltag
- **Fäustel oder Fingerhandschuhe** wasserdicht
- **Überhandschuhe**
- **Regenschutz** ist gleichzeitig auch Windschutz
- **Gamaschen**, auch gut gegen Kälte
- **Fingerhandschuhe oder Fäustlinge** aus Fleece mit Windstopper-Membranen
- **Trinkflasche aus Alu oder 2x Trinkbeutel a 1,5 Liter mit Trinkschlauch** (evtl. mit Namen beschriften)
- **Thermos-Isolier-Flasche aus Edelstahl** beides zusammen mindestens 2 Liter, sehr gut für den Gipfeltag (evtl. mit Namen beschriften)
- **Wasseraufbereitungsmittel !!!**
- **Stirnlampe** (Ersatzbatterien, Ersatzbirne)
- **leichtes Taschenmesser** (mit Schere, ist immer gut) **und Feuerzeug**

Mamuya Safaris & Lifestyle

P. O Box 10520
Arusha Tanzania
Mobile: +255 784 381 081
Mobile: +255 788 381 081
info@mamuyasafaris.com



- Ersatzbatterien
- Höhenmesser
- Zusatzverpflegung - Süßigkeiten, Traubenzucker, Brausepulver ...
- ein paar Teelichter (können das Zelt angenehm wärmen)
- Elektrolytgetränke

Wanderausrüstung

- **Allgemeine Bekleidung** für An- und Abreise, evtl. zusätzliches sauberes T-Shirt für die Rückreise
- **2x Trekkinghose**, lang. (Ziphosen mit entfernbaren Beinen)
- **4x T-Shirts**

Schuhe/Fußbekleidung

- **Stabile Trekkingstiefel** mit Stollenprofil und Absatz (GoreTex o.Ä.) + Putzzeug, Ersatzschnürsenkel
- **Turnschuhe** für An-/Abreise und Lageraufenthalte

Allgemeine Ausrüstung

- **Sonnen-/Lippenschutz**, Faktor 50.
- **Sonnenhut**
- **Badezeug**
- **Sonnenbrille** 100% UV-Schutz
- **Ersatzbrille/-linsen** für Brillenträger

Toilettenartikel

- **Persönliche Waschutensilien**, Zahnbürste und Zahncreme
- **Toilettenpapier**
- **1 Handtuch**

Erste-Hilfe-Ausrüstung

- **Bergsteigerapotheke**, Malarone, Ibuprofen-Tabletten, Insektenschutz, Pflaster und Gehwohl o.ä

Persönliche Dinge:

- **Schreibzeug**
- **Tagebuch**
- **Foto/Video**
 - evt. 3 aufgeladene Akkus mitnehmen, denn durch die Kälte entladen sie sich sehr schnell, es gibt unterwegs nur eingeschränkt Auflademöglichkeiten
 - zusätzliche Objektive gut vor Feuchtigkeit schützen
 - evtl. wasserdichte Kamera für Regentage
 - falls extra neue Videokameras o.Ä. für die Besteigung gekauft werden, bitte sich das Handling zu Hause aneignen
 - Zweitakku für Videokamera
 - Tasche für die Videokamera, um den Akku von der Videokamera trennen zu können

Mamuya Safaris & Lifestyle

P. O Box 10520
Arusha Tanzania
Mobile: +255 784 381 081
Mobile: +255 788 381 081
info@mamuyasafaris.com



- Kleine zusätzliche wetterfeste Kamera für den Gipfeltag (die Bergsteiger sind müde, es ist kalt aber mit einer kleinen Kamera gelingen einem dann doch ein paar Schnappschüsse)
- Spiegelreflexkamera ist sehr empfehlenswert
- Weitwinkelobjektiv, machen die Landschaft und das Zeltleben lebendiger
- **Literatur**
- **Fernglas**
- **2-3 Beutel** für dreckige Wäsche o.Ä.
- **Zusätzliche Plastikbeutel**, um Nasses von Trockenem im Rucksack zu trennen