



## **Checkliste für Mount Meru 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. 200 USD (ca. USD 120 sollte für Trinkgeld eingerechnet werden => 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 -15 bis 0 Grad mit wasserdichtem Pack Sack

### **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)
- **Stirnlampe** (Ersatzbatterien, Ersatzbirne)
- **leichtes Taschenmesser** (mit Schere, ist immer gut) **und Feuerzeug**
- **Ersatzbatterien**
- **Zusatzverpflegung** - Süßigkeiten, Traubenzucker, Brausepulver ...
- **Elektrolytgetränke**

# Mamuya Safaris & Lifestyle

P. O Box 10520  
Arusha Tanzania  
Mobile: +255 784 381 081  
Mobile: +255 788 381 081  
[info@mamuyasafaris.com](mailto:info@mamuyasafaris.com)



## Wanderausrüstung

- **Allgemeine Bekleidung** für An- und Abreise, evtl. zusätzliches sauberes T-Shirt für die Rückreise
- **2x Trekkinghose**, lang. (Ziphosen mit entfernbaren Beinen)
- **2-3x 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
- **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
  - 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**
- **1 Beutel** für dreckige Wäsche o.Ä.
- **Zusätzliche Plastikbeutel**, um Nasses von Trockenem im Rucksack zu trennen