

## Kilimanjaro-Packliste

Die folgende Ausrüstungsliste hat sich bei zahlreichen unserer Reisen bewährt. Sie sollte jedoch nur als Richtlinie gelten und Ihnen beim Packen behilflich sein. Achten Sie auch darauf, dass die Bekleidungs- und Ausrüstungsgegenstände in erster Linie strapazierfähig und für die Bergsteigung geeignet sind.

### Taschen/ Schlafsack

- Schlafsack (Komfortbereich bis  $-15^{\circ}\text{C}$ ); Schlafsäcke mit nur  $-7^{\circ}\text{C}$  im Komfortbereich unbedingt mit warmen Schlafsack-Inlett kombinieren
- Reisetasche / Trekkingrucksack oder Seesack bis max. 12kg! Es empfiehlt sich, das Gepäck einzeln in Plastiktüten zu verstauen, um es vor Feuchtigkeit und Schmutz zu schützen! (Hartschalenkoffer oder Reisetaschen mit Rollen können von den Portern nicht getragen werden)
- Tagesrucksack mit Regenüberzug

### Kleidung:

- Regenjacke- und Hose (wir empfehlen Gore-Tex o.ä.)
- warme Fleece- / Thermo- oder Softshell Jacke
- Fleece-Pullover
- stabile Trackinghose
- Sport- oder Funktionsunterwäsche
- Funktionshemden kurz oder lang
- lange Leggins oder Thermounterhose

- Warme Handschuhe / Fäustlinge / dünne Handschuhe als Unterziehhandschuh bzw. als Sonnenschutz
- hohe und wasserabweisende Wanderstiefel (gut eingelaufen) - achten Sie auf genügend Platz im Zehenbereich
- Gamaschen (zum Schutz gegen Eindringen von Geröllsteinchen und Nässe)
- Treckingsocken
- Warme Mütze oder Gesichtsmaske/ Hals- oder Kopftuch
- Sonnenhut oder Cap

### Rucksackapotheke:

- Malariaprophylaxe
- Insektenschutz (Autan, Bonamol, Tabbard)
- Medikamente gegen Durchfall und Kopfschmerzen
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Rolle Leukoplast
- Dreiecktuch
- elast. Binde 8 cm
- elast. Mullbinde 6 cm
- Verbandspäckchen
- Wunddesinfektion
- Schmerztabletten
- Rettungsdecke

### **Sonstiges:**

- Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz
- Teleskopstöcke
- Wasser- oder/ und Thermosflasche
- Tropfen / Tabletten zur Wasserentkeimung
- Stirnlampe (möglichst LED) mit Reservebatterien
- Sonnenschutzmittel auch als Lippenschutz, mind. Faktor 20 oder mehr
- Kulturbeutel mit Zahnputzzeug, Seife u.a. persönlichen Dingen/ Handtuch
- Müsli-/ Energieriegel/ Nussmischungen oder Schokolade; Traubenzucker, Vitamin- und Mineraltabletten zum Auflösen
- Taschentücher und Toilettenpapier (ca. 2 Rollen pro Person)
- Notpfeife
- Ohropax
- Fotoausrüstung/ Adapter für Ladekabel (Lademöglichkeiten nur im Hotel!)
- Uhr/ Handy mit Weckfunktion plus Ladegerät (Lademöglichkeiten nur im Hotel!)
- Kartenspiel, Buch o.ä.