



Ausrüstungscheckliste Kilimanjaro

- 1x Reisetasche 90 - 110 Liter (wassergeschützt)(kleine Tüten, um die Kleidung im inneren zu verpacken)
- 1x Kleine Tasche, für die Kleidung, die im Hotel zurückbleibt
- Tagesrucksack ca. 20 - 30 Liter Volumen, ideal mit Außentaschen für Trinkflasche
- 1 Paar knöchelhohe Trekkingschuhe mit fester Sohle Kategorie: B-C, gut eingelaufen (z.B. Salewa Alp Trainer 2)
- 1x Teleskop- Trekkingstöcke (Verleih vor Ort möglich)
- 1x Paar leichte Sportschuhe oder Sandalen (Busfahrten, Hotel, Abend am Berg)
- 1x Goretexjacke wind- und wasserabweisend (z.B. Salea Silence Proshell)
- 2-3 Fleecepullover, Fleecejacke zum unterziehen am Tag und am Abend
- 1x Daunenjacke für den Gipfeltag (z.B. Mountain Equipment Baltoro)
- 1x lange + kurze Trekkinghose (ungefüttert)
- 1x Regenponcho und leichte Regenhose
- 7x T-Shirt oder Trekking Hemd
- 1 x Funktionsunterwäsche (Oberteil und Hose)
- 3x Trekkingsocken (gut eingelaufen)
- 2x Socken normal
- 1x Wollmütze und leichte Mütze
- 1x warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert) und dünne Handschuhe zum unterziehen
- Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) –6°C bis -10°C im Komfortbereich
- (Verleih vor Ort möglich) (z.B. Marmot MAd River)
- 1x Isomatte, für den Komfort mindestens 6 cm dick
- 1x Iso-Sitzkissen,
- 1 x Gamaschen
- 1x Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- 2x Thermosflaschen je 1 Liter
- 1x Sonnenhut

Notizen:



Gesundheit

- Kulturgeute (abbaubare Seife, Zahnbürste, kleine Tube Zahnpasta)
- Kleines Handtuch, am besten Kunstfaser
- Handdesinfektion und Desinfektionstücher
- Sonnencreme (mind. LSF 30), Sonnenschutz für die Lippen (LSF 50)
- Sonnenbrille, eng anliegend (Schutzklasse 3, besser 4)
- Vorbeugend Medikamente gegen Verdauungsstörungen
- Kleine erste Hilfe Ausstattung

Notizen:

Individuell

- Elektronisches Flugtickets
- Persönliche Dokumente (Impfpass, Reiseplan, Reisepass auch Kopie)
- USD und Euro, Kreditkarten VISA, Maestro, EC-Karte
- Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten (optional Powerbank oder Solarpaneel)
- Zusätzliches Essen (Salami, Schokolade, power food)

Notizen:

Bitte betrachten Sie die Ausrüstungsliste als Empfehlung von uns. Nehmen Sie unsere Hinweise und Ihre Erfahrung und stellen Sie sich das passende Equipment zusammen.