



MEINE WELT REISEN

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 Paar Teleskop- Trekkingstöcke (Verleih vor Ort möglich)
- ☐ 1x Paar leichte Sportschuhe oder Sandalen (Busfahrten, Hotel, Abend am Berg)
- ☐ 1x Goretexjacke wind- und wasserdicht (z.B. Salea Silence Proshell)
- ☐ 2-3 Fleecepullover, Fleecejackezum 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

- ☐ Kulturbesteck (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 Flugticket
- ☐ 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.