

## **Checkliste für Mount 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. US\$ 500.- (US\$ 350.- bis US\$ 385.- sollte man für Trinkgeld einrechnen => abhängig von Dauer und Anzahl der Crew)**

### **Wesentliche Dinge**

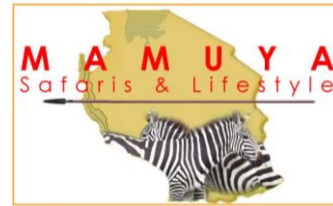
- **Trekkingtasche, Seesack oder robuste Reisetasche (wasserdicht)**
- **Tagesrucksack 10-15l**
- **Riemen, um etwas am Rucksack oder Ähnliches zu befestigen zu können**
- **Teleskopstöcke, mit Korkenhandgriff, da es in Afrika warm ist**
- **Kleine Reisetasche zur Gepäckdeponie im Hotel**
- **Schlafsack, ca. 1000g 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**

- **Goretex Jacke** mit herausnehmbarem Fleece und Kapuze
- **Anorak** mit Membranverarbeitung oder Anorak + wasserfestem Überanorak
- **Überhose** für nachts und für den Gipfeltag
- **2x Fleece Hemden (Polartec 200-300)**
- **1x Fleece Pullover (Polartec 300)**
- **Unterwäsche**, davon 1 Garnitur lang, empfehlenswert Funktionswäsche
- **Socken/Kniestrümpfe** empfehlenswert Funktionswäsche
- **Warme Mütze**, Fleece Mütze am Gipfeltag
- **Fäustel oder Fingerhandschuhe wasserdicht**
- **Überhandschuhe**
- **Regenschutz** ist gleichzeitig auch Windschutz
- **Gamaschen**, auch gut gegen Kälte
- **Fingerhandschuhe oder Fäustlinge** aus Fleece mit Wind Stopper-Membranen
- **Trinkflasche aus Alu oder 2x Trinkbeutel a 1,5 Liter mit Trinkschlauch** (evtl. mit Namen beschriften)
- **Thermo-Isolier-Flasche aus Edelstahl oder Aluminium** 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](mailto: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 (Zip-Hosen 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
- 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
- Immodium
- Schmerztabletten

## Persönliche Dinge

- Schreibzeug
- Tagebuch
- Foto/Video
  - evtl. 3 aufgeladene Akkus mitnehmen. Durch die Kälte entladen sie sich sehr schnell und es gibt unterwegs nur eingeschränkte 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

# 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)



- Handling zu Hause aneignen
- Zweit Akku für Videokamera
- Tasche für die Videokamera, um den Akku von der Videokamera trennen zu können
- Kleine zusätzliche wetterfeste Kamera für den Gipfeltag (Sie sind müde, es ist kalt aber mit einer kleinen Kamera gelangen Ihnen vielleicht ein paar Schnappschüsse)
- Spiegelreflexkamera ist sehr empfehlenswert
- Weitwinkelobjektiv, machen die Landschaft und das Zeltleben lebendiger
- **Literatur**
- **Fernglas**
- **Beutel für dreckige Wäsche o.Ä.**
- **Zusätzliche Plastikbeutel**, um Nasses von Trockenem im Rucksack zu trennen