



87545 Burgberg

Edelweißstraße 5

Tel: 08321 / 4953

Fax: 08321 / 81956

www.alpenschule.de

info@alpenschule.de

Kilimanjaro

Checkliste für Bekleidung und Ausrüstung

Bekleidung am Berg:

- Lange „leichtere“ Wanderhose
- Warme bequeme Wanderhose für Gipfeltag
- T-Shirts warme bequeme Rollis oder Shirts
- Sportunterwäsche, lange Unterhose
- Strümpfe und Wollsocken
- leichtere Jacke (Primaloft, Softshell, Windstopper Fleece)
- warme Jacke für Gipfeltag (z.B. Daunenjacke)
- Anorak und Überhose aus Goretex als Regen und Kälteschutz
- Bergstiefel aus Leder oder Goretex
[Bitte beachten Sie unseren Bergschuh- und Ausrüstungscheck auf der Homepage.](#) Die Bergstiefel sollten nicht älter als drei Jahre sein, da sonst die Gefahr besteht, dass sich die Sohle ablöst (und damit Ihr Gipfel gescheitert ist), sowie dementsprechend „warm“ sein, da am Gipfeltag Temperaturen bis minus 10 Grad herrschen können. Außerdem müssen Sie mit Passagen im Schnee und Geröll rechnen.
- Gamaschen (eventuell falls vorhanden)
- Sonnenhut und warme Mütze, Buff
- warme Handschuhe (evtl. mit Überhandschuhe) bzw. Fäustlinge, leichte Fingerhandschuhe

Bekleidung für Safariprogramm:

- leichte sommerliche Bekleidung für Hotel, Flug und Safari

- Badebekleidung (Lodges verfügen über Pool)

Ausrüstung:

- Stabile Reisetasche (z.B. Tatonka Barrrel), evtl. Koffer mit Adresse beschriftet und abschließbar (z.B. durch kleines Vorhängeschloss am Reißverschluss)
- wasserabweisende Wäschebeutel, um Bekleidung sortiert im Packsack am Berg „trocken“ zu transportieren. Plastiktüten sind aus umweltschutzgründen in Kenia nicht mehr erlaubt. Wir empfehlen, auch Isomatte und Schlafsack in den jeweiligen Packsäcken wasserdicht verpackt zu haben.
- Tagesrucksack ca. 30 Liter auch als Handgepäck verwendbar
- Kunstfaser oder Daunenschlafsack bis minus 10 Grad Komfortbereich (der Komfortbereich ist rechnerisch und entspricht nicht dem persönlichen Komfortbereich, im Zelt kann es minus 2 Grad haben)
Unsere bewährte Empfehlungen sind Schlafsäcke von Nordisk:
Daunen Schlafsack Empfehlung: VIB-800
<https://nordisk.eu/de/vib-800/blackfiery-red/p/976/4903>
Kunstfaserschlafsack: Oscar minus 20
<https://nordisk.eu/de/oscar-20-mummy/rio-red-mustard-yellow-black/p/743/3665>
bzw: Gormsson minus 20
<https://nordisk.eu/de/gormsson-20-mummy/artichoke-greenmustard-yellowblack/p/738/3660>
- Isomatte als Schlafunterlage im Zelt. Wir empfehlen aufblasbare Schlafmatten von Thermarest, etc. am besten mit Aufblashilfe
- Teleskopstöcke als Gehhilfe
- Thermosflasche 1-2 Liter (Trinksysteme, etc. frieren am Gipfeltag ein)
- Getränkeflasche für kalte Getränke 1-2 Liter
- kleine Apotheke, Verbandszeug, spezielle persönliche Medikamente sowie übliche Reisemedikamente (Durchfall, Grippe, Schmerzen, etc.)
- Waschutensilien
- Sonnenbrille bzw. Gletscherbrille (Gipfelhöhe = 5895 m)
- Sonnenschutz für größere Höhe (Lichtschutzfaktor: > LSF 50)
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (oder Reserverlampe)
- Teebeutel nach eigenen Geschmacksrichtungen (Vorort gibt es nur Schwarztee)
- Müsli bzw. Energieriegel für zwischendurch und Gipfeltag
- Regenschirm
- Teleskop Wanderstöcke
- Kleine Rucksack Apotheke (Verbandmittel, Schmerzen und Reisekrankheiten) (bitte fragen Sie ihren Arzt)
- Mückenspray

Gute und zweckmäßige Kleidung und Ausrüstung erhöht Ihre Sicherheit und erspart Ärger während der Tour.

Empfehlung:

Für den Transport Ihrer Wechselwäsche und Utensilien, die Sie am Berg brauchen, erhalten Sie Vorort einen 20 Liter Transportbeutel. Dieser wird von den Trägern bis zu einem Gewicht von 9 KG getragen. Alternativ können Sie diesbezüglich ihren Eigenen verwenden, womit Sie bezüglich Hygiene und Wasserdichtigkeit auf der sicheren Seite sind:

<https://www.tatonka.com/de/produkt/dry-sack-30l/> (siehe Packübersicht unten)

Packübersicht

