



87545 Burgberg Edelweißstraße 5

Tel: 08321 / 4953

www.alpenschule.de

info@alpenschule.de

Kilimanjaro

Checkliste für Bekleidung und Ausrüstung

Reisetasche:

Taschen können auf den Jeeps leichter verstaut werden als z.B. Koffer. Taschen aus LKW Planenstoff sind zusätzlich Staub- und Wasserabweisend. Sie können aber grundsätzlich alles, egal ob Koffer oder Taschen verwenden.

Wir empfehlen sogenannte Barrel Taschen oder Duffle Bags:

z.B. Tatonka Barrel 85 oder 110: <https://www.tatonka.com/de/produkt/barrel-110/>

Bitte die Reisetasche dementsprechend mit Namen und Adresse kennzeichnen. Ein kleines Schloss macht Sie sicher, dass nichts entwendet wurde.

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)

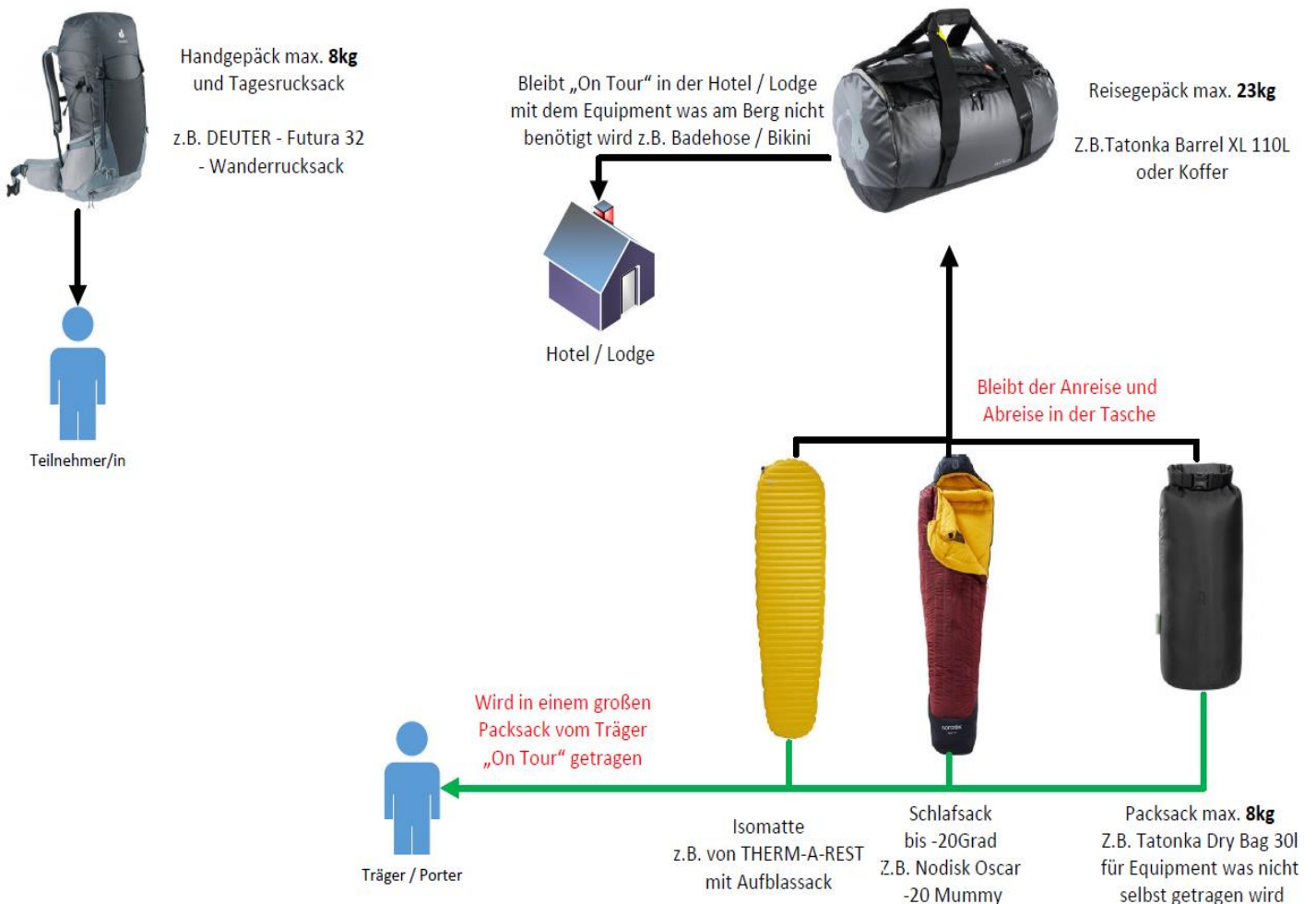
Ausrüstung:

- 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 maximal minus 1 Grad haben)
Unsere bewährte Empfehlung sind die Schlafsäcke von Guezi Bag:
Hybrid Ice Extreme 180
<https://www.gz-bag.de/collections/downwool-hybrid-schlafsaecke-mit-almwolle-und-daune/products/biopod-downwool-hybrid-ice-extreme-180>
(Das persönliche Kälteempfinden ist bei Jedem unterschiedlich. Für diverse Personen wird der Komfortbereich bis 0 Grad noch als angenehm empfunden)
- Isomatte als Schlafunterlage im Zelt. Wir empfehlen aufblasbare Schlafmatten von Thermarest, etc. am besten mit Aufblashilfe
- Sitzunterlage (Sitzkissen, z.B. Aufblas- oder Faltbar für die Stühle im Zelt)
- 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
- **Empfehlung:**
Für den Transport Ihrer Wechselwäsche und Utensilien, die Sie am Berg brauchen, erhalten Sie Vorort einen 30 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. Siehe Packübersicht unten.
Unsere Empfehlung:
Tatonka Dry Sack 30: <https://www.tatonka.com/de/produkt/dry-sack-30/>
oder
Ortlieb Dry Bag 35: <https://de.ortlieb.com/products/dry-bag?variant=49067050336588>

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

Packübersicht



Information zur Schlafsackberatung:

Auf unseren Trekkingprogrammen und Gipfelbesteigungen zum Kilimanjaro und Nepal, ist für den erfolgreichen Verlauf der Tour, Regeneration und Schlaf essentiell wichtig.

Meist herrschen auf den Touren andere klimatische Bedingungen, dazu kommen körperliche Anstrengungen, die ungewohnte Höhe sowie andere Hygienebedingungen. Dies alles kann unseren Körper und unser Immunsystem schwächen. Deshalb ist Regeneration und Schlaf so wichtig für den guten Verlauf ihrer Tour.

Bei der Wahl des richtigen Schlafsacks empfehlen wir auf Grund von langjährigen Erfahrungen folgende Punkte zu beachten

Der Temperaturbereich

Bitte orientieren Sie sich bei den Herstellerangaben der EN Norm 23537 immer an dem Wert der Komforttemperatur und nicht an die Temperaturangaben Limit oder Extrem.

Vergleichen sie unbedingt neben den Temperaturangaben der Hersteller auch das Füllgewicht der Isolation. 500 Gr. Daune werden immer wärmer sein wie 300 Gr. Daune.

Orientierungswerte Temperatur / Füllgewicht bei Schlafsack für Körpergröße 185 cm

Komfort 0° Celsius min. 500 Gr. Daune oder DownWool Isolation

Komfort -5°Celsius min. 700 Gr. Daune oder DownWool Isolation

Komfort -15 Celsius min. 900 Gr. Daune oder DownWool Isolation

Die richtige Größe des Schlafsacks

Lieber den Schlafsack größer als zu klein wählen. Ist er zu groß dauert es ein paar Minuten länger bis er sich warm anfühlt ist er aber zu klein entstehen Kältebrücken und das Risiko, dass sie frieren steigt erheblich.

Die richtige Größe hat Ihr Schlafsack, wenn sie sich im Schlafsack bequem drehen können ohne, dass das Außenmaterial im Schulterbereich spannt und die Isolation komprimiert wird

Orientierungswerte für die richtige Größe des Schlafsacks

Körpergröße plus 25-30cm ergibt die Länge des Schlafsacks.

Die Schulterweite sollte bei einer Körpergröße von 185cm mindestens 80-90 cm betragen.

Bitte vergleichen sie tatsächlichen Abmessungen der Schlafsäcke und verlassen sie sich nicht auf die Größenempfehlungen der Hersteller.

Wir empfehlen den Schlafsack vorher immer Probe zu liegen. Nur dann finden sie heraus, ob sie sich in Ihrem Schlafsack wohlfühlen und gut schlafen werden.

Die Wahl der richtigen Isolation

Wir empfehlen Schlafsäcke bei denen als Isolationsmaterial neben Daune auch Wolle zum Einsatz kommt. Wolle nimmt Feuchtigkeit auf und wärmt auch noch im feuchten Zustand. Zudem ist Wolle antibakteriell und geruchsneutralisierend.

Daune

Die Isolationsfähigkeit von Daune ist bislang unerreicht. Allerdings funktioniert Daune am besten bei trockener Kälte. Wird die Daune durch Schwitz- oder Luftfeuchtigkeit feucht fällt die feine Struktur der Daune zusammen dies reduziert die Isolationsfähigkeit erheblich.

Daunen / Wolle (DownWool)

DownWool von Gruezi bag gibt es seit 2017 und ist eine rein natürliche Isolation aus nachwachsenden und biologisch abbaubaren Materialien. Bei DownWool werden die Vorteile von Daune und Wolle kombiniert.

Die 70% Daune isolieren sehr gut, die 30% Wolle binden Luftfeuchtigkeit und halten die Daune trocken. Deswegen isoliert DownWool auch bei nasskalten Bedingungen sehr gut. Außerdem sorgt die Wolle für ein sehr gutes Schlafklima.

Kunstfaser

Kunstfaser ist günstig und unempfindlich gegenüber auftretender Luftfeuchtigkeit. Allerdings erreicht Kunstfaser nicht annähernd die Isolationswerte von Daune / Wolle. Vergleicht man Schlafsäcke mit gleicher Wärmeleistung sind Kunstfaserschafsäcke meist deutlich schwerer und voluminöser als Schlafsäcke mit natürlicher Isolation.

Schlafsäcke für unsere Expeditionen

Für unsere Expeditionen mit Temperaturen unterhalb von - 5° Grad Celsius empfehlen wir aus Eigenerfahrung Schlafsäcke aus der Serie DownWool Hybrid von Gruezi bag. Der Grund dafür ist, dass die DownWool Hybrid Schlafsäcke besonders weit geschnitten sind und im Fußbereich über ein zusätzliches Hezelement verfügen, die mittels eine Powerbank betrieben werden können.

An besonders kalten Tagen oder im Krankheitsfall hat man somit eine zusätzliche Sicherheit. 30 Minuten Heizbetrieb ist in den allermeisten Fällen für die ganze Nacht ausreichend.

<https://www.gz-bag.de/collections/hybrid-schlafsaecke-mit-almwolle-und-daune>