

Packliste für einen Aufstieg auf den Kilimandscharo

Ausrüstung:

- Schlafsack (Komfortzone bis -15°C)
- Warme Isomatte (zB Exped, 5 cm hoch)
- Wanderstöcke, faltbar
- Trekkingrucksack (Tagesrucksack) und Regenhülle
- Seesack oder große Tasche, wasserabweisend, 90-120 Liter (für den Schlafsack, die Isomatte und alles, was man tagsüber nicht braucht)
- 2 Trinkflaschen (je mind. 1 Liter, am besten eine Thermoskanne)
- Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Stirnlampe (Ersatzbatterien, besonders für den Gipfeltag und abends im Zelt)
- Fotoapparat, Ersatzakku (gibt keine Steckdosen)

Bekleidung:

- Trekkingschuhe, knöchelhoch
- Optional: leichtere Wanderschuhe (in den wärmeren Regionen und im Camp)
- Regenjacke und Regenhose, atmungsaktiv
- Trekkinghose
- Lange Funktionsunterhose aus Merinowolle
- Primaloft Bermuda oder gefütterte Trekkinghose (für Gipfeltag oder auch abends im Zelt)
- Funktionsshirt lang aus Merinowolle
- T-Shirts aus Merinowolle
- Gamaschen (gegen Nässe, Kälte, aber auch gegen den Staub) oder Bike Überschuhe
- Jacke, wasserabweisend/winddicht
- Warme Daunenjacke (abends und für den Gipfeltag)
- Fleecejacke
- Kopfbedeckung
- Warme Mütze
- Buff
- Schal
- Dünne Handschuhe
- Fäustlinge für den Gipfeltag
- Unterwäsche
- 3-4 Paar warme Socken

Hygiene und Gesundheit:

- Sonnencreme
- Blasenpflaster
- Durchfall-Medikamente (zB Immodium Akut)
- Kopfschmerztabletten (zB Ibuprofen, kein Aspirin)
- Kulturtasche
- Rolle Klopapier
- kleines Handtuch
- Feuchttücher
- Handdesinfektionsmittel
- Malaria-Prophylaxe (ab 2000 m und höher gibt es keine Mosquitos)
- Mückenschutz (DEET)
- Müsliriegel, Nüsse

Dokumente, Bargeld und sonstiges:

- Bargeld (US-Dollar, Prägedatum ab 2006 oder neuer)
- Visum <https://eservices.immigration.go.tz/visa>
- Reisepass (mind. noch 6 Monate gültig)
- Reiseunterlagen, Flugtickets
- Impfpass (Empfohlene Impfungen: Hepatitis A. Am besten Arzt konsultieren)