

# AUSRÜSTUNGSLISTE KILIMANJARO

## Bekleidung

- Bergschuhe, wasserdicht/gore-tex
- Gore-tex Jacke, ev. Daunenjacke, *Regenponcho optional*
- Überhose (Gore-tex)
- warme Fäustlinge, Haube, Sonnenhut
- *Gamaschen optional*
- Socken, Unterhosen (kurz und lang), Unterleibchen; atmungsaktiv
- T-shirt, Hemd, ...
- kurze Hose
- Berghose
- Fleecejacke oder Pullover (besser 2 dünne als 1 dicker)
- Turnschuhe, Sandalen
- Badehose

## Transport/Taschen

- Tagesrucksack (mit Regenhülle), 30l
- Seesack
- Sporttasche für Material, das im Hotel zurückgelassen wird

## Ausrüstung

- Teleskopstöcke
- Schlafsack (mindestens  $-10^{\circ}$  Komforttemperatur)
- Waschzeug, Handtuch
- Sonnenbrillen (mit gutem UV-Schutz)
- Sonnen- Lippenschutz mit hohem Schutzfaktor
- 1 Rolle Klopapier, feuchtes Toilettenpapier, Taschentücher

## Sonstiges

- Geld (ich wechsele das Geld immer in Tansania)
- gültiger Reisepass mit einer Kopie vom Pass
- internationaler Impfpass, Versicherungsnachweis
- Stirnlampe mit neuer Batterie (Duracell)
- Taschenmesser
- Thermosflasche, Stahl, 1l
- Aluflasche, als Wärmflasche zu benutzen
- Müsliriegel oder Ähnliches
- ev. Knirps (Regenschirm)

## Erste Hilfe

- Zweimann Biwaksack, jeder 2. Teilnehmer, wird abgesprochen
- Erste Hilfe Paket, jeder 2. Teilnehmer, wird abgesprochen
- Persönliche Medikamente

Die gesamte Ausrüstung kommt in einen Seesack (20 kg, Fluggepäck). Während der Touren bleibt das nicht benötigte Gepäck in der Sporttasche im Hotel zurück. Den Seesack übernehmen unsere Träger, du musst nur den Tagesrucksack tragen. Es ist von Vorteil, den Inhalt des Seesacks in verschiedene durchsichtige Plastiksäcke zu verpacken.