



Kilimanjaro-Ausrüstungsliste

von Rudi Stangl, www.kilimanjaro.at

leichte Windjacke mit Kapuze (wasserdicht)
Überhose (kunststoff-winddicht mit seitlichem Reißverschluss)
Poncho (Regenschutz)
Berg oder Trekkinghose
Leichte Baumwollhose kurz und lang
T-Shirts Max. 6 Stk.
Fleece Pullover oder Jacke
Lang -und Kurzarm Transtexunterwäsche (Skiunterwäsche)
Strumpf/Unterhose lang
Kopfbedeckung (Hut, Kappe, Mütze, Stirnband)
Kleines Handtuch
Handschuhe (dünn und dick)
Trekking-Socken / Strümpfe 2 Paar
Gamaschen
Gute Sonnenbrille oder Gletscherbrille
Schlafsack bis minus 10°C (beim Neukauf auf Komfortbereich achten sollte mit mind. 0°C angegeben sein)
Tagesrucksack (20-30L)
Troß oder Seesack/Sporttasche
Schlafmatte (nur bei Zelttouren)
Hygienebeutel (Seife, Zahnputzzeug, Toilettenpapier)
kleines Taschenmesser (**Achtung nicht ins Handgepäck!**)
Taschenlampe (wenn möglich Stirnlampe)
Ersatzbatterien
Thermosflasche 1 Liter, Trinkflasche mind. 1 Liter
Skistöcke (Teleskop)
Grödeln/Steigeisen (meist nur bei Zelttour)
Sonnen /Lippenschutzmittel ab Faktor 25

Trekkingschuhe 1 Paar
Sportschuh oder Sportsandale
Plastiksäcke (um alles Wasserdicht verpacken zu können)
Persönliche Reiseapotheke
Micropur (Wasserentkeimungstabletten)
Fotoausrüstung, Ersatzakku, Speicherkarten
Zusatzverpflegung für Gipfelgang (ca. 3-5 Müsliriegel)

Reiseapotheke:

Immer mit dem Hausarzt absprechen (Impf -und Vorsorgeplan für Ostafrika).
Verbandszeug, Heftpflaster, Wundsalbe, Rasierklinge, Sicherheitsnadeln, kleine Schere, Fieberthermometer, Kreislaufmittel, Fieber-Entzündungs und Schmerzmittel, Mittel für Magen und Darmprobleme, Desinfektionsmittel.
Achtung! Beim Essen von Salaten, Eis, Fette und Rohspeisen gibt's leicht Magenprobleme. Auch Wasser sollte nur abgekocht oder Entkeimt getrunken werden.

Weiter Infos unter: www.kilimanjaro.at od. www.elmundo.at

Telefon: +43 (0) 676 6265781 od. +43 (0) 316 810698