

## Packliste Trekking

Die folgende Packliste beinhaltet Ausrüstungsgegenstände, die wir für eine Besteigung mit uns empfehlen, sie beinhaltet kein persönliches Gepäck. Die Campingausrüstung (Zelte, Schlafmatten usw.) wird bei Touren mit Zeltübernachtung von uns bereitgestellt.

Für die Besteigung eignet sich am Besten das sogenannte Zwiebelsystem. In den unteren Lagen am Kilimanjaro kann es noch recht warm und schwül sein. Am Gipfel hingegen ist Schneefall keine Seltenheit und die Temperatur kann bis auf -20 °C abfallen. Daunenjacken sind daher weniger gut für die Wetter- und Temperaturschwankungen geeignet.

Bitte bedenken Sie, daß sie während der Tour mit einem Tagesrucksack unterwegs sind, das Hauptgepäck liegt auf den Schultern der Träger. Koffer sind hierfür nicht geeignet. Bitte bringen Sie Ihr Gepäck in einer formbaren Reisetasche oder einem Rucksack mit. Die Reisetasche sollte wasserabweisend -bzw. wasserdicht sein. Empfehlenswert ist es, die Sachen zusätzlich noch in wasserdichte Beutel zu verpacken. Das Gewicht Ihres Hauptgepäcks darf 15kg nicht übersteigen.

- warmer Schlafsack (bis -12 °C im Komfortbereich)
- Gore-Tex Jacke bzw. eine warme Jacke für den Gipfeltag
- Softshelljacke, Regenjacke oder Regenponcho
- Fleecepulli
- bequeme Wanderhose
- wasser- und winddichte Überhose
- ggf. Gamaschen
- ein Paar eingelaufene, knöchelhohe Wanderstiefel
- ein Paar Leichtwanderschuhe oder Turnschuhe
- warme Handschuhe, ggf. auch Innenhandschuhe
- Wandersocken, für den Gipfeltag warme Wandersocken
- warme Mütze (Fleece) für den Gipfeltag
- Sonnenhut, Schirmmütze oder Koptuch
- Halstuch
- Tagesrucksack (ca. 20-35 Liter Volumen) ggf. mit Regenschutz (falls kein Poncho)
- Trekkingstöcke
- Stirnlampe LED mit Ersatzbatterien
- Sonnenbrille
- Sport- oder Funktionsunterwäsche
- mittelgroßes Trekking-Handtuch
- Thermoskanne
- Trinkflasche (oder Trinkwasserrucksacksystem)
- Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohem Lichtschutzfaktor
- Reiseapotheke (Pflaster, Blasenpflaster, Schmerztabletten, Durchfallmedikamente usw.)
- Energieriegel, Traubenzucker
- Ohrstöpsel
- Toilettenpapier, Taschentücher
- Reisekulturtasche (zum Aufhängen) mit persönlichem Hygienebedarf

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Nicht vorhandenes / vergessenes Equipment kann bei uns (sofern verfügbar) gegen Bezahlung ausgeliehen werden.