

# Ausrüstungsliste für Reisen mit Kilimanjaro-Besteigung

---

## Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack oder Kofferrucksack, Koffer sind nicht geeignet (eine zweckmässige Reisetasche kann zu einem vergünstigten Preis bei uns bezogen werden)
  - Tagesrucksack 20 – 40 Liter (für Jacke, Wasserflasche, Picknick, Fotoausrüstung) mit Regenhülle
- 

## Dokumente / Geld

- Reisepass (6 Monate über Ausreisedatum gültig) plus Kopie im Fall eines Verlustes
  - Flugtickets, falls diese nicht erst im Land abgegeben werden
  - Bargeld in US\$, Schweizer Franken können im Land kaum gewechselt werden
  - Evtl. EC-Maestro-Karte, in grösseren Orten gibt es Bancomaten, die Bezugslimite ist aber oftmals sehr tief (CHF 100 – 200 pro Tag). Bei der eigenen Bank nachfragen, ob die Karte für Afrika freigeschaltet ist (Geoblocking).
  - Kreditkarte, falls vorhanden (für Notfälle)
  - Dokumenten-Gurt oder -Tasche (unter der Kleidung zu tragen)
  - Angaben zu Ihrer Reiseversicherung, Gepäckversicherung, Krankenkasse, Unfallversicherung, Rega etc. inklusive Versicherungsnummern und 24h-SOS-Telefonnummern
- 

## Bekleidung

- Unterwäsche und lange Unterhosen aus Merinowolle oder Kunstfaser (Baumwolle eher für die Safari oder die Stadt)
- Shirts oder Hemden aus Merinowolle oder Kunstfaser (Baumwolle eher für die Safari oder die Stadt)
- Langarm-Shirt, leichter Pullover oder Fleece
- Warmer Fleece-Pullover oder Jacke, evtl. Softshell
- Robuste, leichte Trekkinghose, evtl. eine festere Berghose fürs Trekking
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. wasserdichte Gamaschen (auf dem Gipfel kann es Schnee haben)
- Daunen- oder Kunstfaserjacke
- Evtl. Thermohose
- Guter, stabiler und wasserdichter Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen, Turn- oder Freizeitschuh
- Trekkingsocken oder ähnlich plus warme Socken für den Abend und die Nacht
- Mütze und Handschuhe
- Halstuch, Buff etc. gegen Wind, Staub und Kälte
- Badebekleidung (einige Unterkünfte haben einen Swimming Pool)
- Bekleidung für Safari (falls eine im Programm)

## Mückenschutz

Am Kilimanjaro sind Mücken kein Problem, aber bei einer anschliessenden Safari ist eine Bekleidung mit einem guten Mückenschutz wichtig. Es gibt im Fachhandel mit Mückenschutz behandelte Outdoorhosen, Hemden und Shirts wie auch Sprays, womit man die eigenen Kleider gegen Mücken imprägnieren kann. In Regionen unter 1500 Metern haben die Unterkünfte generell ein Moskitonetz über dem Bett.

## Temperatur am Berg

Die Besteigung führt uns durch fünf Klima- und Vegetationsstufen. Während der ersten Etappe ist es vielfach warm oder heiss (bis 30 Grad) und es kann schwül-feucht sein. In den Mittelzonen (2500 bis 4000 Meter) ist es oftmals angenehm (10 bis 20 Grad), oberhalb der Waldgrenze herrscht ein wüstenhaftes Klima (viel Trinken) mit teils starker Sonnen-einstrahlung (guter Sonnenhut). Die Gipfeletappe kann sehr kalt werden. Der Start erfolgt in der Regel in der Nacht und die Temperaturen sind da generell unter 0 Grad und können bis -20 Grad fallen. Vom Trekkingstart bis zum Gipfeltag sind Temperaturunterschiede von fast 50 Grad (!) möglich, unsere Ausrüstung muss also für +30 bis -20 Grad taugen.

## Kleider waschen lassen

In Unterkünften, wo wir zweimal oder mehr übernachten, kann man Kleider generell waschen lassen.

## Hygiene

- WC-Papier für unterwegs (fürs Zeltcamp oder die Hütten haben wir WC-Papier dabei, aber ein wenig für während des Tages macht Sinn)
  - Evtl. Feuchttüchlein
  - Waschlappen und kleines Badetuch
  - Persönliche Toilettenartikel (Flüssigkeiten auslaufsicher abgefüllt, Seife biologisch abbaubar)
  - Hygiene- resp. Schutzmaske (Einweg und/oder Stoff)
  - Desinfektionsmittel für die Hände
  - Hygiene-Artikel für Frauen
- 

## Sonnenschutz

- Gute Sonnenbrille
  - Gute Kopfbedeckung (evtl. mit Krempe oder Nackenschutz)
  - Sonnenschutzcreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor (25 – 50)
  - Insektenschutzspray (mit bestem Schutz), nicht für den Kilimanjaro, aber für die Tage vor und nachher
  - Evtl. Handcreme
- 

## Schlafen

- Guter Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (Komfortbereich bis -5/-10 Grad Celsius, bei Kraterübernachtung bis -20 Grad).
  - Nur für Zelttrekkings, nicht für Lodgetrekkings: Gute Isoliermatte, bewährt haben sich die Modelle mit einem R-Wert (Isolationswert) von 3 oder mehr, wie z.B. SynMat oder DownMat von Exped, Therm-a-rest etc. Falls Sie nicht sicher sind mit Ihrem Schlafsack und der Matte, dann fragen Sie uns, frieren während des Trekkings ist nicht angenehm.
  - Evtl. Seiden- oder Leinenschlafsack
  - Evtl. Reisekopfkissen (aufblasbar von Exped oder ähnlich)
  - Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
  - Evtl. Soft-Ohropax
- 

## Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
- Taschenmesser
- Trinkflaschen oder -beutel (Platypus) für 2 – 3 Liter, evtl. Thermosflasche
- Evtl. Kräuter-/Früchteteebeutel (es gibt vor allem Schwarz-, Grün- und Gewürztee)
- Snacks für zwischendurch (Getreideriegel, Schokolade, Trockenfrüchte etc.)
- Nähzeug
- Schnur, evtl. Wäscheleine und/oder Wäscheklammern
- Wasserdichte Beutel für feuchtigkeitsempfindliche Sachen wie Schlafsack etc.
- Säcke für Schmutzwäsche etc.
- Lesestoff, Spiele, Jasskarten, Würfel
- Linsenträger nehmen mit Vorteil auch eine Brille mit
- Evtl. Höhenmesser
- Evtl. Handy (Roaming funktioniert in den meisten Regionen Tansanias. In etlichen Restaurants und Hotel gibt es WLAN)
- Stromstecker-Adapter (Schweiz-UK, die englische Steckervariante ist am weitesten verbreitet)
- Evtl. Powerbank, um mobile Geräte wie das Handy aufzuladen
- Feldstecher (für Safaris)

## Plastiksäcke verboten

Seit 2019 gilt ein allgemeines Verbot für Plastiksäcke in Tansania. Diese dürfen weder verwendet noch importiert werden. Eine Ausnahme gilt für Ziploc-Säcke, welche die Airlines für die Mitnahme von Toilettenartikeln oder anderen Flüssigkeiten im Handgepäck vorschreiben.

## Fotoausrüstung

- Kamera, Ersatzbatterien oder -akkus, können in der Regel in der Unterkunft aufgeladen werden
  - Bei Safaris ist ein Teleobjektiv ideal, um schöne Tieraufnahmen machen zu können
  - Genügend Speicherkarten
  - Staub- und wasserdichte Fototasche
- 

## Wichtig: Akkus, Powerbanks und Batterien

Alle Akkus, Powerbanks und Batterien müssen generell bei Flügen im Handgepäck mitgeführt werden (und nicht im eingetragenen Gepäck), siehe Bestimmungen am jeweiligen Flughafen. Powerbanks dürfen eine maximale Leistung von 160 Wh aufweisen.

---

Sollten noch Fragen auftauchen, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung. Anruf oder E-Mail genügt!

Wir wünschen eine gut ausgerüstete Reise  
das Team von Kilimanjaro Tours