

Kilimanjaro.at

Kilimanjaro Ausrüstungsliste v. Kiliman Rudi:

leichte Windjacke mit Kapuze (wasserdicht)

Überhose (kunststoff-winddicht mit seitlichem Reißverschluss)

Poncho (Regenschutz) u. eventuell ein kleiner Regenschirm

Berg oder Trekkinghose

Leichte Baumwollhose kurz und lang

T-Shirts

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 plus Strümpfe mind. je 2 Paar

Gamaschen für den Abstieg

Gute Sport/Sonnenbrille oder Gletscherbrille

Schlafsack bis minus 5°C (beim Neukauf auf Komfortbereich achten sollte mit mind. 0°C bis minus 5 °C angegeben sein), oder vielleicht zusätzlich auch ein Fleece-Inlet/Hüttenschlafsack mitnehmen

Tagesrucksack (25-35L)

Troß oder Seesack/Sporttasche

Schlafmatte (nur bei Zelttouren)

Hygienebeutel (Seife, Zahnputzzeug, Toilettenpapier, kl. Handtuch)

Taschenmesser (Achtung nicht ins Handgepäck!)

Taschenlampe (wenn möglich Stirnlampe)

Ersatzbatterien , Akkus

Thermosflasche | Liter, Trinkflasche mind. | Liter

Skistöcke (Teleskop)

Grödeln (meist nur bei orig.Umbwe-Zelttour)

Sonnen /Lippenschutzmittel ab Faktor 30 aufwärts

Berg/Trekkingschuhe I Paar

Sportschuh oder Sportsandale

Kunststoffsäcke/Rollbeutel (um alles was in der Expeditionstasche ist Wasserdicht verpacken zu können)

Persönliche Reiseapotheke

Micropur (Wasserentkeimungstabletten)

Mobiltelefon (Funktioniert fast in jedem Camp/Lager, SMS kostet ca. 45 Cent)

Fotoausrüstung, Ersatzakku, Speicherkarten für Video od. Fotokamera

Zusatzverpflegung für Gipfelgang (ca. 4-6 Müsliriegel), 1 Dose Energiedrink od. Cola

Reiseapotheke:

Immer mit dem Hausarzt absprechen (Impf -und Vorsorgeplan für Ostafrika).

Verbandszeug, Heftpflaster, Wundsalbe, Rasierklinge, Sicherheitsnadeln, kleine Schere, Fieberthermometer, Kreislaufmittel, Fieber-Entzündungs und Schmerzmittel, Ibuprofen Tabletten wirken sich positiv aus gegen Höhenprobleme, Mittel für Magen und Darmprobleme, Desinfektionsmittel, Nasenspray gegen austrocknen der Nasenschleimhaut.

Achtung! Beim Essen von Salaten, Eis, Fette und Rohspeisen gibt's leicht Magenprobleme. Auch Wasser sollte nur abgekocht oder Entkeimt getrunken werden.

Ausrüstungstipps mit Bild: <https://kilimanjaro.at/perfekte-kilimanjaro-ausruestung/>

Kilimanjaro Gipfelvideo`s: www.kilimanjaroTV.at

Viel Erfolg am Kilimanjaro wünscht

Kiliman Rudi

www.kilimanjaro.at

Informationen u. Kilimanjarobuchung unter: Elundo/Graz , Tel: +43 316 810698 ,
graz @ elundo.at