



Packliste für Kilimanjaro-Besteigung

Telefon: +255 683 085 572 (TZ) | +40 770 790 790 (RO)

E-Mail: info@timonsafaris.com

Website: <https://timonsafaris.com>

Kleidung

- ☐ Feuchtigkeitssableitende Basisschichten (Ober- und Unterteil, 2-3 Paare)
- ☐ Isolierende Schichten (Fleecejacke oder Daunenjacke für Wärme)
- ☐ Wasserdichte und winddichte Jacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- ☐ Wasserdichte und winddichte Hose (Gore-Tex oder ähnlich)
- ☐ Wanderhosen (in Shorts umwandelbar, 2 Paare)
- ☐ Langarmhemden (feuchtigkeitssableitend, 2-3)
- ☐ Warme Mütze (aus Wolle oder Fleece)
- ☐ Sonnenhut mit breiter Krempe oder Kappe
- ☐ Halstuch oder Buff (für Staub und Wärme)
- ☐ Handschuhe (Innenhandschuhe und isolierte wasserdichte Handschuhe)
- ☐ Wandersocken (aus Wolle oder Synthetik, 4-5 Paare)
- ☐ Innensocken (zur Vermeidung von Blasen, 2-3 Paare)
- ☐ Gamaschen (um Schmutz aus den Schuhen fernzuhalten)
- ☐ Wanderschuhe (wasserdicht, eingelaufen, mit Knöchelstütze)
- ☐ Camp-Schuhe (leichte Sneaker oder Sandalen)
- ☐ Schlafbekleidung (leicht, warm)



Packliste für Kilimanjaro-Besteigung (Fortsetzung)

Persönliche Gegenstände und Toilettenartikel

- ☐ Reisepass (mindestens 6 Monate gültig) und Kopien
- ☐ Visum (falls erforderlich) und Kopien
- ☐ Reisenversicherungsdokumente (mit Deckung für große Höhen)
- ☐ Kreditkarten und etwas Bargeld (USD oder Tansanische Schillinge)
- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide
- ☐ Biologisch abbaubare Seife und Shampoo
- ☐ Deodorant
- ☐ Sonnencreme (SPF 50+, Schutz für große Höhen)
- ☐ Lippenbalsam mit SPF
- ☐ Handdesinfektionsmittel (kleine Flasche)
- ☐ Feuchttücher (biologisch abbaubar)
- ☐ Toilettenpapier oder Taschentücher (kleines Paket)
- ☐ Persönliche Medikamente (mit Kopien der Rezepte)
- ☐ Diamox (gegen Höhenkrankheit, Arzt konsultieren)
- ☐ Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, Paracetamol)
- ☐ Mittel gegen Durchfall
- ☐ Blasenbehandlung (Moleskin, Blasenpflaster)
- ☐ Rehydratationssalze (Elektrolytpäckchen)

Ausrüstung und Zubehör (Teil 1)

- ☐ Reisetasche (wasserdicht, 90L, für Träger)
- ☐ Tagesrucksack (30-40L, für persönliche Gegenstände während der Wanderungen)
- ☐ Schlafsack (geeignet bis -10°C/14°F oder kälter)



Packliste für Kilimanjaro-Besteigung (Fortsetzung)

Ausrüstung und Zubehör (Teil 2)

- ☐ Isomatte oder aufblasbare Matratze
- ☐ Trekkingstöcke (zusammenklappbar, 1 oder 2)
- ☐ Stirnlampe (mit zusätzlichen Batterien)
- ☐ Sonnenbrille (polarisiert, UV-Schutz, Gletscherbrille)
- ☐ Wasserflaschen (insgesamt 2-3L Fassungsvermögen) oder Trinkblase
- ☐ Wasserreinigungstabletten oder Filter
- ☐ Kamera mit zusätzlichen Batterien (Kälte entlädt Batterien schneller)
- ☐ Tragbares Ladegerät/Powerbank
- ☐ Universalsteckadapter
- ☐ Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Antiseptikum, Pinzette)
- ☐ Klebeband (kleine Rolle für Reparaturen)
- ☐ Multitool oder Schweizer Taschenmesser
- ☐ Leichtes Reisehandtuch
- ☐ Notizbuch und Stift (für Tagebuch)
- ☐ Reiseführer oder Kilimanjaro-Rutenkarte

Sonstiges

- ☐ Energiereiche Snacks (Nüsse, Energieriegel, Schokolade)
- ☐ Wiederverschließbare Beutel (zum Organisieren oder für Müll)
- ☐ Ohrstöpsel (für laute Campingplätze)
- ☐ Kleines Reisekissen (zum Schlafen in Zelten)
- ☐ Buch oder E-Reader (für Ruhezeiten)
- ☐ Kartenspiel oder kleines Reisespiel
- ☐ Leichte Plastiktüten (für schmutzige/nasse Kleidung)