

Ausrüstung für die Besteigung des Kilimandscharo

Nachfolgend finden Sie eine Liste mit Materialien für Ihre Kilimandscharo-Besteigung. Wir sind der Meinung, dass alle Gegenstände auf dieser Liste für einen erfolgreichen Versuch, Tansanias beliebtesten Berg zu besteigen, sinnvoll sind! Bitte beachten Sie, dass unsere Liste jedoch nur eine Empfehlung ist, die Ihnen bei der Vorbereitung helfen soll.

Wanderausrüstung

Kleiner Tagesrucksack



Ein Kletter- / Trekkingrucksack mit einem Fassungsvermögen von ca. 32-40 Litern. Wählen Sie einfache, leichte Designs.

Boundary Bag / Wasserdichte Tasche



Diese robuste, wasserdichte Tasche mit Rollverschluss wird ursprünglich für Wildwasseraktivitäten zum Schutz Ihrer Ausrüstung genutzt. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Tasche ein Volumen von ungefähr 115 Liter hat und über rucksackartige Schultergurte verfügt, um den Transport zu erleichtern.

Wasserflasche



Zwei bis drei Ein-Liter-Flaschen. Die Flaschen sollten eine breite Öffnung haben. Wir empfehlen keine Metallflaschen, da der Inhalt leicht einfriert.

Camelbak / Wasser-Trinksystem



Das Wasser-Trinksystem ist ein spezieller Rucksack, der für den Transport von Wasser entwickelt wurde. So haben Sie während des Aufstiegs Ihre Hände frei, aber immer etwas zu trinken parat.

Duffle Bag / Reisetasche



Die Tasche kann als Handgepäck für Ihren Flug dienen, aber auch zur Aufbewahrung von Gegenständen, die Sie nicht mit auf den Berg nehmen möchten. Eine Gesamtkapazität von 40-50 Litern reicht. Denken Sie auch daran, ein Reiseschloss mitzubringen.

Handwärmer



Bringen Sie mindestens drei Sets mit. Bitte beachten Sie, dass Zehenwärmer anders sind als Handwärmer. Sie sind so konzipiert, dass sie in einer sauerstoffärmeren Umgebung funktionieren, z. B. im Inneren eines Stiefels, und sie brennen auch schneller aus.

Wanderstöcke



Zusammenklappbare Ski-/Wanderstöcke. Wir empfehlen dreiteilige, höhenverstellbare Modelle.

Stirnlampe



Eine moderne LED-Kopflampe mit einer Leistung von 90-200 Lumen. Legen Sie neue Batterien ein und bringen Sie Ersatzbatterien mit. Bevorzugen Sie witterungsbeständige Modelle.

Fernglas



Bringen Sie ein Fernglas mit, um die fantastische Fauna und Flora während Ihres Aufstiegs besser beobachten zu können.

Sonnenbrille



Wir empfehlen aufgrund der Gebirgssonne eine Sonnenbrille mit hochwertigem UV-Schutz. Eine gute Passform ist entscheidend für den Tragekomfort der Brille und um eine gute Lichtblockade zu gewährleisten.

Skibrille



Eine hochwertige Skibrille schützt Ihre Augen vor UV-Strahlung, Wind und Wetter und verbessert die Sicht bei Schnee und Eis.

Sonnencreme



Ein bis zwei Tuben mit Lichtschutzfaktor 30+, wenn möglich mit Zinkoxid

Eine Tube ist normalerweise ausreichend für eine Woche, aber mehrere kleine Tuben können eine Versicherung gegen verlorene oder explodierte Tuben bieten. Achtung: Sonnenschutzmittel verlieren mit der Zeit an Lichtschutzfaktor. Wir empfehlen daher dringend neue Sonnencreme mitzubringen.

Sonnenschutz für die Lippen



Mehrere Lippenschutzstifte mit SPF 30+. Stellen Sie wie bei Sonnenschutzmitteln sicher, dass Ihr Lippenschutzstift neu ist.

Campingausrüstung

Schlafsack



Unabhängig davon, ob Ihr Schlafsack mit Daunen oder synthetischer Isolierung gefüllt ist, sollte er für eine Temperatur von etwa -20°C Grad ausgelegt sein und über eine wärmende Kapuze mit Kragen verfügen. Vergewissern Sie sich, dass Sie einen Kompressionssack dabei haben. Die Wetterbedingungen und Ihre eigene Körpertemperatur können sich darauf auswirken, wie der Schlafsack ausgelegt sein muss.

Innenschlafsack



Ein leichtes Stoffinlay, das in den eigentlichen Schlafsack gelegt wird, um zusätzlichen Komfort und Isolierung zu bieten und den Schlafsack sauber zu halten.

Schaumstoffmatratze



Eine leichte und tragbare Matratze für einen komfortablen Schlaf. Zusammengerollt ist sie leicht zu transportieren und hält auch unwegsamem Gelände und rauen Wetterbedingungen stand.

Camping-Bett



Ein schmales, leichtes Bett, oft aus stabilem Stoff, das über einen faltbaren Rahmen gespannt ist. Für ein bequemerer Schlaferlebnis bei Ihrer Kilimandscharo-Besteigung.

Kissen



Ein leichtes, komprimierbares, manchmal auch aufblasbares Kissen, das Sie bei Ihrer Kilimandscharo-Besteigung sanft einschlafen lässt.

Waschbeutel



In Ihren Waschbeutel gehören Toilettenpapier, Händedesinfektionsmittel, Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide und feuchte Tücher. Wählen Sie eine Menge, die für die Dauer Ihrer Reise geeignet ist.

Bekleidung

Kopfbedeckung

Buff



Der UV-Buff ist ein Muss für alle Outdoor-Aktivitäten und hat eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten.

Sonnenhut



Jede Art von leichtem Hut zum Beschatten des Kopfes und des Nackens.

Warme Sturmhaube / Balaclava



Eine mittelschwere bis schwere Sturmhaube zum Schutz des Gesichts bei starkem Wind oder Sturm. Wählen Sie ein Modell, das bequem über Ihren Kopf passt. Modelle mit Nasen- und Mundbedeckung sind gut, aber eine Öffnung im Tauchstil kann auch ausreichen.

Warme Mütze



Eine Mütze aus Wolle oder Synthetik, die Kopf und Ohren bequem bedeckt.

Halswärmer



Ein Halswärmer ist wie ein vergrößerter Kragen eines Kleidungsstücks, der zum Wärmen getragen wird. In der Regel ist es ein geschlossener Schlauch aus Stoff, oft aus dickem Fleece, Merinowolle oder Strickmaterial, der über den Kopf gestülpt wird, um den gesamten Hals zu bedecken und die Körperwärme zu speichern.

Schal



Ein Schal zum Wärmen, aber auch als Accessoire für das berühmte Foto auf dem Gipfel!

Handschuhe

Leichte Innenhandschuhe



Sehr leichte Handschuhe aus Wolle oder Synthetik, die eine bequeme Passform bieten. Hellere Farben absorbieren weniger Sonnenlicht und bieten dennoch UV-Schutz.

Warme Fäustlinge / Handschuhe



Warme, wasserdichte Fäustlinge oder Handschuhe. Eine Lederhandschuh-Konstruktion ist aus Gründen der Haltbarkeit immer ideal. Wir empfehlen, dass Ihre Innenhandschuhe auch in das Fäustlingssystem passen.

Oberbekleidung

Wander-T-Shirt



Ein oder zwei kurzärmelige Outdoor Shirts zum Wandern an warmen Tagen. Achten Sie darauf, dass die Shirts aus Synthetik und schnell trocknend sind.

Thermo-Oberteil (langärmelig)



Ein bis zwei langärmelige Thermo-Oberteile, die aus einem Nichtbaumwollmaterial wie Merinowolle oder Polyester bestehen. Beachten Sie, dass helle Oberteile mit Kapuze als Sonnenschutz dringend empfohlen werden und auch von den meisten Guides getragen werden.

Fleece Jacke



Diese atmungsaktive, aber wind- und wetterfeste Jacke ist ein wesentlicher Bestandteil eines Bergsteiger-Schichtsystems. Wir empfehlen ein Kapuzenmodell. Diese Schicht muss gut über Ihr Wander-T-Shirt und Thermo-Oberteil passen.

Ski-Jacke



Eine isolierte, vollständig wasserdichte und atmungsaktive Jacke, die Sie vor Wind und Wetter in den Bergen schützt. Achten Sie darauf, dass sie bequem über Ihre anderen Schichten passt.

Daunenjacke



Diese Jacke sollte stark mit hochwertiger Daunenfüllung isoliert sein. Wir empfehlen ein Gesamtgewicht zwischen 1 und 1,5 kg. Für die Wärme ist eine Haube erforderlich. Daunenpullover oder leicht gefütterte Jacken sind nicht ausreichend.

Poncho



Ein wasserdichter Umhang, der leicht anzuziehen ist und eine Kapuze zum Schutz vor Regen und Wind hat.

Regenjacke



Wählen Sie eine wasserdichte oder wasserabweisende Jacke, die leicht ist und auch vor Wind schützt. Achten Sie darauf, dass sie bequem über Ihre anderen Schichten passt.

Wanderhose



Bringen Sie ein oder zwei leichte Nylon-Trekkinghosen für die heißen Abschnitte des Aufstiegs mit. Einige ziehen Zip-Off-Styles vor, während andere ein Paar Trekkingshorts anstelle einer zweiten Trekkinghose mitbringen. Diese funktionieren auch gut auf Safari.

Dickere Outdoorhose



Wasserdichte Hardshell-Outdoor-Hose, die bequem über die Thermowäsche oder Wanderhose passt. Durchgehende Reißverschlüsse sind optimal. Kürzere seitliche Reißverschlüsse sind gut, wenn Sie die Hose an- und ausziehen können, ohne die Schuhe auszuziehen.

Ski-Hose



Die Hauptfunktion einer Skihose ist es, Sie vor Nässe, Schnee und Kälte am Berg zu schützen. Die Hose muss so geschnitten sein, dass Sie weitere Schichten darunter tragen können.

Regenhose



Regenhosen sind Hosen aus wind- und wasserabweisendem oder wasserdichtem Material, die in der Regel mit einer Regenjacke kombiniert und meist über der Alltagshose getragen werden. Um das Anziehen zu erleichtern, haben viele Modelle einen Reißverschluss entlang der Hosenbeine.

Unterwäsche

Unterhosen



Wählen Sie einen komfortablen/ sportlichen Schnitt bei der Unterwäsche und achten Sie darauf, dass sie aus Synthetik oder Wolle ist.

Thermo-Wäsche



Thermo-Unterwäsche, die eng anliegt, aber bequem sein sollte.

9 TAGE LEMOSHO TOUR - ZUSATZAUSRÜSTUNG

Für diejenigen, die sich uns auf der erweiterten Lemosho-Route anschließen, empfehlen wir insgesamt 4-6 Paar Socken, 5-7 Paar Unterwäsche, 3 kurzärmelige Unterhemden und 3 langärmelige Unterhemden. Diese geringe Anzahl an zusätzlichen Gegenständen ermöglicht Ihnen einen weiteren Kleidungswechsel.

Schuhwerk

Wandersocken



Vier bis fünf Paar mitteldicke bis dicke Wandersocken. Wählen Sie Woll- oder Syntheticksocken. Neuere Socken bieten mehr Raum, Wärme und Polsterung als alte. Ihre Socken sollten angenehm über Ihren Liner-Socken (falls Sie welche benutzen) sitzen. Planen Sie auch ein paar Socken ein, die Sie im Camp und zum Schlafen anziehen können.

Gamaschen



Wählen Sie wasserdichte Gamaschen, die eng am Schuh anliegen. Hohe Bergsteiger-Gamaschen oder auch kürzere Wander-Gamaschen sind gut.

Steigeisen



Steigeisen sind entweder aus einer Stahllegierung, leichtem Aluminium oder einer Kombination aus beiden Materialien gefertigt. Leichte Steigeisen sind besonders für die Gipfelzone geeignet.

Wanderstiefel



Wasserfeste Wanderstiefel, die zum Wandern in kühleren Gebieten geeignet sind. Moderne, leicht isolierte Stiefel mit genügend Spielraum für die Zehen und guten Halt des Fußes sind ein absolutes Muss.

