

Tupande Kili!

- Lass uns den Kili besteigen! -



Kleiner Reiseführer für die Besteigung des Mount Kilimanjaro

von Tanzania Specialist

Die beste Vorbereitung für Ihre Kilimandscharo-Besteigung!

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Über Tansania	2
Zahlen, Daten und Fakten zu Tansania	3
Die Besteigung des Kilimandscharo	4
Ihre Gesundheit auf dem Berg	4
Evakuierung	5
Wann Sie den Kilimandscharo nicht besteigen sollten	6
Ärztliche Freigabe	7
Vorbereitung auf die Besteigung	8
Während der Besteigung	8
Leitfaden für Trinkgelder in Tansania	10
Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation	10
Nützliche Versicherungen	11
Packliste für die Kilimandscharo-Besteigung	12
Bewahren Sie mit uns die Natur Tansanias!	13

Einleitung

Sie sind im Begriff, eine wunderschöne Reise nach Tansania anzutreten, um den Kilimandscharo zu besteigen. Tansania ist für seinen natürlichen Reichtum bekannt und beherbergt neben dem Kilimandscharo noch zwei weitere der sieben afrikanischen Wunder:

- die Große Migration im Serengeti Nationalpark
- den Ngorongoro Krater

Der Ngorongoro Krater und der Serengeti Nationalpark sind berühmt für die Vielzahl an Tierarten, die hier zu finden sind. Die "Big Five" zum Beispiel (Elefant, Löwe, Leopard, Büffel und Nashorn) sind an beiden Orten und auch in einigen anderen Nationalparks zu finden. Vor der Küste befinden sich tropische Inseln wie Sansibar, Mafia und Pemba mit tollen Stränden und Korallenriffen. Die Taucher unter Ihnen werden es hier lieben!

Aber natürlich ist der Kili (wie er von vielen liebevoll genannt wird) Ihre erste Priorität. In unserem kleinen Reiseführer geben wir Ihnen daher einige Informationen und Tipps, die Ihnen helfen werden, diese Ikone zu erobern!

Über Tansania



Tansania liegt in Ostafrika zwischen dem Indischen Ozean und den Nachbarländern Kenia und Uganda im Norden, Ruanda, Burundi und die DR Kongo im Westen und Sambia, Malawi und Mosambik im Süden. Der Name Tansania wurde dem Land nach der Vereinigung von Sansibar und Tanganjika im Jahr 1964 gegeben. Das Land hat heute eine Bevölkerung von 62 Millionen Menschen, die 120 verschiedenen Stämmen angehören. Die größten Stämme sind die Sukuma, Nyamwezi, Haya, Nyakyusa und Chagga mit jeweils über einer Million Menschen. Die meisten Stämme stammen von den Bantu aus Westafrika ab. Der bekannteste Stamm, die Massai, ist relativ klein.

Tansania hat zwei Amtssprachen: Englisch und Kiswahili. In den meisten Teilen des Landes wird es Ihnen jedoch schwer fallen, sich auf Englisch zu unterhalten, da Englisch nicht überall verbreitet ist. Kiswahili wird nicht nur in Tansania gesprochen, sondern auch im Kongo, Burundi, Ruanda und Kenia (unter anderem). Es stammt ursprünglich aus dem Bantu und dem Arabischen, verwendet aber auch einige englische und deutsche Wörter.

02/26

2

TANZANIA SPECIALIST B.V. Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk
TEL +49 408 7407061 **E-MAIL** anfrage@tanzaniaspecialist.com
HR-NR 65050401 **UST-ID** NL 8559 61351 **B.01 IBAN** NL39RABO0308568478
SWIFT/BIC CODE RABONL2U



Städte

Dar-es-Salaam ist mit knapp 6 Millionen Einwohner die größte Stadt und auch ehemalige Hauptstadt Tansanias. Sie ist ein wichtiges Wirtschaftszentrum, eine Hafenstadt und zählt zu den am schnellsten wachsenden Städte der Welt. Die Hauptstadt des Tourismus und gleichzeitig drittgrößte Stadt ist Arusha im Norden von Tansania. Die eigentliche, jedoch eher unbekannte Hauptstadt ist Dodoma und liegt in der Mitte des Landes.



Zahlen, Daten und Fakten zu Tansania

- Hauptstadt: Dodoma
- Währung: Tansania-Schilling
- Einwohner: 62 Millionen
- Sprache: Kiswahili und Englisch
- Fläche: 945.000 km²
- Wasseroberfläche: 61.500 km²
- Nachbarstaaten: Kenia, Uganda, Ruanda, Burundi, DR Kongo, Sambia, Malawi und Mosambik
- Höchster Punkt: 5.895 Meter (Mount Kilimanjaro)
- Zeitverschiebung: Im Sommer ist Tansania Deutschland/ Österreich und Schweiz eine Stunde voraus, im Winter sind es zwei Stunden.
- Die beliebtesten Reiseziele sind: Serengeti Nationalpark, Ngorongoro Krater, Mount Kilimanjaro, Sansibar.

Die Besteigung des Kilimandscharo

Mit einer Höhe von 5.895 Metern ist der Kilimandscharo nicht nur der höchste Berg Afrikas, sondern auch der höchste freistehende Berg der Welt. Die Besteigung des Gipfels ist ein unvergessliches Abenteuer. Sie sehen atemberaubende Landschaften und genießen wunderschöne Aussichten, während unser Team von erfahrenen Guides Ihnen hilft, den Gipfel zu erreichen. Dann, auf dem Dach Afrikas, erleben Sie den schönsten Sonnenaufgang und spüren die ersten Sonnenstrahlen auf Ihrem Gesicht!



Ihre Gesundheit auf dem Berg

Für die Besteigung des Kilimandscharo ist es wichtig, dass Sie bei guter Gesundheit sind. Die einfachen Lager und Einrichtungen, die Höhenunterschiede, das unwegsame Gelände und die Temperaturschwankungen können für den menschlichen Körper sehr anstrengend sein. Wenn man dann noch die langen Entfernungen bedenkt, die man unter diesen Umständen zurücklegt, wird schnell klar, dass man dafür in guter Form sein muss.

Anspruchsvolle Unternehmungen sind grundsätzlich mit Risiken verbunden. Bei einer Besteigung des Kilimandscharo müssen insbesondere das Risiko der Höhenkrankheit sowie mögliche körperliche Verletzungen berücksichtigt werden, zumal die Evakuierungsmöglichkeiten begrenzt sind. Wir bitten unsere Kundinnen und Kunden, sich dieser Risiken bewusst zu sein, bevor sie sich für eine Besteigung entscheiden. Darüber hinaus sind alle Teilnehmenden verpflichtet, zum Zeitpunkt der Buchung ein Formular auszufüllen, in dem sie bestätigen, dass ihnen die Risiken bekannt sind, und in dem sie über eventuell bestehende Vorerkrankungen informieren.

Höhenkrankheit

Höhenkrankheit kann auftreten, wenn sich der Körper nicht ausreichend an die zunehmende Höhe und den geringeren Sauerstoffgehalt am Berg anpasst. Zu den möglichen Symptomen der Höhenkrankheit zählen Schlaflosigkeit, Husten, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen sowie Muskelkrämpfe. In schweren Fällen kann eine über längere Zeit andauernde Höhenkrankheit zu einem Lungen- oder Hirnödem führen.

Das Risiko lässt sich verringern, indem längere Routen mit einem langsameren, stufenweisen Aufstieg gewählt oder zusätzliche Akklimatisationstage vor Beginn der Besteigung eingeplant werden. Für Bergsteigerinnen und Bergsteiger ohne vorherige Höhenerfahrung wird eine Besteigungsdauer des Kilimandscharo von mindestens sieben Tagen empfohlen.

Diamox ist ein empfohlenes Medikament zur Vorbeugung bzw. Behandlung der Höhenkrankheit. Bitte beachten Sie jedoch, dass die (gleichzeitige) Einnahme von Diamox und Malariaprophylaxe Nebenwirkungen verursachen kann. Wir raten daher dringend, vor der Entscheidung für eines oder beide Medikamente Rücksprache mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt zu halten.

Körperliche Verletzungen

Auch wenn für den Aufstieg zum Gipfel des Kilimandscharo keine technischen Kletterkenntnisse erforderlich sind, besteht dennoch ein Risiko für körperliche Verletzungen. Das Gelände am Berg ist oft uneben und felsig, und insbesondere während der Regenzeit erhöht sich die Rutschgefahr deutlich. Zur Vorbeugung von Stürzen empfehlen wir die Verwendung von Trekkingstöcken sowie das Tragen stabiler, gut eingelaufener Wanderschuhe. Bitte überprüfen Sie außerdem die Ausrüstungsliste auf unserer Website, in der alle empfohlenen Ausrüstungsgegenstände aufgeführt sind.

Evakuierung

Unsere Bergprogramme beinhalten eine bodengebundene Evakuierung mittels Trage, mit Unterstützung unserer Guides sowie der Rettungsfahrzeuge der Nationalparkverwaltung. Je nach Ort der Evakuierung kann dieser Prozess bis zu 12 Stunden dauern, da Fahrzeuge den Berg nur bis auf etwa 3.500 Meter Höhe (11.480 Fuß) befahren können. Für Evakuierungen aus größeren Höhen ist ein medizinischer Rettungshubschrauber erforderlich. Tanzania Specialist ist Partner von AMREF Flying Doctors, die auf dem Kilimandscharo bis zu einer bestimmten Höhe Rettungshubschrauber einsetzen. Bitte informieren Sie sich in den [FAQ](#) von AMREF über die maximal erreichbaren Höhen je Route und lesen Sie weitere Details zu AMREF Flying Doctors in unserem Abschnitt zu nützlichen Versicherungen.

Bitte beachten Sie, dass eine Hubschrauberevakuierung separat versichert werden muss, ausschließlich in lebensbedrohlichen Situationen erfolgt und durch Faktoren wie Höhe, Wetterbedingungen oder andere berechtigte Gründe eingeschränkt sein kann. Sollte ein Hubschrauber den verletzten Bergsteiger aus irgendeinem Grund nicht erreichen können, erfolgt die

Evakuierung über Land mit Unterstützung unserer Guides. Ein Bergsteiger kann in einer nicht lebensbedrohlichen Situation ausdrücklich eine Hubschrauberevakuierung anfordern; die Kosten hierfür sind jedoch selbst zu tragen. Zusammengefasst:

- Fuß des Berges bis 3.500 Meter: Evakuierung zu Fuß oder per Fahrzeug.
- 3.500 bis 4.700 Meter: Evakuierung per Hubschrauber ausschließlich in lebensbedrohlichen Situationen und nur bei bestehender Versicherung. Ist der Bergsteiger nicht versichert, erfolgt die Evakuierung auf eigene Kosten. In nicht lebensbedrohlichen Fällen wird die Evakuierung zu Fuß mit Unterstützung unserer Guides durchgeführt.
- 4.700 Meter bis 5.895 Meter (Uhuru Peak): Evakuierung zu Fuß, bis ein Hubschrauber oder Fahrzeug die weitere Rettung übernehmen kann.

Die Rolle unserer Guides

Unsere Bergführer werden jährlich (auch medizinisch) geschult, um im Notfall Erste Hilfe leisten zu können und Risiken am Berg möglichst zu vermeiden. Eine gute und offene Kommunikation mit Ihren Guides während des Aufstiegs ist entscheidend: Bitte folgen Sie ihren Anweisungen und informieren Sie sie umgehend, wenn Sie sich unwohl oder unsicher fühlen. Über das Formular, das Sie bei der Buchung ausfüllen, sind die Guides außerdem über eventuelle Vorerkrankungen informiert.

In den höheren Lagen des Berges führt der Headguide regelmäßige Kontrollen durch. Dazu gehören unter anderem die Messung Ihres Sauerstoffsättigungswertes sowie die Einschätzung Ihres emotionalen und mentalen Zustands. Auf diese Weise minimieren wir die Risiken der Besteigung und stellen sicher, dass Sie den Gipfel sicher erreichen – oder bei Bedarf rechtzeitig und sicher wieder vom Berg herunter geführt werden. Sollte ein Abstieg notwendig sein, können zusätzliche Kosten entstehen, zum Beispiel für zusätzliche Hotelübernachtungen.

Wann Sie den Kilimandscharo nicht besteigen sollten

Es gibt mehrere Faktoren, die das Unfallrisiko am Berg erhöhen und darauf hindeuten, dass Sie Ihre Besteigungspläne verschieben oder absagen sollten.

Verschieben Sie die Besteigung, wenn in den letzten sechs Monaten Folgendes auf Sie zutraf:

- Sie hatten eine Operation oder einen schwerwiegenden medizinischen Eingriff und/oder befinden sich noch in der Genesung nach einer Verletzung;
- Sie hatten eine Ohnmacht, einen (Krampf)anfall oder einen Bewusstseinsverlust;
- Sie haben einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten;
- Sie hatten ohne erkennbare Ursache Brustschmerzen oder Atemnot;
- Sie haben sich Knochen gebrochen oder Gliedmaßen schwer verletzt und sind noch nicht vollständig genesen.

Ärztliche Freigabe

Eine ärztliche Freigabe durch eine zugelassene Ärztin oder einen zugelassenen Arzt ist erforderlich, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

- Sie haben Herz-, neurologische oder Atemwegserkrankungen.
- Sie leiden an Epilepsie.
- Sie haben regelmäßig Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen.
- Sie haben erhebliche Seh- oder Hörbeeinträchtigungen.
- Sie leiden an Schlafstörungen.
- Sie haben Diabetes.
- Sie sind weniger als 20 Wochen schwanger.
- Sie sind über 70 Jahre alt.
- Sie haben Bluthochdruck oder nehmen blutverdünnende Medikamente ein.

Für die ärztlichen Freigabe sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über die Details Ihrer geplanten Besteigung wie folgend angegeben informieren. So kann eine angemessene Einschätzung Ihrer körperlichen Eignung erfolgen. Bitte erwähnen Sie insbesondere:

- Die Gesamtdauer Ihrer Besteigung und dass Sie täglich 4 bis 9 Stunden durch unebenes und felsiges Gelände wandern werden. Geben Sie die zu erwartende Höhe an (Uhuru Peak liegt auf 5.895 Metern) und dass Sie in der Gipfelnacht 7–11 Stunden bei Minustemperaturen wandern, gefolgt von einem 6–8-stündigen Abstieg am Morgen zum niedrigeren Lager.
- Dass der Großteil Ihres Gepäcks (maximal 18 kg) von Trägern transportiert wird, was die Wanderung erleichtert.
- Dass Sie extremen Wetterbedingungen ausgesetzt sein werden und in der Lage sein müssen, Sonnenlicht, starken Wind, Regen und Schnee zu ertragen. Die Temperaturen können stark schwanken – tagsüber bis zu +20 °C, nachts in Gipfelnähe bis zu –20 °C.
- Dass Sie körperlich in der Lage sein müssen, längere Zeit zu gehen und zu stehen, bei eingeschränkten Toiletten-, Schatten- oder Sitzmöglichkeiten. Auch wenn Stühle, Tische und Zelte mitgeführt werden, steht die Nutzung nur begrenzt zur Verfügung.

Vorbereitung auf die Besteigung



Eine gute Vorbereitung ist entscheidend – je fitter Sie sind, desto angenehmer wird die Besteigung! Wir empfehlen, in den Wochen vor dem Kilimandscharo-Aufstieg Wanderungen mit Rucksäcken voller Bücher zu unternehmen, um sich an das Gewicht auf den Schultern und lange Distanzen zu gewöhnen. Es kann außerdem hilfreich sein, dies auf steilen Straßen zu üben oder, wenn Sie in einer flachen Gegend leben, regelmäßig ein paar Treppenstufen auf- und abzusteiigen.

Generell gilt: Wer sehr aktiv ist und einen gesunden Lebensstil pflegt, sollte keine Probleme

haben, den Gipfel zu erreichen – vorausgesetzt, er oder sie kann mit den Höhenunterschieden umgehen, was sich nur schwer vorher trainieren lässt. Abhängig von Erfahrung und körperlicher Kondition können Sie die Besteigung am Fuß des Berges beginnen oder etwas höher, zum Beispiel auf 3.000 Metern.

Während der Besteigung

Wenn Sie den Kilimandscharo mit uns besteigen, kümmern wir uns um alles - Unterkunft, Verpflegung, Wasser, Träger, Bergführer und ein Koch sind organisiert. Auf den meisten Routen schlafen Sie in geräumigen Zelten, die die Träger für Sie auf den Berg tragen. Auf der Marangu-Route gibt es Mehrbett-Hütten.

Essen und Trinken

Auf dem Berg bereitet ein professioneller Koch für Sie und das Team frische, gute und sättigende Mahlzeiten zu.

- Das Frühstück besteht aus gekochten Eiern, Würstchen, Pfannkuchen, Porridge und Brot mit Aufstrichen wie Erdnussbutter und Marmelade.
- Das Mittagessen kann warm oder als Picknick zubereitet werden, je nachdem, welche Strecke Sie an diesem Tag zurücklegen. Warme Mittagessen bestehen in der Regel aus einer Suppe, einem Hauptgericht mit Nudeln, Reis und/oder Kartoffeln, etwas Fleisch oder Fisch und Gemüse sowie einem Dessert aus frischem Obst - solange es möglich ist. Picknick-Mittagessen sind ähnlich wie Frühstücke.
- Das Abendessen besteht aus Reis, Nudeln und/oder Kartoffeln, viel Gemüse und etwas Fleisch oder Fisch, damit sich Ihr Körper von der Wanderung des Tages erholen kann. Als

Vorspeise gibt es in der Regel eine Suppe (frisch zubereitet, verschiedene Sorten), und die Nachspeise besteht aus Obst.

- Zwischendurch bekommen Sie von den Guides Snacks wie Äpfel, Erdnüsse, Schokolade und Kekse, und am Nachmittag ist eine Pause mit Tee, Kaffee, heißer Schokolade oder Milch mit Popcorn, Keksen, Erdnüssen oder Cashewnüssen vorgesehen.

Die Träger holen frisches Wasser aus verschiedenen sauberen Bergflüssen. Das Wasser wird gefiltert und mit Wasserreinigungstabletten gereinigt. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass das Wasser zu 100% sauber und trinkbar ist und wir Ihnen Tee, Kaffee und Wasser zu jeder Mahlzeit servieren können.

Toilette und Dusche

Der Mount Kilimanjaro Nationalpark stellt in den Camps, in denen Sie übernachten, öffentliche Toiletten zur Verfügung. Tagsüber können Sie eine tragbare Toilette benutzen, die einer der Träger für Sie auf den Berg trägt. Bitte beachten Sie, diesen Service gibt es nur bei privaten Touren. Während des gesamten Aufstiegs ist es nicht möglich, zu duschen. Morgens und abends können Sie sich mit warmem Wasser erfrischen. Feuchttücher, Toilettenpapier und antibakterielles Gel sollten Sie mitnehmen, um einen gewissen Hygienestandard während des Tages aufrechtzuerhalten.

Gepäck und Kleidung

Damit unsere Träger nicht mit Ihrem Gepäck überlastet werden, haben wir das Gepäck pro Person auf dem Berg auf 18 kg begrenzt. Gepäckstücke, die während des Aufstiegs nicht benötigt werden, können in der Lodge sicher aufbewahrt werden.

Hinsichtlich der Kleidung empfehlen wir Ihnen, verschiedene Schichten zu tragen. Dies ist sinnvoll, da das Wetter auf dem Berg unberechenbar ist und Sie durch verschiedene Klimazonen wandern. Vermeiden Sie außerdem das Tragen von Baumwolle, denn sie trocknet am Berg nur schwer. Nehmen Sie statt Baumwolle lieber Kleidung aus Polypro, Merinowolle, Seide oder Fleece mit.

Das Wetter auf dem Berg

Das Wetter auf dem Berg ist ziemlich unberechenbar. Die Temperaturen können tagsüber zwischen 20 und 27 °C am Fuße des Berges und nachts zwischen -2 und -30 °C auf dem Uhuru Peak schwanken. Hier kann sogar Schnee fallen.

Die Nächte sind normalerweise klar, aber kalt. Der Morgen ist warm, sobald die Sonne scheint. Angenehme Temperaturen und ein klarer Himmel begleiten Sie in der Regel durch den Tag, und wir



empfehlen Ihnen dringend, einen guten UV-Schutz mitzunehmen (auch wenn Sie hin und wieder von Regen überrascht werden können). Sobald die Sonne untergeht, sinken die Temperaturen wieder drastisch auf unter Null. Die Nacht, in der Sie den Gipfel erreichen, kann aufgrund der niedrigen Temperaturen, der Höhe und der Wetterbedingungen im Allgemeinen (z. B. starker Wind) sehr anstrengend sein. Vergewissern Sie sich, dass Sie geeignete Kleidung für die Gipfelnacht dabei haben, und stellen Sie sich generell auf die unterschiedlichen Wetterbedingungen während des Aufstiegs ein.

Leitfaden für Trinkgelder in Tansania

Trinkgelder sind ein Brauch in Tansania und stellen eine große Motivation für das Team dar, das Sie Tag und Nacht während der gesamten Dauer Ihrer Besteigung begleitet. Mit dem kleinen Zusatz zu ihrem Einkommen zeigen Sie dem Team Ihre Wertschätzung. Als allgemeine Richtlinie gilt, dass jede Gruppe bei der Kilimandscharo-Besteigung USD 15 pro Tag für den Lead Guide gibt, USD 10 pro Tag für den Assistant Guide, USD 10 pro Tag für den Koch und USD 8 pro Tag für einen Träger.

Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation

Tanzania Specialist ist zertifiziertes Partnerunternehmen der KRTO - Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation. Als solches garantieren wir:

- Sozial verantwortlichen Bergtourismus am Kilimandscharo
- Faire und ethische Behandlung der Bergmannschaft
- Keine Ausbeutung oder schlechte Behandlung des Personals



In der Praxis bedeutet dies, dass wir sicherstellen, dass unsere Bergcrew und die Träger einen fairen Lohn erhalten, angemessene Arbeitszeiten haben, die richtige Ausrüstung benutzen und Kurse besuchen können, um ihr Wissen zu erweitern. Dies wird von KRTO und KPAP (Kilimanjaro Porter Assistance Project) überwacht und in Zusammenarbeit mit ihnen durchgeführt. Weitere Informationen über diese Initiative finden Sie auf der [Webseite der KRTO](#).

Nützliche Versicherungen

Flying Doctors Versicherung

Die AMREF Flying Doctors führen seit den 1950er Jahren medizinische Evakuierungsflüge in Tansania (einschließlich Mount Kilimanjaro), Sansibar (einschließlich Mafia und Pemba), Kenia, Uganda, Ruanda und Burundi durch. Der Flying Doctor Service ist ein fliegender Ambulanzdienst mit Ärzten



und Piloten, die rund um die Uhr und an jedem Tag des Jahres einsatzbereit sind. Die Flying Doctors Versicherung wird zusätzlich zu Ihrer normalen Reiseversicherung abgeschlossen und ist nicht obligatorisch.

Sollten Sie auf dem Berg in eine lebensbedrohliche Situation geraten, können die Flying Doctors eine Hubschrauber-Evakuierung organisieren und Sie in ein Krankenhaus in Moshi fliegen. Bitte beachten Sie, dass die maximale Landehöhe vom Wetter, den Geländebedingungen und den ungefähren Gewichtsgrenzen abhängt. Weitere Informationen hierzu finden Sie in [den FAQs der Flying Doctors](#).

Tanzania Specialist ist Mitglied der Flying Doctors Society. Sie können die Versicherung selbst buchen oder wir können dies für Sie übernehmen.

Die Kosten für die Flying Doctors Versicherung betragen 40 EUR pro Person für 30 Tage.

Bitte beachten Sie: Der Preis deckt Ihre Reise in eines oder mehrere der oben genannten Länder ab. Krankenhauskosten, ärztliche Behandlungen und Medikamente sind in diesem Service nicht enthalten, sodass neben der Flying Doctors Versicherung noch eine zusätzliche Reisekrankenversicherung erforderlich ist.

Reiseversicherung

Bitte achten Sie darauf, dass Sie eine gute Reiseversicherung haben, die die Ausgaben für medizinische Kosten abdeckt, aber auch einen möglicherweise medizinisch notwendigen Rücktransport inkludiert. Manche Versicherungen inkludieren auch den Verlust des Reisegepäckes.

Packliste für die Kilimandscharo-Besteigung

- Verschiedene Trekkinghosen und -hemden, warm und wasserdicht (nicht wasserabweisend)
- Thermokleidung
- Poncho (optional)
- Mehrere Paare dicke Wandersocken
- Wasserdichte Wanderschuhe mit Knöchelschutz
- Gamaschen zum Überziehen, um die Schuhe trocken zu halten
- Hut, Mütze, Kopftuch und/oder Buff
- Ein Paar dünne und ein Paar dicke Handschuhe, wasser- und winddicht
- Rucksack (wird von den Trägern getragen)
- Kleiner Tagesrucksack
- Wasserdichter Rucksacküberzug oder anderes Gepäck
- Wasserflasche oder CamelBak
- Wanderstöcke
- Stirnlampe und zusätzliche Batterien
- Kamera (plus zusätzliche Batterien, da die Geräte am Berg nicht aufgeladen werden können)
- Sonnenbrille und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Schlafsack (bis zu minus 20 Grad Celcius)
- Schlafmatte
- Kleines Handtuch
- Toilettenartikel: Toilettenpapier, Seife, Zahnbürste, Waschlappen, antibakterielles Gel
- Energieriegel (zwei pro Tag), Kekse und Snacks
- Diamox (gegen Höhenkrankheit)

Bitte beachten Sie, dass einige der genannten Gegenstände bei uns gemietet werden können.

Bewahren Sie mit uns die Natur Tansanias!

Tanzania Specialist investiert und lebt von der wunderschönen Natur Tansanias. Deshalb tun wir alles, was in unserer Macht steht, um die Umwelt so gut es geht zu erhalten. Wir bitten Sie, als unser Gast, keine Abfälle auf dem Kilimandscharo, an den Stränden oder in den Nationalparks zu hinterlassen.

Bewahren Sie Abfälle stattdessen bitte so lange auf, bis Sie oder Ihr Guide ihn bei Ihrer Ankunft im Hotel ordnungsgemäß entsorgen können. Das ist nur eine kleine Geste, aber sie wird dazu beitragen, dass zukünftige Generationen dieses wunderschöne Land genauso genießen können wie wir!



*Wir wünschen Ihnen safari njema - eine gute Reise -
und heißen Sie Herzlich Willkommen: Karibu Tanzania!*