

## Checkliste Tanzania Reise mit Bergbesteigung (Kilimanjaro)

<b>Schuhe</b>	<b>Menge</b>	<b>gepackt?</b>
Trekking-Schuhe (für Alpin-Trekking, wasserdicht)	1 Paar	_____
Trekking-Sandalen (für Abendlager & Hotel)	1 Paar	_____
Imprägnierspray / Schuhpflege / Reinigungsbürste	1	_____
 <b>Ausrüstung am Berg</b>		
Tagesrucksack 15-30 Liter Volumen (mit Regencover)	1	_____
Müllsack (Regenschutz für Rucksackinhalt)	1	_____
Trinksystem (3 Liter) + Schlauchisolierung für Schlauch und Mundstück (gegen Einfrieren) <i>alternativ</i> : 2 Stück - 1 Liter Trinkflaschen	1 2	_____
Trekkingstöcke	1 Paar	_____
Gamaschen (für Fels und Geröllpassagen)	1 Paar	_____
Steigeisen (nur in Ausnahmefällen und in der Regenzeit nötig - sonst nicht)	1 Paar	_____
Wasserdichter Seesack oder große Tasche, ca. 120 Liter für Reisegepäck (wird am Berg vom Träger getragen)	1	_____
Reisetasche mit Schloss (bleibt bei Bergtour mit überflüssiger Kleidung im Hotel)	1	_____
Berg-Uhr für Höhenkontrolle (mit neuer Batterie)	1	_____
Brustbeutel oder Gürtelbeutel (für Pass & Geld)	1	_____
Schlafsack (bis mind. -7°C im Komfortbereich)	1	_____
Schlafsack-Inlett (erhöht Komfort und Wärmegefühl)	1	_____
Iso-Matte (ideal als selbstaufblsbare Matte von Thermarest oder ähnlich)	1	_____
Trekking-Schlafkissen	1	_____
 <b>Kleidung am Berg</b>		
Trekking-Strümpfe (besser Markenware)	3 Paar	_____
Funktions-Unterhosen	3-4	_____
Funktions-Unterhose - lang (für Gipfelnacht oder Kälte)	1	_____
Funktions-T-Shirts (Unterwäsche)	4	_____
Sport BH	1	_____
Funktions-T-Shirt (Oberbekleidung)	2	_____
Fleece Pulli, TK 100 (für kühle Tage/Nächte, mittlere Höhen)	1	_____
Fleece Pulli, TK 200 (ein Muss für Gipfelnacht/-tag)	1	_____
Trekking-Hose, lang (ideal mit Zip) und Gürtel	1-2	_____
Regenhose (für starke Regenschauer)	1	_____
Regenjacke (Goretex 3-Lagen)	1	_____
Softshell Jacke (mit Windstopper)	1	_____
Handschuhe, dünn	1	_____
Handschuhe, dick + warm (für Gipfelnacht/-tag)	1	_____
Fleece-Mütze / Sturmhaube	1	_____
Alpin-Sonnenbrille (mit gutem UV Schutz)	1	_____
Skibrille (gegen Staub, Sand und Sturm)	1	_____
Sonnenschutz Haut & Lippen, LS-Faktor 30+	1	_____
Baseball Cap oder Hut (gegen Sonneneinstrahlung)	1	_____

## Checkliste Tanzania Reise mit Bergbesteigung (Kilimanjaro)

### Freizeitkleidung für Stadt & Hotel

Jeans / Freizeit- / Trekkinghose / Rock	1-2	_____
T-Shirts, Hemden, Blusen	beliebig	_____
Unterwäsche	beliebig	_____
Strümpfe normal	3 Paar	_____
Leichter Langarmpulli* (gegen Moskitostiche am Abend)	1	_____
Badebekleidung / Sportbekleidung	1	_____
Outdoorschuhe (halbhoch, für Freizeit & Stadt)	1	_____
Handwaschmittel (Rei in der Tube)	1	_____

\* die Anopheles-Mücken bevorzugen dunkle Kleidung !

### Kleinkram & Nützliches (für Berg und Freizeit)

Besteck / Tasse / Becher	1 Set	_____
Ersatzbrille (für Brillenträger) & Brillen-Antibelagspray	1	_____
Hakle Feucht	2	_____
Handy (auch als Wecker geeignet) + Ladegerät	1	_____
Imprägnierspray (für Schuhe und Kleidung)	1	_____
Karten- oder Reisespiele für lange Zeltabende	1	_____
Trekking-Führer und/oder andere Literatur für den Abend	1	_____
Kleine Taschenlampe (für Zelt & Toilette)	1	_____
Katadyn Wasserfilter (nur notwendig wenn Wasser vom Koch nicht desinfiziert wird)	1	_____
Micropur „Forte“ Wasser-Entkeimungstabletten	1	_____
Literatur & Karten zum Reisegebiet	diverse	_____
Tagebuch + Kuli (Moleskin oder ähnliches)	1	_____
Mückenabwehr (Deet 50% oder Autan)	1	_____
Näh-Set	1	_____
Universal-Schnur 3mm x 10 Meter	1	_____
Sekundenkleber (repariert fast alles)	1	_____
Steckdosenadapter (Eurostecker auf englischen 3-Pol)	1	_____
Taschentücher & Toilettenpapier (in Tanzania zu kaufen, Taschentücher schwierig)	1-2	_____
Urinbeutel für Sie/Ihn (für nächtliche Zeltbedürfnisse)	1	_____

### Reiseunterlagen & Wertsachen

Adressbuch (Familie, Ärzte, etc.)	1	_____
Bargeld in EURO oder US\$ (am ganzen Körper verteilt)	1	_____
Brust-/Gürtelbeutel	1	_____
Buchungsbestätigungen / Briefwechsel / Flugtickets	1	_____
Englisch-Wörterbuch	1	_____
Führerschein (International)	1	_____
Impfpass	1	_____
Notrufnummern Ihnen bekannter Ärzte	1	_____
Reisepass mit VISA + Ersatzpassfotos	1-3	_____
Reisepass-Kopie	1	_____
Kreditkarte + Pin + Notrufnummer für Diebstahl	1	_____

## Checkliste Tanzania Reise mit Bergbesteigung (Kilimanjaro)

### Zusatznahrung am Berg

Traubenzucker (z.B. Dextro Energen)	10	_____
Elektrolyte bei Wasserverlust (Durchfall / Schwitzen)	5-10	_____
Brausetabletten (besserer Wassergeschmack am Berg)	5-10	_____
Powerbar Riegel (1-2 pro Tag)	10	_____
Schoko Riegel (im Reiseland erhältlich)	5	_____
Lutschbonbons	10	_____

### Wichtige Artikel für den Hygienebeutel

Outdoor-Kulturbeutel zum Aufhängen (z.B. von Tatonka)	1	_____
Binden und/oder Tampons (in Tanzania schwierig zu bekommen)	beliebig	_____
Nagelfeile / Nagelknipser	1	_____
Ohrenstöpsel / Ohropax®	2 Paar	_____
Paracetamol gegen Kopfschmerzen (siehe Reiseapotheke)	5-10	_____
Trekking-Handtücher	1-2	_____
Waschlotion / Shampoo	1	_____
Zahnbürste / Zahnpasta / Zahnseide	1	_____

**Wichtig:** Diese Checkliste ist für manche Leser nicht komplett genug und für andere wiederum viel zu voll mit unnützem Kleinkram. Checklisten sind immer abhängig von der individuellen Trekking- und Reiseerfahrung und vom persönlichen Komfortbedürfnis eines jeden Bergtouristen. Diese Liste dient lediglich als Richtlinie aufgrund meiner Bergerfahrung und sollte bei Bedarf erweitert oder gekürzt werden. Tipps und Hinweise sind jederzeit willkommen.