



# ONA SAFARI

CATCH THE MOMENT

## AUSRÜSTUNGSLISTE KILIMANJARO

### Bekleidung

- warme Unterbekleidung (Fleece, Funktionswäsche)
- Hemden / T-Shirts mit langem Arm
- Hemden / T-Shirts mit kurzem Arm
- Sport-/Funktionsunterwäsche (kurz/lang) / Sport-BH
- wind- und regendicht Oberbekleidung (Goretex Jacke, Regenhose, evtl. Poncho)
- stabile, etwas weitere Trekkinghose
- Daunenjacke / sehr warme Jacke für die letzte Nacht
- hohe, stabile Wanderschuhe (gut einlaufen!)
- Trekkingsocken, dickere / dünnere, Wechselpaar bei Nässe  
**Tipp:** Dünne Socken getragen unter einem Paar dicke Socken hilft gegen Blasenbildung!
- evtl. kurze Hose
- evtl. leichte Wechselschuhe (z.B. Turnschuhe fürs Camp am Abend)
- Gamaschen (hohe)
- (Woll) Mütze / dicke Handschuhe (dünnere Fleece Handschuhe und Fäustlinge für den Nachtaufstieg)
- breitkrepelige Kopfbedeckung oder Mütze als Sonnenschutz
- Gesichtsmaske / Schal (besonders bei windigen Gipfelaufstieg notwendig)

### Schlafen (kann auch gemietet werden)

- warmer Schlafsack (Die Temperaturen können unter -15 Grad fallen!) mit wasserdichter Hülle
- evtl. Inletts aus Fleece oder Seide -> bitte immer eigene mitbringen, wenn Schlafsack gemietet wird!
- Iso-Matte (nicht bei Mount Meru und Marangu Route)

### Rucksack

- Tagesrucksack ca. 35 Liter für Wasser, Kamera, Regenjacke und Wechselkleidung etc.
- Trekkingrucksack / besser Seesack, da von den Trägern auf dem Kopf getragen - ca. 70 Liter
- wasserdichte Beutel zum Verpacken Ihrer Bekleidung im Trekkingrucksack
- kleine Tasche für die Sachen, die man nicht mit auf die Wanderung nehmen möchte und im Hotel deponiert werden kann

### sonstige Ausrüstung

- Stirnlampe (möglichst LED), Ersatzbatterien (die letzte Etappe beginnt um Mitternacht.)
- Teleskopstöcke, wer sich damit wohl fühlt
- Trinkflaschen, Camel Bag/Trinkbag, Thermosflasche (Behälter für 2,5-4Liter)
- Taschenmesser
- Waschzeug (Zahnbürste, -pasta, Seife, Waschlappen, kl. Handtuch, feuchte Tücher)
- Tabletten / Tropfen zur Wasserentkeimung, wer sich sicherer damit fühlt
- Sonnenschutzlotion, Sonnenblocker (Lichtschutzfaktor 20 - 60)
- Sonnenbrille
- Lippenschutz
- Ohropax
- Reiseapotheke (mit Medikamenten gegen Verdauungsstörungen, Durchfall, Kopfschmerzen, Erkältung etc., Pflaster, Blasenpflaster, Binden, Desinfektionsmittel, Insektenschutz, ggf. Hausarzt konsultieren)
- Kamera, mehrere Speicherkarten, Aufladegerät, Batterien (Die Digitalkameras können durch Kälte versagen!)
- Powerbank
- bei Kontaktlinsenträgern, bitte Ersatzbrille im Handgepäck
- Brille: möglichst keine mit Metallfassung, da diese bei extremer Kälte am Gesicht frieren kann!
- Vitamintabletten
- Teebeutel (am Berg sonst meistens nur Schwarztee!)
- „Energiereserven“ (Schokolade, Müsli-Riegel, Power-Gel Flüssigenergie)
- **Tipp:** Bonbons wegen der dünnen Luft
- Buch, Tagebuch, Kugelschreiber, Kartenspiel etc. für die Abende in Camp/Hütte
- ggf. kleines Schlafkissen
- eine kleine Belohnung für das Erreichen des Gipfels, wie Lieblingsschokolade o.ä.

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

*- WE WISH YOU A GOOD CLIMB. -*

*Julius Mkodo & Dirk Wiedaw*