



## Informationen zu Bekleidung und Ausrüstung

*Dies ist eine Liste, mit Kleidung und Ausrüstung, die wir für eine Kilimanjaro oder Meru Besteigung empfehlen:*

- Gefütterte, wasserdichte Wanderschuhe mit festem Obermaterial und robuster dicker Sohle
- (die Schuhe müssen GUT EINGELAUFEN sein. Wir empfehlen außerdem die Trekkingschuhe auf Ihrem Flug zu tragen, für den unglücklichen Fall, dass Ihr Gepäck verspätet ankommt oder verloren gehen sollte. IHRE SCHUHE SIND DER WICHTIGSTE TEIL DER AUSRÜSTUNG)
- 3 Paar warme Socken
- 3 Paar dünnere Socken (zum Tragen unter den dicken Socken)
- 1 – 2 Paar leichtere Wander- oder Laufschuhe für Erkundungen um die Camps (mit passenden Socken)
- Eine warme Mütze (Balaklava) mit Rand, um das Gesicht und den Nacken vor Sonne zu schützen und einen Sonnenhut (sie werden beides benötigen)
- 1 Paar gefütterte Wander- oder Skihandschuhe
- Eine warme Daunenjacke oder Gore-Tex Jacke
- 2 Sets wärmende Unterwäsche (im Idealfall ein leichteres Set für an die Haut und ein weiteres dickeres für zusätzliche Wärme)
- 1 warme winddichte Hose

- 1 leichtere Hose
- 1 Paar Shorts
- 2 Woll- oder Baumwollshirts mit langen Ärmeln
- 1 oder 2 warme Fleece-Sweater
- 2 leichtere Shirts (oder T-Shirts)
- 1 leichte Regenjacke mit Kapuze (Regen kann in den tieferen Regionen zu jeder Zeit auftreten)
- Leichter kleiner Wassertank / Wasserflasche zum Auffüllen
- Wasserdesinfizierungslösung /-tabletten
- 1 kleiner Tagesrucksack, in dem man während des Trecks Wasser, Kamera, Film etc. trägt (ein Rucksack mit integrierter Kammer für Trinkwasser s.o. wird empfohlen)
- Einen mittelgroßer robuster Rucksack um Ausrüstung und Kleidung zu verstauen (Die Träger werden diesen für euch tragen, aber sie tragen KEINE starren Koffer oder Taschen mit Metallgestänge)
- 1 gut isolierter Schlafsack für Temperaturen bis -10 Grad Celsius (Der Schlafsack sollte in den Rucksack mit der Ausrüstung passen)
- Camping Kissen (falls erwünscht)
- Notfalldecke (optional)
- Taschenlampe (mit zusätzlichen Batterien); eine Stirnlampe kann besonders für den letzten Teil des Anstiegs in der Nacht hilfreich sein.
- 2 Wanderstöcke
- 1 Paar Gamaschen gegen Schmutz
- Dunkle Sonnenbrille mit hohem UV-Schutzfaktor oder eine Schneibrille
- (nur leicht getönte Gläser können nicht vor Schneeblindheit schützen!)

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Kleines Handtuch, Seife und zwei Rollen Toilettenpapier
- Papiertücher und Feuchttücher
- UV Filter für Ihre Kamera (für das Fotografieren in höheren Lagen notwendig)
- Energiesnacks (wie zum Beispiel Müsliriegel, Schokolade oder Instant Heißgetränke)
- Ein kleines Pflanzenhandbuch (falls ihr euch für Botanik interessiert)

ZUSÄTZLICH ist es sehr empfehlenswert, dass man ein kleines Erste-Hilfe-Set mit sich führt. Bezüglich des Inhaltes sollte man sich von seinem Reisemediziner beraten lassen. Die folgenden Dinge können sinnvoll sein:

- Ausreichend Aspirin (bei höhenbedingten Kopfschmerzen)
- Medikamente gegen Höhenkrankheit – nach Empfehlung des Arztes
- Breitbandantibiotikum – nach Empfehlung des Arztes
- Antibiotische Salbe (bei Schnitten oder Kratzern)
- Verbandsmaterial und Mullbinden
- Schere, Pinzette und Fieberthermometer
- Erkältungs- /Schnupfenmedizin und Hustenpastillen
- Medizin bei Magenbeschwerden und Dehydration

Kleidung von unterschiedlicher Dicke ist empfohlen, da man sich am besten in Schichten kleidet (Schichten ausziehen, wenn man sich durch das Laufen aufwärmt, zusätzliche Schichten anziehen, wenn man nach

Pausen kälter wird). Während der ersten zwei Tage finden es die meisten Bergsteiger am angenehmsten T-Shirts und kurze Hosen zu tragen. Ab dem dritten Tag kann es bereits sehr windig werden und die Temperaturen fallen in der Nacht unter den Gefrierpunkt.

Eine begrenzte Auswahl an Ausrüstung kann an der Basis ausgeliehen werden. Dennoch empfehlen wir jedem, sämtliche Ausrüstung selber mitzubringen.