

# Kilimanjaro Packliste: Was Du wirklich brauchst (+ PDF)

---

 [traveltaroo.com/packlisten/kilimanjaro-packliste/](https://traveltaroo.com/packlisten/kilimanjaro-packliste/)

26. Oktober 2024

## Bekleidung

---

- Atmungsaktive Unterwäsche aus Merinowolle oder Synthetik für jeden Tag
- 1 Merino Leggins
- 2 T-Shirts
- 2 Langarmshirts
- 1 Fleecejacke z.B. von The North Face
- 1 dünne Daunenjacke
- 1 Softshelljacke
- 1 warme, wasserfeste Jacke
- 1 Poncho
- 3 Paar Wandersocken
- 3 Paar normale Socken
- 1 Trekkinghose
- 1 Trekkingleggins
- 1 Regenhose (oder nur die Trekkinghose, wenn sie wasserdicht ist)
- Schlafkleidung
- 1 Paar leichte, bequeme Schuhe für das Camp

## Kopfbedeckung und Handschuhe:

- Buff oder Sturmhaube
- warme Mütze
- Handschuhe für den Gipfeltag (ggf. ein dünnes und ein dickes Paar)

## Rucksäcke und Taschen

---

- **Tagesrucksack** (30-40 Liter): Inklusive Innentaschen und guter Belüftung am Rücken. Nutze Drybags, um alles trocken zu halten.
- **Großer Rucksack** (ca. 60-70 Liter): Inklusive Regenhülle und Packsäcken für die Organisation der Kleidung.

## Wanderausrüstung

---

- **Wanderschuhe**: Stabile, wasserdichte Schuhe mit Knöchelstütze und guter Profilsohle.
- **Gamaschen (optional)**: Ideal gegen Schmutz und Regen, besonders in niedrigeren Lagen.

- **Trekkingstöcke:** Helfen beim Aufstieg und Entlasten der Knie.
- **Stirnlampe:** Für die Gipfelnacht, mit zusätzlichen Batterien.

## Technik

---

- **Handy:** Auf dem Berg ist zwar möglicherweise kein Empfang, aber Schaden kann es nie.
- **Powerbank:** Am besten mit hoher Kapazität, um Kamera und Handy aufzuladen.
- **Mini-Tripod:** Ideal für Landschaftsaufnahmen oder Gipfelfotos.
- **Kamera und Ersatzspeicher:** Wer gerne fotografiert, sollte sich Speicher (SIM-Karten) und Ersatzakku einpacken.
- **Ladekabel bzw. Ladegeräte** für alle technischen Geräte
- **Adapter für Netzteile**

## Schlafausrüstung

---

- **Schlafsack:** Komforttemperatur bis  $-10^{\circ}\text{C}$ , besser noch  $-15^{\circ}\text{C}$  für frostempfindliche Bergsteiger. Ein Inlay-Innenschlafsack sorgt für zusätzliche Hygiene und Wärme.
- **Isomatte:** Gut isolierte, leichte Matte.
- **Kissen:** Optional für mehr Komfort. Idealerweise in der Isomatte integriert.

## Verpflegung

---

- **Trinksystem oder Wasserflaschen (mind. 3 Liter):** Achte darauf, dass das Trinksystem in der Gipfelnacht nicht einfriert, oder nimm alternativ bzw. zusätzlich eine isolierte Thermosflasche
- **Snacks für zwischendurch:** 1-2 Kohlenhydratreiche Riegel pro Tag, salzige Nüsse oder Elektrolytpulver

## Hygiene & Sonstiges

---

- **Sonnencreme & Sonnenbrille:** UV-Strahlung ist in großer Höhe intensiv. Denke auch an Lippenpflege mit UV-Schutz!
- **Toilettenartikel und Feuchttücher:** Idealerweise biologisch abbaubare Produkte.
- Zahnbürste & -pasta
- Haarbürste oder Kamm
- Reisehandtuch
- Notfalldecke
- Oropax

## Reiseapotheke

---

- Wasserentkeimungs-Tabletten
- Kopfschmerztabletten

- Diamox (Höhenkrankheit)
- Mittel gegen Durchfall
- Malariaprophylaxe
- Blasenpflaster
- Insektenschutz
- Desinfektionsspray

## Dokumente

---

- Reisepass und Personalausweis
- ggf. Führerschein
- weitere Einreisedokumente
- Geld (Trinkgeld)
- Auslandskrankenversicherung
- Impfpass

## Spezielle Kilimanjaro Packliste für Frauen

---

Als Frau solltest du zusätzlich an folgende **Hygieneartikel** denken:

- Menstruationstassen
- biologisch abbaubare Feuchttücher und Sliepinlagen
- Handdesinfektion (z.B. wenn es kein Wasser zum Reinigen der Hände nach der Toilette gibt)
- Sport-BH