

# Meine Kilimanjaro-Packliste (Lemosho-Route im Sommer)

| Ausrüstung              | Anzahl | Bemerkung   |
|-------------------------|--------|---|
| <b>A. BEKLEIDUNG</b>    |        |   |
| Funktionsjacke          | 1      | wind- und wasserdicht, mit Innenjacke               |
| Wanderstiefel           | 1      | eingelaufen und weitgehend wasserfest               |
| Trekkingsschuhe         | 1      | als Ersatz und im Lager                             |
| Softshell-Jacke         | 1      |   |
| Fleece-Pulli            | 1      |   |
| Langarmshirt            | 2      | atmungsaktiv  |
| T-Shirt                 | 2      | atmungsaktiv  |
| Trekking-Hose           | 1      | lang, evtl. zipbar                                  |
| Überhose                | 1      | wasser- und winddicht                               |
| Jogginghose             | 1      | für's Lager   |
| Gamaschen               | 1      |   |
| Handschuhe              | 2      | 1x warm/wasserdicht und 1x dünn zum Unterziehen     |
| Kopfbedeckung           | 1      | Hut oder Cap oder superpraktisch: Bandana Kopftuch! |
| Socken                  | 3      | 2x zum Wandern und 1x für die Camps                 |
| Unterhosen              | 2      |   |
| Lange Unterhose         | 1      | Wolle!  |
| Regenponcho             | 1      |   |
| <b>B. TRANSPORT</b>     |        |   |
| Tagesrucksack           | 1      | 30 Liter  |
| Trinksystem             | 1      | 3 Liter   |
| Transportsack           | 1      | um die 100 Liter                                    |
| Packsäcke               | 5      | wasserdicht und in unterschiedlichen Größen         |
| <b>C. AUSTRÜSTUNG</b>   |        |   |
| Teleskopstöcke          | 1      |   |
| Schlafsack              | 1      | bis ca. -15 °C Komfortbereich                       |
| Schlafsack-Inlett       | 1      | Seide   |
| Isomatte                | 1      | evtl. mit Unterlage                                 |
| Stirnlampe              | 1      | inkl. Ersatzbatterien                               |
| Thermosflasche          | 1      | 1 Liter   |
| Kamera                  | 1      | inkl. Ersatzakku und Wechselspeicher                |
| Fototasche              | 1      |   |
| Sonnenbrille            | 1      | inkl. Etui  |
| Uhr                     | 1      | vielleicht mit Höhenmesser                          |
| Notizheft & Stift       | 1      |   |
| Mobiltelefon            | 1      |   |
| <b>D. HYGIENE</b>       |        |   |
| Waschbeutel             | 1      |   |
| Zahnbürste/-pasta       | 1      |   |
| Seife                   | 1      | z.B. Blattseife                                     |
| Creme                   | 1      | für Hände und Füße                                  |
| Sonnencreme             | 1      | > Lichtschutzfaktor 30                              |
| Toilettenpapier         | 1      | kuschlig weich                                      |
| Reinigungstücher        | 1      | feucht  |
| Handtücher              | 1      | schnell trocknend                                   |
| <b>E. REISEAPOTHEKE</b> |        |   |
| Meditasche              | 1      |   |
| Verbandmaterial         | -      | Blasenpflaster, Pflaster, Binden, ...               |
| Schmerztabletten        | -      | KEIN Aspirin!                                       |
| Malariaprophylaxe       | -      |   |
| Antimückenmittel        | -      | 50% DEET  |
| sonst. Reisemedis       | -      | Durchfall, Wundsalbe, ...                           |
| <b>F. VERPFLEGUNG</b>   |        |   |
| Süßigkeiten             | 6      | Energie- oder besser: normale Schokoriegel          |
| Wasserentkeimung        | -      |   |
| Bonbons / Kaugummi      | -      |   |

Alle Infos unter [www.5892meter.de](http://www.5892meter.de)