

Packliste für den Kilimandscharo

Kleidung, Ausrüstung und Reiseunterlagen zum Abhaken

Diese Liste hilft dir bei der Vorbereitung auf die Besteigung. Packe nach Funktionen: trocken bleiben, warm bleiben, Sonne abhalten und alles Wichtige tagsüber erreichen. Teste Schuhe, Rucksack und Kleidungsschichten rechtzeitig vor der Abreise.

DAS WICHTIGSTE VORWEG

Duffle Bag: maximal 15 kg. Den Tagesrucksack trägst du selbst.

Tagesrucksack

Etwa 30-35 l für Wasser, Regen- und Wärmeschicht sowie Medikamente.

Duffle Bag

Etwa 70-90 l, weich und robust. Tagsüber nicht erreichbar.

Wird gestellt

Zelte, Matratze und gemeinschaftliche Campingausrüstung.

Funktionsmaterial oder Merino statt Baumwolle - wenige kombinierbare Schichten reichen.

Kleidung im Zwiebelprinzip

Oberkörper

- ☐ Wasserdichte, atmungsaktive Hardshelljacke mit Kapuze
- ☐ Warme Daunen- oder Isolationsjacke mit Kapuze
- ☐ Fleecejacke oder warmer Fleecepullover
- ☐ Leichte Softshell- oder Windjacke (optional)
- ☐ 2 Langarm-Funktionsshirts, davon eines warm/thermisch
- ☐ 1-2 Kurzarm-Funktionsshirts
- ☐ Leichte, trockene Camp- oder Schlafsicht

Hosen & Wäsche

- ☐ 2 Trekkinghosen, leicht und schnelltrocknend
- ☐ Wasserdichte, möglichst atmungsaktive Regenhose
- ☐ Warme Gipfelhose oder ausreichend Platz für Thermoschichten
- ☐ 1-2 lange Thermounterhosen
- ☐ 4-6 Unterhosen, atmungsaktiv
- ☐ Sport-BH nach persönlichem Bedarf
- ☐ Shorts für warme, tiefe Lagen (optional)

GIPFELNACHT VORBEREITEN

Stirnlampe, beide Handschuhlagen, Mütze, Wasserflaschen, Snacks und Medikamente griffbereit packen.

Persönliche Bergausrüstung

Schutz für Kopf, Hände und Füße - plus Schlaf- und Tagesausrüstung

Passform und Funktion sind wichtiger als Marken. Wanderschuhe, Rucksack, Handschuhe und alle Schichten sollten vor der Reise gemeinsam getestet werden.

Kopf & Sonnenschutz

- ☐ Sonnenhut mit Schirm und gutem Halt
- ☐ Warme Mütze oder Beanie
- ☐ Buff oder Halstuch
- ☐ Sturmhaube/Balaclava (optional bei starker Kälte)
- ☐ Sonnenbrille mit verlässlichem UV-Schutz
- ☐ Sonnencreme LSF 50 und Lippenpflege mit UV-Schutz

Hände & Füße

- ☐ Dünne Innenhandschuhe
- ☐ Dicke, warme und winddichte Außenhandschuhe
- ☐ Wasserdichte, eingelaufene Trekkingstiefel
- ☐ 4-5 Paar Wandersocken, dünne und warme kombiniert
- ☐ Wasserdichte Gamaschen
- ☐ Microspikes mitnehmen; oft nicht nötig, aber besser dabeihaben
- ☐ Leichte Camp-Schuhe oder Sandalen (optional)
- ☐ Blasenpflaster und erprobtes Tape

Schlafen & Hauptgepäck

- ☐ Warmer Schlafsack; Komfortbereich ungefähr -10 °C als Orientierung
- ☐ Wärmer planen, wenn du schnell frierst
- ☐ Schlafsack-Inlett (optional)
- ☐ Seesack/Duffle Bag, etwa 70-90 l
- ☐ Mehrere wasserdichte Packsäcke oder Drybags
- ☐ Kleines Reisekissen und Ohrstöpsel (optional)

Tagesrucksack & Technik

- ☐ Tagesrucksack, etwa 30-35 l, mit Hüftgurt
- ☐ Regenhülle plus wasserdichter Innenbeutel
- ☐ Stirnlampe mit Ersatzbatterien oder Reserveakku
- ☐ Trinkflaschen/Trinksystem für insgesamt etwa 3 l
- ☐ Trekkingstöcke, vorher eingestellt und getestet
- ☐ Powerbank mit ausreichender Kapazität plus Ladekabel; Flugregeln beachten
- ☐ Smartphone oder Kamera mit Reserveenergie (optional)
- ☐ Eigene Snacks für lange Etappen und die Gipfelnacht
- ☐ Elektrolytpulver oder -tabletten (optional)

Gesundheit, Dokumente & Kontrolle

Was zusätzlich ins Reisegepäck gehört - und was du zu Hause prüfen solltest

Gesundheit & Hygiene

- ☐ Persönliche Medikamente in ausreichender Menge plus Reserve
- ☐ Individuell abgestimmte kleine Reiseapotheke
- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta und kleine Reisegrößen
- ☐ Kleiner Waschlappen oder Mikrofasertuch
- ☐ Feuchttücher in wiederverschließbarer Verpackung
- ☐ Handdesinfektionsmittel
- ☐ Toilettenpapier plus verschließbarer Abfallbeutel
- ☐ Persönliche Hygiene- und Menstruationsartikel
- ☐ Insektenschutz für Moshi und tiefere Lagen
- ☐ Kleine Hautpflege gegen trockene Kälte (optional)

Dokumente & Reise

- ☐ Reisepass
- ☐ Visum oder eVisa-Bestätigung
- ☐ Internationaler Impfausweis; Gelbfiebernachweis falls erforderlich
- ☐ Versicherungsunterlagen und Notfallkontakte
- ☐ Flug- und Reiseunterlagen
- ☐ Digitale Kopien, getrennt vom Original gespeichert
- ☐ Bargeld und Karten sicher und getrennt aufbewahrt
- ☐ Steckdosenadapter für Hotel und Anschlussreise

Optional & nur nach Bedarf

- ☐ Regenponcho als zusätzlicher Schutz
- ☐ Urinierhilfe oder Urinflasche
- ☐ Sportuhr, Höhenmesser oder GPS

Vor der Abreise prüfen

- Schuhe vollständig eingelaufen
- Duffle Bag gepackt und unter 15 kg gewogen
- Alle Gipfelschichten zusammen anprobiert
- Stirnlampe, Powerbank und Akkus geladen
- Tagesrucksack mit realistischem Gewicht getestet
- Leihausrüstung laut Mietliste vorab abgestimmt

Noch wichtig

- Zelte, Matratze, Koch- und gemeinschaftliche Campingausrüstung werden gestellt. Technische Kletterausrüstung und Wasserreinigungstabletten brauchst du auf den normalen Trekkingrouten nicht.
- Bitte keine Einweg-Plastiktüten einpacken. Nutze für Nässeschutz und Ordnung wiederverwendbare Drybags oder robuste, verschließbare Beutel.