Stand: 15. Oktober 2026

Kilimandscharo Packliste

Kleidung und persönliche Ausrüstung zum Abhaken. Die Mengen sind Orientierung für mehrtägige Trekkingrouten; passe sie an Route, Reisedauer und persönliche Bedürfnisse an.

Tagesrucksack

25-35 Liter; Wasser, Wetterschutz, Snacks und Medikamente.

Duffle Bag

Etwa 70-90 Liter; maximal 15 kg inklusive Tasche und Schlafsack.

Vor dem Start

Schuhe einlaufen, Schichten zusammen testen, Leihausrüstung reservieren.

Kleidung und Schichten

- ☐ 2-3 Funktionsshirts, davon mindestens ein Langarmshirt
- ☐ Thermounterwäsche: Oberteil und lange Unterhose
- ☐ 1 Fleece oder vergleichbarer Midlayer
- ☐ 1 warme Daunen- oder Kunstfaserjacke mit Kapuze
- ☐ 1 wasserdichte, atmungsaktive Hardshelljacke
- ☐ 1 wasserdichte Regenhose
- ☐ 2 bequeme Trekkinghosen
- ☐ 4-5 Sets atmungsaktive Unterwäsche
- ☐ Trockene, warme Kleidung für Camp und Schlafsack

Gipfelschichten testen

Thermowäsche, Fleece, warme Isolationsjacke und Wetterschutz zusammen anprobieren. Ärmel, Hose und Handschuhe dürfen nicht einengen.

Schuhe und Füße

- ☐ Wasserdichte, knöchelhohe Trekkingstiefel
- ☐ 3-4 Paar gut passende Wandersocken
- ☐ 1 zusätzliches warmes Paar für die Gipfelnacht
- ☐ Leichte Camp-Schuhe, Sandalen oder Sneaker
- ☐ Gamaschen für Schlamm, Geröll oder Schnee
- ☐ Blasenpflaster und persönliches Tape
- ☐ Kleine Fußpflege nach persönlichem Bedarf

Kopf und Hände

- ☐ Sonnenhut oder Kappe mit gutem Schutz
- ☐ Warme Mütze oder Beanie
- ☐ Buff oder Schlauchtuch
- ☐ Sturmhaube optional für windempfindliche Personen
- ☐ Dünne Innenhandschuhe
- ☐ Dicke, warme und windgeschützte Außenhandschuhe
- ☐ Sonnenbrille mit zuverlässigem UV-Schutz

Schlafen, Wandern und Technik

Alles Wichtige für die Etappe bleibt im Tagesrucksack. Auf die Duffle Bag kannst du unterwegs normalerweise erst wieder im nächsten Camp zugreifen.

Schlafen und Camp

- ☐ Schlafsack mit Komfortbereich ungefähr um -10 °C
- ☐ Schlafsack-Inlett optional
- ☐ Kleines aufblasbares Kissen optional
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Separate trockene Schlafkleidung
- ☐ Mehrere Drybags oder wasserdichte Innenbeutel
- ☐ Kleine Lampe nur optional; Stirnlampe reicht meist

Tagesrucksack

- ☐ Tagesrucksack mit 25-35 Litern und Hüftgurt
- ☐ Regenhülle plus wasserdichter Innenbeutel
- ☐ Trekkingstöcke
- ☐ Stirnlampe mit vollem Akku oder frischen Batterien
- ☐ Ersatzbatterien oder sichere Ladeoption
- ☐ Mehrwegflaschen/Trinksystem für insgesamt etwa 3 Liter
- ☐ Mindestens eine robuste Flasche für die Gipfelnacht
- ☐ Kleines Sitzkissen optional

Schlafsack abstimmen

Ungefähr -10 °C Komforttemperatur ist eine Orientierung, keine Temperaturgarantie. Kälteempfinden, Wetter und isolierende Schlafmatte mitplanen. Nicht nach dem Extremwert auswählen.

Dokumente und Elektronik

- ☐ Reisepass, Visum und Versicherungsnachweis
- ☐ Digitale und getrennt aufbewahrte Kopien
- ☐ Handy und optional Kamera
- ☐ Powerbank mit lesbarer Wh-Angabe; Flugregeln prüfen
- ☐ Passende Kabel und vollständig geladene Akkus
- ☐ Reiseadapter für Hotel und Anschlussreise
- ☐ Kleine wasserdichte Hülle für Dokumente

Powerbanks im Flug

Nur ins Handgepäck, gegen Kurzschluss geschützt. Wh-Angabe und Regeln aller ausführenden Airlines prüfen. 20.000 mAh bei 3,7 V sind etwa 74 Wh, 30.000 mAh etwa 111 Wh. Maximal zwei pro Person laut IATA-Hinweisen 2026; nicht an Bord nachladen.

Vor der Gipfelnacht

- ☐ Stirnlampe und Ersatzenergie getestet
- ☐ Innen- und Außenhandschuhe griffbereit
- ☐ Isolierte Flaschen und Snacks vorbereitet
- ☐ Sonnenbrille für den Abstieg eingepackt
- ☐ Microspikes nur nach Absprache mit dem Bergteam einplanen

Gesundheit und letzter Check

Medikamente und medizinische Fragen vor der Reise individuell ärztlich klären. Ein Versicherungsnachweis zur Einreise ersetzt die Prüfung des Schutzes für Trekking und Bergung nicht.

Gesundheit und Hygiene

- ☐ Regelmäßig benötigte Medikamente in ausreichender Menge
- ☐ Kleine persönliche Reiseapotheke nach ärztlicher Beratung
- ☐ Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- ☐ Lippenpflege mit UV-Schutz
- ☐ Zahnbürste, kleine Zahnpasta und Handdesinfektion
- ☐ Toilettenpapier und kleine Abfallbeutel
- ☐ Feuchttücher sparsam verpackt
- ☐ Kleines schnell trocknendes Handtuch
- ☐ Persönliche Menstruations- und Hygieneartikel
- ☐ Insektenschutz für Moshi und tiefere Lagen

Snacks und kleine Extras

- ☐ Vertraute Lieblingssnacks für lange Etappen
- ☐ Gut essbare Snacks für die Gipfelnacht
- ☐ Elektrolytpulver oder Tabletten optional
- ☐ Kleine Menge Traubenzucker oder schnelle Energie
- ☐ Persönlicher Tee oder lösliches Getränk optional
- ☐ Kleines Reparaturset mit Tape und Kabelbindern
- ☐ Notizbuch oder Kopfhörer nur nach Bedarf

Abfall und Nässeschutz

Keine gewöhnlichen Plastik-Tragetaschen einpacken. Wiederverwendbare Drybags nutzen. Persönlichen Abfall und Feuchttücher mit dem Bergteam geregelt entsorgen; nichts am Weg zurücklassen.

Vor der Abreise kontrollieren

- ☐ Schuhe eingelaufen und Tagesrucksack mit realistischem Gewicht getestet
- ☐ Duffle Bag inklusive Schlafsack und Tasche unter dem bestätigten Limit
- ☐ Leihausrüstung, passende Größen und bereitgestellte Schlafmatte bestätigt
- ☐ Pass, Visum, Einreiseversicherung und eventuelle Gesundheitsnachweise geprüft
- ☐ Versicherung für Trekking bis 5.895 m und Bergung ausdrücklich geprüft
- ☐ Notfallkontakte gespeichert; Dokumentkopien getrennt aufbewahrt

Wird auf unseren Zelttouren gestellt

Zelte, Schlafmatten, Mahlzeiten und aufbereitetes Trinkwasser. Das Bergteam transportiert die Duffle Bag innerhalb des bestätigten Limits. Persönliche Kleidung, Schlafsack und eigene Trinkflaschen selbst mitbringen oder vorab reservieren.

Weitere Hinweise: Einreise und Reisevorbereitung · IATA: Batterien im Fluggepäck