

✓ Ausrüstungscheckliste

Besteigung des Kilimandscharo / Lemosho

ALPINSCHULE
GARMISCH

Bekleidung

- ☐ Bergschuhe (über den Knöchel gehend / Kategorien B, BC, C)
- ☐ 2 Paar Funktionswandersocken halbhoch
- ☐ 1 Paar warme Wandersocken hoch
- ☐ Lange, winddichte Softshell-Wanderhose
- ☐ Leichte, dünne Wanderhose lang
- ☐ 2x Wanderhose kurz
- ☐ Regenüberhose
- ☐ 1x Funktions-T-Shirt
- ☐ 2x Merino-T-Shirt
- ☐ 1x Merino-Longsleeve
- ☐ 1x Pullover
- ☐ Leichte Fingerhandschuhe
- ☐ Warme Fäustlinge (!!!)
- ☐ Buff
- ☐ Warme Mütze
- ☐ Hut oder Cap als Sonnenschutz
- ☐ Wasserdichte und winddichte Regenjacke (Hardshell-Jacke)
- ☐ Warme Daunenjacke (!!!)
- ☐ Leichte Primaloftjacke
- ☐ Gamaschen
- ☐ Leichte Schuhe für das Camp (leichte Turnschuhe, Sandalen oder Crocs)
- ☐ Kurze Unterhosen nach Bedarf
- ☐ Lange Unterhose oder Leggings
- ☐ Badehose fürs Hotel 😊

Hygieneartikel

- ☐ Funktionshandtuch
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Hygieneartikel (Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife bzw. kleines Duschmittel)
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Insektenschutzspray
- ☐ 2x Sonnencreme (LSF 20 + LSF 50)
- ☐ Taschentücher
- ☐ Ohrenstöpsel

Ausrüstung

- ☐ Wanderrucksack 25-35 L
- ☐ Wasserdichte Packsäcke für das Material im Rucksack
- ☐ Regenüberzug für Wanderrucksack
- ☐ Wasserdichte Reisetasche 80-110L
- ☐ Leichter Beutel oder Rucksack für Sachen die im Hotel verbleiben sollen
- ☐ 2x Trinkflasche 1L bzw. Trinksystem
- ☐ 1x Thermosflasche 0,75L
- ☐ Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- ☐ Trekkingstöcke
- ☐ Sonnenbrille (Kategorie 3-4)
- ☐ Handy inkl. Ladekabel
- ☐ Powerbank
- ☐ 1 Paar Grödeln
- ☐ Energy Bars
- ☐ Energy Gels
- ☐ Wenn Sie einen Lieblingstee haben, dann diese Teebeutel
- ☐ Ggf. Uhr mit Höhenmesser
- ☐ 5m Schnur (als Wäscheleine)
- ☐ Taschenmesser oder Multifunktionsstool
- ☐ 3 Kabelbinder
- ☐ 5m Hansaplast Tape

Medikamente

- ☐ Kleines Erste-Hilfe Set
- ☐ Ibuprofen oder Paracetamol Schmerztabletten
- ☐ Vomex (gegen Übelkeit)
- ☐ Immodium akut (bei Durchfall)
- ☐ Elektrolytlösungen (Elotrans)
- ☐ Ggf. Diamox (gegen Höhenkrankheit)
- ☐ Ggf. Malaria-Prophylaxe
- ☐ Ggf. Magnesium Brausetabletten

✓ Ausrüstungscheckliste

ALPINSCHULE
GARMISCH

Besteigung des Kilimandscharo / Lemosho

Für den Flug ☐ Nackenkissen ☐ In-Ear Kopfhörer ☐ Ein gutes Buch 😊	Reiseunterlagen ☐ Reisepass (inkl. einer Kopie des Reisepasses) ☐ Personalausweis ☐ Unterlagen Ihrer Auslandskrankenversicherung ☐ Visum ☐ Impfpass ☐ Flugtickets
---	--

Geschenke für die Träger

Sollten Sie noch funktionsfähige Bergwanderausrüstung haben, die bei Ihnen allerdings den Schrank nur noch selten verlässt, können Sie – sofern ihre Fluggepäckfreigrenze das zulässt – diese gerne noch mit nach Tansania nehmen um sie im Anschluss an die Tour an die Träger zu übergeben. Diese gehen meist mit sehr alten und kaputten Schuhen und auch deren Regenjacken sind nicht mehr wirklich dicht. Die Menschen dort freuen sich also sehr darüber, wenn sie „neue“ Ausrüstung bekommen. Es geht hier also um Bergschuhe, Regenjacken, Gamaschen, Stirnlampen, Bergwanderhosen etc.

Plastiktütenverbot in Tansania

Bitte beachten Sie, dass in Tansania Plastiktüten streng verboten sind. Sie dürfen also im Handgepäck oder auch im Fluggepäck keine Plastiktüten in das Land einführen!

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Nummer **08821 / 730 588 5** oder per Mail an die **info@alpenschule-garmisch.de** zur Verfügung.

✓ Ausrüstungscheckliste

Besteigung des Kilimandscharo / Lemosho

ALPINSCHULE
GARMISCH

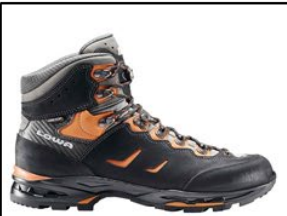
⚠ Bei allen Bergschuhen muss der Schaft grundsätzlich über den Knöchel gehen!

⚠ Halbschuhe sind keine Bergschuhe!



Kategorie A/B – Bergwanderschuhe

- ⚠ Leichte, wenig stabilisierende Schuhe
- ⚠ Einsatz: befestigte Wanderwege, Forststraßen
- ⚠ Steigeisen können nicht genutzt werden, maximal Grödeln



Kategorie B - Robuste Bergwanderstiefel

- ⚠ Mittelschwere Schuhe, bieten dem Fuß Stabilisierung
- ⚠ Einsatz: unbefestigte Bergpfade und Steige
- ⚠ Steigeisen: Können notdürftig angebracht und eingeschränkt verwendet werden



Kategorie B/C – Bergstiefel

- ⚠ Feste Bergstiefel, ab dieser Kategorie eher technische Ausrichtung auf Kosten des Gehkomforts
- ⚠ Einsatz: Klettersteige, Bergwandern, Bergsteigen (abseits von Wegen) – der Allrounder
- ⚠ Steigeisen: Können im vollen Umfang genutzt werden
(meist Korb-Kipphebel-Bindung)



Kategorie C - Alpine, robuste Bergstiefel

- ⚠ Sehr feste Bergstiefel, starre Sohle
- ⚠ Einsatz: schwere Klettersteige, Alpines Bergsteigen, Hochtouren bis 4000m Höhe
- ⚠ Steigeisen: Können in vollem Umfang genutzt werden
(meist Korb-Kipphebel-Bindung)



Kategorie D - Hochalpine Bergstiefel

- ⚠ Extrem fest, robust, steif
- ⚠ Einsatz: Hochalpines Bergsteigen, Winterbergsteigen, Eisklettern, Mixed-Gelände
- ⚠ Steigeisen: Können in vollem Umfang genutzt werden
(meist Automatik-Bindung)