

## BEKLEIDUNG

- ❑ Legere Freizeitbekleidung für die An- und Abreise (für Safari: langes Hemd/Bluse, lange Hose in hellen Farben und Kopfbedeckung – Schutz vor Tse-Tse Fliege)
- ❑ 2 Funktionsunterwäsche kurz (Merinowolle)
- ❑ 1 Funktionsunterwäsche lang (Merinowolle)
- ❑ 2 T-Shirts oder Kurzarmhemden
- ❑ 2 Microfleece-Hemden
- ❑ 1 lange, dünne Tourenhose für den Anmarsch
- ❑ 1 kurze Hose für die Regenwaldetappe und Hotel
- ❑ 1 Soft-Shell Hose als winddichte Tourenhose für die Etappen > 4000m
- ❑ 1 Soft-Shell Weste oder Jacke für den Aufstieg
- ❑ 1 Tourenjacke, wasserdicht mit Membran
- ❑ 1 wasserdichte Überhose mit seitlichem Reißverschluss zum schnellen An-/Ausziehen (muss !)
- ❑ 1 leichte Daunen- oder Primaloftjacke, für den Gipfelaufstieg und abends im Camp (für Frauen event. 1 Thermorock zum Überziehen)
- ❑ 2 Paar Socken dünn
- ❑ 3 Paar Wollsocken /-strümpfe (Merinowolle) → davon ein Paar wasserdicht verpackt, für die Gipfeletappe
- ❑ 1 Paar Fingerhandschuhe mit Windstopper
- ❑ 1 Paar Fausthandschuhe (für die Gipfeletappe)
- ❑ 1 Fleece-mütze möglichst mit Windstopper
- ❑ 1-2 BUFF- Tücher (als Mundschutz zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen und Kopfbedeckung)
- ❑ 1 sehr gute Sonnenbrille / Gletscherbrille
- ❑ 1 Sonnenhut – Pflicht (da erhöhte UV-Strahlung)
- ❑ 1 Regenschirm oder 1 Regenponcho für die erste und letzte Etappe im Bergregenwald
- ❑ Badesachen (schöne Pools im Aishi Machame Hotel und in den Safari Lodges)
- ❑ 1 Stoffbeutel für Schmutzwäsche

## SCHUHE

- ❑ 1 Paar Freizeitschuhe (Turnschuhe oder niedere Trekkingschuhe)
- ❑ 1 Paar stabile Trekkingschuhe (über Knöchel)
- ❑ 1 Plastiktüte zum Aufbewahren der Trekkingschuhe im Zelt (ab 4000m)
- ❑ 1 Paar Gamaschen (evtl. nötig bei Regen/Matsch auf der ersten und letzten Etappe und beim Gipfelaufstieg → Wärmeschutz)
- ❑ event. 1 paar Oudoorsandalen (Teva) für die Lodge

## SCHLAFSACK / UNTERLAGE

- ❑ 1 Schlafsack Komfortbereich -5° bis -10°C (Frauen) **oder** 2 Schlafsäcke ineinander (normaler Schlafsack + Leichtschlafsack mit 500-800gr Primalofffüllung)
- ❑ 1 **aufblasbare** Iso- Matte → 1 dünne, geschäumte Isomatte, als weitere Unterlage wird gestellt.
- ❑ event. 1 kleines Kopfkissen (aus dem Flugzeug 😊)

## RUCKSACK

- ❑ 1 leichter Tagesrucksack (20 - 30 l) z.B. DEUTER AC lite ® (24l/30l)
- ❑ 1 zum Rucksack passende Regenhülle
- ❑ 1 leichte Depottasche oder Reisekoffer mit Namensschild fürs Depotgepäck im Hotel
- ❑ 1 **wasserabweisende Trekkingtasche** (min. 120 l) → wird von AMICAL ALPIN zur Verfügung gestellt (Bekleidungsstücke und den Schlafsack event. zusätzlich in wasserdichte Beutel (sea to summit®) verpacken) → **Maximalgewicht** der Tasche: **15 kg** = Trägerlast

## HARTWARE (muss !)

- ❑ 1 Paar Teleskopstöcke (3teilig, Powerlock-Verschl.)
- ❑ 1 Stirnlampe (z.B. PETZL „ACTIK“ ®) - fürs Zelt und den Gipfelaufstieg
- ❑ 2 Sets Ersatzbatterien (möglichst Lithium Batterien)

## SONSTIGES

- ❑ 1 (Stahl-)Thermosflasche (1 l) mit integriertem Trinkbecher ( z.B. TIGER "Trekking" ®)
- ❑ 1 Kunststoff-Weithalsflasche 1 Ltr. ( NALGENE ® ) – als „Betfflasche“ und für Kaltgetränke oder **Mitglied werden bei Friends of EXTREK-AFRICA e.V.** (60.- Jahresbeitrag) dann gibt's eine **kostenlose Nalgene Weithalsflasche** zugesandt/ Anmeldung: info@extrek.de
- ❑ 1 Taschenmesser (*nicht ins Handgepäck beim Flug!*)
- ❑ 1 Rucksackapotheke mit Pflaster, Leukoplast-3,8cm (Blasenprophylaxe Fersen), Verbandspäckchen, Elastikbinde, Desinfektionsmittel, Bepanthen® Nasensalbe, Ibuprofen® (Kopfschmerz), Voltaren® Gel (Verstauchung...), Loperamid® & Ciprofloxacin® (in Kombination bei schwerem Durchfall), Azithromycin® (Bronchialinfekt)
- ❑ 1 Sonnencreme + Lippenchutz mit LSF 30
- ❑ 2 Packungen Papiertaschentücher wasserdicht verpackt für den Tagesrucksack
- ❑ event. feuchte Toilettentücher
- ❑ **2 Fläschchen** Handdesinfektionsmittel 100ml (z.B.: **Sterilium®**) – zur Vorbeugung von Durchfallerkrankungen: „vor dem Essen Hände waschen/desinfizieren nicht vergessen!“ → 1 in die Hosentasche / 1 für die Küche (Guide geben)

- ❑ etwas Zusatzverpflegung für die Gipfelbesteigung (Riegel, Schokolade, Gummibärchen, Salami ...)
- ❑ event. Teebeutel oder Getränkpulver zum Befüllen der Trinkflasche/ Thermosflasche
- ❑ Waschzeug, Zahnputzzeug und ein schnell trocknendes „Microfleece-Handtuch“
- ❑ Empfehlung: Zum Aufbau und zum Schutz der Darmflora vor Infektionen ggf. tägl. 1 Tabl. Omni Lactis® von Biogena® (mit der Einnahme eine Woche vor Reisebeginn starten)

### ALLGEMEIN

- ❑ 1 Kugelschreiber, griffbereit in der Jackentasche
- ❑ **Smartphone**  
→ Mobil-Funk Empfang fast am ganzen Berg, inkl. Gipfel (Roaminggebühren vorab klären)  
→ freies WLAN im Flughafen, an den Park Gates und in allen unseren Hotels
- ❑ **Powerbank** mit 20000mAh Kapazität und Ladegerät (muss ins Handgepäck !)
- ❑ Insektenschutz z.B. Anti Brum®
- ❑ ggf. Malaria –Prophylaxe für Safari (Empfehlung: Malarone®)
- ❑ Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- ❑ Internationaler Gelbfieberausweis (gelb) – nur bei Einreise aus Gelbfieberendemiegebiet (z.B. Kenya)
- ❑ Flugtickets (e-ticket Buchungscode)
- ❑ **Reisepass (gültig min. 6 Monate ab Einreise !)** → auf der Tour in Ziplock® Tüte im Rucksack mitführen.
- ❑ event. Tagebuch / Lesestoff / Landkarten
- ❑ event. ein Kartenspiel für die Abende im Messezelt
- ❑ event. 1 kleines aufblasbares Sitzkissen fürs Messezelt
- ❑ Für „Höhenneulinge“ ggf. das Akklimatisationsprotokoll von Thomas Lämmle -download: [http://www.alpenverein.de/dav-services/panorama-magazin/akklimatisationsprotokoll-hoehenbergsteigen\\_aid\\_10978.html](http://www.alpenverein.de/dav-services/panorama-magazin/akklimatisationsprotokoll-hoehenbergsteigen_aid_10978.html)
- ❑ Geld für Souvenirs und Getränke in den Hotels ca. **50.- bis 100.- €** (gleich bei Ankunft am Kilimanjaro airport in „Tanzanian Shillings“ wechseln – 1.-€ ~ 2500.- TSH 01/2023)
- ❑ Empfehlung für **Trinkgelder in US\$ oder EURO (kleine Stückelung: \$5, \$10 oder 10.- Euro Scheine):**  
**+ Mt Meru 20.- US\$(€) / Tag / Teilnehmer**  
**+ Kilimanjaro 20.- US\$(€) / Tag / Teilnehmer**  
+ Safari/Massai 10.- US\$(€) / Tag / Fahrzeuginsasse  
+ Mt Kenya 15.- US\$(€) / Tag / Teilnehmer
- ❑ **50.- US\$(bar) für Tanzania-Visum**
- ❑ **ausgefülltes Einreiseformular & Visaantrag Tanzania** (Infoschreiben Karibu Tanzania)  
→ für das Tanzania -Visum muss der **Reisepass**, der **Visaantrag**, das **Einreiseformular** und **50.- US\$ in bar** am Visa-Schalter im „Arrival-Terminal“ abgegeben werden.

**Ab März 2023 entfallen alle COVID Beschränkung für Tanzania und Zanzibar !**  
→ keine COVID-Impfung mehr nötig / keine Kontrolle / keine Einreiseanmeldung

**Ab März 2023 entfällt ebenfalls die Pflicht für eine Gelbfieberimpfungen bei Reisen nach Zanzibar (und Tanzania) soweit die Anreise nicht aus einem Endemiegebiet (z.B.: Kenia) erfolgt.**  
→ bei Anreisen von Tanzania nach Zanzibar entfällt die Gelbfieberimpfpflicht

Seit Juni 2019 ist die Einfuhr von Plastiktüten nach Tanzania verboten, bitte beim Verpacken von Bekleidung und Ausrüstung beachten. Wenn möglich wieder-verwertbare Plastiksäcke z.B. sea to summit® oder zip-lock Tüten nutzen.

### Literatur / Karten :

- ❑ Kilimanjaro von Tom Kunkler  
erschienen im Eigenverlag von Tom Kunkler
- ❑ Kilimanjaro Karte + Kilimanjaro NP 1:100000  
erschienen im Harms IC Verlag
- ❑ Mt Meru Karte + Arusha NP 1:50000  
erschienen im Harms IC Verlag

### Kontakt-Telefonnummern unserer Agentur in Tanzania:

Richard Mollé +255 755 323 135 (+whatsapp) english

Dennis Lyamuya +255 754 374 095 (+whatsapp) english

### Notfall-Telefonnummer Thomas Lämmle:

+49 175 285 6020 (+whatsapp) deutsch/english/ francais



Bilder und Informationen während ihrer Tour  
werden ggf. veröffentlicht auf:  
[www.extrek-africa.com](http://www.extrek-africa.com)  
[www.facebook.com/EXTREK.AFRICA](https://www.facebook.com/EXTREK.AFRICA)