



## 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 Flecemütze 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) für die Lager
- ❑ 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 ca 800gr Primalofffüllung)
- ❑ Tipp für warmes Schlafen im Schlafsack: **Wollmütze** aufsetzen und weite **Wollstrümpfe** anziehen
- ❑ 1 **aufblasbare** Iso- Matte
- ❑ 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 „Bettflasche“ 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 50
- ❑ 2 Packungen Papiertaschentücher wasserdicht verpackt für den Tagesrucksack (Toilette)
- ❑ event. feuchte Toilettentücher
- ❑ **2 Fläschchen** Handdesinfektionsmittel 100ml (z.B.: **Sterillium®**) – zur Vorbeugung von Durchfallerkrankungen: „vor dem Essen Hände waschen/desinfizieren nicht vergessen!“ → 1 in die Hosentasche / 1 für die Küche (Guide geben)

# TEILNEHMER AUSTRÜSTUNGSLISTE EXTREK - AFRICA

TOUREN: KILIMANJARO & MT MERU & MT KENYA & OLPOPONGI MAASAI & EXTREK-FARM



AMICAL ALPIN  
DIE BERGSCHULE

- ❑ etwas Zusatzverpflegung für die Gipfelbesteigung (Riegel, Schokolade, Landjäger, Salami ...)
- ❑ event. Teebeutel oder Getränkpulver zum Befüllen der Trinkflasche/ Thermosflasche
- ❑ Waschzeug, Zahnputzzeug und ein schnell trocknendes „Microfleece-Handtuch“
- ❑ event. 1 Urinflasche (Weithalsflasche z.B. Nalgene)
- ❑ 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 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.-€ ~ 2600.- TSH 01/2023)
- ❑ Empfehlung für **Trinkgelder in EURO (kleine Stückelung: alles in 10.- Euro Scheinen):**  
+ Mt Meru 20.- Euro / Tag / Teilnehmer  
+ Kilimanjaro 20.- Euro / Tag / Teilnehmer  
+ Safari/Maasai 10.- Euro / Tag / Teilnehmer  
+ Mt Kenya 15.- Euro / 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.

- ❑ Abschluss einer Bergekostenversicherung - seit September 2022 sind zwei Rettungshubschrauber am Kilimanjaro stationiert – die Bergrettung Vorarlberg bietet Fördermitgliedern (32.-/ Jahr) eine kostenfreie Bergkostenversicherung – weltweit an. Hier der link: [Bergkostenvorsorge: Bergrettung Vorarlberg \(bergrettung-vorarlberg.at\)](https://www.bergrettung-vorarlberg.at)

Seit März 2023 [entfallen alle COVID Beschränkung für Tanzania und Zanzibar !](#)  
Ebenfalls seit März [entfällt die Pflicht für eine Gelbfieberimpfung](#) bei Reisen nach Zanzibar (und Tanzania) soweit die Anreise nicht aus einem Endemiegebiet (z.B.: Kenia) erfolgt.

## 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 Mollel +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)