

Ausrüstungsliste Kilimanjaro

Ausrüstungsliste Kilimanjaro				
<i>nach Vorlage von</i>	<i>Gregor</i>	<i>u. Steve</i>		<i>besten DANK !</i>
	Bernhard	Georg	nur 1-mal; B oder G	Bemerkung
Absolut wichtig !!!	B	G	B / G	
Reisepass (mind. 0,5 J. gültig)	X			ca. 1.650 US\$ pro Person VISA-karte in Tansania okay!
Personalausweis	X			
Bargeld (Dollar/Euro)	X			
Kreditkarte				
Visum Tansania	Flughafen	Flughafen		
Internationaler Impfpass	X			
Flugscheine	X			
Bekleidung	B	G	B / G	
Bergschuhe	X			Trekkingsocken (warme und normale)
Imprägnierung/Reinig. Schuhe	-			
Schuhe (normale Sport)	X			
Bürste f. Schuhe kein Platz!				
Socken	XXX			
lange Unterwäsche	X			
Unterwäsche	X			
Schlafhose (Trainingshose)	X			
Sweatshirt (zum schlafen)	X			
Trekkinghose (leicht)	X			
Trekkinghose (fest)	X			
Regen-Hose	X			
T-Shirts	X			
Hemden (atmungsaktiv)	X			
Shirts (Langarm)	X			
Fleecepullis				
Wollpullis	X			
Kili-Jacke (Goretex)	X			
leichte Regenjacke				
Trekkingjacke	X			

Handschuhe	XX		leichte Fl.	u. wasserd. Fäustl. ACHTUNG!!!
Halstücher	X			
Sturmhaube oder Maske	X			
warme Mütze	X			
Sonnenmütze/Kappe	X			
Gamaschen	X			
Regenponcho	X			
Badehose	X			
Schlafen	B	G	B / G	Basis-Camp
Schlafsack	X			
Isomatte	X			
Körperpflege	B	G	B / G	
Sunblocker			X	mind. Sonnenschutzfaktor 30
Sonnencreme			X	Sonnenschutzfaktor 10 - 12
Aftersun/Körperlotion			X	
Gesichtscreme			X	
Lippenschutzcreme	X			Ladival 25
Reinigungstücher			X	feuchte Waschlappen (80 Stück)
feuchtes Toilettenpapier			X	1 Paket
Toilettenpapier			X	3 Rollen
Seife/Duschgel			X	
Waschlappen	X			
Handtücher	XX			1 normal, 1 kl. Microfaser
Rasierzeug	X			
Zahnbürste	X			
Zahnpasta			X	
Zahnseide				
Tempotaschentücher			X	8 Päckchen
Deo	X			
Dose für Zahnbürste				
Nahrung	B	G	B / G	
Vitaminbrausetabletten			X	2 Röhrchen
Energieriegel			X	nur für Georg
Tabletten für Trinkwasser				Entkeimung Micropur 100 Stück 13,95
2 X 1 Literflaschen (Alu)	X			plus 1/2 Literflasche 'PET

Thermoüberzieher Flaschen				
Traubenzucker			X	
Teebeutel (Fruchttee)			X	25 Beutel -WAR NICHT NÖTIG-
Essbesteck				NICHT NOTWENDIG
Trinkbecher (Thermo)				NICHT NOTWENDIG
Schokolade				und kleine Knabbereien
Apotheke/Notfall	B	G	B / G	
Aspirin TABLETTEN			X	Kopfschmerz
Breitbandantibiotikum z.B. Ciproxin 500 1 Packung			X	Ciprodura 500mg - 10 Tabletten
Voltaren-Tabletten			X	Schmerzen/Fieber
Kohletabletten				Durchfall (leicht)
Immodium Akut			X	Durchfall (stark)
Paspertin				Erbrechen Übelkeit - 30 ml
Hustensaft Mucosolvan-Tabletten			X	Husten 30mg - 20 Tabletten
Neo-Angin			X	Halsschmerzen, Rachenentzündung
Augentropfen - Kanamytrex				Augenentzündungen - 5 ml
Voltaren-Salbe			X	Verstauchungen, Sportverletzungen
Wundsalbe antibakteriell, Betaisodona			X	Schürfwunden, Hautverletzungen
Halsbonbons				
Notdecke				
Kalum-Stäbe				
Einwegspritzen				
Pflaster				
Desinfektionsspray für Wunden		Octenisept	X	
Augentropfen Ixyn			X	15 Einheiten
Bepanthen Augen-, Nasen-Salbe			X	
Fenistil-Salbe			X	Sonnenallergie etc./ Insektenstiche
Sonderteil Impfung	B	G	B / G	
Tetanus-Impfung (Auffrisch.)	X			
Polio	X			
Malaria-Prophylaxe-Tabletten	X			Malarone
Diphtherie	X			

Hepatitis A	X			
Gelbfieber	X			
Typhus	X			
Cholera	X			
Sonstiges	B	G	B / G	
Fotokamera	X			
zweite Speicherkarte	X			
Ersatzakkus Fotoapparat	X			
Stirnlampe	X			
Ersatzakkus Stirnlampe				
Lampe (Teelichter)			B	30 Stück Teelichter waren nix!
Sonnenbrille	X			
Gletscherbrille	X			
Mückenschutz für Haut	X			
Nähzeug				
Fernglas				
Heft mit Stift	X			
Taschenlampe				
Taschenmesser	X			NICHT NÖTIG
Trekkingstöcke	X			
kleine Zubehörkarabiner	X			
Schnur (Allzweck)	X			ca. 2,5 m (Wäscheleine) zum trocknen!
Wäscheklammern			B	10 Stück
Sicherheitsnadeln	5 Stück			
Feuerzeug / Streichhölzer	X			
Handy + Ladegerät	X			ohne Ladestation
Kuli / Bleistift	X			
Buch / Radio	X			nicht am Berg
Transport	B	G	B / G	
Tagesrucksack	X	X		
Hüfttasche				

wasserfeste(r) Sack/Tasche

x

Stoffbeutel

Plastiktüten 7/8 Stück

x

Schloss für Tasche/Sack

x

für Transport durch die Träger

zum sortierten Verpacken
für Nasses