



Abenteuerreisen GmbH

Karl-Liebknecht-Str. 129 • 04275 Leipzig

Fon: 0341-3919622 • Fax: 0341-3919624

Web: www.adventuretrain.de

E-Mail: info@adventuretrain.de

Tansania

Mt. Meru + Kilimanjaro + Safari + Land & Leute

- 4 Tage Mt. Meru (4566m)
- 6 Tage Kilimanjaro - Machame Route (Aufstieg: Machame – Abstieg: Mweka)
- 3 Tage Safari in Tansania
- Land & Leute Programm

Voraussichtliche Flugzeiten mit Ethiopian Airlines

Frankfurt – Addis Abeba	22:40 – 07:25 + 1
Addis Abeba – Kilimanjaro Airport	10:00 – 13:25
Kilimanjaro Airport – Addis Abeba	16:45 – 20:10
Addis Abeba - Frankfurt	23:50 – 05:15 +1

So könnte der Reiseablauf aussehen:

Verpflegung: F = Frühstück, M = Mittagessen, BL = Box Lunch, A = Abendessen

- 1. Tag:** Kostenfreie Anreise mit der Deutschen Bahn (Rail & Fly Ticket von Ethiopian Airlines inklusive) zum Flughafen nach Frankfurt. Am Abend Flug mit Ethiopian Airlines nach Tansania zum Kilimanjaro Airport. Flüge mit der KLM von allen größeren deutschen Flughäfen können wir organisieren!
- 2. Tag:** **Moshi (813 m):** Ankunft am Mittag auf dem Kilimanjaro Airport. Nach dem Sie Ihr Visum erhalten und das Gepäck aufgenommen haben, werden Sie von unserem Fahrer in Empfang genommen. Vom Flughafen geht es mit dem privaten Bus in einer einstündigen Fahrt nach Moshi zur Kilemakyaro Lodge, welche wunderschön in den Kaffeepflanzungen am Fuße des Kilimanjaro liegt und einen Traumblick auf den höchsten Berg Afrikas bietet. Sie beziehen Ihre Bungalows und der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Übernachtung Kilemakyaro Lodge. A
- 3. Tag:** **Moshi:** Der heutige Tag steht zur freien Verfügung und Sie können in der Kilemakyaro Lodge den ganzen Tag relaxen, entspannen und Ihre Sachen für die kommende Kilimanjaro Besteigung vorbereiten. Es besteht auch die Möglichkeit einen Ausflug nach Moshi oder zum Materuni Wasserfall zu unternehmen. Genießen Sie den Aufenthalt und lassen Sie den Alltag hinter sich. Nach dem Abendessen findet eine kurze Besprechung über den Tourverlauf statt. Übernachtung Kilemakyaro Lodge. F/A

- 4.Tag:** **4.Tag: Moshi – Miriakamba Hut (2520 m):** 9 Uhr ist Start zu Ihrer Mt. Meru Besteigung und die ca. 2-stündige Fahrt geht zum Momella Gate (1600m) im Arusha Nationalpark, wo Ihre Registrierung erfolgt. Danach beginnt die erste Etappe entlang zum westlichen Hügel. Meistens stehen Kaffernbüffelherden in den Wiesen und Giraffen und Warzenschweine kreuzen Ihren Weg. Dann geht es relativ steil über mehrere Wiesenhänge bis ca. 1800m Höhe. Hier an einem Bachlauf können Sie sich von der Hitze erfrischen. Weiter geht es durch Wald und Wiesen bis auf ca. 2300m Höhe. Unterwegs treffen Sie mit etwas Glück auf Paviane und Buschböcke. Übernachtung in der Miriakamba Hütte auf 2500m. F/BL/A
- 5.Tag:** **Miriakamba Hut – Saddle Hut (3568 m):** Durch den tropischen Regenwald führt Ihr heutiger Weg steil aufwärts. Unterwegs haben Sie immer wieder einen Blick durch die farnbehangenen Bäume auf Kilimanjaro und Mawenzi. Bei ca. 3000m wird erstmals der Blick auf den Gipfel des kleinen Mt. Meru frei und später auf den des Großen. Entlang einer großen Schlucht geht es weiter aufwärts, Fackellilien stehen hier wie Kerzen im Unterholz. Nach Verlassen des Waldes auf ca. 3250m befinden Sie sich inmitten dichten Erikabewuchses und erreichen bald die Saddle Hut. Am Nachmittag besteht noch die Möglichkeit den „Kleinen Meru“ zu besteigen (ca. 1,5 h hoch und runter). Übernachtung Saddle Hut (3566m). F/BL/A
- 6.Tag:** **Saddle Hut – Gipfel Mt. Meru (4566 m) – Miriakamba Hut:** Gegen 24 Uhr Start zum Gipfel des Mt. Meru. Gleich hinter der Hütte über einen gut ausgebauten Weg leicht ansteigend, dann über Geröll und Sand bis zum Rhinopoint auf 3800m. Nach kurzer Kletterei (technisch leicht 1. Grad) geht es weiter bis auf 3900m, und nach 3 Auf- und Abstiegen (je ca.30m) erreichen Sie den horizontalen Grat, der zum Gipfel führt. Letzter Kampf und Sie stehen unter der metallenen Gipfelfahne Tansanias. (Aufstieg ca. 5 bis 6 h - Abstieg ca.2 bis 3 h). Von hier hat man einen grandiosen Rundblick: Kilimanjaro, der tiefergelegene Sekundärkrater und Arusha sind zu sehen. Danach Abstieg bis zur Miriakamba Hütte. F/BL/A
- 7.Tag:** **Miriakamba Hut – Moshi:** Abstieg von der Miriakamba Hütte bis zum Momella Gate. Hier haben Sie eine kleiner Verabschiedungsfeier von Ihren Trägern und erhalten Ihre Urkunden. Danach Transfer zurück zur Kilemakyar Lodge Moshi. Der Nachmittag steht zu Ihrer freien Verfügung und Sie können am Pool relaxen oder zu einer kleinen Stadtbesichtigung nach Moshi fahren. F/BL/A
- 8.Tag:** **Moshi – Machame Hut (3027 m):** Heute startet endlich Ihre Kilimanjaro Besteigung. Sie fahren ca. 1 Stunde via der Ortschaft Machame, vorbei an Bananen- und Kaffeeplantagen, zum Machame Gate auf ca. 1800 m. Hier erfolgt die Registrierung und Sie treffen unsere einheimischen Führer und Träger, welche Sie die nächsten 6 Tage begleiten werden. Der heutige wunderschöne Weg führt durch dichten Regenwald und Heidekraut bis zum Machame Hut, einem Campingplatz auf ca. 3000 m. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 5 – 6 h. F/BL/A
- 9. Tag:** **Machame Hut – Shira Hut (3842 m):** Sie verlassen die sumpfigen Niederungen des Regenwaldes (August – Oktober relativ trocken), wandern über einen Bergrücken relativ steil bergauf entlang etlicher Felsabbrüche. Von hier aus sind die Gipfel Kibo und Shira gut zu sehen. Nach der Mittagspause, weiterer Aufstieg bis zum Shira Plateau auf dem sich der Campingplatz, die Shira Hut (3840 m), befindet. In der Abendsonne klärt sich meistens das Wetter auf, so dass Sie einen traumhaften Sonnenuntergang am Kilimanjaro mit dem Mt. Meru im Hintergrund erleben können. Übernachtung in Zelten, Gehzeit ca. 4 – 5 h. F/BL/A

- 10. Tag:** **Shira Hut – Barranco Hut (3973 m):** Heute steigen Sie anfangs ca. 3 Stunden bis zum Lava Tower 4590 m auf. Wenn das Wetter gut ist, besteht für diejenigen die sich gut fühlen, die Möglichkeit diesen zu besteigen (Klettern im 2. Grad). Nach dem Mittag hinter einem Felsrand, steigen Sie ab bis zur Barranco Hut. Von hier haben Sie einen grandiosen Blick auf den mächtigen vergletscherten Kibo – Rand und die Breach Wall. Übernachtung in Zelten, Gehzeit ca. 5 – 6 h. F/BL/A
- 11. Tag:** **Barranco Hut – Barafu Hut (4643 m):** Nach einem zeitigen Frühstück (ca. 7 Uhr) geht es dann über die steile Barranco Wand (250 m hoch – ohne Kletterei!) weiter bergauf. Am Umbwe Köpfl kurze Rast mit grandiosem Blick auf Kibo und Mt. Meru. Nach mehreren Auf- und Abstiegen erreichen Sie dann das tief eingeschnittene Karanga Tal. Während des Mittagessens sammeln Sie neue Kräfte und steigen anschließend auf einen langen Bergkamm bis zur Barafu Hut. Übernachtung in Zelten (Gehzeit ca. 7 h). F/BL/A
- 12. Tag:** **Barafu Hut – Gipfel – Mweka Hut (2870 m):** Nun gilt's!! Sie bereiten sich auf den Gipfelsturm vor. Gegen 23:30 Uhr starten Sie von der Barufu Hut. Über einen Geröllweg geht's zum Stella Point (ca. 5770 m). Unterwegs erleben Sie hoch über den Wolken einen faszinierenden Sonnenaufgang. Diese Etappe ist auf Grund des Gerölls und der großen Höhe sehr mühsam, aber mit einem starken Willen erreichen Sie den Uhuru Peak (5892 m). Endlich ist es geschafft! Alle Anstrengung fällt von einem ab und Sie genießen den fantastischen Rundblick zum Mawenzi, Mt. Meru und in den riesigen Krater. Nach einem kurzen Ausruhen und den Gipfelfotos, machen Sie sich an den langen und anstrengenden Abstieg über Barafu Hut. Hier bekommen Sie eine kräftige Suppe und zu Trinken. Dann weiterer Abstieg bis zum Mweka Camp (3100 m), welches sich im schönen Erikawald befindet. Übernachtung in Zelten. Gehzeit 12 – 16 h. F/L/A
- 13. Tag:** **Mweka Hut – Moshi:** Sehr zeitiger Start (5:00 Uhr – Ruhe im Regenwald, angenehme Temperaturen und Möglichkeit Affen zu sehen) zur letzten Etappe, bei der es direkt bis zum Parkausgang (1700 m) geht. Nach dem Austragen aus dem Nationalpark – Buch geht es anschließend mit dem Bus bis in die Kilemakaryo Lodge. Hier haben Sie eine kleine Abschlussfeier mit Ihrem Bergguide und seiner Mannschaft. Wer den Gipfel erklommen hat, erhält eine von der Parkverwaltung ausgestellte und vom Bergguide unterschriebene Urkunde. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Übernachtung in der Kilemakaryo Lodge. F/M/A
- 14. Tag:** **Moshi:** Heute können Sie sich den ganzen Tag ausruhen, entspannen oder relaxen am Pool. Übernachtung Kilemakaryo Lodge. F/A
- 15. Tag:** **Moshi - Safari:** Nach dem Frühstück Fahrt in den tierreichen Tarangire NP zur Pirschfahrt mit Mittags- Picknick. Der Park ist bekannt für seine großen Elefanten Herden und die in Bäume kletternden Pythons, Löwen und Leoparden. Hier findet man die größte Konzentration wildlebender Tiere außerhalb der Serengeti. Die stets grünen Sümpfe des Parks ziehen über 550 Vögelarten an. Abendessen und Übernachtung Elephant Safari Lodge. F/BL/A
- 16. Tag:** **Safari:** Heute fahren Sie in den weltberühmten und tierreichen Ngorongoro Krater. Nach einer kurzen Rast am Kraterrand Fahrt in den Krater zur Pirschfahrt. Der Krater mit einer Gesamtfläche von 380 qkm hat einen Durchmesser von ca. 20 km und eine Tiefe von ca. 600 Metern. Er wurde auf Grund seiner reichhaltigen Vielfalt an Tieren zum Weltnaturerbe erklärt. Hier finden Sie alle Tierarten wie Elefanten, Löwen, Büffel, Nashorn, Flusspferde usw. auf engstem Raum. Am späten Nachmittag Rückfahrt zur Elephant Safari Lodge. F/BL/A
- 17. Tag** **Safari - Moshi:** Am zeitigen Morgen, Frühsafari im Tarangire NP und gegen Mittag Rückfahrt nach Moshi in die Kilemakaryo Lodge. F/BL/A

- 18. Tag:** **Moshi:** Der Vormittag dient zur freien Verfügung. Danach Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. F
- 19. Tag:** Ankunft am frühen Morgen in Deutschland/Frankfurt Ankunft und kostenfreie Fahrt (Rail & Fly Ticket) mit der Bahn nach Hause.

Preis: 3595 Euro

Der Preis schließt folgende Leistungen ein:

- Flüge mit Ethiopian Airlines in der Economy Class, 45 kg Freigepäck, inkl. Rail & Fly
- alle Transfers, Ausflüge und Besichtigungen lt. Programm,
- Mt. Meru + Kilimanjaro Besteigung (Machame Route)
- Vollpension während der Mt. Meru + Kilimanjaro Besteigung und Safari
- Abgekochtes Wasser, schwarzer Tee, Kaffee und Milchpulver bei den Besteigungen
- Übernachtung in Zelten bei der Kilimanjaro Besteigung in Hütten am Mt. Meru
- alle Park- und Campgebühren für den Mt. Meru und Kilimanjaro
- Guides, Koch und Träger und deren Bezahlung
- Nationalpark Ranger für den Mt. Meru und dessen Bezahlung
- komplettes Küchenequipment, 2/ 3 Pers. SALEWA Zelte, Esszelt
- Bergrettungsgebühren + Notfallapotheke
- deutsch sprechend. ADVENTURE TRAIN Reiseleiter am Berg (bei Mindestteilnehmerzahl von 8)
- erfahrener englischsprechender AT- Bergguide
- 6 Übernachtungen im 1/2 DZ im Lodge Hotel Kilemakaryo Lodge Moshi inkl. Halbpension
- 3 Tages Safari: 4x4 Geländewagen mit engl. sprechendem Fahrer Guide, alle Kilometer inklusive, alle Pirschfahrten, alle Parkeintritte
- 2 Übernachtungen im 1/2 DZ mit DU/WC bei der Safari im Komfort - Zelt in der Elephant Safari Lodge
- Vorbereitungstreffen in Leipzig

Im Preis nicht mit eingeschlossen:

- Visakosten (Tansania z.Z. 50 USD),
- fehlende Mahlzeiten
- Getränke / Softdrinks, alkoholische Getränke
- Trinkgelder (30 Euro am Mt. Meru, 60 Euro am Kili, 10 Euro auf Safari)
- individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- Übergepäck
- EZ – Zuschlag
- Versicherung
- bei möglicher Verlängerung auf Sansibar Flughafensteuer von z.Z. 50 USD

Achtung: Bei Erhöhung der Parkeintrittsgebühren in den Nationalparks, Erhöhung der Flughafensteuer der Flugunternehmen, Erhöhung der Kerosinkosten oder einer großen Änderung des Dollarkurses müsste eine Preisanpassung vorgenommen werden!

Versicherungen: Hier empfehlen wir den Rundum Sorglos Schutz der ERV. Dieses beinhaltet eine Reiserücktrittskosten-Versicherung, Reiseabbruch-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit Notfall-Hilfe, Rundum Sorglos-Service, Reisegepäck-Versicherung bis 2000 Euro und Verspätungsschutz. Preis bei einem Reisepreis bis 3000 Euro = 134 Euro, bis 3500 Euro = 166 Euro, bis 4000 Euro = 199 Euro. Abschluss Einzelversicherungen (Reiserücktritts - und Gepäckversicherung) möglich.

Anforderungen: Die Besteigung des Mt. Meru + Kilimanjaro verlangt kein bergsteigerisches Können, dafür aber ein gutes Maß an Ausdauer und körperliche Fitness. Bei den Gehzeiten von ca. 5-7 Stunden pro Tag und am Gipfeltag von ca. 14 Stunden, ist es für eine gute Akklimatisation sehr wichtig, langsam und gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Der Mt. Meru und die Machame Route setzen trittsicheres Laufen voraus. Auf Grund der hohen Belastung für Herz und Kreislauf empfehlen wir, einen Arzt vorher zu konsultieren. Die Überlandfahrten setzen gutes „Sitzfleisch“ voraus, bedingt durch teils lange Fahrzeiten und den schlechten Straßenzustand. Für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) sind diese Fahrten nicht geeignet. Pannen sind dabei zu entschuldigen. Es werden landestypische, zugelassene Verkehrsmittel benutzt.

Wichtiger Hinweis: Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann - bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten etc. Ihr solltet daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft, auf Komfort manchmal zu verzichten und gegebenenfalls Toleranz und Geduld zu üben.

Klima: Um das Gebiet des Kilimanjaro treffen wir auf eine gemäßigte Klimazone mit kleinen Regenzeiten von April - Mai und Ende Okt. - Nov. Mit folgenden Temperaturen müsst Ihr rechnen.

2000m - 3000m	Tag: ca. 10-15°C	Nacht: 5 bis -10°C
3000m - 4000m	ca. 8- 10°C	0 bis - 4°C
4000m - 5800m	ca. 2- -5°C	-3 bis -12°C

Im ostafrikanischen Hochland schwanken die Temperaturen sehr stark, sehr heiße Tage/kalte Nächte. An der Küste herrschen sehr warme Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Beste Reisezeit für den Kili sind die Monate Juni - Oktober und Jan/Febr/März.

Hinweise zur Höhenkrankheit/Höhenanpassung: Beim Höhenbergsteigen kann es bedingt durch den sinkenden Sauerstoffdruck und zunehmender UV - Strahlung zu gesundheitlichen Komplikationen kommen. Man spricht hier von der Höhen- oder Bergkrankheit. Dieses Risiko kann nicht ausgeschlossen werden. Die häufigsten Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl und Infektionen der Luftwege. Im Extremfall kann es zu Lungenödem, Höhenlungenödem oder Hirnödem kommen. Dieses Risiko kann nur durch extrem langsamen Aufstieg (auch im unteren Teil) und vor allem durch übermäßiges Trinken zum Ausgleich der Elektrolyt- und Wasserreserven verringert werden. Falscher Ehrgeiz, Wettläufe und Rekordzeiten sind daher unbedingt zu unterlassen. Pole, Pole (Langsam, Langsam) ist das oberste Gebot!! Den Anweisungen der Bergführer und Reiseleiter ist jederzeit Folge zu leisten. Wir raten jedem Teilnehmer, vor der Reise eine ärztliche Untersuchung (möglichst mit Belastungs - EKG) durchführen zu lassen. Siehe AT Höhenflyer. Auch der vorherige Gang zum Zahnarzt erscheint empfehlenswert.

Begleitmannschaft: Ihre Begleitmannschaft besteht aus Träger, Assistent Guides, Koch und Mountain Guide. Unsere Mountain- und Assistent Guides sind sehr erfahren und waren jeweils schon mehr als 100 mal auf den jeweiligen Gipfeln der bestiegenen Berge! Der Koch bei jeder Besteigung ist ein echter Zauberer in seinem Fach!!! Alle Speisen werden unter seinen erfahrenen Händen zu wahren Köstlichkeiten! Er achtet darauf dass jeder Bergsteiger immer ausreichend zu Essen bekommt, was wichtig ist für den Gipfelerfolg. Mit unseren Trägern arbeiten wir schon seit vielen Jahren zusammen und alle Träger sind sehr zuverlässig! Sie tragen Ihr Hauptgepäck in Windeseile zum jeweiligen Camp, so dass Sie in den jeweiligen Camps Ihr Gepäck schon vorfinden, wenn Sie ankommen! Auch werden die Zelte von Ihrer Begleitmannschaft auf- und abgebaut.

Ihre gesamte Begleitmannschaft wird von uns anständig bezahlt und jährlich neu in Sachen Sauberkeit und Hygiene geschult! Überzeugen Sie sich selber von der Qualität Ihrer Arbeit!

Ernährung: Der erhöhte Flüssigkeitsverlust muss unbedingt ausgeglichen werden. Es sollten während der Kili- Besteigung ca. 4 - 5 Ltr. pro Tag getrunken werden, auch wenn kein Durstgefühl verspürt wird.

Als Zwischenmahlzeit sind Müsliriegel, Mini-Salamis, Studentenfutter geeignet. Den verlorenen Energiebedarf füllt Ihr am besten mit Power Bar Riegel-, Gel oder anderen Kohlehydratmitteln auf.

Visum: Zur Einreise nach Tansania benötigen deutsche Staatsbürger ein Visum. Gebühren zur Zeit 50 USD. Das Visum erhält man bei Einreise nach Tansania an den Grenzübergängen (Holili, Namanga) oder an den internationalen Flughäfen (Kilimanjaro Airport, Dar es Salaam). Voraussetzung jeweils: Reisepass, der mindestens noch 6 Monate gültig ist.

Impfungen: Gelbfieberimpfung erforderlich bei Einreise aus Infektionsländern (z.B. Kenia, Äthiopien). Bei Non Stop- Einreise aus Europa (keine Zwischenlandung!) keine Impfung erforderlich!
Malaria – Prophylaxe wird für Tansania dringend empfohlen (Malarone oder Doxi 100). Außerdem raten wir Ihnen, die Standardimpfungen aufzufrischen, Hepatitis A, Tetanus und Polio. Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite: www.adventuretrain.de – Button Reisemedizin!

Hinweis: Es kann sein, dass Personen über 60 Jahre keine Gelbfieberimpfung vom Tropeninstitut erhalten. Dafür bekommen Sie bei den zuständigen medizinischen Behörden (Tropeninstitut) ein Ausnahme – Zertifikat, dass Ihnen die Einreise in betroffene Länder erlaubt (Änderungen vorbehalten).

Währung: Wir empfehlen Euro oder USD in bar für Tansania, jeweils in kleinen Noten. Mit Kreditkarten (VISA) oder EC- Karten kann in Moshi, Arusha, Dar es Salaam und Stone Town Bargeld an Geldautomaten abgehoben werden. In einigen Hotels, z.B. Kilemakaryo Lodge, kann mit der Visa Karte bezahlt werden! Es können auch Schecks oder Bargeld während der Kilimanjaro Besteigung im Hotelsafe in der Kilemakaryo Lodge deponiert werden.

Zeitverschiebung: Sommerzeit 1 Std. nach MEZ. Winterzeit 2 Std. nach MEZ.

Veranstalter: ADVENTURE TRAIN Abenteuerreisen GmbH, Leipzig

Ausrüstungscheckliste für die Reise KILIMANJARO

Nachfolgend genannte Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 70 l mit großem Reißverschluss
- Packsack (Schutzsack gegen Nässe und Staub für 5 Euro bei AT zu kaufen)
- Tagesrucksack ca. 30 - 40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, 1 Passbild
- Flugtickets, elektronische Ticketnummer
- Geld: Euro / USD in bar (Achtung USD keine Scheine vor 2000), Kreditkarten (VISA), EC- Karte
- 1 Paar knöchelhohe Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle (**gut eingelaufen**)
- 1 Paar Sport - oder Turnschuhe
- 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten, Badeaufenthalt)
- 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht
- Fleecepullover, Fleecejacke
- lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- kurze Hose
- Badebekleidung
- T-Shirts
- Funktionsunterwäsche, warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert)
- Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen!), kleines Handtuch
- 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) tauglich von -6°C bis -10°C im Komfortbereich
- 1 Isoliermatte (bei AT Thermarest Faltmatte für 35 Euro)
- 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien (LED Lampen)
- 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5-2 L)
- Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25), Fettstift für die Lippen (alpin)
- Gletscherbrille mit Seitenschutz (bei AT preiswert und in großer Auswahl erhältlich)
- Toilettenpapier 1 Rolle, Papiertaschentücher, Feuchttücher (für Hygiene), Ohropax
- Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, eventl. Fernglas
- Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- Waschmittel, biologisch abbaubar
- Taschenmesser, Buch zum Lesen
- Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (1,30 Euro) oder Gel (1,50 Euro) - unsere Wunderwaffe am Berg (kann in unseren Räumen gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Eure Geschmackshits)
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweg, Kreislauf, Pflaster, Insektenschutz (z. B. Braeco Mückenabwehr- natürliches Mittel für 3 Euro bei AT; Autan ist chemisch!)
- 1 Paar Teleskop - Stöcke als Gehhilfe (bei AT: Komperdell Stöcke für 35 Euro oder 60 Euro - Titanal)
- wasserfeste Plastikbeutel o.ä. (verschiedene für die bessere Übersicht im Hauptgepäck), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z.B. Batterien)
- Elektrolytgetränk (in der Apotheke erhältlich)
- Kilimanjaro Reiseführer von Rotter (ist der Beste) für 27,50 Euro (mit Karte) oder von Kunkler für 19,90 Euro
- Kilimanjaro Karte (bei AT in 2 Varianten - für 12,50 Euro und 15 Euro)

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

ADVENTURE TRAIN
www.adventuretrain.de

SALEWA
www.salewa.com / über AT

GUTER GRIFF
www.gutergriff.de