



**Dieter Peneder**  
**Staatl. geprüfter Berg- und Skiführer**  
Weinmeisterstraße 2/6  
4560 Kirchdorf an der Krems  
Mobil: +43 (0)664/344 54 84  
Mail: [info@dieter-peneder.at](mailto:info@dieter-peneder.at)

---

## Ausrüstungsliste Kilimanjaro / Tansania 2023

- Trekkingtasche oder Trekkingsack ca. 120 Liter (wasserdicht und staubdicht – TIPP: Bekleidung, Schlafsack, usw. zusätzlich in dichte und feste Müllsäcke packen)
- Rucksack ca. 30-35 Liter mit Regenhülle (als Tagesrucksack beim Trekking und als Handgepäck im Flugzeug)
- Trekking- oder Leichtbergschuhe (unbedingt wasserdicht und für Temperaturen bis -15°C)
- Leichtsteigeisen / Grödel oder „Snow Chains“ mit Gummibefestigung
- Leichte Sportschuhe (Anreise, Flug und evtl. in den Camps)
- Aufblasbare Unterlagsmatte (je dicker, desto komfortabler)
- Schlafsack (Komfortbereich bis -15°C)
- Tourenhose
- Überhose (wind- & wasserdicht, mit durchgehendem Reißverschluss)
- Jogginghose oder leichte Trekkinghose (für Abend und Zelt)
- Gore Tex Anorak
- Fleece- oder Softshelljacke
- Leichte Daunen- oder Primaloftweste (evtl. für Aufstieg unter dem Gore Tex Anorak)
- Warme Daunenjacke (für Abend und Zelt)
- 2 Paar Handschuhe (1x warm und 1x leicht)
- Haube / Stirnband / Sonnenkappe
- Kurze und lange Unterwäsche (Merino)
- 2 Paar Merinosocken- oder Stutzen
- Zusätzliche Wärmebekleidung (Sturmhaube, Schlauchtuch, Unterziehhandschuhe aus Seide, Überfäustlinge)
- Komfortable Reisebekleidung
- Teleskopstöcke
- Regenschirm
- Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- Sonnenbrille (gletschertauglich)
- Skibrille
- Sonnencreme und Lippenchutz
- 2 Trinkflaschen (1 normale Trinkflasche und 1 Thermosflasche)
- Getränkpulver oder Brausetabletten
- Verschiedene Teesorten (das Begleitteam hat nur Schwarztee)
- Tourenproviant (grundsätzlich Vollpension evtl. gewohnte Müsliriegel / Fruchtschnitten oder Speck / Dauerwurst und Vollkornbrot)
- Taschenmesser
- Toilettartikel
- Handtuch (Mikrofleece)

- Feuchtreinigungstücher
- Persönliche Medikamente (eine Apotheke mit allgemeinen Medikamenten sowie Medikamenten gegen Höhenkrankheit bringe ich mit)
- Leukotape und Blasenpflaster
- Insektenschutz (z.B. Autan Protection Plus oder NOBITE Hautspray und NOBITE Kleidungsspray)
- Ohropax
- US-Dollar / Kreditkarte / Bankomatkarte
- Mobiltelefon mit Ladegerät
- Powerbank
- Reisepass (muss bei der Einreise noch 6 Monate gültig sein)
- Reisepasskopien und 2 Passfotos (getrennt aufbewahren – erleichtert die Ausreise bei Verlust des Reisepasses)
- Internationaler Impfpass (vorteilhaft inkl. COVID)
- Nachweis der COVID-Impfung oder eines gültigen negativen PCR-Tests (nicht älter als 72 Stunden) ausgedruckt mit QR-Code
- Flugticket
- Visum (das Visum bringe ich ausgedruckt zum Flughafen mit)
- Schreibzeug und Notizblock
- Lesestoff / Kindle