

· 5.895 M · UHURU PEAK

AM BERG PACKT MAN LEICHT.

Alles, was du am Berg brauchst, und nichts darüber hinaus. Die Fotos zeigen, welche Art Ausrüstung gemeint ist; Marken sind Beispiele, keine Pflicht. Hake vor dem Abflug alles auf der Checkliste auf der letzten Seite ab.

MOSHI · 950 M

POLE POLE · LANGSAM, LANGSAM

GIPFEL · 5.895 M

01 · GRUNDAUSRÜSTUNG

Das Wichtigste



Feste Bergschuhe

Hoher Knöchelschutz und feste Vibram®-Sohle (oder gleichwertig). Gore-Tex® oder eine andere Membran empfiehlt sich für nasse Tage und mehr Wärme. Lauf die Schuhe mindestens 4 Wochen vor Abreise ein und nimm Ersatzschnürsenkel mit.



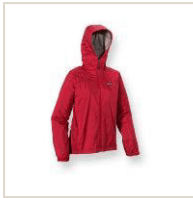
Sonnenbrille

100 % UV-Schutz, reduziert Blendung und sichtbares Licht. Leichter Rahmen mit Wrap-around-Design für guten Halt; Seitenschutz wird empfohlen, um seitlich einfallendes Licht abzuhalten.



Tagesrucksack · 30 L

Falls du einen kaufen musst, achte auf: etwa 30 L, kompatibel mit Trinksystem, Hüft- und Brustgurt, Innengestell, gut gepolsterte Schultergurte und Flaschenhalter.



Regen- und Windjacke

Deine äußere, wasserabweisende Schicht. Empfohlen: Gore-Tex mit verschweißten Nähten und Kapuze für zusätzliche Wärme.



Regen- und Windhose

Am Gipfeltag und an regnerischen Nachmittagen unverzichtbar gegen Kälte. Mit Gore-Tex-Futter und Reißverschlüssen am Unterschenkel.



Wetterfeste Fäustlinge/Handschuhe

Für extreme Temperaturen, vor allem am Gipfeltag. Achte auf Handgelenkschlaufen und verstärkte Handflächen für guten Griff bei Nässe. Ein herausnehmbares Innenfutter ist wichtig zum Trocknen, Waschen und Ersetzen.



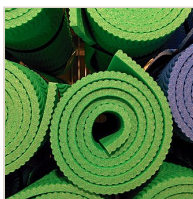
2× großer Seesack

Einer bleibt mit nicht benötigten Sachen im Hotel in Arusha (saubere Kleidung für nach dem Abstieg und die Weiterreise); den anderen tragen die Träger. Dieser sollte wasserdicht sein, 90–120 L fassen und unter 15 kg bleiben.



Schlafsack · KOMFORT –10°C ODER WÄRMER

Ein Vier-Jahreszeiten-Schlafsack mit Komforttemperatur bis mindestens –10°C. Über 4.000 m herrscht nachts regelmäßig starker Frost. Daune lässt sich kleiner packen; nimm einen Kompressionssack mit. Auch bei uns in Arusha mietbar.



Isomatte

Eine Schaumstoff- oder aufblasbare Matte isoliert dich vom kalten Boden und verbessert deinen Schlaf im Camp spürbar. Frag bei uns nach, ob Matratzen inklusive sind, bevor du eine eigene mitbringst.

GUT ZU WISSEN · GRUNDAUSRÜSTUNG

Achte auf Ausrüstung mit wenig Volumen. Unsere Träger transportieren das Gepäck, doch jeder kann nur begrenzt viel tragen: Schwere, sperrige Sachen schränken dich beim Packen für die Tour stark ein.



2× **Synthetik-Socken für warme Tage**

Zum Wandern in der wärmsten Tageszeit. CoolMax®-Gewebe leitet Feuchtigkeit ab, trocknet schnell und atmet gut: Die Füße bleiben trocken, Blasen werden vermieden.



4× **dickere Synthetik- oder Wollmischsocken**

Ideal im Camp, wenn die Temperatur sinkt, und an kalten Morgen. Merinowolle ist sehr angenehm, trocknet schnell und riecht weniger als Synthetikmischungen.



2× **Thermo-Langarmshirt**

Deine Basisschicht für kältere Morgen, Abende und Tage, an denen die Temperatur deutlich sinkt. Leicht, eng anliegend, feuchtigkeitsableitend und bequem.



2× **lange Thermo-Unterhose**

Deine untere Basisschicht für dieselben kalten Morgen, Abende und Tage: leicht, eng anliegend, feuchtigkeitsableitend und bequem.



Warme Hose

Ideal für Abende im Camp und kalte Tage unterwegs. Meist aus leichtem Fleece oder Wind-Pro-Material, das in kalten Nächten oder bei starkem Wind in Gipfelnähe zusätzlich wärmt.



Fleece-Top

Ein Polartec®-200-Oberteil für zusätzliche Wärme abends und beim Aufbruch an kalten Morgen. Achte auf echtes Fleece statt Baumwoll-Sweatshirts. Getragen über der Thermo-Basisschicht, unter deiner Regen- und Windjacke.



2× **Wandershorts/-hosen**

Zip-off-Hosen tragen wir jeden Tag beim Wandern. Leichtes, schnell trocknendes Nylon; manche mit UPF- und Mückenschutz.



2× **Wandershirts (Lang-/Kurzarm)**

Das tragen wir zu Beginn der Besteigung in den wärmeren Zonen. Feuchtigkeitsableitend, leicht und für mehrtägige Touren gemacht.



Midlayer-Top

Eine Langarmversion des obigen Wandershirts: mehr Wärme, mehr Sonnenschutz und eine zusätzliche Schicht für Abende und den frühen Aufbruch.



Mütze

Eine Fleece- oder Wollmütze, ideal für Abende und Gold wert bei Kälte am Gipfel. Eng anliegend, mit möglichst wenig losen Enden.



Leichte Handschuhe

Fleece-Handschuhe sind unverzichtbar. Achte auf Polartec® 200 mit lederverstärkter Handfläche. Winddichte Versionen bieten eine zusätzliche Wärmeschicht.



Sturmhaube

Zusätzliche Wärme am Gipfeltag und an kälteren Abenden. Synthetik oder Wolle, leicht und eng anliegend.



Sonnenhut

Getragen in den unteren Camps, mit guter Abdeckung fürs Gesicht. Ein Hut mit rundum breiter Krempe spendet mehr Schatten und Sonnenschutz; ein Nackentuch schützt zusätzlich den Nacken.



Atmungsaktive Regengamaschen

Leicht, robust, mit Gore-Tex-Futter; sie passen über deine Schuhe. Klettverschluss oder verstellbare Seiten erleichtern das Anziehen.



Daunenjacke · 800 FILLPOWER

Dringend nötige Wärme an kalten Abenden und eine zusätzliche Schicht am Gipfeltag. Daune empfehlen wir wegen des kleinen Packmaßes. Unsere Guides tragen Patagonia, Mountain Hardwear, Marmot und The North Face.

WENIGER IST MEHR.

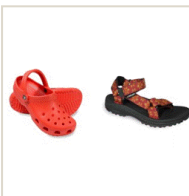
Nimm die obige Kleidung mit, aber noch wichtiger ist, den Rest zu Hause zu lassen. Verzichte auf Baumwollsocken, Jeans, mehrere Paar Schuhe und schwere Sweatshirts. Wähle feuchtigkeitsableitende, schnell trocknende Stoffe statt Baumwolle.

Weiteres Zubehör



Stirnlampe • 3× ERSATZBATTERIEN

Petzl® und Black Diamond® bieten einige kleine, effiziente Modelle. Achte auf mehrere Leuchtstufen, LEDs und AAA-Batterien. Nimm mindestens 3 Sätze Ersatzbatterien mit, damit du beim Gipfelversuch genug Licht hast.



Campschuhe

Teva, Crocs oder Sandalen: toll im Camp nach einem langen Wandertag und für Bachquerungen, bei denen das Wasser über den Schuh reicht. Flip-Flops gehen in wärmeren Zonen, taugen aber nicht für kalte Nächte.



Trinkblase • 2–3 L

Ideal für stundenlanges Wandern: Du trinkst langsam und häufig. 2–3 Liter passen leicht in den Rucksack; Camelbaks® haben ein Beißventil und eine große Einfüllöffnung. Nimm unbedingt eine Neoprenhülle für den Schlauch mit, damit er nicht einfriert.



Mückenspray

Produkte mit DEET wirken gut; Sprays halten länger und kleckern weniger. Schweiß- und spritzwasserfeste Mittel mit 4–6 oz sind ideal.



Sonnencreme • LSF 30+

LSF 30 oder höher, wasser- und schweißfest; 8 oz reichen völlig. Wir nehmen meist LSF 45+ fürs Gesicht und LSF 30 für andere freie Hautstellen. Banana Boat, REI, Kinesis und All Terrain sind gute Optionen.



2× Weithalsflasche • 1 L

Unverzichtbar zum Trinken beim Mittagessen, im Camp und zum Nachfüllen über den Tag. Trag die Flaschen in der Gipfelnacht kopfüber im Rucksack: Trinkschläuche frieren zuerst ein. Meide Glas und schweres Metall; robust ist Lexan®. Männer können eine dritte, klar beschriftete Flasche als Nachtopf nutzen.



Kissen

Ideal ist ein Kissen im Thermarest®-Stil, das sich komprimieren oder in sich falten lässt. Guter Richtwert: 18 × 14 Zoll, insgesamt etwa 9 oz.



Trockensack · 20 L+

Schützt deine persönlichen Sachen bei Regen: Kamera, Geldbörse, Geld und andere Wertsachen bleiben jederzeit trocken.



Regenhülle · 40 L

Für alle empfohlen, falls es stark regnet. Achte auf Kordelzug und elastische Ränder für festen Sitz; eine 40-L-Hülle passt auf jeden Tagesrucksack.



Wanderstöcke

Faltbare Stöcke helfen bei steilen Abstiegen und im Aufstieg und entlasten deine Gelenke um 20–30 %. Ein weicher Schaumgriff beugt Blasen vor; Aluminiumschäfte sind robust und leicht.



Reisehandtuch

Eine Polyester-Nylon-Mischung, die schnell trocknet und klein packbar ist. Größe L (50 × 27 Zoll) eignet sich gut zum Waschen am Ende des Tages. Lass Frottee- und Strandhandtücher zu Hause.

04 · OPTIONAL

Optionale Extras

Kamera (Ersatzakku; Kälte leert sie schnell)

Taschenbuch

Notizbuch mit Stift

Persönliche Reiseapotheke (Pflaster, Blasenpflaster, Ibuprofen, Aspirin)

Lippenbalsam (LSF 30+) gegen Sonne und Wind

Kleines Waschset

Handdesinfektion

Feuchttücher

Hand- & Fußwärmer (je 2×, Gel oder luftaktiviert)

Buff / Halstuch (gegen Staub unten)

Handy + Powerbank (10.000 mAh+; nachts im Schlafsack warm halten)

Schokoriegel / Energieriegel

Rehydratationssalze

2 zusätzliche Müllbeutel (als Nässechutz, für Schmutzwäsche)

Ohrstöpsel

In-Ear-Kopfhörer (Musik/Podcasts offline)

Taschenmesser

Elektrolyttabletten / Wasseraroma (überdeckt den Geschmack von aufbereitetem Wasser)

05 · DOKUMENTE

Vergiss die Papiere nicht

REISE

Reisepass (6+ Monate gültig)
Tansania-Visum / E-Visum
Flugdaten, ausgedruckt

GESUNDHEIT

Reiseversicherung für
Trekking bis 6.000 m
Impfpass Eigene
Medikamente im
Handgepäck

GELD

Bargeld in USD für
Trinkgelder an Guide und
Trägerteam Kleine Scheine,
im Trockensack aufbewahrt

06 · ZWIEBELPRINZIP

Das Zwiebelprinzip

Du durchquerst in unter einer Woche fünf Klimazonen, vom feuchten Regenwald bis zum arktischen Gipfel. Darum sind Schichten besser als eine dicke Jacke: Du legst Schichten an und ab, wie der Berg es verlangt.

800–1.800 M

Kulturland
warm, feucht

1.800–2.800 M

Regenwald
nass, matschig

2.800–4.000 M

Moorland
nachts kühl

4.000–5.000 M

Alpine Wüste
trocken, windig

5.000–5.895 M

Arktis
eisig, Schnee

SCHICHT 01

Basisschicht

Sorgt für ein trockenes, angenehmes Mikroklima auf der Haut: nimmt Feuchtigkeit auf und verteilt sie, damit sie über die anderen Schichten verdunstet. Stoffe: CoolMax®, Polartec® PowerDry®, Wolle, Patagonia® Capilene®.

SCHICHT 02

Wärmeschicht(en)

Wärmt, wenn Basis- und Außenschicht nicht reichen: Kleine Luftpolster darin bremsen den Wärmeverlust. Stoffe: Polartec® Classics®, Berber-Fleece, Windstopper®.

SCHICHT 03

Außenschicht

Schutz vor Wind, Regen, Graupel und Schnee, ohne dass sich innen Kondenswasser bildet, da Wasserdampf nach außen entweicht. Stoffe: Gore-Tex, Hyvent, Aqua-Dry, Dri-Lite.

SCHICHT 04 · GIPFEL

„Super“-Isolation

Drei Schichten reichen den meisten, doch bei extremer Kälte kommt als vierte Schicht viel Isolation dazu (Daune oder Polarguard), getragen als Außenschicht oder darunter, bei Gipfelversuchen und in Hochlagern.

GRUNDAUSRÜSTUNG

- ☐ Feste Bergschuhe
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Tagesrucksack 30 L
- ☐ Regen-/Windjacke
- ☐ Regen-/Windhose
- ☐ Wetterfeste Fäustlinge/Handschuhe
- ☐ Seesack (Hotel)
- ☐ Seesack (Träger)
- ☐ Schlafsack (–10°C Komfort)
- ☐ Isomatte

KLEIDUNG & SCHICHTEN

- ☐ 2× Synthetik-Trekkingsocken
- ☐ 4× dickere Wollmischsocken
- ☐ 2× Thermo-Oberteil
- ☐ 2× lange Thermo-Unterhose
- ☐ Warme Hose
- ☐ Fleece-Top
- ☐ 2× Wandershorts/-hosen
- ☐ 2× Wandershirts
- ☐ Midlayer-Top
- ☐ Mütze
- ☐ Leichte Handschuhe
- ☐ Sturmhaube
- ☐ Sonnenhut
- ☐ Regengamaschen
- ☐ Daunenjacke (800 FP)

WEITERES

- ☐ Stirnlampe + 3× Ersatzbatterien
- ☐ Campschuhe
- ☐ Trinkblase + Neoprenhülle
- ☐ Mückenspray
- ☐ Sonnencreme (LSF 30+)
- ☐ 2× Weithalsflaschen
- ☐ Kissen
- ☐ Trockensack 20 L+
- ☐ Regenhülle
- ☐ Wanderstöcke
- ☐ Handtuch

OPTIONAL

- ☐ Kamera + Ersatzakku
- ☐ Taschenbuch / Notizbuch & Stift
- ☐ Reiseapotheke
- ☐ LSF-Lippenbalsam, Waschset
- ☐ Desinfektion & Feuchttücher
- ☐ Hand- & Fußwärmer (je 2×)
- ☐ Buff / Halstuch
- ☐ Handy + Powerbank
- ☐ Energieriegel & Rehydationssalz
- ☐ Ohrstöpsel & In-Ears
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Elektrolyte / Wasseraroma
- ☐ 2× Müllbeutel (Schmutzwäsche)

PACKTIPP

Pro Kategorie (Schlafen, Gipfel, Camp) ein Trockensack oder Zip-Beutel: So findest du alles mit kalten Händen und Stirnlampe. Der Träger-Seesack bleibt unter 15 kg.

Fragen zu deiner Ausrüstung?

Vor dem Aufstieg prüfen wir alles mit dir. Twende: Los geht's.

INFO@KILIMANJARONATURE.COM
3.0674°S · 37.3556°E · ARUSHA

Foto Isomatte: Superbass, CC BY-SA 4.0, über Wikimedia Commons.