

Laserer alpin

Quality on Top

office@laserer-alpin.at
www.laserer-alpin.at

Ausrüstungsliste KILIMANDSCHARO / MT. KENIA

Ausrüstung:

Allgemeines: Deine gesamte Ausrüstung muss in der Trekkingtasche Platz haben. **Achtung:** Das Fluggepäck darf **23 kg** nicht überschreiten! Da während der Tour das große Gepäck in der Regel nicht greifbar ist, brauchst Du für die Ausrüstung, die Du während der Tagesetappen benötigst, einen kleinen Tagesrucksack (ca.30l). Für Reservebekleidung, die im Hotel zurückbleibt, hat sich eine dünne Nylonsporttasche bewährt. Bitte achte im eigenen Interesse auf funktionierende und intakte Ausrüstung.

Bekleidung:

Trekkingsschuhe oder feste Wanderschuhe (wasserdicht!)
Strümpfe, Frottee- oder Wollsocken
Unterhosen (kurz und lang), Unterleibchen (transtex)
Hemden, Polo, T-Shirt
Kurze Hose
Berghose
Fleecejacke
Turnschuhe, Sandalen
Badehose

persönliche Ausrüstung:

Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (bis mind.- 5° Komforttemp.)
Waschzeug, Handtuch
Sonnenbrillen (mit gutem UV Schutz!)
Sonnen-, Lippenschutz (hoher Schutzfaktor)
ev. persönliche Medikamente
Papiertaschentücher
Thermosflasche (Stahl min. 1l)
Fotoapparat, Filme
Geld (ca. 150,- - 300,- Euro in US\$)
Gültiger Reisepass (+ 1 Kopie vom Pass), Internationaler Impfpass

Bergausrüstung:

Tagesrucksack (mit Regenhülle)
Trekkingtasche (bekommst du von uns)
Regenjacke (Gore-tex)
Daunenjacke
Überhose
warme Fäustlinge, Haube, Sonnenhut
Stirnlampe mit neuer Batterie
ev. Teleskopschistöcke
Müsliriegel oder ähnliches
ev. Regenschirm

Nimm nicht zu viel Bekleidung und Essen mit, die Reise dauert nur gut zwei Wochen. Gehe Deine gesamte Ausrüstung nochmals durch und überlege bei jedem Stück, ob Du es wirklich brauchst! Im Zweifelsfall kannst Du uns fragen.