

PACKLISTE TANSANIA:

DEINE CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

 **DOKUMENTE**

- COVID-Zertifikat
- Gültiger Reisepass (prüfe die Gültigkeit und erneuer ihn ggf.)
- Kopie des Reisepasses (digital abspeichern oder getrennt vom Original aufzubewahren)
- Visum (nicht benötigt mit deutschem oder europäischem Reisepass)
- Versicherungsschein Auslandsrankenversicherung (online)
- Impfausweis (prüfe ob du ggf. Impfungen auffrischen musst)
- Flugticket (Ausdruck oder E-Ticket)
- Reisekreditkarte
- Bargeld
- Liste mit Notfallkontakten und ggf. Allergien
- _____
- _____

 **KULTURBEUTEL**

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Deodorant
- Haarbürste
- Sonnencreme
- Gesichtslotion
- Rasierer
- Duschgel/Seife
- Shampoo/Conditioner (ist alternativ im Hotel verfügbar)
- Nagelpflege
- Toilettenpapier
- Feuchte Tücher (kompostierbar)
- Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Pinzette
- Hygieneartikel
- Optional:** Make-Up
- _____

 **ELEKTRONIK**

- Stirnlampe USB-aufladbar oder mit Ersatzbatterien
- Taschenlampe USB-aufladbar oder mit Ersatzbatterien
- Starke Powerbank oder Solarladegerät (kein Strom auf dem Berg)
- Stirnlampe mit Rotlicht um Tiere nicht zu stören (am besten USB-aufladbar)
- Fernglas
- Handy mit Ladegerät
- Kopfhörer
- Reissecker-Adapter Typ D + G
- Optional:** Kamera mit Ladegerät
- Optional:** Laptop/Tablet/E-Reader/Kindle mit Ladegerät
- Optional:** Mehrfachsteckdose

 **REISEAPOTHEKE**

- Handdesinfektionsmittel oder Tücher
- Anti-Mückenmittel (z.B. Nobite, Autan, mit Inhaltsstoff DEET o.ä.)
- Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Aspirin)
- Tabletten gegen Höhenkrankheit (z.B. Diamox)
- Durchfall-Medikament (z.B. Imodium Akut, Kohle Tabletten)
- Wundcreme (z.B. Bepanthen)
- Pflaster und Blasenpflaster
- Wasserfilter oder Jod-Entkeimungstabletten
- Ggf. Elektrolyte (Pulver oder Tabletten)
- _____

 **EQUIPMENT**

- Schlafsack (warm, bis -25 °C empfohlen)
- Ausziehbare Trekkingstöcke
- Rucksack / Duffel Bag 50-90 Liter (max. 15 kg | für den Träger)
- Rucksack 30-35 Liter (für dich und was du tagsüber brauchst)
- 3 Liter Wasserpack (Typ: Camelbak)
- Optional:** Rucksack Cover (Wasser- und Staubschutz)
- Optional:** Dry Bags oder Tüten, um das Equipment trocken zu halten

PERSÖNLICHER KOMFORT

- Sonnenbrille
- Ohrstöpsel/Ohropax
- Bücher/Zeitschriften
- Kopfbedeckung/Cappie
- Schlafmaske
- Reisekopfkissen (für Flug und längere Fahrten)
- Kartenspiele, Brettspiele, Frisbee, Ball, Drachen...
- Mikrofaser Handtuch (leicht und schnelltrocknend)
- Persönliche Snacks (Nüsse, Energieriegel, getrocknete Früchte, isotonische Drinks)
- Optional:** Schokolade oder Stifte für Dorfkinder
- Optional:** Regenschirm (kann vor Ort für USD 2-3 gekauft werden)
- _____



UMWELTBEWUSST REISEN

- Wiederverwendbare Silikontuben gefüllt mit deinem Shampoo, Conditioner, Duschgel
- Mülltüte für deine Abfälle, da wir keine Verpackungen o.ä. dort lassen
- Wiederverwendbare Flasche (am besten aus Edelstahl für heiß und kalt)
- Optional:** Wiederverwendbare Tasse (am besten aus Edelstahl für heiß und kalt)
- Optional:** Edelstahl Outdoor-Besteck (Messer, Löffel, Gabel, Essstäbchen, Strohalm)
- _____

SCHUHE & SOCKEN

- 3-4x Paar Innensocken
- 4-5x Paar Wandersocken/Außensocken
- 1x Thermosocken für den Gipfel
- Warme, wasserdichte und eingelaufene Wanderschuhe
- Sportschuhe/Sneakers (im Camp)
- Sansalen/Flip Flops
- Optional:** Gamaschen (über die Schuhe)
- _____

KLEIDUNG (Kilimandscharo und Safari)

- Unterwäsche
- 1x Thermounterwäsche / Skiunterhose
- 2x Atmungsaktives T-Shirt (keine Baumwolle)
- 2x Atmungsaktives Longsleeve (keine Baumwolle)
- 1x Thermo Longsleeve (z.B. aus Merino Wolle)
- 2x Trekkinghosen
- 1x Überzug Regenhose
- 1x Fleecejacke/Softshell Jacke
- 1x Regenjacke (wasser- und winddicht, Goretex)
- 1x Daunenjacke
- 1x Warme Mütze
- 1x Handschuhe dünn
- 1x Handschuhe dick (Gipfeltag)
- Dünne Socken
- T-Shirts
- Langärmelige luftige Hemden
- Longsleeves (gegen die Sonne)
- Lange, leichte Hosen
- Shorts
- Schwimmsachen
- Strandkleid/Strand Outfit
- Schal/Multifunktionsstuch
- Optional:** Regenponcho
- _____