

## Ausrüstungsliste

Ausrüstungsgegenstand	Mitname empfohlen	Bestand
Regenjacke	Grundausrüstung	1
Gürtel	Grundausrüstung	1
Fleece Pulli dick	Grundausrüstung	1
Fleece Pulli dünn / Gnägi	Grundausrüstung	2
Trekking Hose zippbar	Grundausrüstung	2
Wandersocken dünn	Grundausrüstung	2
Wandersocken dick	Grundausrüstung	3
Socken für Schlafsack und Lager	Grundausrüstung	2
T-Shirts	Grundausrüstung	4
Schuhe für Lager und An-/Abreise (Turnschuhe)	Grundausrüstung	1
Funktionsunterhemden langärmelig	Grundausrüstung	2
Unterhose lang	Grundausrüstung	1
Unterhosen kurz	Grundausrüstung	6
Kleidung f. An- und Abreise	Grundausrüstung	1
Trekkingstiefel / Wanderschuhe	Grundausrüstung	1
Fingerhandschuhe m. Menbran	Grundausrüstung	1
Gamaschen	Empfehlenswert	1
Halstuch / Schaal	Grundausrüstung	1
Fäustel Handschuhe m. Innenhandschuhen	Empfehlenswert	1
Trekkinghut m. breiter Krempe (Sonnenschutz)	Grundausrüstung	1
Sigg-Flaschen / 1,5 l Pet	Grundausrüstung	1
Thermosflasche	Grundausrüstung	0
Stirnlampe	Grundausrüstung	1
Ersatzbatterien f. Stirnlampe	Grundausrüstung	1
Teleskopstöcke	Grundausrüstung	1
Uhr m. Höhenmesser	Empfehlenswert	1
Vorhängeschloss f. Taschen	Empfehlenswert	2
Rucksack mit 40 Litern Volumen	Grundausrüstung	1
1. Hilfe-Set (Medikamente siehe weiter unten)	Grundausrüstung	1
Sonnenbrille	Grundausrüstung	1
Inlet f. Schlafsack (Hüttenschlafsack)	Empfehlenswert	1
Daunenschlafsack (bzw. allgemein Schlafsack)	Grundausrüstung	1
Therm-a-Rest Matte	Empfehlenswert	1
Grödel / Steigeisen an normale Schuhe	Empfehlenswert	0
Lebensmittelbeutel	Empfehlenswert	10
Plastiktüten f. Verpackung	Nach Bedarf	3
Sonnencreme LF 40	Grundausrüstung	1
Cremedöschen / Nivea	Nach Bedarf	1
Autan / Mückenschutz	Empfehlenswert	1
Lippenschutz	Grundausrüstung	1
Duschzeug Probepackungen	Nach Bedarf	1
Zahnbürste	Grundausrüstung	1
Zahncreme	Grundausrüstung	1
Rasierer	Nach Bedarf	0
Deo	Empfehlenswert	1
Handtuch	Grundausrüstung	1
Reinigungstücher	Empfehlenswert	1

Kreislauf Tropfen/ Notfalltropfen	Empfehlenswert	1
Sterile Nadeln f. Blasen etc.	Nach Bedarf	2
Malarone / Malaria Tabletten	Grundausrüstung	1
Toilettenpapier	Grundausrüstung	3
Kontaktlinsen	Nach Bedarf	1
Normale Brille	Nach Bedarf	1
Taschentücher	Nach Bedarf	4
Bandage fest	Empfehlenswert	1
Bandage elastisch	Empfehlenswert	1
Buch	Nach Bedarf	0
Reiseführer Tansania	Nach Bedarf	0
Nähzeug	Empfehlenswert	1
Drecksack	Empfehlenswert	1
Schreibblock	Empfehlenswert	1
Bleistift	Empfehlenswert	1
Kugelschreiber	Empfehlenswert	1
PowerGel Tigerbalsam	Empfehlenswert	1
Vitamintabletten	Grundausrüstung	1
Verpflegung Sponsor		
043 888 18 18		
8:30-12:00/13:00-17:00	Grundausrüstung	1
Reisepass m. Visum+ Kopie	Grundausrüstung	1
Perso + Kopie	Grundausrüstung	1
Impfweis + Kopie	Grundausrüstung	1
Flugtickets + Kopie	Grundausrüstung	1
Bargeld US Dollar/ Euro	Grundausrüstung	1
Digitalcamera	Grundausrüstung	1
Speichermedien f. Digicam	Grundausrüstung	1
Akku f. Digicam	Grundausrüstung	1
Große Reisetasche	Grundausrüstung	1
Kleiner Rucksack für Anreise + Hülle	Empfehlenswert	1
Sicherheitsnadeln	Empfehlenswert	10
Feuerzeug / Streichhölzer	Empfehlenswert	1
Nagelschere	Empfehlenswert	1
Hustensaft / Hustentabletten	Grundausrüstung	1
Oropax	Grundausrüstung	1
Bonbons / Sugus	Nach Bedarf	1
Feuchtigkeitstropfen f. Augen	Nach Bedarf	1
Traubenzucker	Nach Bedarf	1
Wasserdesinfektion	Empfehlenswert	1
Ladegerät für Digicam	Empfehlenswert	1
Tasche f. Digicam	Empfehlenswert	1
Tapeband	Empfehlenswert	1
Kopfschmerztabletten	Grundausrüstung	1
Durchfallmedikament	Grundausrüstung	1
Spray für Mückenstiche	Empfehlenswert	1
Sackmesser	Empfehlenswert	1
Übergangsstecker	Grundausrüstung	1
Trainer	Grundausrüstung	1
Wollmütze	Grundausrüstung	1
Thermotasche	Grundausrüstung	1
Bauchbrieftasche	Grundausrüstung	1
Seesack	Grundausrüstung	1
Fahrradhandschuhe	Grundausrüstung	1
Diamox 25 Tabletten	Grundausrüstung	1