

Für nachstehende Ausrüstungsliste, insbesondere für die Aufstellung der Impfungen und Medikamente wird **keine Haftung übernommen!**

Visum beantragen

Reisepass	Pflicht
Impfausweis	ja

Impfungen klären: Keine Gewähr für Vollständigkeit, unbedingt den Hausarzt konsultieren!

		<u>ausgeführt</u>
Gelbfieber	(wurde 2001 im Anschluss auf Sansibar verlangt 2004 jedoch nicht mehr!)	ja
Cholera	(wurde mir vom Tropeninstitut nicht empfohlen und das Serum war auch nicht lieferbar)	nein
Typhus		ja
Hepatitis A		ja
Hepatitis B		nein
Tetanus		ja
Kinderlähmung		ja
Diphtherie		ja
Meningitis		nein

Medikamente für Notfall und Vorbeugung die ich für die Tour mitgenommen habe.

Keine Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit, unbedingt den Hausarzt konsultieren!

	Medikament	gebraucht	nicht gebraucht
Malaria-Prophylaxe	Lariam (2001) Malarone (2004)	x	
Mittel zur Wasserentkeimung	Certisil		x
Kopfschmerz	Aspirin		x
Schmerz	Paracetamol		x
Erkältung / Husten	Bronchikum Tropfen		x
Blasenentzündung / fieberhafter Durchfall	Tavanik		x
Augentropfen / Bindehautentzündung	Berberil N		x
Mittel gegen Verdauungsstörungen	Immodium lingual		x
Übelkeit	Paspertin Tropfen		x
Mund- und Rachenentzündungen	Dabendan		x
Antibiotika	Tavanik		x
Verstauchungen / Schwellungen	elastische Binde		x
Wundsalbe	Betaisodona Salbe		x
Elektrolytpulver	ELOTrans Pulver	x	
Mittel gegen Lippenherpes	Zovirax		x

Bergschuhe (gut eingelaufen) / über Knöchel / Zunge mit Schaft vernäht
Reinigungs- u. Imprägnierset f. Schuhe
Faserpelz
Goretexjacke
Tagesrucksack
Pudelmütze
Wollmütze (Motoradmütze)
Sonnenmütze
Handschuhe
Halstuch oder Schal
Sonnenschutzcreme
Lippenschutzcreme
Insektenschutz
Gamaschen / wasserdicht
feste Turnschuhe
lange Hosen (eine warm / eine leichter)
Unterwäsche / kurz und lang
Strümpfe
Wollsocken
T-Shirts
Hemden
Shorts
Rollkragenpullover
Wollpullover
Jogginganzug
Berghose
Regenumhang der über Rucksack reicht
Windjacke
Schlafsack / kältefest / Biwaksack
Wasch- u. Rasierzeug
Verbandszeug / Heftpflaster
Handtücher
Toilettenpapier
Tempotaschentücher
Sonnenbrille
Gletscherbrille
Nähzeug
Fennglas
Höhenmesser
Thermometer
Schreibutensilien
Taschenlampe
Stirnlampe
Ersatzbatterien
Taschenmesser (Mehrzweckmesser)
Seesack (Gepäck nach Gruppen in Plastiktüten verstauen)
Schloss für Seesack

Zusatzverpflegung im Tagesrucksack /zum Beispiel:

- Kräuterteebeutel
- Mineraldrinks
- Vitamin-Brausetabletten
- Traubenzucker
- Kekse
- Nüsse
- Müsliriegel
- Schokoriegel
- Trockenobst
- kleine Salami

Fotoapparat

Filme 17-21 u. 27 DIN / Ersatzbatterie

UV-Filter f. Fotoapparat

Plastiktüten für nasse Sachen

Teleskopstöcke

Thermosflasche

Reinigungstücher - feucht auch zur Körperpflege

Schnur

Reiseführer / Landkarte

US \$ in kleinen Stückelungen

Travellercheque

Reservebrille

Feuerzeug

Reisewecker (mechanisch)

Für Bergführer u. Träger / Pullover, Hemden, Schuhe, Mütze, Handschuhe, Strümpfe (können praktisch alles gebrauchen)

- sehr langsam gehen
- möglichst mit geschlossenem Mund atmen
- viel Trinken
- Höhenkrankheit: Anzeichen starke Müdigkeit und/oder Kopfschmerzen

Für obige Ausrüstungsliste, insbesondere für die Aufstellung der Impfungen und Medikamente wird **keine Haftung übernommen!**