

CHECKLISTEN

für eine Tansania-Reiseⁱ

1. Was muss ins Gepäck?

Die folgenden vier Checklisten sind aus den Erfahrungen entstanden, die ich auf meinen Reisen gesammelt habe und stellen eine Empfehlung und Orientierung dar.

Dabei bietet die erste Liste einen Überblick über die Grundausrüstung auf einer Afrika-Reise.

Die darauffolgenden drei Checklisten ergänzen diese – je nachdem, ob es sich um einen Safari-, Bade- oder Wanderurlaub handelt.

Vorneweg noch einige Tipps aus jahrelanger Praxis:

- o Es ist nützlich, eine weitere (leere!) Reisetasche oder ähnliches Behältnis für Restgepäck mitzunehmen, welches während einer mehrtägigen Tour im Hotel deponiert werden kann.
- o Von der Mitnahme von Jeans rate ich persönlich ab – zum einen, weil die Temperaturen ohnehin meist zu warm hierfür sind, zum anderen schlicht wegen ihres Volumens und Gewichtes im Gepäck.
- o Auch wenn Moskitonetze heute generell zur Standardausrüstung von Unterkünften zählen, sollte man sich je nach Reise-Art darüber informieren und ggfs. ein eigenes Moskitonetz mitführen. Es ist außerdem eine gute Idee, die Netze auf Löcher zu untersuchen (u. ggfs. mit Nähzeug zu stopfen).

2. Checkliste für das Reisen in Tansania allgemein (2-3 Wo) ¹

❖ ***Kleidung/Schuhe***

Von innen nach außen

Unterwäsche

Strümpfe

Badebekleidung (1-2 Garnituren)

T-Shirts, Funktionsshirts, Blusen, Hemden

Evtl. Kleid/Rock (1-2)

1-2 Leichte Pullover (bevorzugt Fleece-Pulli oder -Jacke)

1-2 Freizeit-/Trecking-/Wanderhosen

1 Paar Freizeit -/ Outdoorschuhe bequem (geschlossen)

1 Paar Sandalen

❖ ***Ausrüstung und Drogerieartikel*** (1 Person)

Allgemeiner Hinweis:

- o Großes Gepäck: Je nach Reiseart Rucksack oder stabiler Koffer

Tagesrucksack incl. Regenhülle

Fotoapparat

Gürtel-/Hüfttasche (ideal), Brustbeutel oder Geldgürtel

Moskitonetz!

Plastikbesteck + Becher

Taschenlampe (ideal: Stirnlampe)

Sonnenbrille

Sonnenhut (am besten breitkrempig und mit LSF!)

1 Paar Duschsandalen

ggfs. Reisewecker

¹ Ist keine Anzahl-Empfehlung aufgeführt, richtet sie sich nach eigenem Ermessen

Steckdosenadapter (Eurostecker, 3-Pol), Stromspannung 230 Volt
Outdoor-Kulturbeutel
Halbe Rolle Toilettenpapier (ggfs. vor Ort auffüllen)
Reiseapotheke
Outdoor-Handtuch (1-2)
Näh-Reiseset
Handy einschl. Ladegerät
Imprägnierspray/-Wachs für Schuhe/Kleidung
Feuerzeug
Schnur 5-10m lang (für Aufhängen von Wäsche, Moskitonetz etc.)
Kleines Vorhängeschloss
Notizheft/Block
1-2 Kugelschreiber
ca. 5 Plastiktüten (ideal: Mülltüten; für Wäsche, schmutzige Schuhe, Müll etc.)
Sonnencreme LSF mind. 30
Mückenspray
Handwaschmittel
Waschlotion/Shampoo (ideal: beides in einem + seifenfrei, z.B. von SebaMed)
Zahnbürste/ Zahnpasta/ Zahnseide
Ohrenstöpsel
Nagelschere/-feile
Kosmetische Reinigungstücher (ideal für die Handreinigung und zur Erfrischung unterwegs)
Mehrere Packungen Taschentücher

❖ **Papiere & Sonstiges**

Reisepass mit Visum
Kopie des Reisepasses
Impfausweis
Tickets, Buchungsbestätigungen etc.
ggfs. Führerschein international
Bargeld (ideal: US-Dollar)

EC-Karte (PIN einprägen; Notrufnummer)

Kreditkarte (PIN einprägen; Notrufnummer)

ggfs. Englisch-Wörterbuch/Kiswaheli-Wörterbuch

ggfs. Adress-Sammlung (Familie, Ärzte, Notrufnummern etc.)

ggfs. Tagebuch/Notizbuch

Weitere Literatur für den Urlaub

Mitbringsel für Einheimische bzw. Kinder; z.B. Kugelschreiber,
(Bunt-)Stifte, Aufkleber/Sticker

3. Checkliste für Safaris

❖ *Kleidung und Schuhe für Safaris*

1-2 Paar Trekkingschuhe

1 Paar Trekking-Sandalen oder leichte Schuhe

ggfs. 1 Paar Duschsandalen

generell leichte Funktions- / Outdoorkleidung

Wandersocken dünn

Bade- und bequeme Freizeitkleidung (für Camp oder Lodge)

❖ *Ausrüstung Safari*

Allgemeiner Hinweis:

- o Helle Kleidung wg. Mücken

Tagesrucksack

Trinksystem (3L) oder Trinkflaschen (1,5-3L)

ggfs. Schlafsack (leicht; Komfortbereich 15°C)

ggfs. Inlet-Schlafsack, Leinen oder Seide

ggfs. Iso-Matte (ideal: selbstaufblasbar)

evtl. Trekking-Schlafkissen

Stirntaschenlampe

evtl. Taschenmesser oder Multi- Tool

ggfs. Trekking-Hut mit Nackenschutz

Sonnencreme LSF mind. 30 (besser ab LSF 50 für das Gesicht)

Mückenspray

Mückenstich-Salbe

Reisebesteck/-Becher

ggfs. Wasser-Entkeimer (z.B. Micropur Forte) oder Wasserfilter

4. Checkliste für das Bergwandern

❖ *Kleidung und Schuhe am Berg*

Allgemeine Hinweise:

- o Besser mehrere dünnere Schichten als eine dicke!
- o Schuhe und Regenjacke ggfs. vorher noch einmal imprägnieren/versiegeln!

Von innen nach außen

3-6 Funktions-Unterhosen kurz

1 Funktions-Unterhose lang

3-4 Funktions-Unterhemden

3 Paar Wandersocken mitteldick bis dick

ggfs. 1 Sport-BH

3 Funktions-T-Shirts

1 Sport-/Funktions-Shirt Langarm

1 Fleece-Pulli, TK 100 (mitteldick)

1 Fleece-Jacke, TK 200 (dick)

evtl. 1 Softshell-Jacke (winddicht)

1-2 Trekking-Hosen lang (ggfs. mit Gürtel)

1 Regenhose

ggfs. Gamaschen (für Regenwaldabschnitte und Moorgebiet); auf feste Fixierungsmöglichkeit am Schuh achten!

Regenjacke (absolut wasserdicht!)

1 Paar Handschuhe dick, winddicht, warm

1 Mütze (ideal: Fleece)

Alpin-Sonnenbrille oder Skibrille

Sonnenhut/Base-Cap

1 Paar Bergschuhe (wasserdicht, knöchelhoch, tiefes Profil)

1 Paar Outdoor-Schuhe / Freizeitschuhe normal

❖ *Ausrüstung am Berg*

Allgemeiner Hinweis:

Lichtschutzfaktor (LSF) – nach meiner Erfahrung mindestens 50!

Trinksystem (Wassersack, ideal 3L) incl.

Schlauchisolierung gegen Frost. Falls

Trinkflaschen verwendet werden, ebenfalls mit

Isolierung

ggfs. wasserdichter Seesack oder stabiler

Packsack (wird von Trägern transportiert)

4-6 feste Plastiktüten (z.B. Mülltüten) zum

Einpacken des Rucksackinhaltes gegen

durchdringende Nässe

Dicker Schlafsack (zwei Schlafsäcke bis mind. -7°C sind
sehr empfehlenswert!)

Schlafsack-Inlet (Leinen oder Seide)

Iso-Matte (ideal: selbstaufblasbare Matte incl.

Reparaturset!)

ggfs. Trekking-Schlafkissen

Stirntaschenlampe incl. Ersatzbatterien

Sonnenschutz für Haut und Lippen (LSF mindestens 30,
je nach Hauttyp)

1-2 Trekking-/Outdoor-Handtücher

Outdoor-Kulturbeutel

❖ *Nützliche Zusatznahrung am Berg*

Elektrolyte (bei Wasserverlust)

Traubenzucker

Powerbar-Riegel

Trockenfrüchte

Müsli- oder Fruchtriegel

Kaugummi (Kauen hilft wie im Flugzeug gegen Druck in den Ohren)

ⁱ Stand: Überarbeitet Mai 2026.

Die Informationen dienen einem ersten Anhaltspunkt.

Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für eventuelle Ungenauigkeiten oder nicht aufgeführte Informationen.

Jeder ist für die genaue Recherche benötigter Reise-Informationen selbst verantwortlich