



AFRIKA: KENIA

## MOUNT KENYA BESTEIGUNG SIRIMON-CHOGORIA ROUTE

- > Wanderung durch faszinierende Gebirgslandschaften mit Gipfelblick
- > Vorbei an Felsen, entlang an Eiswänden und Schneefeldern
- > Bezaubernde Bergseen entdecken
- > Beeindruckende Ausblicke vom Point Lenana bei Sonnenaufgang
- > Sicherheit durch ausgezeichnete Ausrüstung und erfahrene Bergführer

Diese Besteigung des Mount Kenya, des höchsten Bergs in Kenia, führt Sie in 5 Tagen über die Sirimon-Route hinauf zum Point Lenana, den Sie zum Sonnenaufgang erreichen. Sie durchwandern beeindruckende und abwechslungsreiche Landschaften, entdecken die Flora und Fauna des Gebirges und erleben immer wieder atemberaubende Aussichten auf das Gipfelpanorama. Bergab geht es über die Chogoria-Route durch Bambuswald mit viel Gelegenheit zur Vogelbeobachtung, vorbei an Tierspuren und Affenfamilien. Die Transfers von und nach Nairobi sind ebenso inkludiert wie das beste Equipment und bestens ausgebildete und fair bezahlte Trekking-Guides.



## REISEDETAILS

### **1. Reisetag: Nairobi - Sirimon Gate**

Wir holen Sie morgens in Nairobi ab und bringen Sie zu einer Lodge am Fuß des Mount Kenya zum Lunch. Nach dem Mittagessen fahren wir zum Nationalpark-Tor. Hier startet die Wanderung durch den Wald. Auf dem Weg zur Old Moses Hut sehen wir Bambus und Rosenholz. Wir wandern ca. 5 Stunden und überwinden 700 Höhenmeter. Übernachtung in der Old Moses Hütte (3300m) (A) (700 Höhenmeter)

### **2. Reisetag: Old Moses Hütte - Shiptons Hütte**

Heute haben wir einen langen und ziemlich anstrengenden Tag vor uns. Die heutige Wanderung geht weitgehend durch das Moor und durch das Mackinder Valley. Von hier aus hat man eine gute Aussicht auf die Gipfel. Heute wandern wir insgesamt ca. 7 Stunden und überwinden 880 Höhenmeter. Abendessen und Übernachtung in der Shipton's Hütte (4200m). (F M A) (880 Höhenmeter)

### **3. Reisetag: Tag der Akklimatisation**

Akklimatisationstag: zur Gewöhnung an das Klima in dieser Höhe starten wir von unserem Ausgangspunkt zu kurzen Wanderungen. Abendessen und Übernachtung in der Shiptons Hütte. (F M A)

### **4. Reisetag: Shiptons Hütte - Point Lenana - Abstieg**

Heute starten wir morgens um 02:00 Uhr. Wir wandern 3-4 Stunden zum Point Lenana auf 4985m. Hier erleben wir den Sonnenaufgang. An einem klaren Tag kann man die schneebedeckten Gipfel des Kilimanjaro in Tansania im Süden sehen. Danach starten wir den Abstieg zur Mintos Hütte, wo wir zum Frühstück eintreffen. Danach geht es gemütlich bergab zu den Meru Mt. Kenya Bandas. Abends erreichen wir die Bandas. Wir übernachten in Zelten an den Meru Mt. Kenya Bandas (3000m). (F M A) (760 Höhenmeter)

### **5. Reisetag: Meru Mt. Kenya Bandas - Chogoria - Nairobi**

Weiter geht es ca. 4 h abwärts auf einem breiten Weg durch Bambus und unberührten Regenwald. In Chogoria essen wir zu Mittag, danach werden wir nach Nairobi zurück gebracht. Ankunft am späten Nachmittag. (F M)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.01.2018*	31.12.2019	X	949 €
bei 2 Reisenden			
01.01.2018*	31.12.2019	X	889 €
ab 3 Reisenden			

\* = Die genannten Termine sind Saisonzeiten. Die Reise kann täglich starten.

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Alle Transfers von und nach Nairobi
- > Alle Parkeintritte und Gebühren
- > lokaler, englischsprachiger Bergführer, Koch und Träger
- > Unterkunft auf dem Berg in Hütten, Tag 4 in Zelten Frühstück (F) / Mittagessen (M) / Abendessen (A) wie angegeben
- > Wasser während der Bergtour
- > Kompensation der durch die Reise verursachten CO2-Emission durch Spende an ein Klimaschutzprojekt
- > ausführliches Reiseinfopaket

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Visum für Kenia ( ca. 50,- USD)
- > Getränke in Nanyuki
- > Schlafsäcke
- > Trinkgelder

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 12

# ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!

### **Generelle Hinweise**

- > Klimaschutzspende inklusiv!
- > Zum Ausgleich für die durch die Landleistung entstandene CO2-Emission ist eine Spende an das Green Belt Movement Kenia bereits im Reisepreis enthalten.
- > Kombinationsmöglichkeiten
- > Diese Trekkingreise ist ein Reisebaustein, den Sie mit anderen Aktivitäten wie zum Beispiel Safari, Badeurlaub, Lauftraining, Reiturlaub usw. kombinieren können. Die Reisedauer für eine Fernreise sollte aus Klimaschutzgründen mindestens 14 Tage betragen. Gerne arbeiten wir ein Gesamtpaket für Sie aus.
- > Verlängerung Badeurlaub:
- > Entspannen Sie nach Ihrer Bergbesteigung an den herrlichen weißen Sandstränden am Indischen Ozean.
- > Wir bieten Ihnen unsere ausgesuchten und geprüften Strandhotels in Kenia und auf Sansibar an.
- > Körperliche Voraussetzungen:
- > Eine gute physische und psychische Konstitution wird vorausgesetzt.
- > Die Besteigung des Mount Kenya verlangt kein bergsteigerisches Können, dafür aber ein gutes Maß an Ausdauer und körperlicher Fitness. Für eine gute Akklimatisation ist es sehr wichtig, langsam und gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Auf Grund der hohen Belastung für Herz und Kreislauf empfehlen wir, vorher einen Arzt zu konsultieren.
- > Vorbereitung auf Ihre Bergbesteigung
- > Die verbleibenden Wochen versuchen Sie bitte Ihre Muskeln zu trainieren, ohne sich dabei zu verausgaben (Joggen, Treppen steigen statt den Lift zu benutzen, lange Spaziergänge).
- > Versuchen Sie ab und zu Ihre Wanderschuhe zu benutzen, damit Sie sich daran gewöhnen.
- > Trinken Sie ausreichend und gewöhnen Sie sich eine gesunde Ernährung an (versuchen Sie außerdem Ihren Alkoholkonsum sowie das Rauchen zu reduzieren).

- > Stellen Sie vor dem Aufstieg (mindestens zwei Wochen) sicher, dass Sie genug Schlaf haben.
- > Diejenigen, die medizinische Versorgung benötigen, sprechen bitte mit Ihrem Anbieter und fragen nach medizinischen Einrichtungen, die Sie im Falle eines Notfalls aufsuchen können.
- > Bitte lassen Sie uns wissen, falls Sie irgendwelche Diäten einhalten müssen, damit wir uns darauf einstellen können.
- > Bevor wir uns auf die Expedition begeben, stellen Sie bitte sicher, dass die Menschen aus Ihrer Umgebung das Reiseziel kennen (im Falle eines Notfalles).
- > Ausrüstung
- > Gepäckstücke:
  - > Tagesrucksack: Diesen haben Sie immer dabei, z.B. für Portemonnaie, Regenkleidung, Snacks. Am besten benutzen Sie einen komfortablen Rucksack- er sollte nicht mehr wiegen als 5 kg.
  - > Rucksack/Reisetasche (70-90 Liter Fassungsvermögen): Dieser enthält neben Kleidung, Schlafsack etc. Ihre Bergsteigerausrüstung und wird von den Trägern getragen. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre Ausrüstung in Plastiktüten verpackt wird - falls es regnet.
- > Unterlagen:
  - > Reisedokumente
  - > Bargeld in US Dollar für Trinkgeldzwecke (1\$, 5\$, 10\$)
  - > Kranken- und Reiseversicherungsunterlagen
  - > Reisepass (mit 6 Monaten Gültigkeit nach Ihrem geplanten Rückreisedatum)
  - > Visum für Kenia
- > Bekleidung:
  - > Regenjacke
  - > Fleecejacke
  - > Wollmütze
  - > Wanderhosen
  - > Kurze Hosen
  - > Wasserfeste Windjacke- und Hose
  - > T-Shirts
  - > Gamaschen
  - > Handschuhe (ergänzend zu Ihren wasserdichten Handschuhen, sollten Sie noch welche aus Wolle mitbringen)
  - > Sonnenhut
  - > Sonnenbrille mit Etui
  - > Uhr
  - > Unterwäsche
  - > Thermalunterwäsche
  - > Socken
  - > Thermalsocken
  - > Eingelaufene, wasserfeste Wanderschuhe
  - > Ein weiteres Paar Schuhe (für das Basislager oder falls Ihre Wanderschuhe nass werden)
- > Hygieneartikel:
  - > Lippenbalsam mit UV-Schutz
  - > Deodorant
  - > Haarbürste

- > Sonnenschutzmittel (sollte in Ihre Jackentasche passen, da sie es auch bei Aufstieg auf den Gipfel brauchen)
- > Seife
- > Zahnbürste, Zahnpasta und Mundspülung
- > Toilettenpapier
- > Feuchttücher
- > Desinfektionsmittel
- > Nagelschere
- > Erste Hilfe:
- > Acetazolamid (zur Akklimatisierung)
- > Antiseptische Creme
- > Pflaster
- > Blasenpflaster
- > Durchfalltabletten
- > Insektenschutzmittel
- > Malariatabletten
- > Tabletten gegen Übelkeit
- > Schmerzmittel (Aspirin, Ibuprofen, Paracetamol)
- > Halspastillen
- > Wasserreinigungstabletten
- > Lebensmittel:
- > Energie-Snacks (Müsliriegel, getrocknete Früchte, Nüsse, Schokolade und Süßigkeiten)
- > Sportgetränke / Energy-Drinks
- > Weiteres:
- > Fernglas
- > Kerzen
- > Streichhölzer / Feuerzeug
- > Wasserdichte Plastikbeutel, um technische Geräte (Kamera, Mobiltelefon, Ipod...) vor Kälte und Nässe zu schützen
- > Ohrenstöpsel
- > Wärmflasche
- > Gepäckschloss
- > Handy
- > Kamera
- > Heft und Stift
- > Spielkarten
- > Taschenmesser
- > Trekkingstöcke
- > Wasserflasche
- > Schlafsack (wickeln Sie diesen in zwei Plastiktüten ein, um ihn vor Feuchtigkeit und Staub zu schützen)
- > Plastiktüten (diese werden sich beim Packen als nützlich erweisen, da sie alles trocken halten)
- > Wasserfester Rucksackschutz
- > Taschenlampe und mindestens 2 Sets Batterien

> Handtuch, Flip-Flops

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.