



## Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung und Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag am Mt. Kenya	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	8
Länderinformation Kenia	9
Wichtige Reiseinformationen allgemein	
Geld, Visum usw.	11
Buchung und Zahlungsmodalitäten	12

## Höhepunkte der Reise

- Fünftägige Überschreitung am Mt. Kenya. Das zweithöchste Bergmassiv des schwarzen Kontinents wird oftmals als schönste Bergtour Afrikas bezeichnet.
- Sie besteigen den Point Lenana (4985m), den höchsten für trainierte Wanderer erreichbaren Punkt des Mt. Kenya Massivs.
- Über die abwechslungsreiche Sirimon Route mit Abstieg über die Chogoria Route umrunden Sie im Zuge dieser Tour fast das gesamte Massiv des Mount Kenya.
- Landschaftliche Vielfalt mit der üppigen Vegetation am Mt. Kenya und den vielen Seen, an denen Sie vorbeiwandern.
- Optionaler Zusatztag beim Abstieg.

TAG	PROGRAMM
1	Individueller Flug nach Nairobi, Kenia
2	Über die Sirimon Route zum Old Moses Camp (3340 m)
3	Zum Shipton's Camp (4236 m)
4	Über den Southern Circuit zum Mackinders Camp (4200m)
5	Sonnenaufgang am Point Lenana (4985 m)
5a	Optionaler Zusatztag bei den Mintos Hall (4300m)
6	Abstieg und Rückfahrt nach Nairobi
7	Heimflug oder Reiseverlängerung

### ! „Customize your trip“

Der Aufenthalt in Kenia kann individuell verlängert werden. Gerne organisieren wir Ihnen eine individuelle Safari oder einen Badeaufenthalt auf der Gewürzinsel Sansibar im Anschluss an Ihre Bergtour!



## Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS BEI 4 TEILNEHMERN
22.12. – 28.12.2024	€ 1.650,-
19.01. – 25.01.2025	€ 1.650,-
02.02. – 08.02.2025	€ 1.650,-
09.03. – 15.03.2025	€ 1.650,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmern: € 290,-  
 Aufpreis für einen zusätzlichen Trekkingtag: € 190,- bei 4 Teilnehmern  
 € 230,- bei 2 Teilnehmern.

**Weitere Fixtermine finden Sie auf unserer Homepage.  
 Individuelle Termine gerne auf Anfrage.**

Die Preise gelten ab/bis Kenia (exkl. Internationaler Flug)  
 Einzelzimmerzuschlag: € 70,- (nur Hotels)

**Frühbucherrabatt: 3% vom Reisepreis bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.**

### ! Bitte beachten Sie!

Die Besteigung des Mt. Kenya kann mit einer anschließenden Besteigung des Kilimandscharo kombiniert werden.  
 Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse!

## Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Dezember bis März
- Gute Reisezeit: Juli bis September
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 10 Teilnehmer
- Reiseleitung: einheimischer, englischsprachiger Bergführer
- Österreichischer Bergführer gegen Aufpreis bei privaten Gruppen möglich
- 5 Tage Trekkingtour mit Übernachtungen in geräumigen 2-Personen-Zelten oder Hütten mit Vollverpflegung.
- Vor und nach der Bergbesteigung Übernachtungen in Hotels.

### ! Bitte beachten Sie!

Diese Reise kann individuell zu Ihrem Wunschtermin organisiert und durchgeführt werden. Je nach Größe Ihrer Gruppe wird der Preis angepasst. Kontaktieren Sie uns!

### Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



### Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung durch einheimischen, englischsprachigen Guide sowie Assistenten je nach Gruppengröße.
- Einheimischer Koch und Trägermannschaft: Pro Person werden ca. 12 kg Freigepäck übernommen.
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe einer Reise.*

### Unterkunft und Verpflegung

- Übernachtungen (vor und nach den Besteigungen) beim Mt. Kenya bzw. in Nairobi auf Basis Doppelzimmer mit Halbpension
- Am Berg Übernachtungen in einfachen Berghütten oder Zelten mit Vollpension
- Am Berg ausgezeichnete Verpflegung durch unsere erfahrenen Köche. Ausgiebiges Frühstück - Mittagessen (meist Lunchbox) - Jause - sättigendes Abendessen. Zu den Mahlzeiten gibt es Tee, Kaffee, Kakao.

### Transporte und Transfers

- Flughafentransfers
- Alle Transporte und Transfers laut Detailprogramm.

### Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren und Besteigungspermits laut Reiseprogramm.

### CO<sub>2</sub> - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

## Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Kenia - *gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!*
- Visum Kenia (ca. USD 50,-)  
*Man kann ein E-Visum vorab beantragen!*
- Reiseversicherung: Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen, gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag Hotels  
*Bei Verfügbarkeit kann im Hotel ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bei Buchung mit.*
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Verlängerungsmöglichkeit Kilimanjaro



### ALPINTECHNISCH: mittel bis anspruchsvoll



Keine alpinen Schwierigkeiten, gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft größtenteils auf guten, breiten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten.

Der Aufstieg über die **Sirimon Route** auf den Point Lenana verläuft auf guten Wegen. Teilweise sind etwas steilere Etappen zu bewältigen, die alpine Schwierigkeit darstellen. Auch der Abstieg über die **Chogoria Route** verläuft auf guten Wegen.

Am Gipfeltag starten wir vor Sonnenaufgang im Licht unserer Stirnlampen Richtung Point Lenana. Für die Gipfeletappe ist gute Trittsicherheit erforderlich, da steiles Gelände bei Dunkelheit bewältigt werden muss.

### KONDITIONELL: anspruchsvoll



Während des Zustiegs generell Aufstiege von 600 bis zu 900 Höhenmeter am Tag. Die Gehzeiten können bis zu 7 Stunden pro Tag betragen.

**Am Gipfeltag** auf den Point Lenana sehr lange Etappe: Die Gehzeit beträgt ca. 12 Stunden, im Aufstieg sind 800 Höhenmeter und im Abstieg ca. 2000 Höhenmeter zu bewältigen.

Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.

### Höhenakklimatisierung

Die große Höhe von fast 5000 Metern des Point Lenana im Mount-Kenya Massiv stellt die größte Schwierigkeit dieser Reise dar und eine optimale Höhenakklimatisierung ist somit das Um und Auf. Um die Gefahr einer Höhenerkrankung zu minimieren, ist ein langsames Ansteigen während der ersten Etappen notwendig. Unsere erfahrenen Guides geben Ihnen während des Aufstieges viele Tipps zur Akklimatisierung.

Unsere Besteigung des Point Lenana über die Sirimon Route in Kenia ermöglicht eine gute Akklimatisierung.

### Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei diesem wichtigen Prozess, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den ersten Tagen der Tour jegliche unnötigen Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen („Pole Pole“), vor allem im Aufstieg
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides vertrauen und befolgen!
- Wir raten von der Einnahme von Medikamenten (z. B. Diamox) als Höhenkrankheits-Prophylaxe ab. Aufgrund der starken entwässernden Wirkung sind diese oftmals eher kontraproduktiv als hilfreich.



Der Midget Peak im Mt. Kenya Massiv



**Der CLEARSKIES-Duffelbag**

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

**€ 130,- | € 114,-\***

\*Sonderpreis für Clearskies Kunden  
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

## Voraussetzung und Vorbereitung

Der Point Lenana – höchster Trekkinggipfel im Mount-Kenya-Massiv – ist für gut trainierte Bergwanderer, die regelmäßig (Ausdauer-)Sport betreiben, durchaus zu schaffen. Sie sollten im Alpenraum Tagestouren mit 1000 bis 1200 Höhenmeter gehen und auch vor längeren Touren mit 1500 Höhenmetern nicht zurückschrecken.

Für die Gipfeletappe benötigen Sie neben der sportlichen Ausdauer auch mentale Stärke, um den langen und anstrengende Aufstieg bzw. Abstieg zu bewältigen. Wir empfehlen, ca. drei bis vier Monate vor Reiseantritt mit einem gezielten Training (mind. 2-3 Mal pro Woche) zu beginnen.

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren und Schwimmen und lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 Kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

### Kulturschock Kenia

Bitte beachten Sie, dass die Mentalität in Kenia nicht mit unseren westlichen Standards verglichen werden kann. Die Gesellschaft ist nicht so leistungsorientiert, das Heute ist wichtiger als das Morgen und auch Pünktlichkeit und genaue Planung haben einen weniger großen Stellenwert. „Die Uhren laufen langsamer“. Wir erwarten von unseren Mitreisenden Offenheit und Toleranz gegenüber der fremden Kultur und auch etwas Gelassenheit, falls die zeitlichen Abläufe in Kenia nicht den europäischen Vorstellungen entsprechen, bzw. schwer nachvollziehbar sind. Die Etappen sind mit ausreichenden Zeitpuffern geplant und Sie werden Ihr Tagesprogramm problemlos erfüllen können, auch wenn z. B. die Registrierung am Gate einmal längere Zeit in Anspruch nimmt.



Der Batian – zweithöchster Gipfel Afrikas

### Komfort: Hütten- und Zelttrekking



Vor der Bergbesteigung übernachten wir in einem schönen Hotel in **Nanyuki**. Die gemütliche Anlage ist von grasbewachsenen Feldern mit freiem Block auf den Mount Kenya umgeben und liegt nur wenige Kilometer außerhalb der Stadt Nanyuki.

In **Nairobi** übernachten wir in einer schön angelegten Hotelanlage mit Swimmingpool. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Die Mahlzeiten werden im Restaurant des Hotels eingenommen. Dort werden die Gäste mit einem reichhaltigen Frühstück mit viel frischem Obst und beim Abendessen mit lokalen oder internationalen Köstlichkeiten verwöhnt. In den Hotels gibt es meist kostenfreies W-LAN.

Am **Mount-Kenya** übernachten wir in kleinen, unbewirtschafteten Berghütten. Die Hütten sind einfach und schlicht, wir übernachten dort im Lager. In manchen Lagern gibt es WC und Waschbecken, weiter oben meist nur Latrinen. Es gibt hier weder elektrisches Licht noch Wasserspülung oder Toilettenpapier. Bitte nehmen Sie daher eine Stirnlampe sowie WC-Papier bzw. Feuchttücher mit.

Die **Mahlzeiten** werden von den Köchen für die jeweilige Gruppe zubereitet und in den Räumlichkeiten der jeweiligen Hütte eingenommen.

Die abwechslungsreichen Gerichte sind dem europäischen Gaumen angepasst und sehr schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet. Es gibt meist eine Suppe und anschließend ein Hauptgericht mit Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Eiern in verschiedensten Variationen. Fleisch gibt es aufgrund der fehlenden Kühlkette meist nur während der ersten Tage.

Vegetarische Verpflegung ist kein Problem. Falls Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Verpflegungswünsche haben, lassen Sie es uns bitte wissen. Wir werden versuchen, dies entsprechend der Möglichkeiten zu berücksichtigen.

**Mobiltelefone:** Am Berg gibt es keinen bzw. kaum Empfang. Während der Tour gibt es keine Möglichkeiten, Fotoapparate oder Mobiltelefone aufzuladen. Wir empfehlen daher die Mitnahme von Zusatzakkus bzw. Powerbanks.



Senecien im Mount Kenya Nationalpark



Am Morgen bei Sonnenaufgang wird man mit einem fröhlichen „Good Morning“ geweckt. Anschließend gibt es auf Wunsch für die Teilnehmer heißes Wasser für die Morgentoilette.

Das Hauptgepäck, welches von der Trägermannschaft übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück. Die Gruppe startet nach dem Frühstück in die Tagesetappe.

Während der Etappen sind regelmäßige Trink- und Fotopausen eingeplant, auch um die abwechslungsreiche Landschaft zu genießen. Wir kommen an Seen, Wasserfällen und verschiedensten Pflanzen wie Senecien oder Lobelien vorbei. Für die Mittagsmahlzeit erhalten die Teilnehmer meist ein Lunchpaket, welches bei einer Rast während des Aufstiegs verzehrt wird.

Beim Erreichen der Hütte am Nachmittag erhält man sein Gepäck und kann sich im Lager ausrasten, im Gemeinschaftsraum einfinden oder die Umgebung noch ein wenig erkunden. Bei einer Jause mit Kaffee/Tee und Keksen kann man sich stärken.

Oftmals wird am Nachmittag eine kurze Akklimatisierungswanderung zur Schlafüberhöhung gemacht.

Am Abend wird gemeinsam Abend gegessen und zumeist noch ein wenig Zeit im Gemeinschaftsraum verbracht, bevor man sich recht bald in das Lager zurückzieht.

Am Gipfeltag startet man nach einem raschen Frühstück mit Kaffee/Tee und Keksen um ca. 3 Uhr morgens in die lange Etappe. Der Aufstieg erfolgt in der Dunkelheit mit Stirnlampen. Bitte nehmen Sie für die Gipfeletappe Kraftfutter (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse etc.) mit, da Sie während des Aufstieges keine Mahlzeiten/Lunchpaket mitbekommen. Auch ein heißer Tee muss von den Teilnehmern selbst mitgenommen werden.

Bei Sonnenaufgang erreicht man den Point Lenana (4985m). Am Gipfel bietet sich eine wunderbare Aussicht, bei klarer Sicht bis zum Gipfel des Kilimanjaro. Nach der Gipfelrast wird die Überschreitung durch den Abstieg zu den Mintos Hall abgeschlossen, wo man sich etwas erholen kann. Anschließend weiterer Abstieg zum Hostel Mt. Meru Kenya Bandas, wo es ein Abendessen gibt und die Nacht verbracht wird.

*Optional kann man eine zusätzliche Übernachtung in Mintos Hall einlegen, um den langen Abstieg aufzuteilen.*



**Tag 1: Individueller Flug nach Nairobi, Kenia**

Individueller Flug nach Nairobi mit Ankunft am Vormittag. Am Flughafen werden wir von einem Mitarbeiter unserer Agentur in Empfang genommen. Nach einer dreistündigen Autofahrt erreichen wir unser Hotel in der Nähe des Sirimon Parkgates. Hier können wir nach dem Flug relaxen und uns auf die Besteigung vorbereiten.

	FAHRT	200 KM
	ÜBERNACHTUNG	Naromoru - HOTEL
	VERPFLEGUNG	A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

**Tag 2: Über die Sirimon Route zum Old Moses Camp (3340 m)**

Nach einer kurzen Fahrt zum Sirimon Gate (2650 m) betreten wir den Nationalpark und starten unsere Tour. Die heutige Etappe führt über guten Weg durch üppige Bambus- und Heidewälder und vorbei an den Moorlandschaften des Mt. Kenya Massivs. Unsere erste Nacht am Berg verbringen wir auf 3340 Metern im Old Moses Camp. Von hier bieten sich bereits erste Blicke auf die Hauptgipfel des Mt. Kenya: Batian (5199 m) und Nelion (5188 m) sowie dem Ziel unserer Tour, dem 4985 Meter hohen Point Lenana.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	860 m
	GEHZEIT	5 Std
	ÜBERNACHTUNG	Old Moses C. - HÜTTE/ZELT
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 3: Zum Shipton's Camp (4236 m)**

Eine lange, abwechslungsreiche und vor allem aussichtsreiche Etappe führt uns heute über mehrere kleine Pässe und Bergrücken Richtung Süden zum Shipton's Camp. Vom Old Moses Camp wandern wir am Liki North Fluss entlang und einen Bergrücken hinunter zum Mackinder Tal. Riesige Senezien, Lobelien und Heidesträucher säumen unseren Weg, bis wir in eine karge Felslandschaft gelangen und das schön gelegene Shipton's Camp (4236 m) erreichen. Hier übernachten wir wieder in einer kleinen Hütte.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
	GEHZEIT	5 - 7 Std
	ÜBERNACHTUNG	Shiptons C. (4236 m) - HÜTTE/ZELT
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 4: Über den Southern Circuit zum Mackinders Camp (4220m)**

Die heutige Etappe führt uns über den steilen Hausbergpass (4591 m) auf die Westseite des Mt. Kenya Massivs. Vorbei an vielen kleinen Seen („Tarn“), deren Gewässer zum Teil wie Edelsteine in der Sonne leuchten, wandern wir in einigem Auf und Ab an der Westseite des Batian (5199 m) und des Point Pigott (4957 m) zum Two-Tarn Camp und weiter in das Teleki-Tal. Nach einem steilen aber kurzen Abstieg erreichen wir unsere Hütte am Mackinders Camp (4200 m), wo wir im Südwesten des Mt. Kenya die letzte Nacht vor der Gipfletappe verbringen.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
	GEHZEIT	7 Std
	ÜBERNACHTUNG	M. Camp (4200 m) - HÜTTE/ZELT
	VERPFLEGUNG	F M A

*Hinweis: Diese Route kann von Dezember bis März üblicherweise gut durchgeführt werden. In den Sommermonaten und bei schlechtem Wetter ist die Route über die Südseite des Mt. Kenia oftmals nicht möglich. In diesem Fall werden Sie eine Akklimatisierungswanderung auf den Hausbergpass (4590m) unternehmen und anschließend wieder ins Shiptons Camp absteigen.*

**Tag 5: Sonnenaufgang am Point Lenana (4985 m)**

Früh am Morgen starten wir in unseren Gipfeltag, der uns in vielen steilen Serpentin- über die Austrian Hut (4790 m) bis zum Gipfel führt. Bei Sonnenaufgang erreichen wir den 4985 Meter hohen Point Lenana.

*Falls Sie im Shiptons Camp geblieben sind, besteigen Sie den Point Lenana von der Nordseite über den Simba Col.*

Das Gipfelpanorama ist einzigartig und atemberaubend und reicht bis zum Kilimanjaro, dessen Vulkankegel bei gutem Wetter am Horizont sichtbar ist. Von unserem Gipfel steigen wir nach Osten zu den Mintos Hall (4300 m) ab, wo wir die Umrundung der Mt. Kenya beenden. Hier wartet ein spätes Frühstück auf uns und wir können uns etwas ausrasten. Am Nachmittag wandern wir durch das Gorges Valley bis zur Mt. Meru Kenya Lodge (3020 m), wo uns zwar einfache Unterkünfte aber auch eine wohlverdiente Dusche erwarten. Abendessen und Übernachtung in den Mt. Meru Kenya Bandas (Hostel).

*Man kann eine zusätzliche Übernachtung in Mintos Hall einlegen, um den Abstieg aufzuteilen. (Sehr zu empfehlen!)*

	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	2100 m
	GEHZEIT	10 - 12 Std
	ÜBERNACHTUNG	Meru Bandas (2900m) - HÜTTE
	VERPFLEGUNG	F M A







## Tag 5a: Zusätzliche Nacht bei den Mintos Hall - Abstieg und Rückfahrt

Wenn Sie eine zusätzliche Nacht bei den Mintos Hall einlagen, können Sie den Abstieg aufteilen. Sie setzen Ihren Abstieg zu den Mt. Meru Kenya Bandas erst am nächsten Tag fort. Der Abstieg wird in 700 Hm am 1 Tag und 1400 Hm am zweiten Tag aufgeteilt.

 ÜBERNACHTUNG	Mintos (4300m) - HÜTTE/ZELT
 VERPFLEGUNG	F M A

## Tag 6: Abstieg und Rückfahrt

Nach dem Frühstück wandern wir in ca. 3 Stunden nach Chogoria, wo unsere Autos auf uns warten. Hier verabschieden wir unsere einheimische Trägermannschaft und fahren zurück nach Nairobi, wo wir am späten Nachmittag in unserem Hotel eintreffen.

 FAHRT	190 KM
 GEHZEIT	3 Std
 ÜBERNACHTUNG	Nairobi - HOTEL
 VERPFLEGUNG	F A

## Tag 7: Heimflug oder Reiseverlängerung

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen und Heimflug und Weiterreise.

 VERPFLEGUNG	F
---	---



## Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich mind. -10°C
- Isomatte (z.B. Therm a Rest)
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)  
z.B. Gregory Z40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)  
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Wanderstöcke (teleskopisch)
- evtl. aufblasbarer Kopfpolster

## Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen
- evtl. leichte Gamaschen für Gipfeletappe (Schotter)

## Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenponcho oder Überhose, ein kleiner Knirps ist von Vorteil
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover), empfehlenswert sind ein leichter Daunen- oder Primaloft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. 2 Paar lange Hosen, 3 Paar Bergsocken)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, warme Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“) (als Mundschutz vor Staub und kalter Luft)

### **! Bitte beachten!**

Pro Teilnehmer werden ca. 12 kg an Gepäck von den Trägern übernommen. Sie tragen untertags nur Ihren Tagesrucksack.

Sie können vor Ort Ausrüstungsgegenstände (z.B. Schlafsack, einfache Matten, Wanderstöcke etc.) ausleihen. Bitte kontaktieren Sie uns bei Bedarf.

## Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

## Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30), auch für die Lippen
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Ladegerät für Fotoapparat bzw. Mobiltelefon
- Evtl. Höhenmesser, Kompass  
z.B. CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- 1-2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter) und 1 Thermosflasche (Bitte beachten, dass Leichtplastikflaschen am Berg nicht erlaubt sind!)
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter für Gipfeletappe
- evtl. Adapter/Reisestecker für Hotel
- evtl. Fernglas für Safarifahrt

## Ein paar Tipps

- **Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee**  
Als Abwechslung zum angebotenen Schwarztee auf den Hütten und in den Zeltlagern
- **Plastiverbot in Kenia**  
Kenia hat 2017 eines der strengsten Gesetze gegen Plastikmüll erlassen. Verzichten sie beim Packen sofern möglich auf Plastiktüten, da diese in Kenia verboten sind.

## Geografie / Landschaft

Kenia liegt im Osten Afrikas und wurde erst von Deutschland und schließlich für lange Zeit von Großbritannien kolonialisiert. 1963 erfolgte die Unabhängigkeitserklärung. Heute gilt es als wirtschaftlich erfolgreichstes Land Ostafrikas. Die Nachbarländer Kenias sind Südsudan, Äthiopien, Somalia, Tansania und Uganda. Im Osten des Landes verläuft die Küstenlinie am Indischen Ozean. Das Landschaftsbild Kenias setzt sich aus Savannen, Seen, dem Afrikanischen Grabenbruch und bergigem Hochland zusammen. Das teilweise vergletscherte Mount Kenya Massiv, dessen höchster Berg Batian mit 5199 Metern der zweithöchste Berg Afrikas ist, liegt 140 km nordöstlich von der Hauptstadt Nairobi. Wie auch das Kilimandscharo-Massiv bildetet sich das Mount Kenya Massiv um einen – mittlerweile erloschenen – Vulkan. Die höchste Erhebung, der Batian, ist ein Klettergipfel, auf der leichtesten Route müssen Kletterpassagen bis zum III. Grad bewältigt werden. Die dritthöchste Erhebung, der Point Lenana mit 4985 Metern, kann auch erwandert werden. Das Gebiet rund um das Massiv gehört zum Mount Kenya Nationalpark und wurde zu UNESCO Weltnaturerbe erklärt.

Kenia exportiert in erster Linie Kaffee und Tee und ist mittlerweile der weltweit größte Blumenexporteur. Die Blumen, v. a. Rosen, werden in Plantagen am Naivashasee gezüchtet. Neben diesen Exportgütern spielt der Tourismus eine wichtige Rolle in Kenia. Dennoch ist das Mount Kenya Massiv nach wie vor touristisch wenig erschlossen.

## Tierwelt / Nationalparks

In Kenia gibt es viele Nationalparks und Naturparks. Die bekanntesten sind der Tsavo Nationalpark, Masai Maro, Lake Nakuru und Meru. Zu den in Kenia vorkommenden Tieren gehören u. a. Gnus, Zebras, Antilopen, Büffel und Impalas. Daneben sind auch Elefanten, Giraffen, Nashörner und Löwen anzutreffen. Auch am Mount Kenya Massiv gibt es im tief gelegenen Urwald- und Bamubsgürtel eine große Artenvielfalt und gute Möglichkeiten für Tierbeobachtung.

## Klima / Trekkingwetter

Das Klima im Hochland Kenias (über 1800 Metern) unterscheidet sich von tieferen Lagen an der Küste und am Viktoriasee durch kühlere Temperaturen. April bis Juni sowie Oktober bis November sind die Phasen der Regenzeit, wobei die kältesten Monate im Hochland zeitlich in den europäischen Sommer im Juli und August mit einem Tagesmaximum von 10° Celsius fallen. Die wärmsten Monate sind Januar und Februar mit etwa 25-26° Celsius. Im Gebirge kann es durch Wind noch kühler werden. Speziell in der Nacht fallen die Temperaturen bis auf 0° Grad, über 4500 Metern auch unter den Nullpunkt.

## Klimatabelle Nairobi (1795 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	27	28	28	26	25	24	23	23	26	27	25	25
TEMPERATUR MIN. (°C)	13	13	14	15	14	12	11	12	12	13	14	13
SONNENSTUNDEN	9	9	9	7	6	5	4	4	6	7	7	8
REGENTAGE	4	4	7	12	10	4	2	2	3	6	13	6
NIEDERSCHLAG (MM)	42	48	69	156	109	27	12	14	25	43	121	80

## Bevölkerung und Sprache

In Kenia leben 52 Volksgruppen, die über 50 Sprachen und Dialekte sprechen. Insgesamt beträgt die Bevölkerungszahl 47 Millionen. Die Nationalsprachen sind Englisch und Swahili. Englisch ist Unterrichtssprache, weshalb die Verständigung auf Englisch normalerweise gut funktioniert.



Austrian Hut mit Nelion



Pt. Lenana (links) mit Nelion und Batian

### Währung

Offizielle Währung ist der Kenianische Schilling (KES), mit dem derzeitigem Kurs von ca. 1,-€ = 120,- KES. Ein Kenianischer Schilling ist in 100 Cents eingeteilt. Die Mitnahme von Fremdwährung ist unbegrenzt erlaubt, doch deklarationspflichtig. Sie können KES nur in Kenia wechseln. Es empfiehlt sich die Mitnahme von **EUR oder US Dollar** in bar.

Bitte achten Sie darauf, dass die Scheine (speziell US-\$) neu sind, da sie sonst zu einem schlechteren Kurs angenommen werden.

Am besten wechseln Sie etwas Geld (50 - 100 EUR/USD sind ausreichend) nach Ihrer Ankunft auf der Fahrt zum Hotel in einer Wechselstube (Fragen Sie Ihren Fahrer, er ist Ihnen hier gerne behilflich). Große Scheine (US \$ 50.- und 100.-) werden zu einem besseren Kurs gewechselt.



### Visum Kenia

**Für die Einreise nach Kenia ist ein Electronic Travel Authorisation (eTA) verpflichtend.**

Dieses muss im Vorfeld online beantragt werden. Die zur Beantragung des eTA erfolgt auf folgender Homepage: <http://evisa.go.ke/evisa.html>

Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass bei Einreise noch mind. 6 Monate gültig sein und mindestens 1 freie Seite haben muss. Die Kosten betragen aktuell USD 32,50.

Das ausgedruckte Dokument müssen Sie bei Ankunft am Flughafen vorlegen.

Sie benötigen für die Beantragung Ihren Reisepass, ein Passbild sowie einen Hotelvoucher (erhalten Sie von uns) und Ihr Flugticket.



Bitte beachten: Die Beantragung des Visum ist erst ab 3 Monate vor Abreise möglich - die Ausstellung dauert jeweils bis zu 10 Werktagen.

### Gesundheitsinformationen / Impfungen

Für die Einreise nach Kenia aus Österreich bzw. Deutschland sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfehlenswert sind wie bei den meisten Fernreisen Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Tetanus, Typhus und Hepatitis A u. B. Für längere Aufenthalte sind Impfungen gegen Cholera, Gehirnhautentzündung angeraten.

**Malaria:** Für Kenia wird eine **Malaria-Prophylaxe** angeraten. Allerdings gelten Gebiete über 2000 Metern Seehöhe generell als zu hoch für die Malaria-Mücke.

Für den Aufenthalt im Amboseli Nationalpark, in den Städten oder optionale Safariverlängerungen empfehlen wir folgenden Malaria-Schutz: wirksamer Insektenschutz, den ganzen Körper abdeckende Kleidung, Insektensprays zum Imprägnieren der Kleidung, Hotels mit Aircondition und/oder nächtens Moskitonetze bei Zeltsafaris.

**Bitte beachten - Gelbfieberschutz:** Eine verpflichtende Gelbfieberimpfung ist nur bei einer Einreise über Land von einem Gelbfieberggebiet notwendig. (z.B. wenn Sie anschließend eine Überlandfahrt nach Tanzania planen). Internationale Impfkarte nicht vergessen!

**Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten!**

**In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten, Sonnenschutzmittel und Verbandszeug.**

Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Kenia nicht dem westeuropäischen Standard entspricht. Die Zahl der HIV-infizierten Personen ist hoch, Vorsichtsmaßnahmen werden daher dringend empfohlen. Berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz während der Reise.



### Trinkwasser

Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, einem Brunnen oder Bach, ohne es vorher zu entkeimen (z.B. mit Micropur) oder abzukochen. Zähneputzen ist in der Regel kein Problem. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist.

Bitte beachten Sie, dass am **Berg keine Leichtplastik-Flaschen erlaubt** sind. Sie erhalten von Ihrer Küchencrew abgekochtes Wasser, welches in Ihre Trinkflasche (Sigg, Nalgene o.ä. bzw. Thermosflasche) abgefüllt wird. Sie können dieses Wasser, wenn Sie möchten noch zusätzlich entkeimen, dies ist bei abgekochtem Wasser aber nicht notwendig.

### Elektrischer Strom

Für elektrische Geräte benötigt man dreipolige Stecker. (Zwischenstecker erforderlich - 240 Volt/50 Hertz, meist kann man diese im Hotel ausleihen). Ladegeräte mit schmalen Steckern können üblicherweise ohne Adapter verwendet werden.

### Geld

**Kreditkarten/Bankomatkarten:** Es gibt in Kenia mittlerweile einige Geldautomaten (ATM), an denen Sie mit Ihrer Bankomat- oder Kreditkarte Geld beheben können.

Generell raten wir jedoch weiterhin dazu, Bargeld mitzunehmen und die Bankomatkarte nur für Notfälle zu verwenden, da man sich nicht auf die Geräte nicht immer verlassen kann.

Bitte beachten Sie, dass seit 15.12.2014 das GeoControl Schutzprogramm für Bankomatkarten in Kraft ist. Für Bargeldbehebung außerhalb Europas muss Ihre Bankomatkarte von Ihrer Bank freigeschaltet werden! Bitte kontaktieren Sie Ihre Bank!

Die Ausfuhr der Landeswährung ist verboten, die Mitnahme von Fremdwährung ist bis zum bei der Einreise deklarierten Betrag erlaubt. Keine Beschränkungen sind hinsichtlich Waren bekannt. Die Ausfuhr von Gegenständen, die aus dem Material geschützter Tiere hergestellt sind und nicht den Vorschriften des Washingtoner Artenschutzabkommen entsprechen, ist verboten.

### Trinkgeld

Unsere Mannschaften werden ausreichend und den landesüblichen Maßstäben entsprechend gut entlohnt. Aber natürlich stellt das Trinkgeld für diese Menschen eine willkommene und oftmals erwartete Nebeneinnahmequelle dar.

#### Bitte rechnen Sie folgende Trinkgelder für die Mannschaften ein:

Je nach Gruppengröße ca. USD 200,- bis USD 250,- pro Teilnehmer. Üblicherweise wird das Trinkgeld von den Teilnehmern gesammelt und am Ende der Tour auf die Mannschaft aufgeteilt. Das Trinkgeld wird üblicherweise in USD ausbezahlt, kann aber auch in Kenianischen Shilling oder Euro bezahlt werden (Bitte keine EURO Münzen!).

Die Trinkgelder variieren je nach Gruppengröße; in unseren letzten Reiseinformationen - ca. 1 Monat vor Abreise - erhalten Sie nochmals genauere Informationen zum Trinkgeld.

**Bitte beachten Sie:** Das Trinkgeld ist Ausdruck Ihrer Zufriedenheit und es bleibt Ihnen überlassen, in welcher Höhe Sie Trinkgeld geben. Wir raten Ihnen, das Trinkgeld jedem Träger bzw. Guide am Ende persönlich zu geben und nicht eine Gesamtsumme an den Guide. So schließen Sie Missverständnisse aus.

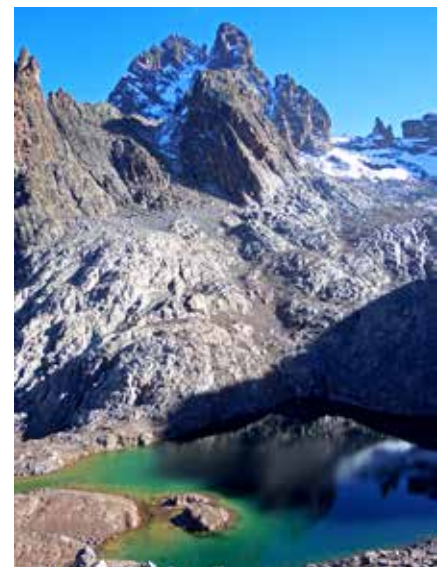
Am Berg werden Sie ansonsten kaum Geld brauchen, ein paar einzelne Dollars (10 – 20) bzw. Kenianische Shillings sind aber immer gut in der Tasche zu haben.



Im Mount Kenya Nationalpark



Kilimanjaro 5895m.



### Geschenke

Sollten Sie etwaige Geschenke für Einheimische mitnehmen wollen, bitten wir Sie dies im Vorhinein mit uns zu klären, nicht alle „gut gemeinten“ Geschenke erfüllen diesen Zweck, manche können eher schädlich sein. Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, und vor allem nicht mehr gebrauchte (aber in gutem Zustand) **Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe**, usw.

Bitte beachten Sie, dass Geschenke kein Trinkgeldersatz sind.

Wir wollen die einheimischen Kinder nicht zu Bettlern erziehen daher bitten wir Sie, weder Süßigkeiten noch Stifte u. dgl. an die Kinder entlang des Treks zu verteilen!



### Buchung und Zahlungsmodalitäten

#### Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine Rechnung sowie alle letzten wichtigen Infos vor Ihrer Abreise zu.

#### Bezahlung

**Spesenfreie Banküberweisung:** Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der Schweiz können unsere **CHF-Kontoverbindung** in der BTV Staat (Schweiz) spesenfrei nutzen.

Kreditkartenzahlung: Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich. Bitte beachten Sie, dass hier teilweise Spesen entstehen können. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich telefonisch.



Optionale Erholungsverlängerung in Sansibar