



**SummitClimb**

## **Materialliste: Ruwenzori Trekking**

Für die Teilnahme am Ruwenzori Trekking (Uganda-Reise) benötigt jeder Teilnehmer die hier aufgelistete persönliche Ausrüstung. Die Liste gilt als Richtlinie für das Ruwenzori Trekking und soll Dich beim Beschaffen und Packen Deiner Ausrüstung unterstützen.

**Kategorie:** Anspruchsvolles Trekking.

**Temperatur:** bis um 0°C / mit Wind-Chill Faktor bis -5°C  
Nass-kalt (mit viel Niederschlag)

### Allgemein

- 1 Rucksack: 35-45 Liter (Tagesrucksack zum selber tragen)
- 1 große Reisetasche (Duffel-Bag, wasserdicht) oder Rucksack mit Schloss (80-100 Liter)
- 1 Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Pass + Kopie
- 1 Versicherungsbeleg für Unfall, Bergung und Ausland.
- Extra Bargeld, Visakarte

### Anreise (& Gorilla Tracking):

- Bequeme Schuhe
- Sandalen, Badebekleidung (Pool in Kampala)
- Leichte Kleidung (langärmlich, lange Hosen)
- Trekking Schuhe
- Bei Gorilla Tracking (optional) wasserdichte Kleidung (siehe unten Trekkingausrüstung)

### Kleinigkeiten:

- 1 Hygienebeutel + Inhalt
- 1 Seife, 1 kleines Handtuch
- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnencreme (mind. F20)
- 1 Sonnenschutz Lippenstift (mind. F20)
- Optional: Messer, Multitool, Diskman und ein gutes Buch, i-pad, i-pod, i-phone oder Kartenspiel
- Optional: Kamera und Zubehör
- Ca. 1 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 1 Stirnlampe
- 1x Ersatzbatterien
- 1 Gletscherbrille

### Trekkingausrüstung (Bereich von +30°C bis - 10°C für Tag und Nacht)

- 1 Paar Trekking-Stöcke
- 1 Paar Wanderschuhe: wasserdicht (Gore-Tex) eingelaufen und bequem!!
- 1 Paar Gummistiefel (für den unteren Teil, Sumpf)
- 1 Paar Gamaschen
- 3 Paar Wandersocken: Polypropylene oder Wolle, warm
- 3-4 Unterwäsche
- 2 atmungsaktive T-Shirts

- 2 atmungsaktive Hemden
- 1 atmungsaktive Hose
- 1 Wind/Wasserdichte Hose
- 1 Fleece Pullover oder Jacke
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke
- 1 leichte Daunenjacke\* mit Daunenkapuze (optional)
- 1 Warme Mütze
- 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe
- 1 Regenschirm
- 1 Schlafsack warm (mind. bis -5°C)\*
- 1 Isolationsmatte
- 1 Wasserflasche (ca. 1,5 bis 2 Liter)
- viele wasserdichte Packsäcke!

\*dieses Material kann von geliehen werden, bitte rechtzeitig informieren.

### **Summit-Gear Materialverleih:**

Zusammen mit der Teilnahme bieten wir Occasionen zu Materialerwerb. Bei rechtzeitiger Anfrage können wir auch Material verleihen. Weitere Info unter: <https://www.summitclimb.ch/de/service/ausruestung>

### **SummitClimb Gruppenausrüstung**

**SummitClimb** stellt sämtliche Gruppenausrüstung am Berg, Küchenausrüstung, eine umfangreiche Erste Hilfe und ein Satellitentelefon. Ab 8 Teilnehmern begleitet einer unserer Expeditionsleiter das gemeinsame Trekking- und Bergsteigerprogramm – dann senden wir auch Live-News via Satellitenverbindung zu unseren Newsblog.

**Zelte** für die Übernachtung sind nicht vorgesehen, da am Central Circuit Hütten liegen. Auf Wunsch können jedoch Zelte gestellt werden (mehr Privatsphäre und Ruhe beim Schlafen).

**Leistungen** der RMS (Ruwenzori Mountaineering Services) werden von SummitClimb abgeschlossen, inkl. Nutzung der Hütten, Trägerleistungen und Notfall-Service /Rettungsdienst.

### **Am Ruwenzori**

- gibt es keinen Strom (zum Aufladen empfiehlt sich eine Powerbank),
- kein mobiles Netzwerk (nur Satellitenverbindung),
- eingeschränkte Infrastruktur (einfache Hütten, keine Duschen, etc.).

Bei Bedarf helfen wir Dir von SummitClimb weiter und können individuelle Lösungen zu besonderen Wünschen erfüllen – bitte einfach anfragen! Kontakt: [info@summitclimb.ch](mailto:info@summitclimb.ch)