



**SummitClimb**

## **Materialliste: Mount Kenia Trekking**

Für die Teilnahme an der Mount Kenia Trekkingreise benötigt jeder Teilnehmer die hier aufgelistete persönliche Ausrüstung. Obwohl wir uns am Äquator befinden, übernachten wir bei dieser Tour einige Nächte über 4000 Meter Höhe im Zelt und steigen auf knapp 5000 Meter rauf: Es kann entsprechend kalt werden. Auch in der Trockenzeit kann es zu Niederschlag am Mount Kenia kommen und wasserdichte Kleidung ist wichtig.

**SummitClimb:** Mount Kenia Trekking, Point Lenana Besteigung.

**Kategorie:** Mittelschweres Trekking, 4985m.

**Temperatur:** bis - 10°C nachts / tagsüber um 0°C (Gipfel)

### Allgemein

- 1 Rucksack für die Tagesetappen (30-45 Liter)
- 1 Grosse Reisetasche, Duffelbag, Packsack oder grosser Rucksack (80-120 Liter):  
-> Transport am Berg durch Träger (max. 18kg).
- 1 kleine Tasche zum Materialdepot im Hotel
- Reisepass +1 Kopie
- Versicherungsbeleg für Unfall, Bergung und Ausland.
- Bargeld, Visakarte
- 1 Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten

### Anreise / Nairobi:

- Bequeme Schuhe
- Reisekleidung
- Sandalen und Badehose/Bikini

### Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 Hygienebeutel+Inhalt
- 1 Seife, 1 kleines Handtuch
- 1 Sonnencreme (mind. F20)
- 1 Sonnenschutz Lippenstift (mind. F20)
- 1 Gletscherbrille / Sonnenbrille (gut abschliessend, mind Kat. 3)
- Ca. 1-2 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 1 Stirnlampe
- 1-2x Ersatzbatterien
- 1 wärmegeämmte Wasserflasche
- Optional: Messer, Multitool, iPod, Kindel oder ein gutes Buch
- Optional: Kamera, Speicherkarte und Ersatzakku
- Optional: Pinkelflasche für die Nacht (grosse Öffnung)

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

- 1 Paar Wanderschuhe: eingelaufen und bequem!!
- 1 Paar Gamaschen (optional, sonst gut bündig abschliessende Hose)

## **Mt. Kenia Trekking - SummitClimb.ch - Material 1/2**

Kenya Trek & Climb, Abenteuer, Reisen, Bergsteigen und Wandern in Afrika und den Gebirgen der Welt, Info unter SummitClimb.de

- 3 Paar Wandersocken: Polypropylene oder Wolle, warm
- 3-4 x Unterwäsche
- 2 atmungsaktive T-Shirts (kurzärmlig)
- 1 atmungsaktives Hemd (langärmlig)
- 1 atmungsaktive Hose
- 1 Warme Mütze
- 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe
- 1 Wind/Wasserdichte Hose
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke
- 1 warmer Pullover
- 1 Daunenjacke mit Daunenkapuze (optional), sonst warme Jacke\*
- 1 Schlafsack warm (mind. bis -15C)\*
- 1 Isolationsmatte (dünn, als Zusatz zur gestellten Matte)
- Optional: 1 Paar Trekkingstöcke / Wanderstock
- Optional: 1 Regenschirm

\*bei rechtzeitiger Anfrage können diese Artikel geliehen werden.

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

Bei Bedarf können Produkte durch Teilnehmer unserer Reisen über uns zu vergünstigten Konditionen bezogen oder ausgeliehen werden. Siehe Details zu unserem Material-Service und Verleih unter: <https://www.summitclimb.ch/de/service/ausruestung>

### **SummitClimb Gruppenausrüstung:**

Von SummitClimb gestellt werden Zelte, ein Schlafzelt je zwei Teilnehmer (Einzelzelt möglich gegen Aufpreis), eine dicke Isolationsmatte, ein grosses Gruppenzelt, Essbesteck, Küchenausrüstung und Küchenzelt (für den Koch), ein umfangreiches Erste Hilfe Set mit Höhenmedikamente, ein Satellitentelefon (bei Gruppen ab 5 Teilnehmern) für die Notfallkommunikation und kurze Anrufe daheim (€ 2,- / Minute).

### **Safari – Kenia, Afrika**

Auf Safari nehme bitte Kleidung in Naturfarben (dunkelbeige, braun, dunkelgrün) mit. Tiere reagieren scheu auf grelle und rote Farben. Sonnenhut, -brille, -schutz ist notwendig, da die Safariautos oben offen sind und die Sonnenstrahlung auch bei bedecktem Himmel stark ist.

- Lange bequeme Kleidung für Safari
- 1 Paar feste Schuhe für Safari
- 1 Paar bequeme Schuhe für Safari
- Set an Kleidung für Abende (inkl. Pullover, Jacke)

### **Strand, Reisen, Zusatzprogramme – Kenia, Afrika**

Entsprechende Reservekleidung je nach länge des Zusatzprogrammes sollte mitgebracht werden und kann im Hotel oder bei unserem Office in Nairobi deponiert werden.

## **Mt. Kenia Trekking - SummitClimb.ch - Material 2/2**

Kenya Trek & Climb, Abenteuer, Reisen, Bergsteigen und Wandern in Afrika und den Gebirgen der Welt, Info unter SummitClimb.de