Mt. Kenya (5.199 m) – über Naru Moru Route

Traumberg am Äquator

Individueller Wunschtermin | 7 Tage | AFKE003

Afrika
Kenia







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 1.690 € zzgl. Flug

Diese Reise führt Sie nach Kenia mit dem Mount Kenia, dem heiligen Berg der Kikuyu und Massai, welcher von Ihnen Kinyaa “schwarz-weißer Berg” genannt wird. Der zweithöchste Berg Afrikas erhebt sich imposant und majestetisch im Zentrum des Landes über die von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannten umgebenden Landschaft des Berg-Massivs. Hier werden Sie eine Wanderung mit dem höchsten Punkt Point Lenana 4985 m erleben. Die Hauptgipfel Batian und Nelion, sind aufgrund der vielen Gletscherfelder und Felswände schwer zu überwinden und nur den Kletterern vorbehalten. Die Besteigung des höchsten Trekking-Punktes Point Lenana (4.985 m) erfolgt in 5 Tagen über diese schöne westliche Route durch Regenwald und Moorzone. Abwärts geht es auf der Chogoria Route entlang des Gorges Tales und durch Bambuswald und wildreiche Gegend. Es besteht nun im Anschluß die Verlängerungsmöglichkeit für den Kilimanjaro, einer Safari in Kenia oder Baden in Kenia oder Sansibar-Tansania.

Charakter und Anforderungen der Reise

Die Besteigung des Mt. Kenya verlangt kein bergsteigerisches Können! Dafür aber ein gutes Maß an Ausdauer und körperliche Fitness. Bei den Gehzeiten von ca. 5 - 6 Stunden pro Tag und am Gipfeltag von ca. 10-12 Stunden, ist es für eine gute Akklimatisation sehr wichtig, langsam und gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Die Naru Moru und Chogoria Routen setzen trittsicheres Gehen voraus. Auf Grund der hohen Belastung für Herz und Kreislauf empfehlen wir, vorher

Fragen zur Reise?
Peter Kiefer 0341 / 55 00 94-20 peter.kiefer@at-reisen.de

einen Arzt zu konsultieren. Überlandfahrten/Safaris setzen gutes „Sitzfleisch“ voraus, bedingt durch teils lange Fahrzeiten und dem schlechten Straßenzustand. Für Personen mit Rückenbeschwerden sind diese Fahrten nicht geeignet. Pannen sind dabei zu entschuldigen. Es werden landestypische, zugelassene Verkehrsmittel benutzt.

Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

Fitness	Training	Psychische Belastung
Solide Grundausdauer empfohlen	2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)	Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

1. Tag

Ankunft in Nairobi – Nanyuki

Ankunft am Flughafen in Nairobi und Abfahrt gegen 9 Uhr (Ankunft kann auch am Vorabend sein mit Zusatznacht). Nach der Begrüßung beginnt Ihre Fahrt, erst durch die Millionenstadt Nairobi und dann auf einer gut ausgebauten Asphaltstraße, ca. 4-5 Stunden, nach Nanyuki zu Ihrer ersten Unterkunft am Fuße des Berges Mt. Kenya. Zimmerbezug und kleiner Bummel rund um die schön gelegene Lodge. Vor dem Abendessen haben Sie das Briefing mit Ihrem Bergführer für die bevorstehende Mt. Kenya Besteigung.

Übernachtung im Mountain Rock Hotel

Verpflegung

Abendbrot

2. Tag

Start Mt. Kenya Trekking : Nanyuki – Met Station (3.050 m)

Nach dem Frühstück startet die Bergbesteigung! Sie fahren ca. 1 Std. bis zum Naru Moru Gate auf ca. 2400 m. Unterwegs passieren Sie den Äquator. Am Sirimon Gate erfolgt Ihre Registrierung und Sie treffen Ihre einheimische Begleitmannschaft, welche Sie die nächsten Tage unterstützen und begleiten wird. Nach einer ca. 4 stündigen leichten und sehr langsamen Wanderung durch die sehr schöne und offene Landschaft des Mt. Kenya, entlang des Bergregenwaldes, erreichen Sie die Met Station auf 3.050 m.

Übernachtung in 2 Pers. Zelten

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

3. Tag

Met Station – Mackinder's Camp (4.200 m)

Start gegen 8 Uhr und der heutige Aufstieg führt leicht ansteigend durch eine wunderschöne Moorlandschaft mit den charakteristischen Lobelien und Senecien. Dabei durchlaufen Sie das Teleki Tal. Der Blick auf die Pflanzen- und Bergwelt des Mt. Kenya ist einfach fantastisch. Nach ca. 5-6 Stunden erreichen Sie das Mackinder's Camp und genießen von dort einen herrlichen Ausblick auf die Felsnadeln der Mt. Kenya Hauptgipfel Nelion (5.188 m) und Batian (5.199 m)!

Übernachtung in der Mehrbett-Hütte oder in Zelten.

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

4. Tag

Akklimatisationstag – Mackinder's Camp (4.200 m)

Der heutige Tag dient der besseren Akklimatisierung. Dabei unternehmen Sie eine kleine ca. 3-4 stündige Wanderung direkt unterhalb der beiden Felstürme Nelion und Batian. Ihr Körper passt sich somit viel besser an die Höhe an. Der Nachmittag steht Ihnen für die Erholung zur Verfügung.

Abendessen und Übernachtung in der Hütte.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

5. Tag

Mackinder's Camp – Point Lenana (4.985 m) – Chogoria Bandas

Nach dem zeitigen Frühstück (ca. 3 Uhr) starten Sie gegen 3:30 Uhr und steigen zum Point Lenana (4.985 m) auf. Der Weg ist teilweise steil und je höher Sie kommen, desto dünner wird die Luft. Der letzte Teil ist im felsigen Gelände (ohne Klettern). Doch der Lohn für die Mühe ist dann, bei schönem Wetter, der Anblick der aufgehenden Sonne, die Purpur verfärbten Gletscherfelder des Lewis Gletschers, der Blick zur Mackinders Hut und die bizarren Felsspitzen der beiden Hauptgipfel. Der Abstieg erfolgt dann ca. 2 Std. über die Nordseite zur Mintos Hut (4.200 m). Hier kleines Frühstück und weiterer Abstieg über die Chogoria Route durch herrliche Landschaft, vorbei an Lobelien, einer gewaltigen Schlucht mit Gletschersee und Sumpflandschaft. Ca. 6 Stunden Marsch bis zu den idyllisch liegenden Chogoria Bungalows auf ca. 3.020 m, welche Sie am späten Nachmittag erreichen werden. Gehzeit ca. 10-12 Stunden. Die Bungalows sind sehr schön gelegen und bieten eine heiße Dusche und ein Kaminzimmer, wo man am Abend die Tour Revue passieren lassen kann.

Übernachtung Bungalows

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

6. Tag

Abstieg bis Chogoria – Fahrt nach Nairobi

Am Morgen setzen Sie Ihren Abstieg noch bis zur Straße im Ort Chogoria fort. (Mit etwas Glück können Sie dabei sogar noch Büffel, Elefanten oder Antilopen beobachten. Je nach Zustand des Fahrwegs werden Sie entweder unterwegs von einem Geländewagen abgeholt oder Sie müssen bis zum Dorf

Chogoria wandern. Hier gibt es dann eine kleine Feier mit Ihrer Begleitmannschaft. Danach wird Ihr Gepäck verstaut und Sie fahren zurück nach Nairobi. Ankunft gegen 17 Uhr.

Übernachtung im Best Western Meridian Hotel/ 67 Airport Hotel oder ähnlich

Verpflegung

Frühstück

---

7. Tag

Individueller Rückflug

Transfer zum Flughafen und Rückflug oder Badeverlängerung in Kenia.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Komplette Organisation von AT REISEN ab/an Nairobi Flughafen
- ☑ alle Transfers, Ausflüge und Besichtigungen lt. Programm
- ☑ Mt. Kenya Trekkingtour
- ☑ Vollpension während der Mt. Kenya Tour
- ☑ Abgekochtes Wasser, schwarzer Tee, Kaffee und Milchpulver bei den Besteigungen
- ☑ Übernachtung in Hütten bei der Mt. Kenya Besteigung (Zelte, wenn Hütten besetzt oder gewünscht)
- ☑ Park- und Campgebühren für den Mt. Kenya
- ☑ Guides, Koch und Träger und deren Bezahlung
- ☑ komplettes Küchenequipment, Zelte
- ☑ Bergrettungsgebühren (Landweg)
- ☑ erfahrener englischsprechender kenianischer Bergführer
- ☑ 1 x Übernachtung im ½ DZ mit DU/WC im Best Western Meridian oder 67 Airport Hotel (oder vergleichbares Hotel in Nairobi) inkl. Frühstück
- ☑ Safari (wenn mit gebucht): alle Parkeintritte, Pirschfahrt im 4x4 Geländewagen mit Dach zum Öffnen, alle Pirschfahrten, alle Übernachtungen mit Vollpension,deutsch- englisch sprechender Fahrerguide
- ☑ Vorbereitungsgespräch am Telefon oder via Zoom

Nicht enthalten

- ☒ Internationaler Flug
- ☒ Visakosten (Kenia z. Z. 50,- USD)
- ☒ fehlende Mahlzeiten, Getränke / Softdrinks, alkoholische Getränke
- ☒ Trinkgelder (Empfehlung ca. 90 USD für Mt. Kenya)
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Einzelzimmerzuschlag
- ☒ Versicherungen (Kranken-, Gepäck- und Reiserücktrittsversicherung)
- ☒ Rail & Fly (109,- EUR bei Buchung; 139,- EUR nach Ticketausstellung)

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

ab 2 Personen
7 Tage
Ganzjährig möglich

1.690 € p. P.
zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Buchung

AT-Empfehlung: Genießen Sie im Anschluss ein paar Badetage unter Palmen an der schönen Küste Kenias. Dafür empfehlen wir Ihnen das Hotel Severin Sea Lodge oder an der Südküste das traumhafte Water Lovers. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch!

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Klima

Um das Gebiet des Mt. Kenya treffen Sie auf eine gemäßigte Klimazone mit kleinen Regenzeiten von April - Mai und Ende Oktober - November. Mit folgenden Temperaturen müssen Sie rechnen:

2000 m - 3000 m | Tag: ca. 10 - 15°C | Nacht: 5 bis - 10° C
3000 m - 4000 m | Tag: ca. 8 - 15°C | Nacht: - 3 bis - 4°C

4000 m - 5800 m | Tag: ca. 2- 10°C | Nacht: - 12 bis - -3°C

Im ostafrikanischen Hochland schwanken die Temperaturen sehr stark, sehr heiße Tage/ kalte Nächte. An der Küste herrschen sehr warme Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Beste Reisezeit für den Mt. Kenya sind die Monate Juni - Oktober und Januar - März.

Hohenkrankheit / Höhenanpassung

Beim Höhenbergsteigen kann es bedingt durch den sinkenden Sauerstoffdruck und zunehmender UV-Strahlung zu gesundheitlichen Komplikationen kommen. Man spricht hier von der Hohen- oder Bergkrankheit. Dieses Risiko kann nicht ausgeschlossen werden. Die häufigsten Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl und Infektionen der Luftwege. Im Extremfall kann es zu Lungenödem, Höhenlungenödem oder Hirnödem kommen. Dieses Risiko kann nur durch extrem langsamen Aufstieg (auch im unteren Teil) und vor allem durch übermäßiges Trinken (ca. 4 - 5 Liter für den Ausgleich der Elektrolyt- und Wasserreserven) verringert werden. Falscher Ehrgeiz, Wettläufe und Rekordzeiten sind daher unbedingt zu unterlassen. Pole, Pole (Langsam, Langsam) ist das oberste Gebot!! Den Anweisungen der Bergführer und Reiseleiter ist jederzeit Folge zu leisten. Wir raten jedem Teilnehmer, vor der Reise eine ärztliche Untersuchung (möglichst mit Belastungs-EKG) durchführen zu lassen. Auch der vorherige Gang zum Zahnarzt erscheint empfehlenswert.

Begleitmannschaften

Ihre Begleitmannschaft besteht aus Träger, Assistent Guides, Koch und einheimischer lizenzierter Bergführer. Unsere Berg- und Assistent Guides sind sehr erfahren und waren jeweils mehr als 100-mal auf den jeweiligen Gipfeln! Die Köche sind echte Zauberer in ihrem Fach! Alle Speisen werden frisch zubereitet und unter ihren erfahrenen Händen zu wahren Köstlichkeiten! Sie achten auf Sauberkeit bei der Zubereitung und darauf, dass jeder Bergsteiger immer ausreichend zu Essen bekommt. Dies ist sehr wichtig für den Gipfelerfolg. Mit vielen Trägern arbeiten wir schon seit vielen Jahren zusammen. Sie tragen Ihr Hauptgepäck von Camp zu Camp. Wenn Sie in Ihrem nächsten Lager ankommen, werden Sie Ihr Gepäck schon vorfinden. Die gesamte Begleitmannschaft wird von uns über den Vorgaben der Kenia Parkverwaltung anständig bezahlt. Überzeugen Sie sich selber von der Qualität.

Ernährung

Der erhöhte Flüssigkeitsverlust muss unbedingt ausgeglichen werden. Es sollten während der Mt. Kenya Besteigung ca. 4 - 5 Liter pro Tag getrunken werden, auch wenn kein Durstgefühl verspürt wird. Das Ihnen zur Verfügung gestellte Wasser wird von Quellen am Mt. Kenya entnommen und für Sie ausreichend abgekocht! Entkeimungsmittel können verwendet werden, sind aber nicht erforderlich! Als Zwischenmahlzeit sind Müsliriegel, Mini-Salamis, Studentenfutter geeignet. Den verlorenen Energiebedarf füllen Sie am besten mit Power Bar Riegeln, Gel oder anderen Kohlehydratmitteln auf. Zu den Malzeiten - Frühstück, Mittag-(Boxlunch) und Abendessen - wird europäischer Standard gereicht! Es gibt z.B. zum Frühstück Toast, Marmelade, Honig, und natürlich den weltberühmten Porridge! Zum Abendessen gibt es Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse und Fleisch. Alles wird frisch für Sie zubereitet! In den Hotels und Lodges vor und nach der Mt. Kenya Besteigung und auf der Safari, wird im Allgemeinen Kontinentale Küche serviert - europäischer Standard.

Während der Safari gibt es eine Lunch Box. Bitte trinken Sie in den Hotels kein Leitungswasser, sondern nur Mineralwasser aus entsprechenden PET Flaschen (Bitte auf die Unversehrtheit des Verschlusses achten!)

Fotografieren

Bringen Sie auf alle Fälle mehr Filme / Speichermedien mit, als Sie das normalerweise tun. Sie können selbstverständlich in Städten Filme / Speicherkarten nachkaufen. In abgelegenen Gebieten ist dies jedoch nur eingeschränkt möglich. Außerdem ist die Mitnahme eines guten Fernglases empfehlenswert, um wilde Tiere zu beobachten und gute Fotomotive auszumachen.

Zum Land

Einreisedokumente / Visum

Alle Reisenden benötigen ein gültigen Reisepass und eine „Electronic Travel Authorization" (sogenannte „eTA") zur Einreise nach Kenia; Informationen zu Ausnahmen bietet die eTA-Webseite. Die Beantragung erfolgt online und kann frühestens drei Monate vor Abreise eingereicht werden; spätestens jedoch 72 Stunden vor Abreise. Ein Visum ist seit Einführung der eTA 2024 nicht mehr erforderlich.

Bitte informieren Sie sich darüber hinaus stets über die aktuell gültigen Einreisebestimmungen Ihres Landes.

Sprache

Swahili und Englisch

Zeitverschiebung

Sommerzeit 1 Std. nach MEZ. Winterzeit 2 Std. nach MEZ.

Gesundheitsbestimmungen & Impfungen & Medizinische Versorgung

Gelbfieberimpfung erforderlich bei Einreise aus Infektionsländern (z. B. bei Einreise aus Kenia nach Tansania oder Äthiopien sowie bei Flug mit Ethiopian Airlines). Malaria - Prophylaxe wird empfohlen sowie Auffrischung der Standardimpfungen Hepatitis A/B, Tetanus und Polio. Weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite **www.at-reisen.de**, auf **www.fit-for-travel.de** und **www.crm.de** oder von den Tropenärzten.

Währung / Zahlungsmittel

Kenia Schilling (KES). Wir empfehlen Euro oder USD in bar, jeweils in kleinen Noten mitzunehmen. Vor Ort sollte in Schillinge getauscht werden. Sie können in Hotels oder Wechselstuben jeder größeren Stadt USD oder EUR in Schilling tauschen. In vielen Lodges ist Zahlung mit Kreditkarte (VISA) möglich.

Trinkgelder

Sind bei uns nicht, wie bei anderen Veranstaltern, für die Bezahlung der Begleitmannschaft bestimmt und liegen daher bei uns in einem moderaten Level, siehe Im Preis nicht eingeschlossen. Die Trinkgelder dienen eher als kleine Anerkennung für die gute Arbeit der Begleitmannschaft!

Stromversorgung

Die Stromversorgung in Ost-Afrika ist für 220/240 V 50 Hz Wechselstrom ausgelegt. Oft ist die Stromversorgung sehr schlecht, länger dauernde Stromausfälle sind an der Tagesordnung.

In den meisten Hotels wird in diesem Fall die Stromversorgung über ein Dieselaggregat (welches nachts abgeschaltet wird) sichergestellt. Bitte beachten Sie dies, wenn es um das Laden der Akkus geht. Die Stecker sind dreipolig. Wenn Sie für Ihre Videokamera oder andere elektronische Geräte ein Ladegerät mitbringen, ist die Mitnahme eines entsprechenden Adapters empfehlenswert!

Telekommunikation und Internet

Ost-Afrika verfügt über ein relativ gut ausgebautes Netz an Mobiltelefon und Satellitenverbindungen. Sie können die Mobilfunknetze über internationale Roaming- Partner nutzen. In den meisten größeren Städten funktioniert dies problemlos. Bei Telefonanrufen aus dem Ausland nach Kenia ist die internationale Vorwahl +254 (00254) - gefolgt von der Ortsvorwahl zu verwenden. Bei Telefonanrufen von Ost-Afrika nach Deutschland wählen Sie bitte +49 (0049) vor! Empfehlen können wir Ihnen auch den Kauf einer E-Sim Karte (Airalo). Damit haben Sie für einen sehr kleinen Preis Internet während der Reise (nur da wo es Netz gibt).

Plastik

Ab 29.08.2017 ist die Einfuhr und Nutzung von Plastiktüten aller Art in Kenia verboten. Dies umfasst sowohl Tragetaschen als auch Müllbeutel. Diese Regelung betrifft auch Reisende, die Plastiktüten im Gepäck transportieren oder als Duty Free Tüten mitbringen. Bitte achten Sie bereits darauf, keine Plastiktüten ins Handgepäck oder Reisegepäck einzupacken. Duty Free Tüten müssen bei der Einreise abgegeben werden.

Reise- und Sicherheitshinweise

Bitte informieren Sie sich stets über aktuelle Reise- und Sicherhinweise.

DE: **www.auswaertiges-amt.de**
A: **www.bmaa.gv.at**
CH: **www.eda.admin.ch**

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack/Reisetasche ab 90 Liter (Empfehlung: AT-Tatonka Barrel XL, 110 Liter für 105 Euro)
- [ ] Packsack (Tatonka Schutzsack gegen Nässe und Staub für 7 Euro bei AT)
- [ ] Tagesrucksack ca. 30 - 40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass (mind. Noch 6 Monate gültig am Einreisetag) + Reisepasskopie, Impfpass
- [ ] Geld: Euro und USD in bar (Achtung USD: keine Scheine vor 2006), Kreditkarten (VISA), EC- Karte
- [ ] 1 Paar knöchelhohe Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe), wasserdicht, mit kräftiger Profilsohle (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sportschuhe
- [ ] 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten, Badeaufenthalt)
- [ ] 1 Funktionsjacke wind- und wasserdicht
- [ ] Dünne Isolationsjacke (Daune oder Kunstfaser)
- [ ] Softshelljacke
- [ ] Softshellhose
- [ ] Wasserdichte Überhose
- [ ] Schlauchtuch (Buff o.ä.)
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke
- [ ] lange Hosen(davon 1 Trekkinghose), Poncho, evtl. wasserdichte Überhose,
- [ ] kurze Hose, Badebekleidung, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche (Merinowolle oder Kunstfaser), warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert), dünne Handschuhe zum darunter ziehen
- [ ] Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen!), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) tauglich von -6°C bis -10°C im Komfortbereich (günstig im AT Shop)
- [ ] 1 Isoliermatte (ab 48 Euro bei AT),
- [ ] 1 x Gamaschen,
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen
- [ ] 2 Thermosflaschen je 1 Liter oder 1 Thermosflasche + 1 Blechflasche von SIGG bis 1 Liter mit Thermomantel - (AT- Thermosflasche 1 Liter für 17 Euro bei AT)
- [ ] Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 50), Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz (bei AT preiswerte und sportliche Brillen in großer Auswahl erhältlich)
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, Powerbank mit Solarpaneel
- [ ] Zusatzverpflegung - z. B. Power Bar Hydro (2,10 Euro) oder Gel (2,-Euro) - unsere Wunderwaffen am Berg, extra dazu Bifi, andere Süßigkeiten (Bonbons) bzw. Snacks,
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] Elektrolytpulver(in der Apotheke erhältlich) & Händedesinfektionsmittel
- [ ] Insektenschutz
- [ ] 1 Paar Teleskop-Trekkingstöcke als Gehhilfe (ab 52 Euro bei AT)