Bergtour zum Mt. Elgon (4.321 m)

Individueller Wunschtermin | 9 Tage | AFUG020

Afrika
Uganda







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 2.090 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

Der 4321 m hohe Mount Elgon, fünfthöchster Berg Ostafrikas und achthöchster Berg Afrikas, befindet sich direkt an der Grenze zwischen Kenia und Uganda. Es handelt sich um einen sehr alten Vulkan. Mit ca. 4000 km² ist der Mt. Elgon die größte Vulkanbasis der Welt. Aufgrund des großen Durchmessers (50 – 80 km) nehmen Geologen heute an, dass der Mt. Elgon ursprünglich sogar höher als der Mt. Kenia und der Kilimanjaro war. Der Name „Elgon" geht auf die Bezeichnung „Oldoinyo Ilgoon", der am Ostrand des Massivs lebenden lokalen Massai zurück und bedeutet „Busen-Berg". Die höchste Spitze ist 4.321 m hoch und heißt Wagagai.

Der Mount Elgon ist ein sehr wilder, auf der ugandischen Seite auch recht einsamer Berg. Es handelt sich unzweifelhaft um eines der attraktivsten Trekkinggebiete in Ostafrika und ist dabei nahezu unbekannt. 5 Hauptgipfel laden von beiden Seiten zu spannenden Trekkingtouren ein. Die Besteigung erfordert eine gute Vorbereitung und ausreichende Kondition, besondere alpinistische Kenntnisse sind nicht notwendig. Der Mt. Elgon lässt sich am besten in der Trockenzeit besteigen (Dezember bis März und Juni bis August), aber auch in der Regenzeit sind Touren möglich. Auf geführten Wanderungen durch den Mt. Elgon Nationalpark, können Sie mit etwas Glück auch Elefanten, Büffel und Leoparden beobachten. Im Mount Elgon National Park leben über 300 Vogelarten, darunter der vom Aussterben bedrohte Lammergeier. Die höheren Hänge sind durch Nationalparks in Uganda und Kenia geschützt und bilden ein ausgedehntes grenzüberschreitendes Schutzgebiet, das zum UNESCO-Schutzgebiet für Menschen und Biosphäre erklärt wurde.

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

Doch diese mannigfaltige Bergwelt ist längst nicht alles, was dieses Land zu bieten hat. In Uganda entspringt der Nil, der auf seinem Weg in Richtung Mittelmeer bei den spektakulären Murchison-Fällen über 40 Meter in die Tiefe stürzt. Außerdem befinden sich am Austritt des Nils aus dem Viktoriasee in der Nähe der Stadt Jinja einige der aufregendsten Möglichkeiten zum Wildwasser-Rafting. Für ehrgeizige Bergsteiger stellen die schneebedeckten und sagenumworbenen Gipfel der Rwenzori-Berge eine faszinierende Herausforderung dar. Neben dem höchsten Gebirge Afrikas locken auch die Virunga Vulkane und der Mount Elgon mit sehr lohnenden Wanderungen durch eine beeindruckende Hochlandszenerie. Wer es gemütlicher mag, wird sich durch die unzähligen idyllischen Inseln des Victoria-Sees und des Bunyonyi-Sees angezogen fühlen. Die vielen bewaldeten Kraterseen rund um Fort Portal sind von einer abwechslungsreichen Natur- und Kulturlandschaft umgeben. Ob Sie nun zum ersten Mal auf Safari gehen oder bereits erfahrene Afrikareisende sind, Uganda wird Sie mit seiner abwechslungsreichen Vegetation - von Halbwüsten über Feuchtsavannen bis hin zum Regenwald - begeistern.

Nach dem Abstieg warten interessante Verlängerungsmöglichkeiten auf Sie. Beobachten und genießen Sie die reiche Tierwelt im berühmten Queen Elizabeth Nationalpark. Oder besuchen Sie die Berggorillas im Bwindi Impenetrable Nationalpark. In Begleitung eines Wildhüters suchen Sie im Bergregenwald nach den Spuren der letzten „sanften Riesen" auf unserer Erde. Es ist ein abenteuerliches und atemberaubendes Erlebnis eine Gorilla-Familie und die bis zu 200 kg schweren Silberrücken aus nächster Nähe zu beobachten. Oder fliegen Sie nach Sansibar und relaxen Sie an den Traumstränden des Indischen Ozeans.

Uganda, ein Land ohne Massentourismus mit einzigartiger Tier- und Pflanzenwelt.

Charakter und Anforderungen der Reise

Ein guter Gesundheitszustand, sehr gute Kondition und Ausdauer sind Grundvoraussetzungen für anstrengende Tour zum höchsten Gipfel des Elgon-Gebirges. Diese Tour hat Abenteuercharakter. Um den Strapazen gewachsen zu sein, sollten Sie über eine ausgezeichnete körperliche Gesamtverfassung verfügen und Teamgeist, großes Durchhaltevermögen, Klimaverträglichkeit und sehr gute Trittsicherheit mitbringen (d.h. sicheres Gehen im weglosen Gelände, über Baumstämme, Felsen, Flüsse, Grasbüschel und auf rutschigem Boden). Die Wege sind teilweise nicht erkennbar, zugewachsen und verlangen absolute Konzentration. Hohe Anforderungen an Herz und Kreislauf stellen die hohe Luftfeuchtigkeit und die Höhe von bis zu 5109 m. Bitte konsultieren Sie bei Unsicherheit vor Reiseantritt Ihren Hausarzt. Die Gehzeiten liegen zwischen 6 bis 10 Stunden täglich wichtig ist die Bereitschaft auf absoluten Komfortverzicht sowie psychische Belastbarkeit und Motivation. Tägliche Regengüsse und gegebenenfalls Nebel verlangen Ihren ganzen Einsatz. Da sich der Körper langsam an die Höhe gewöhnen muss, sollten Sie sehr langsam und stetig gehen. Unvorsichtiges rasches Aufsteigen kann Höhenkrankheit zur Folge haben und zum Abbruch der Tour führen. Auf Alkohol sollte während der gesamten Tour verzichtet werden.

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
Solide Grundausdauer empfohlen

Training
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Psychische Belastung
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

1. Tag

Ankunft in Uganda

Nach Ihrem individuellen Flug aus Europa nach Afrika, landen Sie am Ufer des Victoria Sees auf dem Entebbe International Airport. Nach Erledigung Ihrer Einreiseformalitäten und der Gepäckaufnahme werden Sie von unserer Vorortagentur in Empfang genommen. Es folgt eine kurze ca. 10–15-minütige Fahrt zu Ihrem gebuchten Gästehaus / Hotel in Entebbe. Hier beginnt nun Ihr wohlverdienter Urlaub. Übernachtung: Airport Guesthouse.

Verpflegung

Abendbrot

2. Tag

Fahrt zum Mt. Elgon Nationalpark mit Stop am Bujagali-Staudamm

Nach einem ersten Frühstück in Afrika erwartet Sie Ihr Fahrer und Sie fahren nun ca. 6-8 Stunden über recht gute Straßen, vorbei an fantastisch grüner Landschaft, nach Mbale in Ostuganda. Auf dem Weg legen Sie einen Stopp in Jinja ein, um Quelle des Nils und die Bujagali Fälle zu besichtigen. (extra Zahlung vor Ort) Das dort liegende Bujagali-Kraftwerk deckt mit einer Leistung von 250 Megawatt theoretisch den Strombedarf der Hälfte aller Ugander ab, wobei bisher nur 15 % Zugang zu Elektrizität haben.
Am Nachmittag erreichen Sie Mbale, welches am Fuße des Mt. Elgon Massivs liegt. Übernachtung: Rafiki Lodge.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

3. Tag

Start Trekking Mt. Elgon: Buddadiri - Tutum Cave (2667m)

Nach dem Frühstück fahren Sie in das Dorf Kapkwai, wo sich das Rangerbüro der Uganda Wildlife Behörde befindet. Hier öffnet sich das „Tor zum Berg“ und Sie treffen Ihre Träger und Ihren Guide. Anschließend erhalten Sie eine Einweisung und starten Ihr Trekking über den Sipi Trail im Dorf Budadiri. Ca. 11 km wandern Sie nun auf einem schmalen Pfad durch üppigen Bergwald und Bambusdickicht hinauf zum Höhlensystem der Tutum Cave. Die Höhle ist ca. 15 m hoch und 40 m breit. Hier schlagen Sie Ihr Lager auf und können anschließend das weitverzweigte Höhlensystem mit dem Guide erkunden. Gleich neben der Höhle plätschert ein Wasserfall und etwas unterhalb befindet sich ein Aussichtspunkt mit schönen Blicken über die Ausläufer des Elgon-Massivs sowie das umgebende Kulturland. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 4 Std., Höhe: 900 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

4. Tag

Tutum Cave (2.676 m) – Kajeri Camp (3.383 m)

Ihr einheimisches Team bereitet Ihnen ein schmackhaftes Frühstück. Anschließend wandern Sie weiter durch dichten Regenwald und über eine kurze felsige Passage. Später dann erreichen sie einen Abschnitt mit Bambusgewächsen und nach ca. 2/3 der Wegstrecke erreichen sie die Hochmoorzone. Hier öffnet sich der Blick auf die riesige Hochebene und auf den in der Ferne liegenden Kraterrand. Das idyllisch gelegene Camp, welches Sie am frühen Nachmittag erreichen, befindet sich direkt am Fluss unterhalb des Kajeri-Wasserfalles. Entspannen Sie nun und genießen Sie diese Ruhe. Übernachtung im Zelt. Gehstrecke 17 km, Höhe: 700 m.

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

5. Tag

Kajeri Camp (3.383 m) – Mude Cave Camp (3.479 m)

Heute liegt eine lange und anstrengende Etappe vor Ihnen. Es gibt einige steile Bergkämme und Täler die zu überwinden sind. Auf der linken Seite wird der Blick auf eine langgestreckte flache Felswand frei. Ihr ständiger Wegbegleiter in dieser wunderbaren Hochlandlandschaft wird der Gesang zahlreicher Vögel sein. Es erstrahlen unzählige bunte Blüten und Lobelien und Senezien umsäumen den Weg, der von frischen Wasserläufen unterbrochen wird. Nach etwa 6 Stunden liegt der schöne Krater vor Ihnen. Diesen durchqueren Sie anfangs, aber da es keine Camplätze hier gibt, steigen Sie wieder bis 3500 m hinab und erreichen am Nachmittag das Mude Camp. Nun freuen Sie sich auf ein herzhaftes Abendessen und einen warmen Tee. Übernachtung im Zelt. Gehstrecke: ca. 25 km, Höhe: 100m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

6. Tag

Gipfeltag: Mude Cave Camp (3.479 m) – Wagagai Peak (4.321 m) – Mude Camp

Sie brechen zeitig am Morgen zum Gipfel- Wagagai Peak auf. Sie verfolgen zunächst den Pfad des Vortages. Anschließend gehen Sie Richtung Jackson Peak und dem Jackson See steil bergauf. Nach ca. 2 Stunden erreichen Sie den Kraterrand, auf dem Ihr Aufstieg für einige Kilometer weitergeht. Bei gutem Wetter haben Sie eine wunderbare Aussicht auf die umliegenden Ebenen und der Krater wirkt besonders beeindruckend. Und dann stehen Sie glücklich oben und können nach kenia und Uganda schauen. Nach einer kleinen Stärkung und etwas Ruhe steigen Sie zurück zum Mude Cave Camp ab. Übernachtung im Zelt. Gehstrecke 18 km, Höhe: 840 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

7. Tag

Mude Cave Camp (3.479 m) – Budadiri - Mbale

Dies ist nun Ihr letzter Trekkingtag. Es geht nun nur noch ca. 2300 Höhenmeter bergab. Wichtig sind nun die Trekkingstöcke, um den Rücken und die Knie zu schonen. Sie durchqueren dabei dichten Bambus und Regenwald. Sie erreichen wieder den Ausgangsort Budadiri, wo Sie sich mit einer kleinen Party von Ihrer Begleitmannschaft verabschieden können. Dabei wird auch das Trinkgeld an den Chefguide überreicht.

Ihr Transferfahrer erwartet Sie nun schon und bringt Sie nach Mbale, wo die Dusche im Hotel lockt. Übernachtung in der Rafiki Lodge. Gehzeit ca. 3-5 Stunden.

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

---

8. Tag

Rückfahrt nach Entebbe

Nach einer langen und guten Nacht und dem Frühstück, fahren Sie ca. 9 Stunden zurück nach Entebbe. Wer möchte kann nun noch einen Spaziergang zum und am größten See Afrikas- dem Lake Victoria unternehmen. Übernachtung: Airport Guesthouse.

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

---

9. Tag

individueller Rückflug oder Beginn Gorilla und Safari Verlängerung F

Kurzer Transfer zum Flughafen und individueller Rückflug nach Europa. Oder Sie unternehmen nun eine Tour zu den Schimpansen und Gorillas oder Weiterflug zum Badeaufenthalt auf die Gewürzinsel Sansibar.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] Komplette Tour ab/bis Entebbe
- [x] Alle Transfers, Ausflüge und Exkursionen lt. Programm
- [x] Begleitmannschaft mit Trägern und Köchen
- [x] englischsprechende Bergguides
- [x] 4 x Übernachtung am Berg in Zelten
- [x] 4 x Übernachtung in einfachen Hotels mit DU/WC (hinter jeder Tagesbeschreibung finden Sie die Hotels/Lodges)
- [x] Verpflegung laut Tagesbeschreibung
- [x] Campingequipment
- [x] Alle Parkeintrittsgebühren

Nicht enthalten

- ☒ Internationaler Flug (gerne unterbreiten wir Ihnen dazu passende Angebote)
- ☒ Visakosten (ca. 50,- USD)
- ☒ Fehlende Mahlzeiten, Getränke
- ☒ Trinkgelder (Empfehlung 130,- USD pro Gast, je Hotel 2-3 USD)
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ EZ-Zuschlag
- ☒ Versicherung (Krankenvers., Gepäckvers., Reiserücktrittsvers.)
- ☒ 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 **9 Tage** Ganzjährig möglich	**2.290 €** p. P. zzgl. Flug
ab 4 Personen **9 Tage** Ganzjährig möglich	**2.090 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

Verlängerungsmöglichkeiten individuell ab 2 Personen:

6 Tage Tiersafari im Queen Elizabeth NP und Gorilla Tracking

- **1. Tag:** Transfer zum Queen Elizabeth NP. Safari am Nachmittag. Übernacht. Twin Lakes Safari Camp. BL/A
- **2. Tag:** Vormittages Safari, während der Sie viele Tiere sehen werden. Nach dem Mittagessen wird diese Safari dann per Boot auf dem Kazinga Kanal fortgesetzt. ÜN Twin Lakes Safari Camp. F/M/A
- **3. Tag:** Nach einer Morgensafari im südlich Queen Elizabeth NP fahren Sie nach Buhoma zum Bwindi Impenetrable NP. Übernachtung direkt am Regenwald. Haven Lodge. F/BL/A

- **4. Tag:** Gorilla Tracking. Ein unbeschreiblich schöner und ereignisreicher Tag! ÜN Haven Lodge. F/BL/A
- **5. Tag:** Dorfbesuch in Buhoma und anschließend Rückfahrt nach Entebbe. ÜN Airport Guesthouse. F/M/A.
- **6. Tag:** Transfer zum Flughafen in Entebbe. F

Was: Alle Transfers und Aktivitäten wie beschrieben, alle Parkeintritte, Vollpension bei allen Übernachtungen, deutschsprechender Fahrerguide

Wie viel: 2.120,- Euro EZ-Zuschlag 340,- Euro

+ 800,- USD Gorilla Permit (April, Mai, November = 600 USD)

2. Verlängerung: Trauminsel Sansibar

Warum nicht noch ein paar Tage auf der Gewürzinsel Sansibar zur Entspannung dranhängen? Sie fliegen entweder direkt (nur 2 x die Woche) oder via Nairobi nach Sansibar. Dort werden dort von Transferfahrer abgeholt und zu Ihrem gewünschten Traumhotel direkt am Strand gebracht. Erholen Sie sich nun 3-6 Tage unter Palmen am schneeweißen Strand des Indischen Ozeans. Lohnenswert ist dabei ein Schnorchelausflug, eine Gewürztour und eine Stonetown- Altstadt Tour. Rückflug dann ab Sansibar nach Europa.

Preis pro Person: ab 790,- Euro

Flug und 4 Übernacht., Frühstück/ HP/ oder AI: z.B.

- **Komfort Hotels:** Mwezi oder Sunshine Azur Beach Hotel, Zanzibar Sunrise at Bandas
- **Premium Hotels:** Baladin Beach Hotel, Next Paradiese Boutique Resort oder Pongwe Beach Hotel.
- **Traum-Premium:** Konokono Beach Resort, Baraza Resort & Spa, Isaraya Overwater Villas

Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl eines passenden kleinen Hotels behilflich.

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Visum

Es wird ein Visum benötigt. Visaanträge für Reisenden nach Uganda müssen elektronisch gestellt werden. Der Visaantrag muss über das Online-Portal unter **https://visas.immigration.go.ug** beantragt werden.

Dabei sind eingescannte Passkopien, Passbilder, Gelbfieberimpfungsnachweis und gegebenenfalls andere Nachweise hochzuladen. Die Visumsgebühr hängt von der Art des Visums ab und wird im Antragsverfahren angezeigt. Ein Touristenvisum kostet derzeit 50 USD, die Gebühr muss vorab online bezahlt werden. Nach Überprüfung des Antrags erhalten Reisende einen „approval letter" per E-Mail.

Das eigentliche Visum wird bei Vorlage von Pass, Originaldokumenten und „approval letter" bei Einreise erteilt.

Reisende, die ohne diesen Ausdruck des Visumantrages einreisen möchten, können zurückgewiesen werden.

Impfungen

Für die Einreise nach Uganda ist eine Gelbfieberimpfung vorgeschrieben. Empfohlene Impfungen:

Standardimpfungen, Hepatitis A, Typhus, Malaria: Schutz vor Moskitostichen sowie Prophylaxe (Malarone oder Doxy 100).

Währung

Uganda-Schilling, es kann aber teilweise auch mit USD und Kreditkarte in den Hotels bezahlt werden.

Besser ist aber immer Bargeld, da sehr oft die Kartengeräte nicht funktionieren. Uganda Schillinge tauscht man am besten gleich am Flughafen.

Tipp: Wir empfehlen Ihnen Euro in bar zum Geldwechsel und Dollar in kleinen Stückelungen als Trinkgeld mitzunehmen.

Zeitunterschied

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

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:

- [ ] Reisetasche (bitte keine Koffer!), Empfehlung: AT-Tasche 110 l von Tatonka („Barrel XL“, schwarz) für nur 105 Euro (normal 170 Euro)
- [ ] Packsack/Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub
- [ ] Ein Tagesrucksack ca. 30–45 Liter Volumen (mit Regenschutz)
- [ ] Reisepass (mind. 6 Monate gültig ab Einreisetag) mit Reisepasskopie + 1 Passbild, Impfpass, Flugtickets
- [ ] Geld: Bargeld in USD oder Euro
- [ ] Ein Paar Trekkingschuhe mit kräftiger Profilsohle, knöchelhoch (**gut eingelaufen**)
- [ ] Ein Paar Sport- oder Turnschuhe und Sandalen (Überlandfahrten)
- [ ] Eine Goretex-Jacke + Hose, wind- und wasserdicht, Regencape
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, kurze Hose
- [ ] Gamaschen (im AT-Shop erhältlich)
- [ ] 1–2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife), kleines Handtuch
- [ ] Ein Schlafsack (Daune oder Kunstfaser), bis minus 5 °C im Komfortbereich tauglich (bei AT preiswert)
- [ ] Eine Isoliermatte (im AT-Shop als Matte oder aufblasbar erhältlich)
- [ ] Eine Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- [ ] Eine Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5–2 l; im AT-Shop für 17 Euro erhältlich)
- [ ] Sonnenhut, gute Sonnencreme, Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz (im AT-Shop erhältlich)
- [ ] Eine Rolle Toilettenpapier, Papiertaschentücher, Feuchttücher, Ohropax, Waschmittel
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarte
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] Kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Sitzkissen (im AT-Shop erhältlich)
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (2,10 Euro), Gel (2,10 Euro) oder Shots (2,00 Euro) – unsere Wunderwaffen am Berg (kann im AT-Büro oder AT-Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, andere Süßigkeiten (Bonbons) bzw. Snacks, Teebeutel (eigene Geschmacksrichtung)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf
- [ ] Pflaster, Insektenschutz
- [ ] Ein Paar Teleskop-Stöcke als Gehhilfe (im AT-Shop ab 40 Euro erhältlich)
- [ ] Wasserfeste Schutzbeutel zum Nässeschutz

Achtung: Die Einfuhr von Plastikbeuteln in die ostafrikanischen Staaten ist verboten.