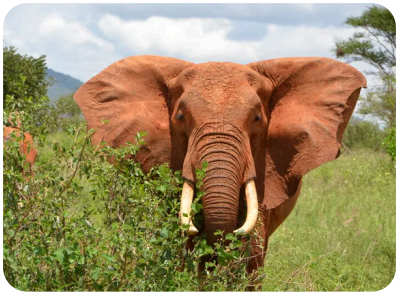
Mt. Kenya (5.199 m) – Zelt Trekking - Chogoria Route

10 Tage

AFKE004



Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 2.940 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

Diese Reise führt Sie nach Kenia mit dem Mount Kenya, 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. 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 Route über das Gorges Tal auf der Chogoria Route durch. Abwärts geht es auf der Sirimon Route durch Regenwald und eine Moorzone. Es besteht nun im Anschluß die Verlängerungsmöglichkeit für eine traumhafte Safari in den Premiumparks Ol Pejeta und Solio und/oder Samburu. Weiterhin kann man gut akklimatisiert den Kilimanjaro besteigen oder mit dem Zug zum Baden an die Traumküste Kenias fahren.

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

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 Sirimon und Chogoria Routen setzen trittsicheres Gehen voraus. Auf Grund der hohen Belastung für Herz und Kreislauf empfehlen wir, vorher 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

Tag 1

Ankunft in Nairobi – Chogoria Bungalows

Ankunft am Flughafen in Nairobi und Abfahrt gegen 7 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. 5 Stunden, nach Chogoria. Hier treffen Sie Ihr Team für die nächsten Tage. Anschließend starten Sie das Trekking- ca. 45 min. durch offenen Regenwald bis zu Ihrer ersten Unterkunft am Fuße des Berges Mt. Kenya, den Chogoria Bungalows auf ca. 2.960 m, welche Sie am Nachmittag erreichen werden. Die Bungalows sind sehr schön gelegen und bieten eine heiße Dusche und ein Kaminzimmer. Vor dem Abendessen haben Sie das Briefing mit Ihrem Bergführer für die bevorstehende Mt. Kenya Besteigung.

Übernachtung: Chogoria/Mt. Kenya Bungalows

Verpflegung

Abendbrot

Tag 2

Start Mt. Kenya Trekking

Nach dem Frühstück startet die Bergbesteigung! Ihre heutige Wanderung verläuft eine wunderschöne offene Heidelandschaft, vorbei an vielen kleinen Bächen und den malerischen Nithi-Wasserfällen. Nach ca. 4-5 Stunden erreichen Sie den schönen See Lake Ellis. Dies ist weitab von den touristischen Laufwegen. Gerne können Sie noch eine kleine Akklimatisierungswanderung zum Mugi Hill unternehmen.

Übernachtung: im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 3

Lake Ellis Camp – Lake Michaelson Camp (3.985 m)

Start gegen 9 Uhr wieder nur mit Ihrem leichten Tagesrucksack. Der Großteil der Strecke führt an diesem Tag einen langen Bergrücken hinauf mit atemberaubenden Ausblicken über das Gorges Valley und die Vivienne Falls. Nach der Mittagspause geht es weiter auf einer Traverse, die Sie auf über 4000 m Höhe bringt, bevor es steil hinab in das kraterartige Becken mit dem türkisfarbenen Lake Michaelson geht. Hier, an einem der atemberaubendsten Bergseen des Mount Kenya, der von steil aufragenden Felswänden umgeben ist, schlagen Sie Ihr Lager auf. Im See laichen Regenbogenforellen, sodass Sie Ihr Glück beim Fliegenfischen versuchen können. Die Tatsache, dass Sie hoch hinaufsteigen und tief schlafen, sollte Ihnen bei der Höhenanpassung helfen.

Übernachtung: Zelt

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 4

Lake Michaelson Camp – Simba Tarn Camp (4.500 m)

Wandern Sie vorbei an Bergseen und durch den Tooth Col mit atemberaubenden Ausblicken auf die Hauptgipfel des Mt. Kenya- Batian und Nelion. Sie erreichen das Simba Tarn Camp, am höchstgelegenen See des Mt. Kenya Massivs. Die ist der Ausgangspunkt für den morgigen Gipfeltag. Besuchen Sie am Nachmittag den Lewis-Gletscher und die Icy Cave.

Übernachtung: Zelt

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 5

Simba Tarn Camp – Point Lenana (4.985 m) – Old Moses Camp (3.300m)

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 Südseite bis zur Shiptons Hut (4.250 m). Hier kleines Frühstück und weiterer Abstieg über die Sirimon Route durch eine wunderschöne Moorlandschaft mit den charakteristischen Lobelien und Senecien. Dabei passieren Sie 3 wunderschöne Täler (Mackinders, Teleki, Liki). Der Blick auf die Pflanzen- und Bergwelt des Mt. Kenya ist einfach fantastisch. Am Nachmittag Ankunft am Old Moses Camp. Gesamtgehzeit: 8-10 Stunden.

Übernachtung: Zelt

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 6

Chogoria Gate- Samburu Nationalpark

Abstieg zum Tal und kleine Feier mit Begleitteam. Danach Transfer ca. 3 Std. zum Samburu NP.
Ab Nachmittag Entspannung und Tierbeobachtung in der schönen Lodge Ashnil Samburu.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7–8

Safari im Samburu NP

Genießen Sie nun Ihre persönliche und ganztägige Pirschfahrt im sehr tierreichen Samburu Park. Besonders für seine vielen Elefanten, Netzgiraffen, Raubkatzen und Oryxantilopen in das Samburu Reservat bekannt.

Übernachtung in den Komfortzelten mit DU/WC vom Samburu Ashnil Lodge

Verpflegung

2x Frühstück, 2x Mittagessen, 2x Abendbrot

Tag 9

Rückfahrt nach Nairobi

Nach dem Frühstück Rückfahrt nach Nairobi.

Übernachtung: Best Western Meridian oder 67 Airport Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

individueller Rückflug

Transfer zum Flughafen und Rückflug

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
- Vollpension während der Mt. Kenya Besteigung
- Abgekochtes Wasser, schwarzer Tee, Kaffee und Milchpulver bei den Besteigungen
- Übernachtung in Zelten bei der Mt. Kenya Besteigung
- 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 Boulevard Hotel oder ähnlich, inkl. Frühstück
- Vorbereitungsgespräch am Telefon oder via Zoom

- ☑ Safari (wenn mit gebucht): alle Parkeintritte, Pirschfahrt im 4x4 Geländewagen mit Dach zum Öffnen, alle Pirschfahrten, alle Übernachtungen mit Vollpension, deutsch- oder englischsprechender Fahrer -Guide

Nicht enthalten

- ☒ Internationaler Flug
- ☒ Visakosten (Kenia z. Z. 50,- USD)
- ☒ fehlende Mahlzeiten, Getränke / Softdrinks, alkoholische Getränke
- ☒ Trinkgelder (Empfehlung 65,- Euro für Mt. Kenya,ca. 2-3 USD je Hotel)
- ☒ 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.

Fr., 01.01.2027 bis Mi., 30.06.2027 • 10 Tage	**2.940 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 01.07.2027 bis Fr., 31.12.2027 • 10 Tage	**3.540 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

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.

Höhenkrankheit/ Höhenanpassung

Beim Höhenbergsteigen kann es bedingt durch den sinkenden Sauerstoffdruck und zunehmender UV – Strahlung zu gesundheitlichen Komplikationen kommen. Man spricht hier von der Höhen- 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.

Klima/Reisezeit

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.

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 zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari 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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

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**.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.

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:

- [ ] Trekkingtasche ab 90 Liter (Empfehlung: AT-Tatonka Barrel XL, 110 Liter für nur 105 Euro, Normalpreis 170 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), 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 Darunterziehen
- [ ] 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. LSF 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 max. 27.000 mAh

- [ ] 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)