

# Kenia: Trekking am Mount Kenya

## Natur-Landschaften und Große Tierwanderung in Kenia

Diese Trekking-Reise ist eine der vielfältigen, traumhaft schönen Trekkingoptionen, die dieser Kontinent zu bieten hat. Jedoch wollen wir eine Lanze für den *Mount Kenya* brechen, der völlig zu Unrecht im Schatten des Kilimanjaro steht und häufig außer Acht gelassen wird, wobei er landschaftlich reizvoller und abwechslungsreicher ist. So beginnt unser Trekking über die *Timau-Route* im immergrünen Wald, vorbei an duftenden Zedern und uralten Steineiben. Durch Bambuswälder folgen wir den Spuren wilder Tiere, die es zu bestimmen gilt, hinauf zum nebligen Regenwald. Moosbehängene Kosobäume, mannshohe Farne und wilde Orchideen gedeihen hier. Auf ca. 3.300 m erreichen wir die Moor- und Heidelandschaften, wo die berühmten Senezien und endemische *Riesenlobelien* ein fantastisches Fotomotiv vor den schroffen, schneebedeckten Gipfeln liefern.



Im Anschluss an unser Trekking fahren wir zum großen *Afrikanischen Grabenbruch*, den wir am *Nguruman Escarpment* gemeinsam mit dort lebenden *Massai* zu Fuß überwinden. Zum krönenden Abschluss der Reise fahren wir in die *Masai Mara*, tierreichstes Reservat Kenias, wo wir besonders zur Zeit der großen Tierwanderung riesige Herden von Gnus, Zebras, Gazellen und Antilopen beobachten können. Außerdem wimmelt es hier nur so von Löwen, Geparden und Leoparden.



### Die Höhepunkte dieser Reise

- 6-tägiges Trekking (ca. 4-7 Std. täglich)
- Besteigung des **Pt. Lenana**, des Gipfels des Mt.Kenya (4.985 m)
- Auf Safari in der **Masai Mara** riesige Tierherden und Raubkatzen erspähen
- Mit Massai das Nguruman Escarpment am Großen **Afrikanischen Grabenbruch** besteigen
- Die Gipfelkulisse des **Mount Kenya** hinter Senezien und Riesenlobelien bestaunen

### Reiseverlauf Kenia (16 Tage)

## 1. Tag: Anreise

Abflug von Deutschland am Abend.

## 2. Tag: Ankunft in Nairobi

Abendessen

Am frühen Nachmittag werden wir am Flughafen erwartet und fahren in unser Hotel. Später werden wir für das bevorstehende Trekking gebrieft und haben ausreichend Zeit, unser Berggepäck umzupacken. Haben wir das bereits zu Hause getan, können wir uns den restlichen Tag von der Anreise erholen. Übernachtung in den „Gigiri Lion Villas“ in *Nairobi*. (Transferzeit: 1 Std., Transferstrecke: 30 km)

## 3. Tag: Mount Kenya-Trekking zum Marania Camp (3.200 m)

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Nach einer erholsamen Nacht fahren wir am frühen Morgen Richtung Norden durch die Provinz, vorbei an Kaffee- und Ananasplantagen. Unser Ziel sind die Tore des Nationalparks bei *Timau* (2.500 m). Hier treffen wir zum Mittagessen unsere Begleitmannschaft. Am frühen Nachmittag beginnen wir unser Trekking auf der *Timau-Route* nach *Western Marania*. Anfangs wandern wir durch Kulturlandschaft, die bald dem Regenwald weicht. Vielleicht begegnen wir Kolobus-Affen oder Meerkatzen, die durch die Baumwipfel springen. Langsam lichtet sich der Wald und wir erreichen die Heide- und Moorzone wo wir unser Wildniscamp (3.200 m) aufschlagen. Zelt-Übernachtung im *Marania Camp*. (Aufstieg: 500 Hm, 3-4 Std., Etappe: 9 km; Transferzeit: 5 Std., Transferstrecke: 240 km)



## 4. Tag: Trekking zum Major's Camp (3.800 m)

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

In gemächlichem Tempo wandern wir nach dem Frühstück leicht ansteigend weiter. Wir kommen an Senezien und Lobelien vorbei, die so typisch für diese Vegetationszone und die Bergwelt Ostafrikas sind. Vor der Kulisse des schroffen Gipfelaufbaus sind sie ein einmaliges Fotomotiv. Am *Allan's Point* legen wir unsere Mittagsrast mit unseren Lunchpaketen ein, bevor wir nach der Nachmittagsetappe schließlich das Major's-Wildniscamp erreichen. Zelt-Übernachtung im *Major's Camp*. (Aufstieg: 600 Hm, 6,5-7,5 Std., Etappe: 14 km)

## 5. Tag: Trekking zur Shipton's Hut (4.200 m )

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Nach dem Frühstück wandern wir weiter und stellen fest, dass die Umgebung immer karger und felsiger wird. Wir passieren den *Terere-* und *Sendeo Peak* (ca. 4.700 m), zwei Trabanten des *Mt. Kenya*. Vom höchsten und kargsten Punkt des heutigen Tages (4.620 m) steigen wir auf etwas herausforderndem Pfad, der unsere volle Konzentration verlangt, ins *Mackinders Valley* ab. Am Ende des Tals bietet uns die *Shipton's Hut* heute Nacht Unterschlupf. (Aufstieg: 800 Hm, Abstieg: 450 Hm, Dauer: 7-8 Std., Etappe: 11 km)

## 6. Tag: Trekking zur Teleki Hut (4.200 m) via Hausberg Pass (4.600 m)

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Heute beginnen wir mit der Gipfelrunde, die wir etwa zur Hälfte bewältigen. Nah an dem mächtigen Gipfelaufbau von *Nelion* und *Batian* queren wir den *Hausberg Pass* und erreichen die gleichnamigen Seen. Der nächste Pass führt zu den *Two Tarn-Seen*

mit der gleichnamigen Hütte (4.500 m). Ein lang gezogener, etwas mühsamer Abstieg führt uns schließlich zur *Teleki Hut* (früher *Mackinder's Camp*), wo wir übernachten.

(Aufstieg: 600 Hm, Abstieg: 600 Hm, 6-7 Std., Etappe: 11 km)

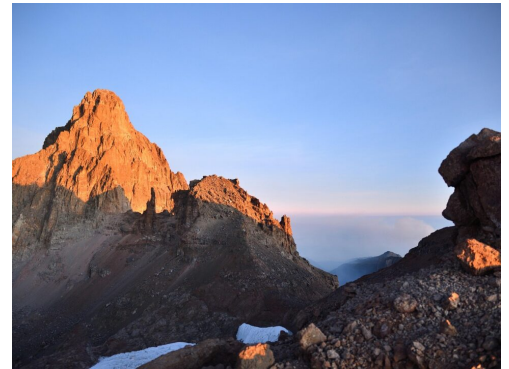
## 7. Tag: Besteigung Point Lenana (4.985 m) und Abstieg zum Lake Michaelson (3.900 m)

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Heute wandern wir am frühen Morgen (ca. 4:00 Uhr) über einen steilen Schotterweg zur *Austrian Hut* (4.780 m). Hier legen wir eine kurze Pause mit einem Schluck heißen Tee und Keksen ein, bevor wir über einen felsigen Rücken zum *Point Lenana* aufsteigen, manchmal sind hier unschwierige Schneefelder zu queren. Nachdem wir den Sonnenaufgang beobachtet haben, steigen wir auf der Nordseite über *Simba Cole* zur *Mintos Hut* (4.300 m) ab, wo wir Mittag essen. Wir setzen den Abstieg auf der *Chogoria-Route* fort, entlang eines Grats mit spektakulärem Tiefblick auf den *Lake Michaelson*. Nach einem kurzen, aber steilen Abstieg erreichen wir den Grund des malerischen *Gorge Valley* und den See, wo wir unser Camp am Ufer errichten.

Alternativ kann die Besteigung des Point Lenana ausgelassen werden: An der *Austrian Hut* (4.780 m) wird abgezweigt und der Gipfel zur *Mintos-Hütte* (4.300 m) umrundet. Anschließend Abstieg zum *Lake Michaelson* und Treffen mit dem Rest der Gruppe. Die Route ist unwesentlich kürzer, aber weniger anstrengend, die Dauer der Tagesetappe ist ähnlich. Zelt-Übernachtung im *Lake Michaelson Camp*.

(Aufstieg: 790 Hm, Abstieg: 1.000 Hm, 10-11 Std., Etappe: 18 km)



## 8. Tag: Abstieg über Chogoria-Route und Fahrt nach Nairobi

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Heute steigen wir bis zur ersten Piste (3.200 m) ab, die das Ende unseres Trekkings markieren. Zuerst geht es steil bergauf, gefolgt von einem sanften Abstieg. Unterwegs sehen wir vielleicht Klippspringer, Zebras, Büffel und sogar Elefanten. Am Treffpunkt verabschieden wir uns von unserer Begleitmannschaft und fahren auf den ersten holprigen Kilometern nach *Chogoria* und weiter auf guten Straßen nach *Nairobi*. Am frühen Abend angekommen, können wir die Zeit zur Erholung nutzen und freuen uns über die Annehmlichkeiten der Unterkunft. Übernachtung erneut in den „Gigiri Lion Villas“ in *Nairobi*.

(Aufstieg: 200 Hm, Abstieg: 900 Hm, 3-4 Std., Etappe: 11 km; Transferzeit: 4,5 Std., Transferstrecke: 190 km)

## 9. Tag: Fahrt zum Nguruman Escarpment am ostafrikanischen Grabenbruch

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Nach unserem Frühstück verlassen wir Kenias Hauptstadt am Morgen und fahren Richtung Süden. Unser Ziel ist der *Große Afrikanische Grabenbruch*. Auf dem Weg halten wir am *Lake Magadi*, einer Salzpflanze, in der Soda abgebaut wird, für ein Picknick. Das kleine Dorf *Entasopia* liegt am Fuße des Grabenbruchs und ist Ausgangspunkt für unser Trekking durch die wilde Natur des *Nguruman Escarpment* und die im Westen anschließenden *Loita Hills*, wo die dort ansässigen *Massai* und die Vielzahl von Wildtieren eine Symbiose bilden. Übernachtung im „Waso River Camp“.

(Transferzeit: 2 Std., Transferstrecke: 130 km)



## 10. Tag: Trekking über die Grabenwand

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Morgens fahren wir von unserem Camp nach *Ngomongo* (875 m) wo wir unser Trekking im *Nguruman Escarpment* starten. So schultern wir unsere Rucksäcke und beginnen den erst seichten Anstieg in die vorgelagerten Wälder der Abbruchkante mit einem lokalen *Massai*-Guide. Nach den ersten zwei Kilometern steigen wir fortwährend im tiefen Grün die steiler werdende Grabenwand durch und erreichen den *Komorola View Point* (1.279 m), der uns den spektakulären Blick über den *Lake Magadi* und *Entasopia* im Osten gewährt. Aufgrund der Höhe auf dem Plateau wandelt sich die Flora schnell und eine Busch-Steppe, gespickt von Wasserlöchern, breitet sich vor den sich im Westen anschließenden *Loita Hills* aus. Nach etwa einer Stunde kreuzen wir eine der seltenen Pisten und schlagen am Fuße der *Loita Hills* (1.450 m) am *Lebitro River* unsere Zelte auf. Übernachtung im „Lebitro Camp“.

(Aufstieg: 555 Hm, 5-6 Std., Etappe: 10 km; Transferzeit: 0,3 Std., Transferstrecke: 10 km)

## 11. Tag: Trekking durch die Regenwaldebene

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Die Nacht ist erfüllt von vielfältigen Klängen des Dschungels und wachen ausgeruht und umgeben von dichten Grün aus. Die heutige Route führt uns in die Heimat von Elefanten- und Büffelherden, die mit etwas Glück unvergessliche Beobachtungen ermöglichen. Über die Teils kargen Osthänge finden wir uns nach dem ersten Anstieg in einer Steppenlandschaft mit Wasserstellen wider, die wir mit dem dichten Regenwald in den höheren Lagen wieder hinter uns lassen. Inmitten des Waldes tut sich auf 2.250 m eine Lichtung auf von der wir bei guter Sicht den heiligen Vulkan der *Massai*, den *Ol Doi Nyong Lengai*, und vielleicht sogar den *Kilimanjaro* erblicken können. Wir setzen unseren Weg unter dem Blätterdach fort, wobei wir gelegentlich die Rufe der Colobus-Affen hören und sie auch zu Gesicht bekommen. Mitunter entdecken wir Buschböcke und Wasserböcke beim Grasens. Unser Weg führt uns seicht abwärts zu einem Fluss an dem wir unser Lager aufschlagen (2.016 m) und eine weitere Nacht im äquatorialen Regenwald genießen. Zelt-Übernachtung im „Lasul Camp“.

(Aufstieg: 830 Hm, Abstieg: 240 Hm, 6-7 Std., Etappe: 14 km)



## 12. Tag: Trekkingende und Fahrt in die Masai Mara

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Nach einer Nacht mit Froschquaken und Hyänenrufen machen wir uns auf in die Zivilisation. Zu Beginn wandern wir wieder in den Wald und folgen dabei dem Wildpfad entlang dem uns bekannten Flusslaufs. Allmählich treten wir aus den kühlen, sanft geschwungenen Hügeln hervor, in eine weite grüne Wiese, die nach einem kurzen Waldstück schließlich in die ersten



Kulturlandschaften auf der *Loita-Ebene* übergeht. Hier steigen wir in unser 4×4-Fahrzeug, in dem unser restliches Gepäck auf uns wartet, ein und fahren zu Beginn auf Pisten, dann auf gut ausgebauten Straßen in die *Masai Mara*. 3 Zelt-Übernachtungen im Camp „Enkorok Masai Mara“.

(Aufstieg: 35 Hm, 1-2 Std., Etappe: 4,5 km; Transferzeit: 3,5 Std., Transferstrecke: 145 km)

### 13. Tag: Safari in der Masai Mara

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Heute beginnt unser Safari-Abenteuer! Frühmorgens brechen wir auf zur ersten Pirschfahrt in das beeindruckende Wildreservat *Masai Mara*, das als neuestes Weltwunder ausgezeichnet wurde. Die *Masai Mara* gilt als tierreichste Region Kenias und ist Heimat der berühmten „Big Five“ – Löwe, Leopard, Elefant, Nashorn und Büffel. Mit etwas Glück begegnen wir diesen imposanten Tieren und vielen weiteren Bewohnern der Savanne. Unser erfahrener Fahrer setzt alles daran, uns unvergessliche Tierbeobachtungen zu ermöglichen. Am Abend lassen wir den Tag in unserer Unterkunft ausklingen und tauschen Erlebnisse beim gemeinsamen Abendessen aus.

(Transferzeit: 5 Std., Transferstrecke: 240 km)



### 14. Tag: Safari in der Masai Mara

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Ein weiterer Tag voller tierischer Begegnungen erwartet uns! Auch heute erkunden wir die Weiten der *Masai Mara*. Die Chancen stehen gut, neue Tiere zu entdecken – die *Mara* beherbergt über 95 verschiedene Säugetierarten, darunter Giraffen, Zebras, Hyänen und vielleicht sogar Geparden auf der Jagd. Mit Kamera und Fernglas im Gepäck sind wir bereit für neue Safari-Momente. Zum Mittag gibt es je nach Tagesverlauf erneut ein Lunchpaket, die restlichen Mahlzeiten genießen wir in unserer Unterkunft. Ein perfekter Abschlusstag voller Wildnis, Natur und Abenteuer.

(Transferzeit: 5,5 Std.)

### 15. Tag: Fahrt nach Nairobi – Rückflug

Frühstück

Am frühen Morgen fahren wir zurück nach *Nairobi*. Je nach Ankunftszeit haben wir auf dem Weg etwas Freizeit und können uns vor dem Flug die Beine vertreten. Rückflug am frühen Abend.

(Transferzeit: 5,5 Std., Transferstrecke: 260 km)

### 16. Tag: Wieder daheim

Rückankunft in Deutschland nach Umstieg in *Addis Abeba*.

## Termine & Preise

13.02.26 – 28.02.26	5.335,- €	24.07.26 – 08.08.26	5.695,- €
14.08.26 – 29.08.26	5.695,- €	23.10.26 – 07.11.26	4.995,- €
25.12.26 – 09.01.27	5.695,- €		

## Enthaltene Leistungen

- Flug mit Ethiopian Airlines von Frankfurt via Addis Abeba nach Nairobi und zurück (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- Rail & Fly-Fahrkarte – Bahnreise in Deutschland und Österreich
- Lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung ab/bis Nairobi
- Vollpension
- Übernachtung 5x in Mittelklassehotels und Lodges, 1x in einfachem Gästehaus, 2x in Berghütten (Mehrbettzimmer), 5x im Zelt
- Gepäcktransport
- Koch- und Begleitmannschaft während der Trekkings
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Reisekrankenschutz

## Nicht enthaltene Leistungen

- Visum (ca. 50 USD)
- Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 30 EUR)
- Trinkgelder; Persönliches
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.06.25

## Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag ab: 355 EUR
- Zubringerflüge Deutschland vorbehaltlich Verfügbarkeit: 50 EUR
- Zubringerflüge ab Zürich, Wien auf Anfrage

## Hinweise

- Der Fokus dieser Reise liegt auf einer Überschreitung des Mount Kenya via Timau-Route von Norden mit Besteigung des Wandergipfels Point Lenana und Umrundung des Gipfelaufbaus, der Abstieg erfolgt am Lake Michaelson vorbei auf der Chogoria-Route. Außerdem überwinden wir mit Massai am Nguruman Escarpment den ostafrikanischen Grabenbruch und begeben uns auf eine tierreiche Safari in der Masai Mara.
- Während des Trekkings übernachten wir in Zelten und Berghütten mit Mehrbettlagern. Zu Beginn des Trekkings wird in sogenannten „Wild Fly Camps“ übernachtet. Das sind leichte Zelte in provisorischen Lagern, die nur für eine Nacht aufgebaut werden. Es werden ein Küchenzelt, ein Messezelt und ein Toilettenzelt aufgestellt. Morgens wird als Waschgelegenheit eine Schüssel mit warmem Wasser gereicht. Am Nguruman Escarpment sind wir in einem einfachen Gästehaus und für eine weitere Nacht in Zelten untergebracht. Für die restlichen Nächte sind wir in Hotels der Mittelklasse und in der Masai Mara in einem komfortablen Zeltcamp mit eigenen Badezimmern untergebracht.
- Bei dieser Reise ist Vollpension inkludiert. Frühstück und Abendessen in den Hotels bzw. in Restaurants beinhaltet sowohl internationale als auch typisch kenianische Spezialitäten. Für die Mittagszeit ist entweder ein Picknick mit Lunchpaketen oder der Besuch eines Restaurants eingeplant. Während dem Trekking begleitet uns ein Koch, der täglich frisch kocht. Es gibt ein stärkendes Frühstück (Ei, Pfannkuchen, Früchte, Müsli, Wurst). Mittags gibt es meistens ein reichhaltiges Lunchpaket mit Sandwich, gekochtem Ei, Samosa, Keks und Früchten. Abends gibt es zur Vorspeise eine Suppe, dann oft Fleisch und Gemüse mit Nudeln oder Reis. Wer möchte, darf auch vom ostafrikanischen Maisbrei Ugali kosten, den die Begleitmannschaft für sich zubereitet.

Bitte haben Sie aber Verständnis dafür, dass das Essen nicht übermäßig abwechslungsreich ist, da die komplette Verpflegung getragen werden muss. Trinkwasser wird abgekocht und heiß in die mitgebrachten Flaschen oder Trinkblasen

morgens und abends abgefüllt, teils auch mittags (Bitte bringen Sie pro Person Kapazitäten von mindestens 3 Litern mit!). Das abgekochte Wasser kann bedenkenlos getrunken werden, es sind keine zusätzlichen Wasserentkeimungstabletten nötig. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist nach Voranmeldung möglich, veganes Essen ist leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis!

- Porter Policy: Auf dieser Reise werden Sie von Menschen begleitet, die Ihr Gepäck und andere notwendige Ausrüstungsgegenstände tragen. Für die Träger haben wir die Hauser Porter Policy erarbeitet, die sicherstellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstausschlag versichert sind, dass das Tragengewicht beschränkt ist und geeignete Unterkünfte und eine angemessene Verpflegung während des Treks zur Verfügung gestellt werden.
- Jeder Träger trägt normalerweise das Berggepäck von zwei Teilnehmern (höchstens 9 kg pro Teilnehmer). Weiterhin übernehmen die Träger den Transport der Ausrüstung, der Verpflegung und des Trinkwassers. Am Abend bevor Sie zur Bergbesteigung aufbrechen, wird das Gepäck inkl. Schlafsack und Liegematte in eine separate Tasche umgepackt, die dann der Träger übernimmt. Bitte beachten Sie: Das Berggepäck wird von der Nationalparkbehörde gewogen. Sollte es die Marke von 9 kg pro Teilnehmer überschreiten, so muss entweder ein weiterer Träger engagiert werden (Kosten für die gesamte Besteigungsdauer ca. 100 USD + Trinkgeld) oder Sie müssen Gepäck zurücklassen. Das restliche Gepäck, welches Sie während dem Trekking nicht benötigen, verbleibt in Ihrer Reisetasche im Fahrzeug, bzw. bei unserer Partneragentur. Bitte beachten Sie, dass wir aus rechtlichen Gründen für das zurückgelassene Gepäck keine Haftung übernehmen können. Sie erhalten Ihr Gepäck nach der Bergbesteigung wieder. Im Tagesrucksack tragen Sie Ihre persönlichen Dinge (Trinkflaschen, Toilettenpapier, Fotoausrüstung, Sonnenschutz, evtl. Regenkleidung, usw.).
- Bei Buchung eines halben Doppelzimmers stellen wir zunächst den Einzelzimmerzuschlag in Rechnung. Findet sich bis zum Reiseantritt kein(e) Zimmerpartner(in) übernimmt der Veranstalter 50 % des EZZ. Bei erfolgreicher Partnersuche wird Ihnen der EZZ zurückerstattet.
- Ausschreibung der Unterkünfte vorbehaltlich Verfügbarkeit; sonst buchen wir eine gleichwertige Alternative. Dadurch kann es auch zu leichten Programmänderungen kommen.
- Das Frühstück ist bei dieser Reise inkludiert. Es gibt immer die Möglichkeit, sich für Mittags etwas unterwegs zu besorgen, in den Unterkünften ein Lunchpaket zu bestellen oder Ihr Reiseleiter hat einen guten Tipp für ein nettes Restaurant. Abends können Sie sich von der guten und landestypischen Küche der Lodges verpflegen lassen.
- Falls es aus organisatorischen, witterungsbedingten oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben sollte, bitten wir um Ihr Verständnis.
- Das Klima im Ostafrikanischen Hochland ist für Europäer gut verträglich; es gehört zu den besten Weltklimata. Am Fuße des Mount Kenya herrschen folgende Temperaturen (Anhaltswerte): Frühtemperaturen 9° bis 12°C, Mittagstemperaturen 23° bis 28°C, Nachttemperaturen 9° bis 14°C. Im Gipfelbereich treten Nachtfröste auf (ca. -10° bis -20°C). Im Landesinneren herrscht eine ausgeglichene Gesamttagestemperatur zwischen 20° bis 28°C mit hoher Luftfeuchtigkeit. Günstige Reisezeiten sind von Mitte Juni bis Oktober (diese Monate gelten als „kühle“ Trockenzeit) und Mitte Dezember bis Mitte März. Während der übrigen Monate ist mit Niederschlägen zu rechnen. Bei der Besteigung des Point Lenana passieren Sie sämtliche Klimazonen, angefangen von den Tropen bis zur arktischen Zone – und das innerhalb weniger Tage. Bitte bedenken Sie, dass die Regenzeiten bzw. Schneefälle am Mount Kenya mittlerweile genauso Änderungen oder Verschiebungen unterworfen sind wie die Jahreszeiten in unseren Breitengraden.
- Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte durchzuführen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben, bitten wir um Ihr Verständnis.
- Für diese Reise empfehlen wir eine flexible Reisetasche oder einen Trekkingrucksack, ein Koffer ist nicht geeignet. Da das Gepäck während des Trekkings von Trägern (am Afrikanischer Grabenbruch von Maultieren) transportiert wird, darf ein Gewicht von 9 kg nicht überschritten werden. Sie selbst tragen nur Ihren Tagesrucksack. In der Regel wird am Abend bevor wir zum Trekking aufbrechen, das Gepäck in eine separate Tasche umgepackt (empfohlen wird ein wasserdichter

Packsack), die dann der Träger übernimmt. Bitte beachten Sie: Sollte das Gepäck 9 kg pro Teilnehmer überschreiten, muss entweder ein weiterer Träger engagiert werden oder Gepäck muss zurückgelassen werden. Zusätzlich empfehlen wir eine abschließbare Reisetasche, so können Sie alles, was sie während des Trekkings nicht benötigen, in der Zwischenzeit deponieren (auf eigene Haftung).

- Aufgrund des Plastiktütenverbots dürfen keine Plastiktüten mehr eingeführt werden.
- Ausgenommen vom Verbot sind wiederverwendbare Ziplockbeutel für Hygieneartikel, Kosmetika o.ä.
- Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so kann der Veranstalter bis spätestens am 21. Tag vor Reisebeginn vom Reisevertrag zurücktreten.
- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO2-Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.
- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

## Anforderungen

- 6-tägiges Trekking (ca. 4-7 Std. täglich)
- Besteigung Pt. Lenana, Mt. Kenya (4.985 m), Gipfeltag: 790 Hm, 1.495 Hm, 10 Std.
- Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 7,5 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenen Pfaden und weglosem Gelände. Am Gipfeltag beträgt die Gehzeit bis zu 11 Std., die Besteigung kann aber auch ausgelassen werden. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die Wanderungen werden regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen.
- Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Außerdem bietet Hypoxicum, das Institut für Höhenttraining in München, die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau auf den Aufenthalt in der Höhe vorzubereiten. Der dort offerierte Höhenverträglichkeitstest gibt Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf Höhenluft reagiert und dient als Grundlage für einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan.
- Eine ausführliche Packliste für diese Tour erhalten Sie mit den Reiseunterlagen!



[www.intakt-reisen.de/afrika/kenia/aktivreise-kenia/](http://www.intakt-reisen.de/afrika/kenia/aktivreise-kenia/)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin