

# 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 (15 Tage)

### 1. Tag: Anreise

Abflug von Deutschland. Ankunft in der Nacht in *Nairobi*. Wir werden von unserer Reiseleitung in Empfang genommen und fahren in ein nahegelegenes Hotel wo wir in unsere Zimmer einchecken. Nun steht nach dem langen Flug etwas Erholung an. Übernachtung im „Ole Sereni Hotel“ in Nairobi.

## 2. Tag: Nairobi – Nanyuki

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Nachdem wir uns etwas ausruhen konnten treffen wir uns um 8:30 Uhr zum Frühstück. Im Anschluss Fahrt gen Norden nach *Nanyuki* in der Nähe des *Mount Kenya*. Wir fahren durch die Provinz, vorbei an Kaffee- und Ananasplantagen und halten zum Mittagessen im „Trout Tree Hotel“. Unsere Unterkunft für die Nacht in Timau erreichen wir am frühen Nachmittag.

Der Rest des Nachmittages steht zum Ausruhen oder für einen Spaziergang in der näheren Umgebung (bitte mit der Reiseleitung absprechen) zur freien Verfügung. Am Abend findet das Briefing für unser bevorstehendes Trekking statt, und wir haben Gelegenheit für das Trekking nicht benötigtes Gepäck in eine separate Tasche zu packen. Das Abendessen findet im Hotel statt. Übernachtung im Hotel „Regency Mt. Kenya“ in Nanyuki.

(Fahrzeit: ca. 5 Std., ca. 250 km)

## 3. Tag: Start Mount Kenya Trekking – Marania Camp (3.300 m)

Frühstück   Lunchpaket   Abendessen

Nach dem Frühstück im Hotel fahren wir zum Ausgangspunkt unseres Trekkings zum *Timau Gate* (2.500 m), wo wir auch unsere Trekking-Begleitmannschaft treffen. Am späten Vormittag 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 mitgebrachtes Lunch zu uns nehmen. Unser Wildniscamp „Marania“ (3.300 m) erreichen wir am Nachmittag.

(Aufstieg: 800 Hm; Gehzeit: ca. 4-5 Std., Gehstrecke: ca. 10 km; Fahrzeit: ca. 1 Std., ca. 50 km)

## 4. Tag: Major's Camp (4.000 m)

Frühstück   Lunchpaket   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.

(Aufstieg: 800 Hm; Gehzeit: ca. 5,5-6,5 Std.; Gehstrecke: ca. 12 km)



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

Frühstück   Lunchpaket   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 (4.600 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: 600 Hm, Abstieg: 600 Hm; Gehzeit: ca. 6,5-7,5 Std., ca. 10 km)

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

Frühstück   Lunchpaket   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: 400 Hm, Abstieg: 400 Hm; Gehzeit: ca. 6-7 Std., ca. 10 km)

## 7. Tag: Point Lenana (4.895 m) – Abstieg zum Lake Michaelson (3.800 m)

Frühstück   Lunchpaket   Abendessen

Heute wandern wir am frühen Morgen (ca. 4:00 Uhr) über einen steilen Schotterweg zur *Austrian Hut* (4.790 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* (4.200 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.

(Aufstieg: 495 Hm, Abstieg: 1.095 Hm; Gehzeit: ca. 10-11 Std., ca. 18 km)

Alternativ kann die Besteigung des *Point Lenana* ausgelassen werden: An der *Austrian Hut* (4.700 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.



## 8. Tag: Abstieg – Fahrt nach Makuyu

Frühstück   Lunchpaket   Abendessen

Heute steigen wir zu den *Meru Mt. Kenya Bandas* (3.000 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. An der „Urumandi Hut“ machen wir Mittagspause und am frühen Nachmittag erreichen wir die *Meru Mt. Kenya Bandas*, wo unser Fahrer auf uns wartet. Wir fahren gen Süden und übernachten in einem Hotel, etwa auf halber Strecke nach *Nairobi*. Wir freuen uns über die Annehmlichkeiten der Unterkunft, genießen das Abendessen und eine heiße Dusche. Übernachtung im „Sagana Getaway Resort“ in *Makuyu*.

(Aufstieg: 495 Hm, Abstieg: 1.095 Hm; Gehzeit: ca. 4-5 Std., ca. 13 km; Fahrzeit: ca. 3 Std., ca. 140 km)

## 9. Tag: Nguruman Escarpment am Ostafrikanischen Grabenbruch

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Nach unserem Frühstück verlassen wir das zentrale Hochland Kenias. Unser Ziel ist der *Große Afrikanische Grabenbruch*. Der Ausblick hinunter an der Steilkante ist eindrucksvoll. Wir fahren durch *Nairobi*, wo wir zum Mittagessen anhalten und unser Gepäck in eine Übernachtungstasche umpacken. Weiter geht es vorbei am *Magadi-See*, einer Salzpflanze, in der Soda-Asche abgebaut wird. Schließlich erreichen wir unser Gästehaus für die heutige Nacht am Fuße des *Nguruman Escarpments*. Übernachtung im

„Entasopia Falls Guesthouse“.  
(Fahrzeit: ca. 5 Std., ca. 260 km)



## 10. Tag: Besteigung der Steilkante – Besuch in einem Massai-Dorf

Frühstück   Lunchpaket   Abendessen

Wir starten früh, um der Hitze des Tages zu entgehen. So packen wir unsere Rucksäcke und beginnen die Wanderung auf die Abbruchkante mit einem lokalen Massai-Guide. Ausgestattet mit genügend Wasser und unseren Lunchpaketen queren wir zunächst den Fluss *Entasopia* und erklimmen dann die steile und felsige Steilwand. Am Vormittag erreichen wir die erste Stufe und legen eine Pause ein. Von hier bietet sich ein spektakulärer Ausblick hinunter ins *Rift Valley* und zu den *Ngong Hills* im Nordosten.

Im Anschluss wandern wir zu den Wasserfällen des *Entasopia River*, wo wir unsere Lunchpakete auspacken und in das erfrischend kühle Wasser springen können. Am Nachmittag setzen wir unsere Wanderung entlang des Flusses fort und überqueren ihn zweimal. Schließlich erreichen wir ein *Massai-Dorf*, wo unsere Zelte bereits aufgebaut sind und unser Abendessen vorbereitet wird. Übernachtung im „Nguruman Escarpment Camp“.

(Aufstieg: 960 Hm; Gehzeit: ca. 5-6 Std., ca. 10 km)

## 11. Tag: Loita Hills – Masai Mara

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Nach dem Frühstück helfen wir, das Lager zu räumen und alles sicher zu verpacken. Am Vormittag haben wir zunächst eine 2-stündige Wanderung vor uns, bei der wir den *Olkerin*-Fluss mehrmals überqueren. Im Anschluss führt uns eine kurze Fahrt auf holpriger Straße nach *Narosura*, dem größten Geschäftszentrum der Gegend. Wir machen einen Spaziergang durch die Stadt und essen früh zu Mittag, bevor wir das letzte Stück der Abbruchkante des Great Rift Valley hinauf zum *Morijio Basin* überwinden.

Nachdem wir die malerische Gegend durchquert haben, fahren wir in die *Masai Mara*. Unsere Fahrt führt uns durch das Hochland mit sanften Hügeln und Ebenen zum *Olaimutek Gate* in die *Masai Mara*. 3 Übernachtungen im „Sentrim Mara Camp“.  
(Aufstieg: 100 Hm; Gehzeit: ca. 2-2,5 Std., Gehstrecke: ca. 15 km; Fahrzeit: ca. 4 Std.; ca. 130 km)

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

Frühstück   Lunchpaket   Abendessen

2 Tage Safari pur! Wir begeben uns auf Pirschfahrten in dem riesigen Wildreservat, das kürzlich als neuestes Weltwunder eingestuft wurde. Die *Masai Mara* ist eine Erweiterung der *Serengeti* und beherbergt die berühmten *Big Five*, die es zu erspähen gilt, wobei wir eine gute Portion Glück benötigen, alle fünf vor die Linse zu bekommen. Unser Fahrer tut aber definitiv alles in seiner Macht Stehende, damit wir möglichst viele der über 95 Säugetierarten zu Gesicht bekommen. Wir haben die Wahl uns auf Ganztagespirsch zu begeben oder eine Morgens- und Nachmittagspirsch zu unternehmen. Mittags stehen entsprechend Lunchpakete zur Verfügung, die restlichen Mahlzeiten bekommen wir in unserer Unterkunft.



## 14. Tag: Letzte Pirschtour – Fahrt nach Nairobi

Frühstück Mittagessen Abendessen

Nach einer letzten Pirschfahrt am Morgen frühstücken wir in unserer Unterkunft. Im Anschluss fahren wir nach *Nairobi* zurück. Zum Mittagessen halten wir unterwegs. Je nach Ankunft in *Nairobi* haben wir am Nachmittag noch etwas Zeit zur freien Verfügung. Am Abend fahren wir zu einem schönen Restaurant, wo wir unser Abschiedsessen genießen und die vergangenen zwei Wochen Revue passieren lassen können. Wir fahren zum Hotel und haben noch etwas Zeit, uns im „Four Points by Sheraton“ auszuruhen, bevor wir zum Flughafen gebracht werden.

(Fahrzeit: ca. 5 Std., ca. 240 km)

## 14. Tag: Wieder daheim

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

## Termine & Preise

12.07.25 – 26.07.25	5.945,- €	09.08.25 – 23.08.25	5.995,- €
20.12.25 – 03.01.26	5.995,- €		

## Enthaltene Leistungen

- Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Nairobi (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- CO<sup>2</sup>-Kompensation des Fluges über atmosfair
- Rail & Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- Lokale Reiseleitung ab/bis Nairobi
- Vollpension
- Übernachtung 6 x in Mittelklassehotels und Lodges, 1 x in einfachem Gästehaus, 2 x in Berghütten (Mehrbettzimmer), 4 x im Zelt
- Gepäcktransport
- Koch- und Begleitmannschaft
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Reisekrankenversicherung

## Nicht enthaltene Leistungen

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

## Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag: 320 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 übernachteten 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 Verdienstaufschlag versichert sind, dass das Tragegewicht 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.
- 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

- 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 Höhentraining 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/](https://www.intakt-reisen.de/afrika/kenia/aktivreise-kenia/)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin