



SummitClimb

Ausrüstungsliste: Mount Kenia Trekking

Für die Teilnahme an der Mount Kenia Trekkingreise benötigt jeder Teilnehmer die hier aufgelistete persönliche Ausrüstung. Diese Empfehlung ist gültig für:

SummitClimb: Mount Kenia Trekking, Point Lenana Besteigung.

Kategorie: Mittelschweres Trekking, 4985m.

Temperaturen: nachts bis - 10°C / tagsüber um 0°C (bei und über 4000m)

Allgemein

- 1 Rucksack für die Tagesetappen (30-45 Liter)
- 1 Große Reisetasche, Duffelbag, Packsack oder großer Rucksack (60-80 Liter):
Transport am Berg durch Träger (max. 18kg).
- 1 kleine Tasche zum Materialdepot im Hotel
- Reisepass +1 Kopie
- Versicherungsbeleg für Unfall, Bergung und Ausland.
- Bargeld, Visakarte
- 1 Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten

Anreise/Unten:

- Bequeme Schuhe
- Sandalen, Badehose
- Set an Reisekleidung

Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 Hygienebeutel+Inhalt
- 1 Seife, 1 kleines Handtuch
- 1 Sonnencreme (mind. F20)
- 1 Sonnenschutz Lippenstift (mind. F20)
- 1 Gletscherbrille / Sonnenbrille (gut abschließend, mind Kat. 3)
- Ca. 1 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 1 Stirnlampe
- 1-2 Ersatzbatterien
- 1 wärmegeämmte Wasserflasche
- Optional: Messer, Multitool, iPod, Kindel oder ein gutes Buch
- Optional: Pinkelflasche für die Nacht (große Öffnung)

Kleidung und Schlafen (Bereich von +30°C bis - 10°C für Tag und Nacht)

- 1 Paar Wanderschuhe: eingelaufen und bequem!!
- 1 Paar Gamaschen (optional, sonst gut bündig abschließende Hose)
- 3 Paar Wandersocken: Polypropylene oder Wolle, warm
- 2-3 x Unterwäsche
- 2 atmungsaktive T-Shirts (kurzärmelig)

- 1 atmungsaktives Hemd (langärmlig)
- 1 atmungsaktive Hose
- 1 Warme Mütze
- 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe
- 1 Wind/Wasserdichte Hose
- 1 warmer Pullover
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke
- 1 Daunenjacke mit Daunenkapuze (optional)*, sonst warme Jacke
- 1 Schlafsack warm (mind. bis -15C)*
- 1 Isolationsmatte (dünn, als Zusatz zur gestellten Matte)*
- 1Trekkingstöcke (optional)

*bei rechtzeitiger Anfrage können diese Artikel geliehen werden.

Material-Service:

Zusammen mit der Teilnahme kann günstig Material erworben werden und in Kenia verleihen wir Ausrüstung. Siehe: <http://www.summitclimb.de/de/service/ausruetzung>

SummitClimb Gruppenausrüstung:

Von SummitClimb gestellt werden Zelte, ein Schlafzelt je zwei Teilnehmer (Einzelzelt möglich gegen Aufpreis), eine dicke Isolationsmatte, ein großes Gruppenzelt, Essbesteck, Küchenausrüstung und Küchenzelt (für den Koch), ein umfangreiches Erste Hilfe Set mit Höhenmedikamente, ein Satellitentelefon für die Notfallkommunikation und Anrufe daheim (€ 2,- / Minute).