



**SummitClimb**

## **Ausrüstungsliste: Ruwenzori Trekking**

Für die Teilnahme am Ruwenzori Trekking benötigt jeder Teilnehmer die hier aufgelistete persönliche Ausrüstung. Die Liste gilt als Richtlinie für das Ruwenzori Trekking und soll Dich beim Beschaffen und Packen Deiner Ausrüstung unterstützen.

**Kategorie:** Anspruchsvolles Trekking.

**Temperatur:** bis um 0°C / mit Wind-Chill Faktor bis -5°C  
Nass-kalt (mit viel Niederschlag)

### Allgemein

- 1 Rucksack: 35-45 Liter (Tagesrucksack zum selber tragen)
- 1 große Reisetasche (Duffel-Bag, wasserdicht) oder Rucksack mit Schloss (80-100 Liter)
- 1 Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Pass + Kopie
- 1 Versicherungsbeleg für Unfall, Bergung und Ausland.
- Extra Bargeld, Visakarte

### Anreise (& Gorilla Tracking):

- Bequeme Schuhe
- Sandalen, Badebekleidung (Pool in Kampala)
- Leichte Kleidung (langärmlich, lange Hosen)
- Trekking Schuhe
- Bei Gorilla Tracking (optional) wasserdichte Kleidung (siehe unten Trekkingausrüstung)

### Kleinigkeiten:

- 1 Hygienebeutel + Inhalt
- 1 Seife, 1 kleines Handtuch
- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnencreme (mind. F20)
- 1 Sonnenschutz Lippenstift (mind. F20)
- Optional: Messer, Multitool, Diskman und ein gutes Buch, i-pad, i-pod, i-phone oder Kartenspiel
- Optional: Kamera und Zubehör
- Ca. 1 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 1 Stirnlampe
- 1x Ersatzbatterien
- 1 Gletscherbrille

### Trekkingausrüstung (Bereich von +30°C bis - 10°C für Tag und Nacht)

- 1 Paar Trekking-Stöcke
- 1 Paar Wanderschuhe: wasserdicht (Gore-Tex) eingelaufen und bequem!!
- 1 Paar Gummistiefel (für den unteren Teil, Sumpf)
- 1 Paar Gamaschen
- 3 Paar Wandersocken: Polypropylene oder Wolle, warm
- 3-4 Unterwäsche
- 2 atmungsaktive T-Shirts

- 2 atmungsaktive Hemden
- 1 atmungsaktive Hose
- 1 Wind/Wasserdichte Hose
- 1 Fleece Pullover oder Jacke
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke
- 1 leichte Daunenjacke\* mit Daunenkapuze (optional)
- 1 Warme Mütze
- 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe
- 1 Regenschirm
- 1 Schlafsack warm (mind. bis -5°C)\*
- 1 Isolationsmatte
- 1 Wasserflasche (ca. 1,5 bis 2 Liter)
- viele wasserdichte Packsäcke!

\*dieses Material kann von geliehen werden, bitte rechtzeitig informieren.

### **Summit-Gear Materialverleih:**

Bei Bedarf können Produkte durch Teilnehmer unserer Reisen über uns zu vergünstigten Konditionen bezogen oder ausgeliehen werden. Siehe Details zu unserem Material-Service und Verleih unter:

<https://www.summitclimb.de/de/service/ausruestungs>

### **SummitClimb Gruppenausrüstung**

**SummitClimb** stellt sämtliche Gruppenausrüstung am Berg, Küchenausrüstung, eine umfangreiche Erste Hilfe (Notfallapotheke) und ein Satellitentelefon. Ab 8 Teilnehmern begleitet einer unserer Expeditionsleiter das gemeinsame Trekking- und Bergsteigerprogramm – dann senden wir auch Live-News via Satellitenverbindung zu unseren Newsblog.

**Zelte** für die Übernachtung sind nicht vorgesehen, da am Central Circuit Hütten liegen. Auf Wunsch können jedoch Zelte gestellt werden (mehr Privatsphäre und Ruhe beim Schlafen).

**Leistungen** der RMS (Ruwenzori Mountaineering Services) werden von SummitClimb abgeschlossen inkl. Nutzung der Hütten, Trägerleistungen und Notfall-Service /Rettungsdienst.

### **Am Ruwenzori**

- gibt es keinen Strom (zum Aufladen empfiehlt sich eine Powerbank),
- kein mobiles Netzwerk (nur Satellitenverbindung),
- eingeschränkte Infrastruktur (einfache Hütten, keine Duschen, etc.).

Bei Bedarf helfen wir Dir von SummitClimb weiter und können individuelle Lösungen zu besonderen Wünschen erfüllen – bitte einfach anfragen! Kontakt: [info@summitclimb.de](mailto:info@summitclimb.de)