



SummitClimb

Ausrüstungsliste: Ruwenzori Besteigung

Für die Teilnahme an der Ruwenzori Expedition (Uganda) mit Mount Stanley Besteigung benötigt jeder Teilnehmer die hier aufgelistete persönliche Ausrüstung. Diese Empfehlung ist gültig für:

SummitClimb: Ruwenzori Uganda, Ruwenzori Besteigung.

Kategorie: Anspruchsvolles Trekking, mittelschwere Gletschertour, 5000m+.

Temperatur: -5°C / mit Wind-Chill Faktor bis – 20°C

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, Badehose
- Leichte Kleidung (langärmlich, lange Hosen)
- Trekking Schuhe und 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)
- Messer, Multitool, Diskman und ein gutes Buch, i-pad, i-pod, i-phone oder Kartenspiel (optional)
- 1-2 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 1 Stirnlampe
- 1 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 -10C)
- 1 Isolationsmatte
- 1 Wasserflasche (ca. 1,5 bis 2 Liter)
- viele wasserdichte Packsäcke!

Ausrüstung für die Gipfelbesteigung des Mount Stanley (5109m)

- 1 Klettergurt alpin
- 2 Schraubkarabiner (davon mindestens 1 HMS)
- 1 Abseilachter/ATC (Abseilgerät)
- 2 einfache Karabiner
- 1 Eisschraube
- 1 kurze, 1 lange Prusik-Schlinge
- 1 Selbstsicherungsschlinge (lange Schlinge, Daisy Chain, o.ä.)
- 1 lange Bandschlinge
- 1 mittellanger Allroundpickel
- 1 Paar Steigeisen
- 1 Helm
- 1 wärme gedämmte Wasserflasche (ca. 1l)

SummitClimb Gruppenausrüstung

SummitClimb stellt sämtliche Gruppenausrüstung am Berg, Küchenausrüstung, die Bergausrüstung für die Gruppe (Seile, Eisschrauben), eine umfangreiche Notfallapotheke und ein Satellitentelefon.

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