

## KENIA Mount Kenya – der zweithöchste Berg Afrikas

Umrundung und Besteigung des Mt. Kenya über die Sirimon Route, Abstieg über die Chogoria Route



### Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung und Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	5
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag am Mt. Kenya	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	9
Länderinformation Kenia	10
Wichtige Reiseinformationen allgemein Geld, Visum usw.	11
Buchung und Zahlungsmodalitäten	13

### Höhepunkte der Reise

- Viertägige Überschreitung des Mount Kenya. Die Besteigung des zweithöchsten Bergmassivs des schwarzen Kontinents wird oftmals als schönste Bergtour Afrikas bezeichnet.
- Sie besteigen den Point Lenana (4985m), den höchsten für trainierte Wanderer erreichbaren Punkt des Mt. Kenya Massivs.
- Durch den Aufstieg entlang der abwechslungsreichen Sirimon Route und dem Abstieg über die schöne Chogoria Route umrunden Sie im Zuge dieser Tour fast das gesamte Massiv des Mount Kenya.
- Landschaftliche Vielfalt mit der üppigen Vegetation am Mt. Kenya und den vielen Bergseen, idyllisch inmitten der spektakulären Bergwelt gelegen.
- Optionaler Zusatztag beim Abstieg mit Übernachtung bei der schön gelegenen Mintos Hall (4290 m) entlang der Chogoria-Route
- Möglichkeit einer (Kurz-)Safari im Anschluß der Besteigung, z.B. im schönen Amboseli Nationalpark

TAG	PROGRAMM
1	Individueller Flug nach Nairobi, Kenia
2	Über die Sirimon Route zum Old Moses Camp (3340 m)
3	Durch das Mackinder's Tal zum Shipton's Camp (4250 m)
4	Über das Southern Circuit zum Mackinder's Camp (4200m)
5	Sonnenaufgang am Point Lenana (4985 m) und Abstieg
5a	Optional Übernachtung im Mintos Camp und Zusatztag
6	Rückfahrt nach Nairobi
7	Heimflug oder Reiseverlängerung

### ! „Customize your trip“

Der Aufenthalt in Kenia kann individuell verlängert werden. Gerne organisieren wir Ihnen eine individuelle Safari oder einen Badeaufenthalt auf der Gewürzinsel Sansibar im Anschluss an Ihre Bergtour!



## Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS BEI 4 TEILNEHMERN
13.07. – 19.07.2025	€ 1.650,-
31.08. – 06.09.2025	€ 1.650,-
18.01. – 24.01.2026	€ 1.650,-
01.02. – 07.02.2026	€ 1.650,-
08.03. – 14.03.2026	€ 1.650,-
12.07. – 18.07.2026	€ 1.650,-
30.08. – 05.09.2026	€ 1.650,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmern: € 290,-

Einzelzimmerzuschlag: € 70,- (nur Hotels)

Einzelzelt auf Wunsch: € 75,-

Aufpreis für einen zusätzlichen Trekkingtag bei Übernachtung im Mintos Camp: € 190,- bei 4 Teilnehmern € 230,- bei 2 Teilnehmern.

Weitere Fixtermine finden Sie auf unserer Homepage. Individuelle Termine gerne auf Anfrage.

Die Preise gelten ab/bis Kenia (exkl. Internationaler Flug)

Frühbucherrabatt: 3% vom Reisepreis bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.

## Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Dezember bis März
- Gute Reisezeit: Juli bis September
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 10 Teilnehmer
- Reiseleitung: einheimischer, englischsprachiger Bergführer
- Österreichischer Bergführer gegen Aufpreis bei privaten Gruppen möglich
- 4 Tage Trekkingtour mit Übernachtungen in geräumigen 2-Personen-Zelten oder Hütten mit Vollverpflegung
- Vor und nach dem Trekking Übernachtungen in ausgewählten, gemütlichen Hotels
- Möglichkeit zur Reiseverlängerung mit einer (Kurz-)Safari

### ! Private Gruppe - individueller Termin

Diese Reise kann individuell zu Ihrem Wunschtermin organisiert und durchgeführt werden. Je nach Größe Ihrer Gruppe wird der Preis angepasst. Kontaktieren Sie uns!

### Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



### ! Reisekombi Mt. Kenya - Kilimandscharo

Die Besteigung des Mt. Kenya kann mit einer anschließenden Besteigung des Kilimandscharo kombiniert werden. Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse!

### Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung durch einheimischen, englischsprachigen Guide sowie Assistenten je nach Gruppengröße.
- Einheimischer Koch und Trägermannschaft: Pro Person werden ca. 12 kg Freigepäck übernommen.
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe einer Reise.*

### Unterkunft und Verpflegung

- Übernachtungen (vor und nach den Besteigungen) beim Mt. Kenya bzw. in Nairobi auf Basis Doppelzimmer mit Halbpension
- Am Berg Übernachtungen in einfachen Berghütten oder Zelten mit Vollpension
- Am Berg ausgezeichnete Verpflegung durch unsere erfahrenen Köche. Ausgiebiges Frühstück - Mittagessen (meist Lunchbox) - Jause - sättigendes Abendessen. Zu den Mahlzeiten gibt es Tee, Kaffee, Kakao.

### Transporte und Transfers

- Flughafentransfers
- Alle Transporte und Transfers laut Detailprogramm.

### Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren und Besteigungspermits laut Reiseprogramm.

### CO<sub>2</sub> - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



Sonnenaufgang am Point Lenana - Blick auf Nelion



Im Shipton's Camp - Batian im Hintergrund

## Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Kenia - *gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!*
- Visum Kenia (ca. USD 50,-)  
*Man kann ein E-Visum vorab beantragen!*
- Reiseversicherung: Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen, gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag Hotels: € 70,-  
*Bei Verfügbarkeit kann im Hotel ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bei Buchung mit.*
- Einzelzelt auf Wunsch: € 75,-
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Sonnenvogel

### ALPINTECHNISCH: mittel bis anspruchsvoll



Keine wesentlichen alpinen Schwierigkeiten, sehr gute Trittsicherheit und schwindelfreiheit erforderlich. Unsere Tour verläuft größtenteils auf guten, teils schmalen Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten. Der Aufstieg über die **Sirimon Route** auf den **Point Lenana** verläuft auf guten Wegen. Teilweise sind etwas steilere Etappen zu bewältigen, die alpinistisch aber keine Schwierigkeit darstellen.

Lediglich die letzten Höhenmeter des Gipfelanstieges von der Austrian Hut auf den Point Lenana führen durch unschwieriges aber abwechslungsreiches Blockgelände und man legt schrittweise die Hände an den Fels. Diese Passage ist durch ein Stahlkabel gesichert. Der Abstieg über die **Chogoria Route** verläuft auf guten, anfänglich steilen Wegen.

### KONDITIONELL: anspruchsvoll



Der Gipfelanstieg zum Point Lenana und anschließender Abstieg zu den Mount Kenya Bandas (Chogoria) ist die mit Abstand längste Etappe der Tour mit ca. 1000 Höhenmeter Anstieg, 2100 Höhenmeter Abstieg, 24 Km Wegstrecke und 10 - 12 Stunden Gehzeit. Die restlichen Etappen sind kürzer und beinhalten Anstiege bis zu maximal 1000 Höhenmeter pro Tag und Gehzeiten von 6 bis 8 Stunden, meist weniger.

Der **lange Abstieg** vom Point Lenana (4985 m) bis zu den Mt. Kenya Bandas (2980 m) kann mit einer zusätzlichen Zeltübernachtung bei Mintos Hall (4290 m) entschärft werden.

Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.



An der Westseite des Mt. Kenya Massiv

## Höhenakklimatisierung

Die große Höhe von fast 5000 Metern am Point Lenana (4985 m) im Mount-Kenya Massiv stellt die größte Schwierigkeit dieser Besteigung dar und eine entsprechende Höhenakklimatisierung ist somit das Um und Auf. Um die Gefahr einer Höhenerkrankung zu minimieren, ist ein langsames Ansteigen während der ersten Etappen notwendig. Durch die Besteigung des Hausberg Col (4590 m) am 3. Tag der Tour und einer zusätzlichen Übernachtung auf ca. 4200 Meter wird an diesem Tag unsere Höhenanpassung vor der Besteigung des Point Lenana wesentlich verbessert und somit steigen unsere Chancen, den Gipfel der Tour gut zu erreichen.

Unsere erfahrenen Guides geben Ihnen während des Aufstieges viele Tipps zur Akklimatisierung.

### Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei diesem wichtigen Prozess, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den ersten Tagen der Tour jegliche unnötigen Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen („Pole Pole“), vor allem im Aufstieg
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides vertrauen und befolgen!
- Wir raten von der Einnahme von Medikamenten als Höhenkrankheitsprophylaxe (z.B. Diamox) ab. Aufgrund der starken entwässernden Wirkung sind diese oftmals eher kontraproduktiv als hilfreich.



**Der CLEARSKIES-Duffelbag**

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

**€ 130,- | € 114,-\***

\*Sonderpreis für Clearskies Kunden  
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

Die Besteigung des Point Lenana – höchster Trekkergipfel im Mount-Kenya-Massiv – ist für gut trainierte Bergwanderer, die regelmäßig (Ausdauer-)Sport betreiben, gut zu schaffen. Sie unternehmen im Alpenraum Tagestouren mit 1000 bis 1200 Höhemeter und schrecken auch vor längeren Touren mit 1500 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie haben schon mehrtägige Trekkingerfahrung und idelaerweise auch schon Erfahrung mit Höhen um 5000 Metern

Für die Gipfeletappe benötigen Sie neben der sportlichen Ausdauer auch mentale Stärke, um den anstrengende Aufstieg in durchaus große Höhe bzw. den langen Abstieg zu bewältigen.

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren sowie lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 Kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

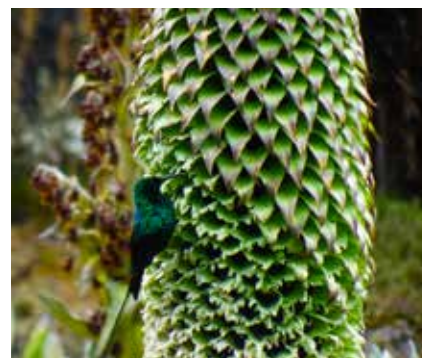
### Kulturschock Kenia

Bitte beachten Sie, dass die Mentalität in Kenia nicht mit unseren westlichen Standards verglichen werden kann. Die Gesellschaft ist nicht so leistungsorientiert, das Heute ist wichtiger als das Morgen und auch Pünktlichkeit und genaue Planung haben einen weniger großen Stellenwert. „Die Uhren laufen anders“.

Wir erwarten von unseren Mitreisenden Offenheit und Toleranz gegenüber der fremden Kultur und auch etwas Gelassenheit, falls die zeitlichen Abläufe in Kenia nicht den europäischen Vorstellungen entsprechen, bzw. schwer nachvollziehbar sind. Die Etappen sind mit ausreichenden Zeitpuffern geplant und Sie werden Ihr Tagesprogramm problemlos erfüllen können, auch wenn z. B. die Registrierung am Gate einmal längere Zeit in Anspruch nimmt.



Am Point Lenana 4985 m



Lobelie und Sonnenvogel

### Komfort: Hütten- und Zelttrekking



Vor dem Start des Trekking übernachten wir in einem schönen Hotel in **Nanyuki**. Die gemütliche Anlage ist von grasbewachsenen Feldern mit freiem Block auf den Mount Kenya umgeben und liegt nur wenige Kilometer außerhalb der Stadt Nayuki.

In **Nairobi** übernachten wir im Stadtzentrum in einer Hotelanlage mit Swimmingpool. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Die Mahlzeiten werden im Restaurant des Hotels eingenommen. Dort werden die Gäste mit einem reichhaltigen Frühstück mit viel frischem Obst und beim Abendessen mit lokalen oder internationalen Gerichten verwöhnt. In den Hotels gibt es meist kostenfreies WLAN.

Am **Mount Kenya** übernachten wir in kleinen, unbewirtschafteten Berghütten oder in Zelten (2 Teilnehmer im geräumigen 3-Mann Zelt). Die Hütten sind einfach und bieten Schlafräume mit mehrstöckigen Betten sowie einen gemeinsamen Speiseraum. In manchen Lagern bzw. Hütten gibt es WC und Waschbecken, weiter oben meist nur Latrinen. Es gibt hier weder elektrisches Licht noch Wasserspülung oder Toilettenpapier. Bitte nehmen Sie daher eine Stirnlampe sowie WC-Papier bzw. Feuchttücher mit. Auch bei Zeltübernachtung wird i.d.R. im Speisaaal der Hütte gegessen.

Die **Mahlzeiten** werden von unserem Koch zubereitet und in den Räumlichkeiten der jeweiligen Hütte eingenommen. Die abwechslungsreichen Gerichte sind dem europäischen Gaumen angepasst und sehr schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet. Es gibt meist eine Suppe und anschließend ein Hauptgericht mit Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Eiern in verschiedensten Variationen. Fleisch gibt es aufgrund der fehlenden Kühlkette meist nur während der ersten Tage.

Vegetarische Verpflegung ist kein Problem. Falls Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Verpflegungswünsche haben, lassen Sie es uns bitte wissen. Wir werden versuchen, dies entsprechend der Möglichkeiten zu berücksichtigen.

**Mobiltelefone:** Am Berg gibt es keinen bzw. kaum Empfang. Während der Tour gibt es keine Möglichkeiten, Fotoapparate oder Mobiltelefone aufzuladen. Wir empfehlen daher die Mitnahme von Zusatzakkus bzw. Powerbanks.



Giraffe im Amboseli Nationalpark



Am Weg ins Shipton's Camp

Am Morgen bei Sonnenaufgang wird man mit einem fröhlichen „Good Morning“ geweckt. Anschließend gibt es für die Teilnehmer heißes Wasser für die Morgentoilette.

Das Hauptgepäck, welches von der Trägermannschaft übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück. Die Gruppe startet nach dem Frühstück in die Tagesetappe.

Während der Etappen sind regelmäßige Trink- und Fotopausen eingeplant, auch um die abwechslungsreiche Landschaft zu genießen. Wir kommen an kleinen Bergseen, Wasserfällen und verschiedensten Pflanzen wie Senecien oder Lobelien vorbei. Für die Mittagsmahlzeit erhalten die Teilnehmer meist ein Lunchpaket, welches bei einer Rast während des Aufstiegs verzehrt wird.

Beim Erreichen des nächsten Lagers am Nachmittag erhält man sein Gepäck und kann sich im Lager ausrasten, im Gemeinschaftsraum einfinden oder die Umgebung noch ein wenig erkunden. Bei einer Jause mit Kaffee/Tee und Keksen kann man sich stärken.

Am Abend wird gemeinsam Abend gegessen und zumeist noch ein wenig Zeit im Gemeinschaftsraum verbracht, bevor man sich recht bald in den Schlafsack zurückzieht.

Am Gipfeltag startet man nach einem raschen Frühstück mit Kaffee/Tee und Keksen um ca. 3 Uhr morgens in die lange Etappe. Der Aufstieg erfolgt in der Dunkelheit mit Stirnlampen. Bitte nehmen Sie für die Gipfeletappe Kraftfutter (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse etc.) mit, da Sie während des Aufstieges keine Mahlzeiten/Lunchpaket mitbekommen. Auch heißer Tee muss von den Teilnehmern selbst mitgenommen werden.

Bei Sonnenaufgang erreicht man den Point Lenana (4985m). Am Gipfel bietet sich eine wunderbare Aussicht über das beeindruckende und weitläufige Massiv des Mount Kenya. Nach der Gipfelrast wird die Überschreitung durch den Abstieg zu den Mintos Hall abgeschlossen, wo man sich etwas erholen kann und sich bei einem verdienten späten Frühstück stärken kann. Anschließend weiterer Abstieg zum Hostel Mt. Meru Kenya Bandas, wo es ein Abendessen gibt und die letzte Nacht der Trekkingtour verbracht wird.

*Optional kann eine zusätzliche Zelt-Übernachtung in Mintos Hall einlegt werden, um den langen Abstieg aufzuteilen.*



Sonnenaufgang beim Point Lenana



Chamäleon



Am Hausberg Col






Abstieg vom Hausberg Col

**Tag 1: Individueller Flug nach Nairobi, Kenia**

Individueller Flug nach Nairobi mit Ankunft am Vormittag. Am Flughafen werden wir von einem Mitarbeiter unserer Agentur in Empfang genommen und bald starten wir in die lange Fahrt nach Norden bis zum Mount Kenya.

Die gut vierstündige Autofahrt führt an Nairobi, der großen Hauptstadt von Kenia vorbei und durch weites, grünes und bewirtschaftetes Land. Knapp vor der Ortschaft Nanyuki am Fuße des Mount Kenya erreichen wir unser Hotel. Wir beziehen die Zimmer und können nach dem Flug relaxen und uns auf die bevorstehende Besteigung vorbereiten.






	FAHRT	ca. 200 Km, 4-5 Std.
	ÜBERNACHTUNG	Nanyuki - HOTEL
	VERPFLEGUNG	A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

**Tag 2: Über die Sirimon Route zum Old Moses Camp (3375 m)**

Nach einem gemütlichen Frühstück fahren wir zur Sirimon Gate (2650 m), dem Ausgangspunkt der Besteigung. Im Zuge der Fahrt passieren wir den Äquator und es wird ein entsprechender Fotostopp eingelegt.

Bei der Sirimon Gate betreten wir den Mount Kenya Nationalpark, die entsprechenden Formalitäten müssen erledigt werden. Auch gibt es hier noch ein stärkendes Mittagessen, vor dem wir in die erste Etappe starten.

Die heutige Etappe führt entlang einer kleinen Strasse durch üppige Heidewälder und vorbei an den Moorlandschaften des Mt. Kenya Massivs. Die erste Nacht am Berg verbringen wir auf 3340 Metern im Old Moses Camp (3375 m). Von hier bieten sich bereits erste schöne Blicke auf die noch entfernten Hauptgipfel des Mt. Kenya: Batian (5199 m) und Nelion (5188 m).

	FAHRT	ca. 35 Km, 1 Std.
	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
	GEHZEIT	3-4 Std
	ÜBERNACHTUNG	Old Moses (3375m) - HÜTTE/ZELT
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 3: Durch das Mackinder's Tal zum Shipton's Camp (4250 m)**

Eine lange, abwechslungsreiche und vor allem aussichtsreiche Etappe führt uns heute über mehrere kleine Pässe und Bergrücken in Richtung Süden bis zum Shipton's Camp. Vom Old Moses Camp wandern wir am Liki North Fluss entlang und queren zwei Bergrücken, bis wir nach einem langen flachen Anstieg unsere Mittagsrast auf einem kleinen Passübergang einlegen. Zu unseren Füßen erstreckt sich das weite Mackinder's Tal, in unserem Rücken reichen die Blicke bis in die weiten Ebenen, die das Mount Kenya Massiv umgeben.

Am Nachmittag steigen wir in schöne Mackinder's Tal ab und wandern an beeindruckenden Senezien Wäldern und Lobelien vorbei, bis wir unser schön gelegenes Lager bei der Shipton's Hut (4250 m) erreichen. Heute lagern wir am Fusse der beeindruckenden Hauptgipfel des Mount Kenya: Nelion und Batian, 2 kühne Felstürme, die in der Abendsonne rötlich leuchten.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	1050 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	150 m
	GEHZEIT	7-8 Std
	ÜBERNACHTUNG	Shiptons C. (4250 m) - HÜTTE/ZELT
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 4: Über den Southern Circuit zum Mackinders Camp (4200m)**






Die heutige Etappe führt uns über den steilen Hausbergpass (4591 m) an der Westseite des Mt. Kenya Massivs entlang bis zum Mackinder's Camp auf der Südseite.

Vom Shipton's Camp steigen wir steil auf bis zum Hausberg Col. Hier haben wir einen einmaligen Ausblick auf die zu unseren Füßen liegenden Hausberg Tarn (Seen), die grünblau zu uns herauf schimmern. Neben uns die steilen, schroffen Felswände des Batian, mit 5199 Meter höchste Erhebung des Massiv.

Von unserem Pass steigen wir zu den schönen Hausberg Tarn ab, wo wir auch eine Pause einlegen, vor dem wir auf einen weiteren namenslosen Pass aufsteigen. Am Hut Tarn erreichen wir die Südseite des Mount Kenya und können die schroffen, kühnen Felsgipfel aus einer einmaligen Perspektive bestaunen.

Nun steigen wir ins Teleki-Tal und zum nahen Mackinder's Camp (4200 m) ab, wo wir uns für die Nacht einrichten und uns auf die morgige Besteigung vorbereiten können.

*Hinweis: Diese Route kann von Dezember bis März üblicherweise gut durchgeführt werden. In den Sommermonaten oder bei schlechtem Wetter ist die Route über die Westseite des Mt. Kenia oftmals nicht möglich. In diesem Fall werden Sie eine Akklimatisierungswanderung auf den Hausbergpass (4590m) unternehmen und anschließend wieder ins Shiptons Camp absteigen.*

	HÖHENMETER AUFSTIEG	550 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	600 m
	GEHZEIT	4-5 Std
	ÜBERNACHTUNG	Mac. C. (4200 m) - HÜTTE/ZELT
	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 5: Sonnenaufgang am Point Lenana (4985 m)**

Früh am Morgen starten wir in unseren Gipfeltag. Im Schein unserer Stirnlampen steigen wir vom Mackinder's Camp in vielen steilen Serpentinaugen in feinem, festem Lawagestein bis zur Austrian Hut (4790 m), wo wir nochmals eine Pause einlegen. Die letzten Höhenmeter bis zum Gipfel führen in der Morgendämmerung von der Austrian Hut durch leichtes Blockgelände zum Gipfelaufbau des Point Lenana. Ab und An müssen wir unsere Hände nutzen, um auf die Blöcke zu steigen und immer wieder ist auch ein Drahtseil verlegt. Diese kurzweilige Passage macht Spaß und führt binnen einer knappen Stunde bis zum 4985 Meter hohen Point Lenana, der nach afrikanischer Manier mit einem großen Gipfelschild markiert ist. Nun stehen wir am dritthöchsten Punkt des Mount Kenya und höchsten Punkt, der ohne Seil und anspruchsvoller Kletterei erklommen werden kann. Bei Sonnenaufgang erleben wir ein beeindruckendes Lichtspiel auf den umliegenden Gipfeln und Felstürmen des Mount Kenya Massiv. Speziell der Nelion (5188 m, zweithöchster Gipfel) ist von hier aus beeindruckend und leuchtet golden im Licht der aufgehenden Sonne.

*Falls Sie am vorherigen Tag im Shipton's Camp geblieben sind, besteigen Sie den Point Lenana von der Nordseite über den Simba Col.*

Nach der verdienten Gipfelrast steigen wir nach Norden in den Simba Col und von dort entlang der Chogoria Route nach Osten ab. Wir erreichen den Lagerplatz Mintos Camp (4290 m) neben dem zugewachsenen Mintos Tarn zu einem verspäteten aber willkommenem Frühstück, das unsere Mannschaft für uns vorbereitet hat.

Nach der gemütlichen Rast wandern wir entlang der Chogoria Route weiter nach Osten, und steigen durch das Gorges Valley ab, bis wir am Nachmittag die Mount Kenya Bandas (2980 m) erreichen und unser Trekking beenden. Wir quartieren uns in der einfachen Unterkunft ein und können auch eine wohlverdiente Dusche genießen.

*Man kann eine zusätzliche Übernachtung im Mintos Camp einlegen, um den langen Abstieg (24 Km Wegstrecke) aufzuteilen.*

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	2150 m
🕒	GEHZEIT	10 - 12 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kenya Bandas (2980m) - HÜTTE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 5a: Optional Übernachtung im Mintos Camp und Zusatztag**

Wenn Sie eine zusätzliche Nacht bei den Mintos Hall (4290 m) einlegen, können Sie den langen Abstieg auf zwei Tagesetappen aufteilen. Sie setzen Ihren Abstieg zu den Mt. Kenya Bandas erst am nächsten Tag fort und verlängern somit die Reise um einen Tag.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	5 - 6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Mintos (4290m) - HÜTTE/ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 6: Abstieg und Rückfahrt**

Nach dem Frühstück verabschieden wir unsere treue Mannschaft und fahren mit einem Geländewagen von den Bandas durch den dichten Regenwald, vorbei an großen Bambus-Hainen. Bald erreichen wir das Dorf Chogoria, wo wir wiederum den Nationalpark verlassen. Hier wartet auch schon der Minibus, der uns zurück nach Nairobi bringt, das wir gegen Mitte des Nachmittages erreichen. Wir beziehen unsere Zimmer, es bleibt Zeit für einen Bummel durch das belebte Stadtzentrum von Nairobi auf eigene Faust.

🚗	FAHRT	ca. 190 Km, 5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Nairobi - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

**Tag 7: Heimflug oder Reiseverlängerung**

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen und Heimflug oder Weiterreise. Es bietet sich an, eine (Kurz-)Safari zu unternehmen, z.B. im Amboseli Nationalpark.

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---



## Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich min. -8°C
- Isomatte (z.B. Therm a Rest)
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)  
z.B. Gregory Z40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)  
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Wanderstöcke (teleskopisch)
- Evtl. aufblasbarer Kopfpolster

## Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilssole (knöchelhoch)
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen
- Evtl. leichte Gamaschen für Gipfletappe (Schotter)

## Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenponcho oder Überhose, ein kleiner Knirps ist von Vorteil
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover), empfehlenswert sind ein leichter Daunen- oder Primaloft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. 2 Paar lange Hosen, 3 Paar Bergsocken)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, warme Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“) (als Mundschutz vor Staub und kalter Luft)

### **! Bitte beachten!**

Pro Teilnehmer werden ca. 12 kg an Gepäck von den Trägern übernommen. Sie tragen untertags nur Ihren Tagesrucksack.

Sie können vor Ort Ausrüstungsgegenstände (z.B. Schlafsack, einfache Matten, Wanderstöcke etc.) ausleihen. Bitte kontaktieren Sie uns bei Bedarf.

## Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, geringe Menge)

## Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30), auch für die Lippen
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Ladegerät für Fotoapparat bzw. Mobiltelefon
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
- 1-2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter) evtl. Thermosflasche (Bitte beachten, dass Leichtplastikflaschen am Berg nicht erlaubt sind!)
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter für Gipfletappe
- Reise-Adapter/Reisestecker für Kenia (Typ G)
- Evtl. Fernglas für Safari

## Ein paar Tipps

- **Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee**  
Als Abwechslung zum angebotenen Schwarztee auf den Hütten und in den Zeltlagern
- **Plastiverbot in Kenia**  
Kenia hat 2017 eines der strengsten Gesetze gegen Plastikmüll erlassen. Verzichten sie beim Packen sofern möglich auf Plastiksäcke/Tüten, da diese in Kenia verboten sind.

## Geografie / Landschaft

Kenia liegt im Osten Afrikas und wurde erst von Deutschland und schließlich für lange Zeit von Großbritannien kolonialisiert. 1963 erfolgte die Unabhängigkeitserklärung. Heute gilt es als wirtschaftlich erfolgreichstes Land Ostafrikas. Die Nachbarländer Kenias sind Südsudan, Äthiopien, Somalia, Tansania und Uganda. Im Osten des Landes verläuft die Küstenlinie am Indischen Ozean. Das Landschaftsbild Kenias setzt sich aus Savannen, Seen, dem Afrikanischen Grabenbruch und bergigem Hochland zusammen. Das teilweise vergletscherte Mount Kenya Massiv, dessen höchster Berg Batian mit 5199 Metern der zweithöchste Berg Afrikas ist, liegt 140 km nordöstlich von der Hauptstadt Nairobi. Wie auch das Kilimandscharo-Massiv bildetet sich das Mount Kenya Massiv um einen – mittlerweile erloschenen – Vulkan. Die höchste Erhebung, der Batian, ist ein Klettergipfel, auf der leichtesten Route müssen Kletterpassagen bis zum III. Grad bewältigt werden. Die dritthöchste Erhebung, der Point Lenana mit 4985 Metern, kann auch erwandert werden. Das Gebiet rund um das Massiv gehört zum Mount Kenya Nationalpark und wurde zu UNESCO Weltnaturerbe erklärt.

Kenia exportiert in erster Linie Kaffee und Tee und ist mittlerweile der weltweit größte Blumenexporteur. Die Blumen, v. a. Rosen, werden in Plantagen am Naivashasee gezüchtet. Neben diesen Exportgütern spielt der Tourismus eine wichtige Rolle in Kenia. Dennoch ist das Mount Kenya Massiv nach wie vor touristisch wenig erschlossen.

## Tierwelt / Nationalparks

In Kenia gibt es viele Nationalparks und Naturparks. Die bekanntesten sind der Tsavo Nationalpark, Masai Maro, Lake Nakuru und Meru. Zu den in Kenia vorkommenden Tieren gehören u. a. Gnus, Zebras, Antilopen, Büffel und Impalas. Daneben sind auch Elefanten, Giraffen, Nashörner und Löwen anzutreffen. Auch am Mount Kenya Massiv gibt es im tief gelegenen Urwald- und Bamubsgürtel eine große Artenvielfalt und gute Möglichkeiten für Tierbeobachtung.

## Klima / Trekkingwetter

Das Klima im Hochland Kenias (über 1800 Metern) unterscheidet sich von tieferen Lagen an der Küste und am Viktoriasee durch kühlere Temperaturen. April bis Juni sowie Oktober bis November sind die Phasen der Regenzeit, wobei die kältesten Monate im Hochland zeitlich in den europäischen Sommer im Juli und August mit einem Tagesmaximum von 10° Celsius fallen. Die wärmsten Monate sind Januar und Februar mit etwa 25-26° Celsius. Im Gebirge kann es durch Wind noch kühler werden. Speziell in der Nacht fallen die Temperaturen bis auf 0° Grad, über 4500 Metern auch unter den Nullpunkt.

## Klimatabelle Nairobi (1795 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	27	28	28	26	25	24	23	23	26	27	25	25
TEMPERATUR MIN. (°C)	13	13	14	15	14	12	11	12	12	13	14	13
SONNENSTUNDEN	9	9	9	7	6	5	4	4	6	7	7	8
REGENTAGE	4	4	7	12	10	4	2	2	3	6	13	6
NIEDERSCHLAG (MM)	42	48	69	156	109	27	12	14	25	43	121	80

## Bevölkerung und Sprache

In Kenia leben 52 Volksgruppen, die über 50 Sprachen und Dialekte sprechen. Insgesamt beträgt die Bevölkerungsanzahl 47 Millionen. Die Nationalsprachen sind Englisch und Swahili. Englisch ist Unterrichtssprache, weshalb die Verständigung auf Englisch normalerweise gut funktioniert.



Sonnenaufgang am Point Lenana



Am Point Lenana



Pt. Lenana (links) mit Nelion und Batian

## Währung

Offizielle Währung ist der Kenianische Schilling (KES), mit dem Kurs von ca. 1,-€ = 140,- KES (Stand Apr. 2025). Ein Kenianischer Schilling ist in 100 Cents eingeteilt. Die Mitnahme von Fremdwährung ist unbegrenzt erlaubt, doch deklarationspflichtig. Sie können KES nur in Kenia wechseln. Es empfiehlt sich die Mitnahme von **EUR oder US Dollar** in bar.

Bitte achten Sie darauf, dass die Scheine (speziell US-\$) neu sind, da sie sonst zu einem schlechteren Kurs angenommen werden.

Am besten wechseln Sie etwas Geld (50 - 100 EUR/USD sind ausreichend) nach Ihrer Ankunft auf der Fahrt zum Hotel in einer Wechselstube (Fragen Sie Ihren Fahrer, er ist Ihnen hier gerne behilflich). Große Scheine (US \$ 50.- und 100.-) werden zu einem besseren Kurs gewechselt.

## Visum Kenia

**Für die Einreise nach Kenia ist ein Electronic Travel Authorisation (eTA) verpflichtend.**

Dieses muss im Vorfeld online beantragt werden. Die zur Beantragung des eTA erfolgt auf folgender Homepage: <http://evisa.go.ke/evisa.html>

Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass bei Einreise noch mind. 6 Monate gültig sein und mindestens 1 freie Seite haben muss. Die Kosten betragen aktuell USD 32,50.

Das ausgedruckte Dokument müssen Sie bei Ankunft am Flughafen vorlegen.

Sie benötigen für die Beantragung Ihren Reisepass, ein Passbild sowie einen Hotelvoucher (erhalten Sie von uns) und Ihr Flugticket.

Bitte beachten: Die Beantragung des Visum ist erst ab 3 Monate vor Abreise möglich - die Ausstellung dauert jeweils bis zu 10 Werktagen.

## Gesundheitsinformationen / Impfungen

Für die Einreise nach Kenia aus Österreich bzw. Deutschland sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfehlenswert sind wie bei den meisten Fernreisen Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Tetanus, Typhus und Hepatitis A u. B. Für längere Aufenthalte sind Impfungen gegen Cholera, Gehirnhautentzündung angeraten.

**Malaria:** Für Kenia wird eine **Malaria-Prophylaxe** angeraten. Allerdings gelten Gebiete über 2000 Metern Seehöhe generell als zu hoch für die Malaria-Mücke.

Für den Aufenthalt im Amboseli Nationalpark, in den Städten oder optionale Safariverlängerungen empfehlen wir folgenden Malaria-Schutz: wirksamer Insektenschutz, den ganzen Körper abdeckende Kleidung, Insektensprays zum Imprägnieren der Kleidung, Hotels mit Aircondition und/oder nächtens Moskitonetze bei Zeltsafaris.

*Bitte beachten - Gelbfiebersimpfung: Eine verpflichtende Gelbfiebersimpfung ist nur bei einer Einreise über Land von einem Gelbfiebergebiet notwendig. (z.B. wenn Sie anschließend eine Überlandfahrt nach Tanzania planen). Internationale Impfkarte nicht vergessen!*

**Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten!**

**In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten, Sonnenschutzmittel und Verbandszeug.**

Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Kenia nicht dem westeuropäischen Standard entspricht. Die Zahl der HIV-infizierten Personen ist hoch, Vorsichtsmaßnahmen werden daher dringend empfohlen. Berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz während der Reise.

## Trinkwasser

Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, einem Brunnen oder Bach, ohne es vorher zu entkeimen (z.B. mit Micropur) oder abzukochen. Zähneputzen ist in der Regel kein Problem. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist.

Bitte beachten Sie auch, dass am **Berg keine Leichtplastik-Flaschen erlaubt** sind. Sie erhalten von Ihrer Küchencrew abgekochtes Wasser, welches in Ihre Trinkflasche (z.B. Nalgene) abgefüllt wird.



Langer Abstieg entlang der Chogoria Route



Blick auf den Lake Michaelson



Paviane am Weg zum Old Moses Camp



Nelion und Batian

### Elektrischer Strom

240 Volt/50 Herz. Für elektrische Geräte benötigt man **dreipolige Stecker vom TYP G**. Ein Reiseadapter ist erforderlich, oftmals kann man diese im Hotel ausleihen. Ladegeräte mit schmalen Steckern können oftmals auch ohne Adapter verwendet werden.

### Geld

**Kreditkarten/Bankomatkarten:** Es gibt in Kenia mittlerweile einige Geldautomaten (ATM), an denen Sie mit Ihrer Bankomat- oder Kreditkarte Geld beheben können.

Generell raten wir jedoch weiterhin dazu, Bargeld mitzunehmen und die Bankomatkarte nur für Notfälle zu verwenden, da man sich nicht auf die Geräte nicht immer verlassen kann.

Bitte beachten Sie, dass seit 15.12.2014 das GeoControl Schutzprogramm für Bankomatkarten in Kraft ist. Für Bargeldbehebung außerhalb Europas muss Ihre Bankomatkarte von Ihrer Bank freigeschaltet werden! Bitte kontaktieren Sie Ihre Bank!

Die Ausfuhr der Landeswährung ist verboten, die Mitnahme von Fremdwährung ist bis zum bei der Einreise deklarierten Betrag erlaubt. Keine Beschränkungen sind hinsichtlich Waren bekannt. Die Ausfuhr von Gegenständen, die aus dem Material geschützter Tiere hergestellt sind und nicht den Vorschriften des Washingtoner Artenschutzabkommen entsprechen, ist verboten.

### Trinkgeld

Unsere Mannschaften werden ausreichend und den landesüblichen Maßstäben entsprechend gut entlohnt. Aber natürlich stellt das Trinkgeld für diese Menschen eine willkommene und oftmals erwartete Nebeneinnahmequelle dar.

**Bitte beachten Sie:** Das Trinkgeld ist Ausdruck Ihrer Zufriedenheit und es bleibt Ihnen überlassen, in welcher Höhe Sie Trinkgeld geben. In unseren Unterlagen, die Sie vor Abreise erhalten, schlagen wir Ihnen einen möglichen Rahmen für das Trinkgeld vor.

Am Berg werden Sie ansonsten kaum Geld benötigen, ein paar einzelne Dollars (10 – 20) bzw. Kenianische Shillings sind aber immer gut in der Tasche zu haben.

### Geschenke

Sollten Sie etwaige Geschenke für Einheimische mitnehmen wollen, bitten wir Sie dies im Vorhinein mit uns zu klären, nicht alle „gut gemeinten“ Geschenke erfüllen diesen Zweck, manche können eher schädlich sein. Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, und vor allem nicht mehr gebrauchte (aber in gutem Zustand) **Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe**, usw.

Bitte beachten Sie, dass Geschenke kein Trinkgeldersatz sind.

Wir wollen die einheimischen Kinder nicht zu Bettlern erziehen daher bitten wir Sie, weder Süßigkeiten noch Stifte u. dgl. an die Kinder entlang des Treks zu verteilen!



Watsonia im Mount Kenya Nationalpark



Die Ostseite des Mt. Kenya Massiv



Lobelie



Blick aus dem Teleki-Tal auf den Mount Kenya

### Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine Rechnung sowie alle letzten wichtigen Infos vor Ihrer Abreise zu.

### Bezahlung

**Spesenfreie Banküberweisung:** Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der Schweiz können unsere **CHF-Kontoverbindung** in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.

Kreditkartenzahlung: Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich. Bitte beachten Sie, dass hier teilweise Spesen entstehen können. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich telefonisch.



Lobelie



Ins Shipton's Camp

