

## Besteigung/Trekkingtour zum Mt. Kenya

**Programm vom 21.06. bis 29.06.2025**

\* Mehr Reiseternine zum Mt. Kenya finden Sie auf unserer Webseite!

*„Karibu Kenya“*

- 9 Tage Kenia Tour, ab/an Frankfurt, nach Nairobi
- 5 Tage Mount Kenya Trekking, via Naro Moru Route
- Point Lenana Besteigung - 4985 m, als höchste Trekkingvariante!
- Option! Safari im Amboseli, Tsavo Ost & Tsavo West Nationalpark bzw. relaxen am Indischen Ozean!



### Karibu Kenya - Karibu Mt. Kenya!

Willkommen am Mt. Kenya, von den Einheimischen auch liebevoll "Malazi" genannt, die Heimat der Götter. Der zweithöchste Berg Afrikas, hat zwei anspruchsvolle Hauptgipfel und einen Trekking-Gipfel. Wir werden den berühmten "Point Lenana", mit 4985 m höchster Trekkingpunkt am Mt. Kenya besteigen und nebenbei das wundervolle Gefühl haben, fast ganz oben zu stehen. Für Höhen-Kletterspezialisten gibt es bei einer Tourverlängerung die Möglichkeit, den "Batian" mit 5199 m oder den "Nelion" mit 5188 m, zu besteigen. Das Mt. Kenya Massiv steht mitten in Kenia und nur ca. 15 km vom Äquator entfernt! Unsere Trekkingroute geht über die beliebte "Sirimon - Naro Moru" Route und dauert 5 Tage. Die Route geht durch Regenwald, Moorzonen und übernachtet wird in einfachen Holzhütten. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, bei einer Safari die unbeschreiblich schöne Tierwelt in unterschiedlichsten Nationalparks kennenzulernen bzw. am Indischen Ozean zu entspannen & relaxen.

### Safari Njema!

**So könnte Ihre Reise aussehen!**

Flugrouting mit Ethiopian Airlines, ab/an Frankfurt, nach Nairobi!

Verpflegung: F-Frühstück, M- Mittagessen, A- Abendessen, BL-Lunchpaket

**21.06.25 Anreise nach Kenia**

Anreise zum Airport nach Frankfurt (inkl. Rail & Fly) und Flug, via Addis Abeba, nach Kenia.

**22.06. Ankunft Nairobi Airport - Nanyuki A**

Ankunft gegen Mittag auf dem Nairobi-Airport. Nach den Einreiseformalitäten werden Sie von einem Fahrer der Agentur in Empfang genommen. Sie fahren ca. 4 bis 5 Stunden bis nach Nanyuki, am Mt. Kenya Massiv. Am späten Nachmittag ist das Briefing zur bevorstehenden Mt. Kenya Besteigung mit Ihrem Bergführer.

*Übernachtung Hotel/Lodge Nanyuki*

*Schlafhöhe: 1986 m*

**Start zur 5 Tage Mt. Kenya Besteigung (Point Lenana bzw. Point Batian), via Naro Moru Route**

**23.06. Nanyuki - Old Moses Hut F/BL/A**

Zeitig fahren Sie mit dem Bergführer zum Sirimon Nationalpark Gate. Hier erfolgt die Registrierung bei der Nationalparkbehörde, sie treffen ihr Bergteam und das Gepäck wird auf die Träger verteilt. Anschließend startet ihre Mt. Kenya Besteigung durch dichten Regenwald, vorbei an Bambus und Riesenheide und erreichen eine offene Hochebene. Genießen Sie den atemberaubenden Ausblick auf das schroffe Bergmassiv. Ihr Tagesziel ist das Judmaier Camp auf 3350 m.

*Übernachtung: Judmaier Camp/Old Moses Camp, Zelte*

*Gehzeiten: 3-4 Stunden*

*Fahrtzeit: ca. 1,5 Stunden*

*Strecke: ca. 9 km*

*Höhenmeter: 750 m ↑*

*Schlafhöhe: 3350 m*

**24.06. Old Moses - Shipton Camp F/BL/A**

Heute wartet eine lange Wanderetappe! Die Vegetation besteht zu Beginn aus Heidelandschaft, gesäumt von den berühmten Senecien und Riesen-Lobelien. Weiter geht es entlang der Flüsse Ontulilli und Liki North, bis zum Bergrücken. Danach durch ein Moorgebiet hinab ins Mackinders Tal, um dann gleich wieder bergauf zu den Shipton Caves aufzusteigen. Das Shipton Camp liegt auf 4200 m und hier gibt es einen schönen Blick auf den mächtigen Batian.

*Übernachtung: Shipton Camp, Zelte*

*Gehzeiten: 6-7 Stunden*

*Strecke: ca.14 km*

*Höhenmeter: 750 m ↑*

*Schlafhöhe: 4200 m*

#### 25.06. Akklimatisierungstag F/BL/A

Der heutige Tag dient zur Akklimatisierung für den bevorstehenden Aufstieg zum Point Lenana. Sie wandern bis zum Kami Camp unterhalb der Nordwand des Batian und weiter über einen Kamm, führt der Weg zum Hausberg Col auf 4590 m. Hier wartet eine ordentliche Pause und Sie genießen den atemberaubenden Blick auf den See bzw. das umliegende Bergmassiv. Anschließend Rückkehr zum Shipton Camp.

*Übernachtung: Shipton Camp, Zelte*

*Gehzeiten: 4-5 Stunden*

*Strecke: ca.4 km*

*Höhenmeter: 400 m ↑/ 400 m ↓*

*Schlafhöhe: 4200 m*

#### 26.06. Shipton Camp - **Point Lenana (4985 m)** - Met Station F/BL/A

Heute ist Gipfeltag! Gegen 2 Uhr ist die kurze Nacht zu Ende und Sie machen sich bereit für den Gipfelaufstieg. Ca. 3 Uhr ist Start (gegebenenfalls auch eher!) und es beginnt der Aufstieg zum höchsten Trekkingpunkt des Mt. Kenya „**Gipfel Point Lenana - 4985m**“. Die Aussicht oben ist atemberaubend und neben den beiden Hauptgipfel Nelion und Batian, die man in ihrer ganzen Pracht sehen kann, ist es möglich an einem klaren Tag, den ca. 350 km entfernten Kilimanjaro zu sehen. Anschließend steigen Sie hinab ins Mackinders Camp und nach der Pause, weiter zur Meteorologischen Station.

*Übernachtung: Met Station, Zelte*

*Gehzeiten: 8-9 Stunden*

*Höhenmeter: 785 m ↑/ 1935 m ↓*

*Schlafhöhe: 3050 m*

#### 27.06. Abstieg Naro Muro und Rückkehr nach Nairobi F/BL/A

Sehr früh beginnt ihre letzte Etappe der Trekkingtour. Sie wandern ca. 9 km durch tropischen Regenwald zum Nationalpark-Gate. Am Gate tragen Sie sich aus dem Nationalpark aus und verabschieden sich gemeinsam von ihrer Begleitmannschaft. Eventuell ist noch Zeit für ein gemeinsames Getränk, sie bekommen Ihre verdienten Gipfelurkunden und das Trinkgeld wird an das Bergteam übergeben. Mit einem Privattransfer geht es anschließend zurück nach Nairobi in ein Hotel. Ende der Trekkingtour.

*Übernachtung: Hotel Nairobi*

*Gehzeiten: 2-3 Stunden*

*Strecke: ca. 9 km*

*Höhenmeter: 600 m ↓*

#### 28.06. Nairobi – Nairobi Airport – Rückflug nach Deutschland F

Nach dem Mittag werden Sie Ihren Transfer zum Nairobi Airport haben. Sie fliegen, via Addis Abeba, zurück nach Deutschland.

**29.06.25 Ankunft in Frankfurt**

Ankunft in Frankfurt am zeitigen Morgen und **Ende eines erlebnisreichen Urlaubes und des Services!**

**Flugzeiten mit Ethiopian Airlines/ET – unter Vorbehalt!**

21.06.2025	Frankfurt – Addis Abeba	2205	0555	+1
22.06.2025	Addis Abeba – Nairobi Airport	1045	1310	
28.06.2025	Nairobi Airport – Addis Abeba	1800	2000	
29.06.2025	Addis Abeba – Frankfurt	0005	0625	

\* Bei Buchung der Tour wird der Flug sofort ausgestellt und muss auch sofort bezahlt werden!

\* Freigepäck 2 x 23 kg und 8 kg Handgepäck

**Leistungen kompakt, ab 4 Gäste, max. 12 Gäste!**

- ✓ Flug mit Ethiopian Airlines (ET) in der Economy Class, ab/an Frankfurt nach Kenia
- ✓ 5 Tage Mt. Kenya (Point Lenana) Besteigung, inkl. 1 ÜN Hotel in Nanyuki und 1 ÜN Hotel in Nairobi, mit HP(DZ/EZ), alle Transfers

Optional können Sie eine Safari in den Nationalparks von Tsavo Ost, Tsavo West und Amboseli unternehmen. Top Safariparks und mit Kilimanjaro-Panoramablick von Kenianischer Seite! Die Safari startet in Nairobi und endet in Mombasa. Anschließend lohnen sich ein paar wundervolle Tage am weißen Strand von Mombasa, zum entspannen und relaxen.

***Änderungen vorbehalten!***

***Inklusive***

- Internationaler Flüge, ab/an Deutschland, nach Kenia
- Airport Transfers, alle anderen Transfers, Ausflüge und Besichtigungen lt. Programm
- 5 Tage Mt. Kenya Besteigung
- Vollpension während der Mt. Kenya Besteigung
- Abgekochtes Wasser, schwarzer Tee, Kaffee und Milchpulver bei der Bergbesteigung
- Übernachtung in Zelten bei der Bergbesteigung
- Alle Park- und Campgebühren
- Qualifizierter englischsprechender Bergführer und Crew
- ab 8 Gäste deutschspr. Guide von massimo REISEN
- Koch, Träger und deren Bezahlung
- Komplettes Küchenequipment, 3 Pers. Zelte (Markenzelte zur 2-er Benutzung)
- Bergrettungsgebühren + Notfallapotheke
- 2 ÜN lt. Reiseplan im DZ/EZ mit DU/WC im Hotel, inkl. Halbpension
- ***Komplette Organisation durch massimo REISEN und ausführliche telefonische Beratung***

### **Nicht Inklusive**

- Visakosten (Kenia z.Z. 51 USD)
- Fehlende Mahlzeiten, Getränke/Softdrinks, alkoholische Getränke
- Einzelzimmer Zuschlag (2 x Hotel), 90 EUR
- Trinkgelder Empfehlungen - pro Person (ca. 100 EUR am Mt. Kenya, Nairobi)
- Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- Notwendige Versicherungen (Reiserücktritt, Auslandskranken, Unfall inkl. Bergung)
- Evtl. Erhöhung von Gebühren vor Ort in Kenia

### **Hinweis**

Bei Erhöhung der Parkeintrittsgebühren in den Nationalparks (**Kenia plant evtl. ab 2025 eine Erhöhung!**), Erhöhung der Flughafensteuern der Flugunternehmen, Erhöhung der Kerosinkosten oder einer Änderung des Dollarkurses müsste eine Preisanpassung vorgenommen werden!

---

### **REISEINFOS MT. KENYA**

Nur etwa 15 km südlich vom Äquator befindet sich der Mt. Kenya, zweithöchste Berg Afrikas und mit 5199 m höchster Berg von Kenia. Während der Trekkingtour wird der Point Lenana bestiegen, mit 4985 m höchster Trekkingpunkt am Mt. Kenya. Technisch versierte Bergkletterer können den Gipfel des Mt. Kenya „Mount Batian - 5199 m, besteigen. Die Tour beginnt im Regenwald und endet in der teilweise verschneiten (je nach Jahreszeit) Gipfelregion. Unterwegs begegnet uns eine grandios abwechslungsreiche Landschaft. Während der Tour gibt es einen extra Akklimatisationstag, der wichtig ist für die notwendige Höhenveträglichkeit während der Trekkingreise. Am Gipfeltag zum Point Lenana werden ca. 800 m aufgestiegen und ca. 1900 m runter gegangen. Dafür ist ein gutes Maß an Ausdauer und körperliche Fitness notwendig. Bei den Gehzeiten von ca. 4 - 6 Stunden pro Tag und am Gipfeltag von ca. 9 bis 10 Stunden, ist es für eine gute Akklimatisation sehr wichtig, langsam und gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Die Route setzt trittsicheres Gehen voraus. Die Besteigung des Point Lenana verlangt kein bergsteigerisches Können! Die Besteigung des Mt. Batian erfolgt mit einem extra Kletter bzw. Bergguide. Gäste müssen in der Lage sein, mehrere Seillängen gesichert und in großer Höhe, im Fels zu klettern. Außerdem wird hierfür mindestens ein Tag länger gebraucht! Belohnt werden die Kletterer mit einem überwältigenden, einmaligen Blick vom Mt. Kenya. Auf Grund der hohen Belastung für Herz und Kreislauf empfehlen wir, vorher einen Arzt zu konsultieren. Überlandfahrten setzen gutes „Sitzfleisch“ voraus, bedingt durch teils lange Fahrzeiten und dem schlechten Straßenzustand. Für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) sind diese Fahrten nicht geeignet. Pannen sind dabei zu entschuldigen. Es werden landestypische, zugelassene Verkehrsmittel benutzt.

### **AGB**

Für diese Reise gelten die AGB von massimo REISEN. Diese finden Sie auf unserer Internetseite:

<http://massimo-reisen.de/Service/AGB/>

### **Wichtiger Hinweis**

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann (bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, u.a.m.). Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

massimo REISEN übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort erst geliehen oder gemietet wird.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Bergtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten sind vom Reisenden selber zu tragen. Bitte beachten Sie, dass unser Angebot vorbehaltlich Preiserhöhung seitens der Behörden vor Ort gilt (z.B. Park-, Konzession- und Wildlife-Gebühren). Sollten sich die Gebühren erhöhen, behalten wir uns eine Preisanpassung vor.

In Kenia gilt eine Anschnallpflicht für Fahrer und Beifahrer. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie aber darauf achten, dass Sie sich auch auf der Rückbank anschnallen.

### **Versicherungen**

Wir empfehlen Ihnen eine Reiserücktrittsversicherung, Auslandskrankenversicherung, Unfallversicherung inkl. Bergungskosten bzw. auch andere notwendige Versicherungen abzuschließen. Unser Partner ist die Würzburger Versicherungs-AG. Hier ist Ihr direkter TravelSecure Link zum Abschluss der Reiseversicherungen: [Versicherung-massimo REISEN](#)

### **Klima**

Um das Gebiet des Mt. Kenya treffen Sie auf eine gemäßigte Klimazone mit kleinen Regenzeiten von April - Mai und Ende Oktober – November. Mit folgenden Temperaturen müssen Sie rechnen:

2000 m – 3000 m	Tag:	ca. 10 – 15°C	Nacht:	5 bis – 10°
3000 m – 4000 m	Tag:	ca. 8 – 15°C	Nacht:	- 3 bis – 4°C
4000 m – 5100 m	Tag:	ca. 2 – 5°C	Nacht:	- 10 bis – -3°C

Im ostafrikanischen Hochland schwanken die Temperaturen sehr stark, sehr heiße Tage/ kalte Nächte. An der Küste herrschen sehr warme Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Beste Reisezeit für den Mt. Kenya sind die Monate Juni – Oktober und Januar/ Februar/ März.

### **Hinweise zur Höhenkrankheit/ Höhenanpassung**

Beim Höhenbergsteigen kann es bedingt durch den sinkenden Sauerstoffdruck und zunehmender UV – Strahlung zu gesundheitlichen Komplikationen kommen. Man spricht hier von der Höhen- oder Bergkrankheit. Dieses Risiko kann nicht ausgeschlossen werden. Die häufigsten Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl und Infektionen der Luftwege. Im Extremfall kann es zu Lungenödem, Höhenlungenödem oder Hirnödem kommen.

Dieses Risiko kann nur durch extrem langsamen Aufstieg (auch im unteren Teil) und vor allem durch viel Trinken (ca. 4 – 5 Liter für den Ausgleich der Elektrolyt- und Wasserreserven) verringert werden. Falscher Ehrgeiz, Wettläufe und Rekordzeiten sind daher unbedingt zu unterlassen. Pole, Pole (Langsam, Langsam) ist das oberste Gebot! Den Anweisungen der Bergführer und Reiseguide ist jederzeit Folge zu leisten. Ratsam ist es, vor der Reise eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen. Das gilt auch für einen Zahnarzt Check!

### Bergführer/ Träger

Sie werden während der Trekkingtour von einem ausgebildeten und lizenzierten, einheimischen Bergführer begleitet. Dieser und auch ein Assistenguide wird während der Tour bzw. während des Aufstieges zum Point Lenana an Ihrer Seite sein und Anweisungen und Ratschläge geben. Ebenso werden die Guides Ihre Gesundheit beobachten und Sie bei eventuellen Problemen unterstützen. Sollte es zu gesundheitlichen Problemen kommen, wird die Tour für den/die entsprechenden Teilnehmer abgebrochen und es erfolgt des sofortige Abstieg zum nächsten, tiefer gelegenen Camp bzw. zum Parkausgang. Gäste die den Mt. Batian besteigen, gehen zusammen mit einem einheimischen Kletterer bzw. Bergguide bis zum Mt. Kenya. Alles weitere wird durch unsere Vorort Agentur organisiert. Anfallende medizinische Kosten, Bergungskosten (evtl. Hubschrauber Transfer) und Kosten für Übernachtungen/Transfers tragen die Gäste selber!

### Gepäck am Berg/Hotel

Ihr persönliches Gepäck, die komplette Campingausrüstung sowie die Verpflegung werden während der Trekkingtour von Portern (Träger am Mt. Kenya) von Camp zu Camp transportiert. Das Gepäckstück für den Porter sollte ca. 12 kg nicht überschreiten. Insgesamt trägt jeder Porter ca. 20 kg! Da es eine „Knochenarbeit“ ist und um Missbrauch entgegenzuwirken, werden die Gepäckstücke am Nationalpark Gate gewogen. Es ist sinnvoll ihre Gepäckstücke mit einem kleinen Vorhängeschloss zu versehen. Während der Trekkingtour bleibt Ihr nicht benötigtes Gepäck (Rückflug, Safari) im Hotel/Lodge und wird dort sicher verwahrt.

### Ernährung

Der erhöhte Flüssigkeitsverlust muss unbedingt ausgeglichen werden. Es sollten während der Bergbesteigung ca. 4 - 5 Liter pro Tag getrunken werden, auch wenn kein Durstgefühl verspürt wird. Das Ihnen zur Verfügung gestellte Wasser wird von Quellen entnommen und für Sie ausreichend abgekocht! Entkeimungsmittel können verwendet werden, sind aber nicht erforderlich! Als Zwischenmahlzeit sind Müsli – bzw. Energieriegel und Studentenfutter geeignet. Den verlorenen Energiebedarf am Gipfeltag füllen Sie am besten mit Power Bar Riegeln oder Power Gel auf. Zu den Mahlzeiten – Frühstück und Abendessen – wird europäischer Standard gereicht! Es gibt z.B. zum Frühstück Tost, Marmelade, Honig, Rührei, Würstchen, Porridge! Zum Abendessen gibt es Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Fleisch. Alles wird frisch zubereitet!

### Visum

Wir empfehlen für Deutsche Staatsbürger, zur Einreise nach Kenia, die Beantragung und Ausstellung eines eVisa. Dieses muss als Ausdruck, des Online ausgestellten Visums, vorgelegt werden (Infos unter: <https://www.etakenya.go.ke/en>). Die Gebühren belaufen sich z.Z. auf 51 USD.

Eventuell kann das Visum auch an den Internationalen Airports in Nairobi oder Mombasa ausgestellt werden! Ohne Garantie! Voraussetzung jeweils, ihr Reisepass muss bei der Ausreise noch mindestens 6 Monate gültig sein. Bitte informieren sich stets über die aktuell gültigen Änderungen unter [www.auswaertigesamt.de](http://www.auswaertigesamt.de).

### Impfungen

**Gelbfieber!** Gelbfieberimpfung ist erforderlich bei Einreise aus Infektionsländern! Bei Direktflug aus Europa, keine Impfungen vorgeschrieben. Bei einem vorherigen Zwischenaufenthalt (innerhalb der letzten 6 Tage vor Einreise) in einem der aufgeführten Länder (Gelbfieber-Endemiegebiete) wird bei Einreise eine gültige Gelbfieber-Impfbescheinigung verlangt (ausgenommen Kinder unter 1 Jahr).

Entgegen den offiziellen Bestimmungen ist es auch bei der Einreise aus Nicht-Endemiegebieten zu Kontrollen der Gelbfieber-Impfung gekommen. Bei Einreise nach Sansibar wird der Nachweis einer Gelbfieber-Impfung regelmäßig verlangt. Da die dortigen Behörden Einreisen vom Festland als Ankunft aus einem Endemiegebiet ansehen, wird für die Weiterreise auf die Insel der Nachweis einer Gelbfieber-Impfung erforderlich.

Ärztliche Bescheinigungen zur Befreiung von der Gelbfieber-Impfung ("exemption certificate", "waiver") werden bei der Einreise anerkannt. Es kann sein, dass Personen über 60 Jahre keine Gelbfieberimpfung vom Tropeninstitut erhalten.

Dafür bekommen Sie bei den zuständigen medizinischen Behörden (Tropeninstitut) ein Ausnahmezertifikat, das Ihnen die Einreise in betroffene Länder erlaubt. Gemäß den geänderten International Health Regulations der WHO (am 11. Juli 2016 in Kraft getreten) ist die Gelbfieber-Impfbescheinigung nach einmaliger Impfung lebenslang gültig. Es ist möglich, dass abweichend von der offiziellen Regelung bei Einreise ein Impfnachweis verlangt wird, der nicht älter als 10 Jahre ist.

Malaria – Prophylaxe wird für Tansania / Kenia dringend empfohlen (z.B. Malarone oder Doxi 100).

Außerdem raten wir Ihnen, die Standardimpfungen aufzufrischen, Hepatitis A/B, Tetanus und Polio.

Weitere Infos finden Sie auf der Webseite: [www.crm.de](http://www.crm.de)

### Änderungen vorbehalten!

### Währung

Wir empfehlen USD in bar für Tansania und Kenia, jeweils in kleinen Noten. Sie können USD bzw. Euro, in den Wechselstuben größerer Städte oder Hotels, in Tansania Schillinge bzw. Kenianische Schillinge tauschen. Mit Kreditkarten (VISA) oder EC- Karten kann in Mombasa, Nairobi, Moshi, Arusha, Dar es Salaam und Stone Town Bargeld an Geldautomaten abgehoben werden. In einigen Hotels kann mit der Visa Kredit- Karte bezahlt werden! Bitte beachten Sie, dass in Tansania/Kenia **keine** USD Noten, welche vor 2006 gedruckt wurden, akzeptiert werden!

### Stromversorgung/Fotografieren

Die Stromversorgung in Ost- Afrika ist für 220/240 V 50 Hz Wechselstrom ausgelegt. Die derzeitige Stromversorgung in Tansania/Sansibar ist sehr schlecht, länger dauernde Stromausfälle sind an der Tagesordnung. In den meisten Hotels wird in diesem Fall die Stromversorgung über ein Dieselaggregat (welches nachts abgeschaltet wird) sichergestellt.

Bitte beachten Sie dies, wenn es um das Laden der Akkus geht. Die Stecker sind dreipolig und die Mitnahme eines Adapters empfehlenswert! Bringen Sie auf alle Fälle mehr Speichermedien mit, da das nachkaufen in abgelegenen Gebieten nur eingeschränkt möglich ist.

#### Telekommunikation und Internet

Ost- Afrika verfügt über ein relativ gut ausgebautes Netz an Mobiltelefon- und Satellitenverbindungen. Sie können die Mobilfunknetze über internationale Roaming- Partner nutzen. In den meisten größeren Städten funktioniert dies problemlos. Bei Telefonanrufen aus dem Ausland nach Tansania und Kenia ist die internationale Vorwahl, für Tansania +255 (00255), für Kenia +254 (00254), gefolgt von der Ortsvorwahl zu verwenden. Bei Telefonanrufen von Ostafrika nach Deutschland wählen Sie bitte +49 (0049) vor! In vielen Hotels und Lodges stehen zudem E-Mail- und Internetdienste zur Verfügung. In den meisten Städten gibt es zahlreiche private Einrichtungen und Internetcafés, in denen E-Mail-Dienste und Internetanschlüsse angeboten werden.

#### Zeitverschiebung

Sommerzeit 1 Std. nach MEZ. Winterzeit 2 Std. nach MEZ.

#### Info zu Plastiktüten

Seit 2017 ist die Einfuhr bzw. Nutzung von Plastiktüten aller Art in Kenia verboten. Dies umfasst sowohl Tragetaschen als auch kleinere Beutel. Die Regelung betrifft auch Reisende, die Plastiktüten im Gepäck transportieren oder im Duty Free erwerben.

#### Reise- und Sicherheitshinweise

Alle relevanten Einreise und Sicherheitsinfos zu Kenia, finden Sie unter: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

### Sprachführer

Nachfolgend eine kleine Auswahl an nützlichen Vokabeln bzw. Redewendungen in Swahili:

jambo	hallo
mambo vipi?	Wie geht's, alles klar? (Antwort: „Poa!“ – „Spitze“)
karibu	Willkommen bzw. „Bitte!“ als Erwiderung auf „Danke“
habari gani	Wie geht es Ihnen?
mzuri (sana)	(Sehr) gut
si mbaya	nicht schlecht
mzungu	Weißer, Tourist
rafiki / dada	Freund / Schwester (umgangssprachliche Anreden)
watoto	Kinder
asante (sana)	danke (sehr)
tafadhali	bitte
choo wapi?	Wo ist eine Toilette?
kwa	für
wanaume	Männer
wanawake	Frauen
maji	Wasser
soda	Limonaden (Coca Cola etc.)
moto / baridi	heiß / kalt
kahawa / chai	Kaffee / Tee
mkahawa	Gaststätte
nataka kulipa	Ich möchte bezahlen
pombe / bia	Bier
chakula	Essen
supu	Suppe
matunda	Früchte
sipendi	ich möchte nicht
kwa heri	Auf Wiedersehen
chai	eigentl. „Tee“, meint: Trinkgeld
kitu kidogo	eigentl. „etwas kleines“, meint: Trinkgeld
hapana, sina hela	Nein, ich habe kein Geld.

### Checkliste – Mt. Kenya

- Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss und Schutzsack
- Tagesrucksack ca. 30 bis 40 Liter Volumen (auch als Handgepäck verwendbar)
- Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, 1 Passbild, Flugticket
- Geld: Euro/USD in bar (keine USD Scheine vor 2006), Kreditkarten (VISA), EC- Karte
- Knöchelhohe Trekkingschuhe bzw. Bergschuhe, mit kräftiger Profilssole (gut eingelaufen)
- Sportschuhe, 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten, Badeaufenthalt)
- Goretexjacke wind- und wasserdicht, Fleecepullover, Fleecejacke
- Lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Poncho
- Kurze Hose, Badebekleidung (Pool), T-Shirts
- Funktionsunterwäsche, warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert)
- Waschzeug (kleine Dosierungen), kleines Handtuch
- Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) tauglich bis -10°C im Komfortbereich
- Isoliermatte/Therm-a-Rest Matte/Selbstaufblasende Isomatte, optimal ab 2,5 cm bis 5 cm hoch
- Stirnlampe mit LED Lampen, Ersatzbatterien
- 2 Thermosflasche a 1 Liter, evtl. extra Wasserflasche (z.B. 0,7 l von Nalgene)
- Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25), Fettstift für die Lippen (Alpin)
- Gletscherbrille (gute Sonnenbrille), Teleskop Stöcke
- Toilettenpapier, Papiertaschentücher, Feuchttücher (für Hygiene), Händedesinfektionsmittel
- Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus und Speicherkarten, Powerbank für Handy
- *Zusatzverpflegung!* z. B. Energie Riegel, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel, evtl. Elektrolytpulver
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweg, Kreislauf, Pflaster, Insektenschutz
- *Extras!* Nähzeug, Waschmittel, Taschenmesser, Ohropax, Sitzkissen
- Mundschutz (wenn vorgeschrieben) und Desinfektionsmittel
- Reiseliteratur
- Alle Sachen sollten in der Reisetasche bzw. Rucksack gegen Nässe extra geschützt & verpackt werden!  
*Achtung! Auf Plastiktüten sollte verzichtet werden (Verbot in Kenia seit 2017)!*

*massimo REISEN wünscht Ihnen viel Erfolg am Mt. Kenya & schöne Erlebnisse in Kenia!*