



Kenia / Tansania

## Mt. Kenya - Kilimanjaro



III



5.898










8x



7x



-  **Gipfeltour für Einsteiger zu den höchsten Bergen Ostafrikas**
-  **Erfahrene Hauser-Reiseleitung**
-  **Mt. Kenya: Aufstieg über Timau-Route, Abstieg Chogoria-Route (sechs Tage)**
-  **Camping am Lake Michaelson, schönster Platz am Mt. Kenya**
-  **Kilimanjaro: Aufstieg Nalemoru-Route, Abstieg Marangu-Route (fünf Tage)**
-  **Gute Gipfelchance dank ausgewogener Höhenanpassung**
-  **Safari im Amboseli-Nationalpark**

Zu Beginn Ihrer Reise steht - vor allem für eine gute Akklimatisation - die Umrundung des Mt. Kenya-Gipfelmassivs. Der Aufstieg erfolgt auf der wenig begangenen Timau-Route. Auf Ihrem Weg zum 4.985 m hohen Trekkinggipfel Point Lenana durchqueren Sie mehrere Vegetationszonen und erleben dichten Wald, Hochmoorlandschaften mit Riesenlobelien und Senecien sowie Hochtäler mit reizvollen Bergseen. Für den Abstieg wählen Sie die Chogoria-Route, den landschaftlich wohl schönsten Weg am Mt. Kenya.

Bevor Sie den nächsten Aufstieg antreten, fahren Sie in den Amboseli-Nationalpark. Vor der Kulisse des schneebedeckten Kilimanjaro beobachten Sie während einer Pirschfahrt Großwild wie Löwen und Elefanten, aber auch zahlreiche Antilopenarten. Schließlich erreichen Sie Loitokitok, den Ausgangsort der Kilimanjaro-Überquerung von Kenia nach Tansania. Von hier erfolgt der Aufstieg über die Nalemoru-Route, die bis zum Kraterrand von jedem Bergsteiger zu bewältigen ist, zumal Sie durch die Akklimatisation am Mount Kenya recht gut an die dünne Höhenluft gewöhnt sind. Nachdem Sie den Kibo-Sattel und Vulkanaschefeldler gequert haben, beginnt Ihr „persönlicher Gipfelsturm“ zum Gilman's Point oder zum Uhuru Peak. Der Ausblick auf die Northern Icefields, ein Blick über den Kraterrand und der Sonnenaufgang über dem Mawenzi werden Ihnen sicher in Erinnerung bleiben. Während des Abstiegs über die Marangu-Route genießen Sie zum letzten Mal die

afro-alpine Vegetation, bevor Sie Ihre Reise in einem netten Hotel am Fuße des Kilimanjaro gemütlich ausklingen lassen.

## Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

### Tag 1: Anreise

Linienflug mit Ethiopian Airlines von Frankfurt via Addis Abeba nach Nairobi. Abflug am späten Abend.

### Tag 2: Nairobi - Nanyuki

Geen Mittag kommen wir in Nairobi an. Herzlich willkommen in Kenia, im Land der farbigen Vielfalt. Nairobi liegt auf einer luftkurort-verdächtigen Höhe von 1.670 m. Die Metropole mit ihren knapp 3 Millionen Einwohnern und zahlreichen City-Hochhäusern ist aber alles andere als ein beschauliches Feriennest. Gerade mal 120 km südlich des Äquators und ca. 500 km vom Indischen Ozean entfernt, liegt Nairobi am Übergang des trockenen Savannengürtels zum fruchtbaren Hochland. Wir verlassen die Landeshauptstadt Nairobi in nördliche Richtung. Heutiges Ziel ist eine kleine Lodge in Nanyuki. Das Städtchen befindet sich an der Nordwestseite des Mt. Kenya und am Rande des staubigen, knapp 2.000 m hohen Laikipia-Plateaus.

**Fahrzeit ca. 5 Std.; Fahrstrecke ca. 300 km; Lodge; (FA)**

### Tag 3: Timau - Marania Camp

Unser erstes Bergabenteuer rückt näher. Wir starten zu jenem Berg, nach dem Kenia benannt wurde. Für die Völker der Kikuyu, Embu und Meru, die in der Umgebung des Bergs leben, galt Kirinyaga, „der Berg der Helligkeit“, von jeher als Thron des Gottes des Kirinyaga (Ngai). Nach dem Frühstück starten wir in nordwestliche Richtung, überqueren den Äquator und fahren durch Timau. Hier, auf einer Höhe von 2.900 m, treffen wir zum ersten Mal unseren Guide, den Koch mit seiner Crew und die Träger. Besonders wichtig ist langsames Gehen, denn wir sind noch nicht ausreichend akklimatisiert. Um die Mittagszeit brechen wir zu einem 4-stündigen Marsch auf, der uns durch faszinierende Vegetation bis zum Marania Camp auf 3.300 m bringt.

**Fahrzeit ca. 2 Std.; Gehzeit ca. 4 Std.; Fahrstrecke ca. 90 km; Aufstieg 480m; Zelt; (FMA)**

### Tag 4: Aufstieg zum Major's Camp

Heute heißt es, nur nicht übermütig werden. Ganz gezielt gehen wir in gemächlichem Tempo leicht steigend bergan. Wir haben keine Eile, denn auch der heutige Tag dient der Eingewöhnung und Akklimatisation und wer jetzt vernünftig geht, wird später froh darüber sein! Unser 6-stündiger Aufstieg zum Major's Camp auf 4.000 m Höhe führt uns durch Abschnitte mit bezaubernden Senecien und Lobelien. Diese skurrile Pflanzenwelt vermittelt das seltsame Gefühl, von einer Zeitmaschine in die Epoche der Dinosaurier katapultiert worden zu sein. Wir nehmen unser Mittagessen auf der Höhe von Allan's Point ein und erreichen in den Nachmittagsstunden das Zeltlager, in dem wir die heutige Nacht verbringen.

**Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 730m; Zelt; (FMA)**

### Tag 5: Aufstieg zum Shipton's Camp

Nach dem Frühstück ziehen wir langsam bergwärts weiter und stellen fest, dass die Landschaft zusehends trockener und felsiger wird. Wir passieren den Terere und den Sendeo Peak (beide ca. 4.700 m), zwei Trabanten des Mt. Kenya. Mit 4.545 m erreichen wir die maximale Höhe des heutigen Tages und steigen anschließend zum 4.200 m hoch gelegenen Shipton's Camp ab. Wie selbstverständlich haben wir heute immer mehr Senecien und Riesenlobelien gesehen; das beeindruckende Hochplateau am Fuße der Mt. Kenya-Türme zieht uns ganz in

seinen Bann. Zufrieden mit dem bisher Erreichten legen wir uns zum Schlafen im Shipton's Camp. Da die Hütte in keinem guten Zustand ist, kann es auch sein, dass wir im Zelt übernachten.

**Gehzeit 4,5 - 5 Std.; Aufstieg 500m; Abstieg 300m; Mehrbett-Hütte oder Zelt; (FMA)**

### **Tag 6: Hausberg-Pass - Teleki-Hütte**

Dieser Tag dürfte als landschaftlicher Höhepunkt gelten, denn wir bewältigen heute etwa die Hälfte der eigentlichen Gipfelrunde. Es ist ein anstrengender Tag. Ganz nahe an den mächtigen Gipfelaufbauten vorbei queren wir den Hausberg-Pass (4.591 m) und erreichen die Hausberg-Seen. Der nächste Pass führt zu den Two Tarn-Seen (4.490 m) - wieder ein Bilderbuchplatz für Bergfotografen. Ein lang gezogener, etwas mühsamer Abstieg führt uns schließlich zur Teleki-Hütte (früher Mackinder's Camp) auf 4.200 m. Die gleiche Schlafhöhe wie gestern und vorgestern sowie die Passüberschreitungen sind gut für die Akklimatisation.

**Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 460m; Abstieg 525m; Zelt oder Hütte; (FMA)**

### **Tag 7: Point Lenana - Lake Michaelson**

Nun wird es ernst! Gegen 3.00 Uhr brechen wir zur Besteigung des Point Lenana (4.985 m) auf. Zunächst folgen wir dem Teleki Trail aufwärts bis zur Austrian Hut (4.790 m), wo wir uns vor der Gipfeltour noch einmal mit heißen Getränken aufwärmen. Von dort gehen wir, entlang einem felsigen Rücken (manchmal mit Schneeeinlagerungen), über leichte Blockletterei bei der wir die Hände zu Hilfe nehmen, hinauf zum Gipfel, den wir bei Sonnenaufgang erreicht haben sollten. Die Sonne wärmt unsere steifen Glieder und der Sonnenaufgang unser Herz. Ein grandioses Naturschauspiel bietet sich uns, besonders wenn in der Früh die Wolkenfetzen noch umhergetrieben werden und den Blick in die Tiefe nur langsam frei geben. Nun steht uns ein langer Abstieg bevor. Über die Nordseite geht es hinunter, wir gehen am Simba Col vorbei und erreichen die Hall Tarns (4.200 m). Dann steigen wir ins steil abfallende Gorge Valley mit spektakulären Aussichten über den Lake Michaelson (3.960 m) ab. Am Ufer des Sees schlagen wir unsere Zelte auf und verbringen die Nacht an einem der schönsten Plätze am Mt. Kenya! (Zeit für den Aufstieg ca. 5-6 Stunden; für den Abstieg ca. 3-4 Stunden).

**Gehzeit 7 - 8 Std.; Aufstieg 785m; Abstieg 1.005m; Zelt; (FMA)**



### Tag 8: Meru Mount Kenya Bandas

Nach dem Frühstück müssen wir erst etwas aufsteigen, bevor es hinuntergeht zu den Meru Mount Kenya Bandas, Mehrbett-Hütten mit Dusche und Toilette. Auf dem Weg treffen wir mit Glück auf ein paar Klipppringer, Zebras und öfter auch auf Büffel. Am Nachmittag erreichen wir die Hütten und können - wenn die Dusche funktioniert - nach einer ordentlichen Wäsche den restlichen Nachmittag genießen. Die Mannschaft bereitet ein schmackhaftes Abendessen vor. Die Autos, die uns morgen nach Chogoria bringen, stehen auch schon bereit. Nach dem Abendessen verabschieden wir uns von unserer Mannschaft, da wir dafür am nächsten Morgen nicht mehr viel Zeit haben, und verbringen eine erholsame Nacht.

**Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 250m; Abstieg 1.230m; Mehrbett-Hütte; (FMA)**

### Tag 9: Chogoria - Amboseli-Nationalpark

Szenenwechsel: Der erste Teil der Straße ist extrem schlecht, wir müssen früh losfahren, die Fahrt kann sehr lange dauern. Über Chogoria fahren wir nach Süden in den Amboseli-Nationalpark. Unterwegs nehmen wir unser Mittagessen ein und erreichen am Abend das Tented Camp am Rande des Amboseli Nationalparks.

**Fahrzeit ca. 8 Std.; Fahrstrecke ca. 480 km; Tented Camp; (FMA)**

### Tag 10: Amboseli-Nationalpark - Loitokitok

Wir halten uns heute im Amboseli, einem der bekanntesten Nationalparks Kenias, auf. Das grandiose Panorama des schneebedeckten Kilimanjaro mit Elefanten im Vordergrund - dieses Bild kennt jedes Kind, mehr noch, es ist zum Inbegriff von Afrika geworden. Das 392 qkm große Schutzgebiet erstreckt sich am nördlichen Fuß des weißen Riesen (Kilimanjaro), ganz in der Nähe der tansanischen Grenze. Im Amboseli herrscht heißes, trockenes Klima mit durchschnittlich 350-400 mm Niederschlag pro Jahr. Dank ergiebiger Quellen, die vom Regen- und Schmelzwasser des 5.898 m hohen Berges gespeist werden, gibt es im Park ausgedehnte Sumpfbereiche und einen großen Sodasee, der ca. ein Drittel der Parkfläche bedeckt. Allerdings ist dieser See nur nach ergiebigen Regenzeiten gefüllt und wirkt sonst eher wie eine staubige, gleißende Ebene. Dies erklärt die Herkunft des Wortes Amboseli: Em Posel bedeutet in Maa, der Sprache der Maasai, soviel wie "salziger Staub". Die Exkursion macht uns mit der faszinierenden Fauna des Parks vertraut. Neben den Elefanten, für die der Park berühmt ist, leben hier zahlreiche grasfressende Tiere wie Wildbüffel, Weißbartgnus, Steppenzebras, Impalas, Giraffen, Gazellen sowie Gerenuks und Spießböcke. Selbst Raubtierfans kommen nicht zu kurz: Löwen, Geparde, Schakale und Tüpfelhyänen geben sich - wenn sie wollen - die Ehre. Wir essen in einer Lodge zu Mittag. Übernachtung in Loitokitok im Gästehaus. Pirschfahrten im Park: 4-5 Stunden.

**Fahrzeit ca. 2 Std.; Fahrstrecke ca. 60 km; Gästehaus; (FMA)**

### Tag 11: Kilimanjaro - Aufstieg Sekimba Camp

Nach dem Frühstück geht es los nach Tarakea zur Zollabfertigung. Nachdem wir die Einreiseformalitäten erledigt haben, fahren wir zu unserem Ausgangspunkt Nalemoru, wo die Bergführer und Träger bereits auf uns warten. Der erste Teil der Strecke führt an Feldern vorbei, an die sich der an dieser Bergseite sehr schmale Regenwaldgürtel anschließt. Vier Stunden gehen wir sanft bergauf. Ohne große Anstrengung erreichen wir die Baumgrenze und das Sekimba Camp (ca. 2.700 m). Meist stehen schon die Zelte und die Mannschaft erwartet uns mit einem heißen Tee. Wer möchte, kann nachmittags noch ein Stückchen weitergehen - bitte mit dem Guide besprechen.

**Fahrzeit ca. 1 Std.; Gehzeit 3 - 4 Std.; Fahrstrecke ca. 26 km; Aufstieg 600m; Zelt; (FMA)**

### Tag 12: Dritte Höhle

Die erste Etappe führt durch Moorlandschaft hinauf zur zweiten Höhle (ca. 3.480 m). Hier machen wir eine ausgiebige Mittagspause mit einem warmen Mittagessen. Wir können unser Tagesziel, die dritte Höhle auf 3.900 m schon sehen. Wir steigen durch immer karger werdende Landschaft nochmal zwei Stunden auf und erreichen

unser Ziel. Unsere Zelte stehen schon und das Wasser, das von der Decke der Höhle tropft, wird gesammelt, abgekocht und steht uns dann zum Trinken zur Verfügung. Nach dem Abendessen ziehen wir uns früh in die Zelte zurück, um am Morgen den Sonnenaufgang über der kenianischen Ebene unter uns zu besondern.

**Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 1.200m; Zelt; (FMA)**

### **Tag 13: School Hütte**

Nach dem Frühstück brechen wir in Richtung Kibo-Sattel. Wir starten zeitig und wandern nach kurzer Zeit zur 4.750 m hoch gelegenen School Hütte auf. Kurz vor dem letzten steilen Hang machen wir Mittagsrast und am frühen Nachmittag beziehen wir die Stockbetten in der geräumigen Hütte. Am Nachmittag beobachten wir das Wolkenspiel unter uns und am Mawenzi. Es wird früh kalt, wir essen zu Abend und schlüpfen dann in die warmen Schlafsäcke. Nicht vergessen: Heute Abend die Thermoskanne unbedingt mit heißem Tee für den nächsten Tag füllen.

**Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 850m; Mehrbett-Hütte; (FMA)**

### **Tag 14: Gilman's Point - Uhuru Peak - Horombo Hut**

Nach einer kurzen Nacht und einem kleinen Frühstück mit Tee/Kaffee und ein paar Keksen brechen wir zwischen Mitternacht und ca. 01.00 Uhr zum Gipfelsturm auf. In den Rucksack packen wir auch unsere Thermoskanne und unser Gipfel-Pack mit Keksen, Nüssen und Schokolade. Zunächst queren wir diagonal von der Hütte zur Haupttroute, die wir unterhalb der Hans Meyer-Höhle erreichen. Ein immer steiler werdender Weg liegt vor uns, die wenigen Kilometer ziehen sich in Serpentinaugenstundenlang dahin. Immer steiler verläuft der insgesamt etwa sechsstündige Aufstieg über Asche und Geröll bis zum 5.685 m hohen Gilman's Point. Hier genießen wir bei gutem Wetter den Sonnenaufgang und den prachtvollen Anblick der Northern Ice Fields. Nach kurzer Pause folgt die nicht mehr so steile, ca. 2-stündige Endetappe, meist über Schnee und Geröll, zum 5.898 m hohen Uhuru Peak. Im Morgenlicht stehen wir auf dem Dach Afrikas und können die Bedeutung des Namens Uhuru (Freiheit) erahnen. Der Abstieg erfolgt über dieselbe Route bis zur Kibo Hut. Nach der Mittagsrast



steigen wir in etwa drei Stunden weiter über den sich ewig hinziehenden Kibo-Sattel zur 3.720 m hoch gelegenen Horombo Hut ab.

**Gehzeit 13 - 15 Std.; Aufstieg 1.230m; Abstieg 2.280m; Zelt; (FMA)**

### **Tag 15: Horombo Hut - Marangu Gate**

Die etwa sechsstündige Etappe führt über die Mandara-Hütte (2.700 m), wo wir zu Mittag essen, zum Marangu Gate (1.980 m). Wir genießen den Abstieg durch den breiten Regenwaldgürtel. Am Gate wird nach erfolgreicher Gipfelbesteigung die Urkunde ausgestellt. Wir verabschieden uns von der Begleitmannschaft und fahren in ein schön gelegenes Hotel.

**Fahrzeit ca. 1,5 Std.; Gehzeit ca. 6 Std.; Fahrstrecke ca. 90 km; Abstieg 1.800m; Hotel; (FMA)**

### **Tag 16: Heimreise - Ankunft in Frankfurt**

Mitten in der Nacht verlassen wir das Hotel denn der Abflug ist zwischen 3 und 4 Uhr am Morgen angesetzt. Via Addis Abeba fliegen wir zurück nach Frankfurt und kommen hier am späten Nachmittag an.

**Fahrzeit ca. 1 Std.; Fahrstrecke ca. 40 km; (F)**

**Unser Service-Team berät Sie gerne.**

**Telefon-Nummer: 089-235 006-0**

**e-mail: [info@hauser-exkursionen.de](mailto:info@hauser-exkursionen.de)**

## **Charakter der Tour und Anforderungen**

Gute Wanderwege, lange Gipfletappen; gute Kondition erforderlich. Betreuung durch Hauser-Reiseleitung.

Für die Umrundung des Mt. Kenya-Gipfelmassivs mit Besteigung seines dritthöchsten Gipfels, des Point Lenana (4.985 m), sowie für die Besteigung des Kilimanjaro (5.896 m) werden zwar keine klettertechnischen Kenntnisse vorausgesetzt, doch ist vor allem wegen der Höhe sehr gute Kondition notwendig. Sie überschreiten mehrere Bergkämme und folgen Bergpfaden. Bedenken Sie bitte, dass Ihr Körper sich erst allmählich an die Höhe gewöhnen muss, gehen Sie deshalb unbedingt während der beiden Bergtouren langsam und stetig. Gesundheit, eine gute körperliche Gesamtverfassung, Ausdauer, Trittsicherheit (sicheres Gehen in unterschiedlich beschaffenem Gelände) und Klimaverträglichkeit sind wichtige Voraussetzungen für diese Tour. Für Personen mit Rückenbeschwerden ist diese Reise nicht geeignet. Konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und lassen Sie Herz und Kreislauf prüfen. Die Gehzeit der einzelnen Tagesetappen liegt, je nach Kondition der Teilnehmer/-innen, in der Regel bei 5 bis 8 Stunden (maximal 10-12 Stunden an den Gipfeltagen: Point Lenana und Kibo). Bei der letzten Etappe am Mt. Kenya gehen Sie über großes Blockgestein, um dieses zu überwinden, müssen Sie manchmal auch die Hände zu Hilfe nehmen. Die letzte Etappe zum Kibo-Gipfel ist technisch nicht besonders schwierig, doch sehr anstrengend. Sie benötigen viel Ausdauer, da Sie steil über loses Geröll aufsteigen. Durch die optimale Akklimatisation bestehen aber bei gutem Wetter reelle Gipfelchancen.

Während der Bergbesteigungen übernachten Sie in Zelten oder Hütten, am Anfang und am Ende der Reise in den Städten in Hotels bzw. in Loitokitik im Gästehaus, nach der Mt. Kenya-Etappe eine Nacht in einer Lodge. Da die Hütten besonders im Mt. Kenya-Massiv sehr einfach und klein sind und über wenig Aufnahmekapazität verfügen, werden Sie auch in Zelten neben den Hütten übernachten. Bitte haben Sie Verständnis, wenn die Verpflegung während der Bergtouren relativ einfach und etwas einseitig ist. Da sämtliche Lebensmittel mitgetragen werden müssen, können keine abwechslungsreichen Menüs angeboten werden. Während der Wandertage bzw. des „Lagerlebens“ bitten wir alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen aktiv und kameradschaftlich bei den täglich anfallenden Arbeiten (z.B. Auf- und Abbau der Zelte etc.) mitzuhelfen. Die

Bereitschaft, einfache Verhältnisse in Kauf zu nehmen, sowie Gemeinschaftsgeist, Verständnis und Toleranz tragen wesentlich zum Gelingen dieser Tour bei.

## Klima

Das Klima im Ostafrikanischen Hochland ist für Europäer außerordentlich gut verträglich und gehört zu den besten Weltklimata. In Nairobi (ca. 1.600 m) herrschen folgende Tagestemperaturen (langjährige Anhaltswerte): Frühtemperaturen 9°C bis 12°C, Mittagstemperaturen 23°C bis 28°C, Nachttemperaturen 9°C bis 14°C. In den Gipfelbereichen des Mt. Kenya und Kilimanjaro treten Nachtfroste auf mit Temperaturen zwischen -10°C bis -20°C.

## Ausrüstung

Entsprechend den klimatischen Bedingungen brauchen Sie sowohl atmungsaktive, leichte als auch warme Kleidung; gegen Wind und Wetter empfiehlt sich Kleidung aus Goretex. Für die Nächte benötigen Sie einen warmen Schlafsack, der im Komfortbereich bis -15°C tauglich sein sollte, sowie Ihre Liegematte (Therma Rest). Die Mitnahme von Touren-Stöcken ist sehr empfohlen, Sie sollten bereits zu Hause das Gehen damit testen. Bitte beachten Sie die detaillierte Ausrüstungsliste, die wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zusenden.

## Gepäck

Das Gepäck für die jeweiligen Bergbesteigungen wird umgepackt. Sie nehmen zu den Bergen nur das mit, was Sie dort auch benötigen (maximal 10 kg pro Person). Sie bekommen vor Ort Packsäcke für das Berggepäck, das restliche Gepäck bleibt in Ihrer Reisetasche und am Ende der Bergbesteigungen bekommen Sie es zurück. Bitte nehmen Sie unbedingt eine Reisetasche mit - keinen Koffer!



## Wichtige Hinweise

Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Falls es aus organisatorischen, witterungsbedingten oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen zur Ausschreibung geben sollte, bitten wir um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Wir bitten alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen, in schwierigen Situationen Geduld zu üben, tolerant und flexibel zu sein.

## Einreise und Gesundheit

Für Kenia und Tansania ist für deutsche, österreichische und Schweizer Staatsbürger ein Visum erforderlich. Beide Visa werden direkt vor Ort bei der Einreise erteilt. Der Reisepass muss bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein und 4 freie Seiten aufweisen.

Pflichtimpfung: Gelbfieber. Empfohlen werden Malaria-Prophylaxe sowie Impfschutz gegen Hepatitis A / B, Diphtherie, Tetanus, Polio.

Bei Buchung einer Reise befindet sich in Ihren Unterlagen ein Coupon für ein kostenloses, reisemedizinisches Informationsgespräch. Nutzen Sie diesen und informieren Sie sich in einer der Reisepraxen des BCRT (Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin) über die Gesundheitsrisiken auf Ihrer Reise. Unter [www.bctropen.de](http://www.bctropen.de) finden Sie die Adressen der Reisepraxen des BCRT. Dort werden Sie von erfahrenen Ärzten individuell beraten. Sollten Sie die Möglichkeit eines Besuches nicht haben, erhalten Sie auch ausführliche telefonische Informationen bei dem unabhängigen Auskunftsservice über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel. 0900/1234 999 (1,98 Euro pro Minute aus dem dt. Festnetz, Stand: 26. Aug. 11) oder unter: [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de).

## Leistungen

### Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung
- örtliche, Englisch sprechende Fahrer
- Flug mit Ethiopian Airlines Frankfurt - Addis Abeba - Nairobi / Kilimanjaro Airport - Addis Abeba - Frankfurt
- kostenlose Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Übernachtung in Hotels, Lodges, Hütten und Zelten
- meist Vollpension
- Trinkwasser gefiltert bzw. abgekocht
- örtliche, Englisch sprechende, qualifizierte Begleitmannschaft bei den Bergbesteigungen
- Transport Berggepäck (10 kg) in Pack- und Tragesäcken
- Depot des Restgepäcks
- Camping- und Kochausrüstung
- chemische Toilette bzw. Toilettensitz für die Latrinen
- am Kili letzte Nacht vor dem Gipfel in der School-Hütte
- Fahrten in den Straßenverhältnissen entsprechenden Fahrzeugen
- Nationalparkgebühren im Wert von € 693,-

- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 216; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

### Wunschleistungen

- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 44: Reisegepäck; Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung
- Anschlussflüge ab anderen deutschen Städten € 60,- und nach Verfügbarkeit

## Termine und Preise:

Reisennummer: KEK07

Reisetage: 16 Tage

Teilnehmerzahl: 8-15

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2012, Seite 15.

Termine:	Preis:
04.02.2012 - 19.02.2012	4.440,00€
04.08.2012 - 19.08.2012	4.520,00€
15.09.2012 - 30.09.2012	4.440,00€
22.12.2012 - 06.01.2013	4.520,00€



09.02.2013 - 24.02.2013 4.440,00€

Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag 215,00€

## Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visumkosten (Kenia USD 50,-, Tansania USD 50,-); fehlende Mahlzeiten, Getränke, Trinkgelder (ca. USD 200,-), individuelle Ausflüge und Ausgaben persönlicher Art.

## Hauser Shop / Gutscheine

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 25,- € für den Hauser Shop.

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter [www.Hauser-Shop.de](http://www.Hauser-Shop.de) oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21

## Unsere Partner:

### Höhenbalance



### Höhenkrankheit (AMS)

Bereits ab einer Höhe von 2.500 Meter können Symptome der akuten Höhenkrankheit auftreten. Diese reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Risiken zu minimieren ist es ratsam, den Körper vor Beginn der Reise an die dünne Höhenluft zu gewöhnen. Die Akklimatisationsprogramme von Hauser Exkursionen und der HÖHENBALANCE AG bieten die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau vorzubereiten.

### Wie kann ich mich vorbereiten?

In Deutschland und Österreich gibt es zahlreiche Trainingseinrichtungen, in denen sich der Körper durch simulierte Höhenluft in speziellen Höhenräumen an die veränderten Bedingungen anpassen kann. Speziell von Höhen- und Reisemedizinern entwickelte Trainingsprogramme sorgen für eine optimale Akklimatisation und verringern das Risiko einer akuten Höhenkrankheit (AMS). Auch eine Höhenvorbereitung zu Hause mit Leihgeräten ist möglich (siehe Verleih).

### Kontakt und Information:

HÖHENBALANCE Institute:

Institut Köln (auch Verleih), 0221/964 381 -0

Institut München (auch Verleih), 089/551 356 20

Institut Mosel, 06502/99 66 71-0

Institut Freiburg, 0163/2882886

Institut Luxemburg, +352 270 733 22

#### HÖHENBALANCE Partner

Med4Sports, Wiesbaden, 0611/44 777 80

Reha-Zentrum Hess, Bietigheim-Bissingen, 07142/9103-0

MeAm AktiVital, Leipzig, 0341/246 890 67

Medicus, Regensburg, 0941/29 859-0

Reha-Zentrum, Herxheim, 07276/929 20-0

MD Med Institut, Magdeburg, 0391/288 06 36

MediFit, Klinikum Itzehoe, 04821/772 6 772

#### Österreich

JUFA Gästehaus, Deutschlandsberg, +43 (0)5/7083-260

Weitere Trainingseinrichtungen unter: [www.hoehenbalance.de](http://www.hoehenbalance.de)

## Umwelt- und Sozialprojekte

Wie in der Programmübersicht und im Internet dargestellt, sind uns Sozial- und Umweltengagement wichtig. Verantwortungsvoller Umgang mit der Natur gilt uns als ebenso selbstverständlich wie Respekt vor der Kultur unserer Gastgeber. In verschiedenen Ländern unterstützen wir und Sie als Teilnehmer/in bestimmter Hauser-



Reisen diverse Projekte.

Bei dieser Reise verbringen Sie die letzte Nacht vor dem Gipfelsturm in der von Hauser exkursionen renovierten School Hut auf der Nalemoru-Route (Nordroute). Diese Route entlastet die Hauptroute und sichert Arbeitsplätze für Menschen, die vor der Wiederherstellung der Hütte nicht am Tourismus verdienen konnten.

Unsere Partneragentur bildet Träger und Guides aus (z.B. Angebot von Englischkursen), um die Qualifikation der Mitarbeiter zu erhöhen. Ebenso stellt die Agentur angemessene Ausrüstung für die Mannschaft zur Verfügung (unterstützt von Hauser exkursionen). Der Arbeitgeber stellt sich seiner sozialen Verantwortung und bindet dadurch langfristig Personal an sich.

Bei dieser Tour führt Hauser exkursionen 5,- Euro pro Teilnehmer vom Reisepreis an das "Kilimanjaro Porters Assistance Project" ab. Diese Organisation kümmert sich um ordentliche Arbeitsbedingungen der Träger am Kilimanjaro. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.kiliporters.org](http://www.kiliporters.org)

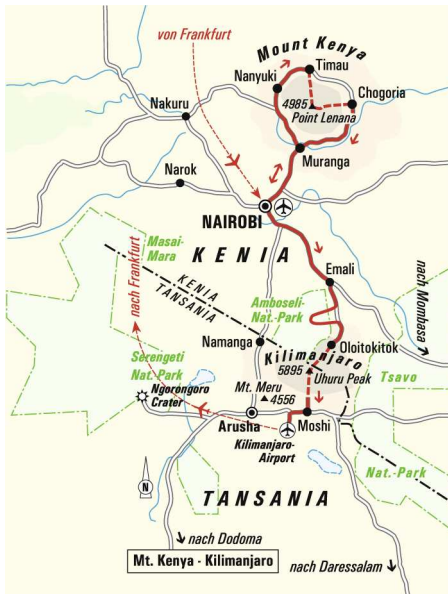
Hauser exkursionen und unsere Partner unterstützen ein Projekt innerhalb der Organisation „Homeless Children International“ in Loitokitok. Die Organisation bietet Kindern aus den Slums und den Straßen von Nairobi sowie der Umgebung von Loitokitok ein neues Zuhause und Ausbildung. Weitere Informationen unter <http://teulekenya.org>

Weitere Auskünfte zu diesen und anderen Hauser Sozial- und Umweltprojekten erteilen Ihnen gerne die Mitglieder des Hauser-Teams, e-mail: [umwelt@hauser-exkursionen.de](mailto:umwelt@hauser-exkursionen.de)









## Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH

Spiegelstr. 9,  
81241 München

Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99

E-Mail: [info@hauser-exkursionen.de](mailto:info@hauser-exkursionen.de)

In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur  
sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften

