

## Conrad Stein Verlag Uganda: Ruwenzori

### Inhalt

Über den Autor, Symbole	8
Gebirgs- und Landeskundliches	9
Geologie, Geografie, Topografie	10
Namen und Höhen	14
Entdeckung, Eroberung, Ruwenzori	15
Erschließung	21
Biologie	34
Klima	44
Republik Uganda im Überblick	46
Reise-Infos von A bis Z	47
Anreise zu den Basisstationen	48
Ausrüstung	51
Basisstationen	55
Diplomatische Vertretungen & Visa	83
Einreise/Ausreise	85
Ernährung im ugandischen "Tal"	87
Feste und Feiertage/Sonntage	89
Foto, Video	90
Geld	92
Gesundheit - Medikamente - Reiseapotheke	95
Informationen	105
Kleidung	106
Öffnungszeiten	108
Post und Telekommunikation	109
Preise & Reisekosten	111
Reisezeit	114
Transporte zum Ruwenzori-Gebirge	115
Unterkünfte	119
Zeit	122
Grundsätzliches zur Begehung	123
Adäquates Ruwenzori-Training	124
Ernährung	131
UWA	138
RMS - Ruwenzori Mountaineering Services	139
Die Mannschaft	140
Trinkgeld	148
Hütten	149
Mögliche Gefahren	159
Organisation und Durchführung	162
Tour-Operator in Uganda	164
Central Circuit & Margherita Peak	167
Einführendes	168
farbige Übersichtskarte	170

1.	Etappe: Nyakalengija-Village - Nyabitaba-Hut	173
2.	Etappe: Nyabitaba-Hut - John Matte-Hut	178
3.	Etappe: John Matte-Hut - Bujuku-Hut	183
4.	Etappe: Bujuku-Hut - Elena-Hut	190
5.	Etappe:	196
a)	Elena-Hut - Margherita Peak - Elena-Hut	196
b)	Elena-Hut - Kitandara-Hut	198
6.	Etappe: Kitandara-Hut - Guy Yeoman-Hut	201
7.	Etappe: Guy Yeoman-Hut - Nyabitaba-Hut	207
8.	Etappe: Nyabitaba-Hut - Nyakalengija-Village	213

Sonstige Routen und Gipfel 216

Literatur, Karten, Fotos 219

Antiquarische Literatur 220

Aktuelle Literatur 221

Karten 222

Fotos 223

Index