

Willkommen
auf
www.kilimanjaro-normalroute.de
zur
**Kilimanjaro-Normalroute
(Marangu-Route)**

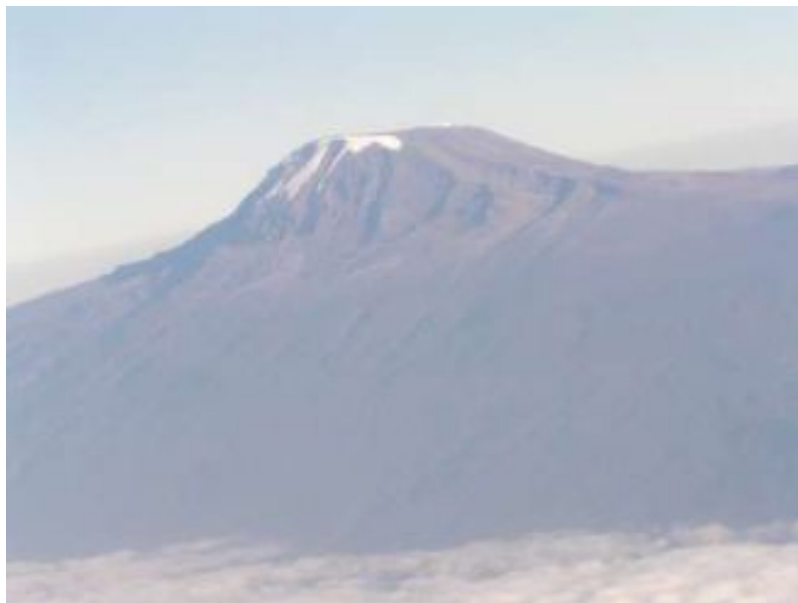
Die Informationsseite für Kilimanjaro-Aspiranten

Autor: Uwe Schick, Frankfurt am Main

Version 2.00

Beschreibung basierend auf Gipfelbegehungen 1997 und 2008
Stand der weiteren Informationen, wenn nicht anders angegeben: 07/2014

Zur Betrachtung der PDF-Dateien benötigen Sie die aktuelle Fassung des Acrobat Reader.



Der Kibo, vom Flugzeug aus gesehen. (Foto: Schick)

Disclaimer:

Alle Angaben auf dieser Webseite bzw. diesen Texten sind nach bestem Wissen und Gewissen gemacht und zusammengestellt. Sie beruhen zum Teil auf subjektiver Erfahrung, eine Übertragung auf andere ist nicht direkt möglich. Der Autor kann daher keine Garantie für die Angaben übernehmen und keinen Erfolg versprechen. Eine Besteigung des Kilimanjaro liegt somit immer in der Verantwortung und Gefahr der jeweiligen Person, die diese Besteigung in Angriff nimmt. Sofern Verweise auf andere Webseiten erfolgen, können für dort enthaltene Angaben keine Garantie und Verantwortung übernommen werden. Alle Angaben zu Preisen, Kosten u. ä. sind für 2014 geprüft, erfolgen aber ohne Gewähr. (US, 2014)

1. Kilimanjaro-Normalroute (Marangu-Route)

Eine kleine Einführung für Aspiranten und Interessierte

Die Normalroute auf den Kilimanjaro - kaum ein Weg auf einen 5000er ist so umstritten. "Autobahn", "Coca-Cola-Route", "Wanderweg", das sind die typischen Umschreibungen, wenn es um diese Route zum Uhuru Peak geht.

Also ein Leichtes, dort hinauf zu gehen? Ein lockerer Spaziergang? Sicher, manch ein Klischee ist richtig: Es ist die meistbegangene Route, sie verlangt keine technischen Kenntnisse im Bergsteigen, man findet an den Wegen - wenn auch weniger als früher - die Müll-Hinterlassenschaft unvernünftiger Wanderer.

Aber:

Wer Uhuru-Peak erreichen will, muss auch auf dieser Route in Höhen vordringen, die den Wanderern durchaus viel abverlangen. Es ist durchaus kein Zuckerschlecken, das auf die Gipfelaspiranten wartet.

Und:

Die Marangu-Route ist landschaftlich reizvoll und bietet gut vorbereiteten Wanderern ein unvergessliches Erlebnis.

Diese Webseite soll zum einen denen Hinweise geben, die sich dieses Abenteuer gönnen und einmal auf dem Dach Afrikas, am Uhuru Peak, stehen wollen. Oder wenigstens an Gilman's Point, wo man den Kraterand erreicht und einen wunderbaren Blick auf das umliegende Land hat. Oder Stella's Point zwischen diesen Punkten.

Zum anderen soll diese Seite auch denen Dank zukommen lassen, ohne die uns Touristenwanderern der Weg nach oben sehr schwer fallen, wenn nicht ganz unmöglich würde.

Gemeint sind die Führer, Träger und Köche, die uns auf dem Weg zum Gipfel zur Seite stehen.

Nachdem ich nun zwei Mal die Gelegenheit hatte und beide Male am Uhuru Peak stehen durfte, möchte ich die Erfahrungen an die weitergeben, die es ebenfalls einmal versuchen wollen. Zwei Mal hat alles gepasst, gutes Wetter, fantastische Führer, nette Begleiter, keine Höheneffekte.

Ein großes Glück. Wahr gewordene Träume.

Doch musste ich auch erleben, wie andere Träume zerbrochen sind, wie das große Abenteuer ein unerwünschtes Ende fand, weil die Höhe wirkte, weil man vielleicht zu schnell ging, weil

Eine Garantie für den Gipfelerfolg gibt es nicht, man kann die Chancen aber erhöhen, wenn man bestimmte Dinge beachtet. Auf den nachfolgenden Seiten will ich einige Tipps geben, die zu einer solchen Chancenerhöhung beitragen sollen. Sie sind natürlich zum Teil auch subjektiv erfahren. Auch ich kann und will damit niemandem eine Garantie für den Gipfelerfolg geben, aber ich hoffe, dass die folgenden Ausführungen die Chancen auf ein gutes Gelingen erhöhen können.

Ein Hinweis noch: Damit Sie meine eher subjektiven Eindrücke und Meinung besser erkennen können, habe ich diese Passagen in rotem Kursivtext dargestellt.

Uwe Schick

Frankfurt am Main,
im Frühjahr 2008 / Sommer 2014

2. Der Kilimanjaro

Der **Kilimanjaro** (5895 m), einer der größten und höchsten einzeln stehenden Berge der Erde, erhebt sich unweit südlich des Äquators (ca.330 km) und nahe der tansanisch-kenianischen Grenze aus einer Ebene, die ein Höhengniveau von etwa 1000 m über dem Meeresspiegel aufweist. Der mächtige Berg wölbt sich demnach über 4800 m in den Himmel. Schon von weitem ein imposanter Anblick, besonders wenn man sich von der kenianischen Seite (Amboseli N.P.) nähert.

Das gesamte Kilimanjaro-Massiv erstreckt sich in einer Nordwest-Südostausdehnung über 60 km und misst an der breitesten Stelle 40 km.

Das Kilimanjaro-Massiv wird von drei Gipfeln gebildet: **Kibo** (5895 m), **Mawenzi** (5149 m) und **Shira** (3962 m), alle drei vulkanischen Ursprungs, doch nur der Kibo verfügt noch über einen schönen ausgeprägten Krater. Er gilt im Übrigen noch nicht als erloschen, sondern als ruhend, auch wenn die vulkanischen Regungen nur sehr gering sind.

Obwohl es schon lange Gerüchte über einen schneebedeckten Berg in der Mitte Afrikas gab, war es erst der Missionar Johannes Rebmann, der 1849 von Schnee auf dem Kilimanjaro berichtete - und dafür ausgelacht wurde. Erst vierzig Jahre später wurde er bestätigt.

Wann der Kilimanjaro das erste Mal erfolgreich bestiegen wurde, lässt sich nur für die europäischen Erstbesteiger und deren lokalen Bergführer genau sagen: am **6. Oktober 1889** erreichten Hans Meyer und Ludwig Purtscheller unter Leitung von Yohani Kinyala Lauwo den höchsten Punkt Afrikas. Ob der Bergführer der erste Ortsansässige war, der die Besteigung geschafft hat, ist unbekannt. Vielleicht war er es wirklich, denn der Berg ist der örtlichen Bevölkerung heilig, und eine Besteigung ist eher eine Störung der heiligen Ruhe des Berges. Auch dies ein wichtiger Grund, dem Berg mit dem gebührenden Respekt zu begegnen.

Die **Herkunft des Namens** Kilimanjaro ist nicht ganz klar. "Kilima" bedeutet in Swahili "Berg", genauer "kleiner Berg" (durch die Vorsilbe ki-), "njaro" könnte sich von dem Kichagga-Wort für "Karawane" herleiten, möglicherweise auch von dem Massai-Wort "ngare" für "Quelle" (was auf den relativen Wasserreichtum um den Berg herum hindeuten könnte) und im Lauf der Zeit zu "njare" bzw. "njaro" verballhornt sein könnte.

Seit 1977 besteht offiziell der "**Kilimanjaro National Park**", der eine Fläche von 756 qkm oberhalb der 2700 m-Höhenlinie umfasst.

Die **untere Zone des Berges bis ca. 1800 m** ist der Nutzung durch die Bevölkerung der umliegenden Gemeinden zur Nutzung als Weidefläche für das Vieh oder Anbau von Nutzpflanzen vorbehalten.

Die Zone zwischen 1800 m und 2800 m ist (Regen-)Waldlandschaft, reich an unterschiedlichsten Pflanzen und Tieren, Antilopen (Ducker, Klippspringer, Buschbock, Suni), Affen (Blauaffen, Colobus) und wunderbaren Vögeln. Gerade durch diesen Abschnitt des Weges zum Gipfel sollte man aufmerksam und mit Genuss laufen.

Die **Zone zwischen 2800 m und 4000 m** ist von Heide- und Moorlandschaft geprägt. Obwohl generell offener im Landschaftsbild findet man in den höheren Lagen auch Senecien und Lobelien in Größenordnungen, die die Topfpflanzen zuhause winzig erscheinen lassen. Drei, vier, fünf Meter hohe Pflanzen lassen die Betrachter staunen. Auch die Tierwelt lebt hier noch in erstaunlicher Zahl, auch wenn der Wanderer wohl meist nur die Vögel zu Gesicht bekommt.

Die **Zone der "Hochlandwüste"** schließt sich zwischen 4000 m und 5000 m an. Der Bewuchs wird deutlich spärlicher. Die Hochebene des Sattels ist windgepeitscht, felsig, sandig, unwirtlich.

Die **Gipfelzone über 5000 m** ist von arktischem Klima geprägt, eiskalte Nächte und heiße Tage, im eigentlichen Gipfelbereich das Gletschereis, zu Zeiten auch Schnee, auch wenn der "Schnee am Kilimanjaro" trotz aller optimistischer Meinungen, dass die globale Erwärmung sich vielleicht doch positiv auf das Kleinklima des Berges auswirken mag, in nicht allzu ferner Zukunft wohl eher Vergangenheit sein wird. Doch auch ein schneefreier Kilimanjaro, käme es denn wirklich einmal soweit, wäre ein Erlebnis ohnegleichen.

3. Ehre, wem Ehre gebührt: Die Bergführer, Träger und Köche am Kilimanjaro

Sie sind die heimlichen Helden. Wir, die touristischen Kilimanjaro-Begeher, sind auf ihre Unterstützung doch in erheblichem Umfang angewiesen. Nur die Hard-Way-Climber, die ihre volle Ausrüstung selbst schleppen, können in etwa nachvollziehen, welche Leistung die Träger erbringen.

Schwere Lastsäcke, Rucksäcke, Kanister und mehr wuchten die Träger den Berg hinauf. Alles, was auf den Hütten Verwendung findet, haben sie getragen. Auf Kibo Hut sogar das Wasser, denn längst hat man auf dem Weg dorthin die letzte Trinkwasserquelle passiert.

Auch die Bergführer und die Köche tragen Lasten auf den Berg. Während man 1997 (auf unserer ersten Tour) noch kaum Frauen unter den Guides, Trägern und Köchen sah, ist deren Zahl mittlerweile deutlich angewachsen. Deshalb schließen alle Beschreibungen – ungeachtet der ggf. männlichen Schreibform – immer auch diese Frauen und ihre wichtige Arbeit am Berg ein.

Die Köche zaubern unter sehr einfachen Bedingungen schmackhafte Gerichte. Auf dem Tisch steht oft mehr, als der Wanderer zu sich nehmen mag, wirkt doch die Höhe nicht immer appetitfördernd.

Und spätestens in der letzten Nacht des Aufstiegs wird deutlich, warum man einen Bergführer braucht: Wer sich hier nicht auskennt, verläuft sich gnadenlos. Der Weg wirkt tagsüber, wenn man hinaufschaut auf die Route der Nacht, harmloser, als er sich in der Nacht herausstellt.

Den Kilimanjaro zu besteigen, für uns ist es ein Erlebnis, ein Abenteuer, oftmals eine einmalige Sache. Für die Träger, Köche und Bergführer ist es der Lebensunterhalt, für sich, für ihre Familien.

Wir sollten allen Bergführern, Trägern, Köchen und sonstigen Helfern am Berg daher mit großem Respekt und Dank begegnen.

4. Die Grundregeln für einen (hoffentlich) erfolgreichen Aufstieg

1. Langsam gehen, langsam gehen, und noch einmal: LANGSAM GEHEN!

Durch das langsame Gehen gewöhnen Sie Ihren Körper schrittweise an die Höhe, auch wenn Sie nur die kurze 5-Tage-Tour gehen erhöhen Sie so die Chancen auf einen Gipfelerfolg. Schnelles Gehen mag zwar sportlich erscheinen, aber es fordert den Körper in extremer Weise, und lässt die Umstellung auf die Höhe nicht zu. Auch bekannte Leistungssportler sind am Kili schon gescheitert, oder haben die Besteigung als ihr herausforderndstes Erlebnis beschrieben (so etwa Fußball-Nationaltrainer Joachim Löw).

2. Trinken, trinken, trinken!

Trinken Sie viel und regelmäßig. Faustregel: Je 1000 Höhenmeter 1 Liter. Das ist nicht leicht umzusetzen, zumal Trinkwasser mit zunehmender Höhe rar wird. Aber: Trinken Sie so viel wie möglich. In der Gipfelnacht sollten Sie alle 10 Minuten ein paar Schlucke zu sich nehmen.

3. Ausreichend essen, morgens, mittags, abends!

Oft hört man, dass in der Höhe der Appetit sowieso eingeschränkt sei, und man nicht essen brauche. Zwar leidet der Appetit, aber nichts zu essen wäre ein Fehler, ein großer Fehler. Nicht übertrieben viel, aber regelmäßig und kohlehydratreich essen hilft, die Anstrengung durchzustehen. In der Höhe fällt es schwer, aber dann kauen Sie halt sorgfältig und essen langsamer. Die Köche am Berg sorgen für gute Verpflegung! Und: Am Vorabend der der Gipfelnacht die Kohlehydratspeicher auffüllen, das servierte Nudelgericht hilft.

4. Vor Sonneneinfluss schützen!

Während im ersten Abschnitt noch genügend Vegetation Schatten spenden kann, geht man mit zunehmender Höhe im freien Gelände. Die Sonneneinstrahlung ist sehr intensiv, wenn man sich nicht gut schützt, führt das zu einer schweren Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit. Deshalb: Sonnenschutzmittel auftragen, wenn man unbedingt mit freier Haut gehen muss. Besser ist eine leichte Körperbedeckung und ein Hut(!). Sonnen können Sie sich nach dem Gipfelerfolg am Strand von Sansibar.

5. Anreise

Die Anreise erfolgt zweckmäßigerweise per Flugzeug über Direktverbindungen nach Tansania oder Umsteigeverbindungen über die afrikanischen (Nachbar-)Staaten oder die Golfregion.

Direktflüge

nach Kilimanjaro Airport (JRO) sind (saisonabhängig) z. B. mit Condor ab FRA und mit KLM ab AMS möglich. Das ist die einfachste und schnellste Anreise.

Umsteigeverbindungen

bieten fast alle großen europäischen Airlines (u. a. KLM, BA, LH) über ihre jeweiligen Hubs, aber auch afrikanische Airlines über ihre Heimatflughäfen (z. B. Ethiopian über Addis Abeba), sowie die Golf-Airlines über ihre jeweiligen Heimatflughäfen (z. B. Emirates über Dubai) an.

z. B. via Nairobi mit anschließendem Bustransfer:

Bei Verbindungen über Nairobi Anschlusstransfer mit dem "Davanu"-Shuttle-Bus, der ab verschiedenen Hotels abfährt, entweder bis Arusha (ca. 5-6 Std., ca. 20 US-\$ one-way) oder Moshi (ca. 9 Std., ca. 30 US-\$ one-way). Vorreservierung ist empfehlenswert. Es kann dennoch zu Belegungsproblemen kommen! Die Fahrer lieben nicht selten einen flotten Gasfuß, darauf sollte man eingestellt sein. Das Touristenvisum für Tansania kann an der Grenze zu 50 US-\$ (bar) beantragt werden (siehe Kapitel "Visum").

Sonstige:

- * Bei Pauschalarrangements ist die Anreise auch via Mombasa möglich.
- * Auch Kombinationen mit Sansibar und / oder Dar-es-Salaam sind machbar.

Flugzeit

- * ab FRA und AMS bei Direktflug ca. 8 - 9 Stunden
- * Umsteigeverbindungen entsprechend länger

Flugpreise

in der Economy-Klasse ab ca. 750,-- EUR bis ca. 1700,-- EUR, je nach Saison und Umsteigehäufigkeit, Direktflüge im Allgemeinen etwas teurer.

Links zu Airlines:

www.condor.de **Direktverbindung ab Frankfurt (!)**

www.klm.com ab Amsterdam (direkt oder als Umsteigeflughafen)

www.emirates.com via Dubai und Nairobi

www.britishairways.com (www.ba.com) via London und Nairobi

www.qatarairways.com via Doha und Nairobi

www.ethiopian-airlines.de via Addis Ababa nach Kilimanjaro Airport

www.ethiopianairlines.com (english version) via Addis Ababa to Kilimanjaro Airport

6. Organisation

Pauschalarrangements

Pauschalarrangements können durchaus sinnvoll sein, da der organisatorische Aufwand bei eigener Planung recht hoch ist.

Gute Angebote haben z. B.

- * Hauser Exkursionen (www.hauser-exkursionen.de),
- * Deutscher Alpenverein (Summit Club) (www.dav-summit-club.de)
- * Pauschalarrangements über die einschlägigen Kataloganbieter.

Eigene Organisation

Wer lieber selbst organisiert, sollte sich dennoch eines lokalen Anbieters bedienen, der die Gepflogenheiten kennt, die Buchung bei der Parkverwaltung vornehmen kann, die Hütten- bzw. Campingplätze arrangiert und die Guides, Träger und Koch organisiert.

Nach zweimaliger sehr guter Erfahrung lautet meine Empfehlung hierzu:

Marangu Hotel

PO Box 40

Moshi / Tanzania

Telephone: +255 2727 56594/6361

Fax: +255 2727 56591

E-mail: mail@maranguhotel.com

Internet: www.maranguhotel.com

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Marangu-Hotel/188215921231681?ref=hl>

Von der E-Mail-Korrespondenz, über die Abholung am Flughafen (in den frühen Morgenstunden), die Auswahl des Begleitteams (z. B. mit unserem hervorragenden Chefguide Seraphine Matto), die Organisation mit der Parkverwaltung, bis hin zur Rückfahrt zum Flughafen (zu nachtschlafender Zeit, um den ersten Flug zu erreichen) war alles perfekt organisiert. Etwas irritierend mag für kreditkartenverwöhnte Reisende (zu denen ich mich auch zähle) die Abwicklung des Deposits sein, doch auch das ist problemlos abgelaufen.

7. Visum

Für die Einreise nach Tansania wird ein Visum benötigt, das über den Tag der Ausreise aus Tansania hinaus noch mindestens sechs Monate gültig ist.

Die Visumgebühr beträgt zurzeit (2014) 50,-- € (Express-Visum 70,-- €).

Zwar kann man bei Einreise am Flughafen das Touristenvisum beantragen, doch ist dann mit längerer Wartezeit zu rechnen. Bei unserer Einreise war die Warteschlange sehr lang, weil offensichtlich viele auf diese Weg gesetzt hatten.

Die Passagiere dagegen, die bereits ein Visum im Pass hatten, waren schon nach relativ kurzer Zeit abgefertigt.

Der aus meiner Sicht schnellere Weg ist die Beantragung des Visums bei der tansanischen Botschaft in Berlin. Das geht auf dem Postweg eigentlich recht unkompliziert.

Dazu reichen Sie folgende Unterlagen (vgl. Webseite der Botschaft, s. unten) ein:

- a. ein Antragsformular - (Ausfüllbares PDF-Formular)
- b. ein kürzlich aufgenommenes Passbild der Größe 3,5 x 4,5 cm (biometrisch).
Gescannte oder kopierte Fotos werden nicht akzeptiert.
- c. Reisepass (keine Kopien) mit mindestens 6-monatiger Gültigkeitsdauer ab Einreisedatum
- d. Buchungsbestätigung für den Hin- & Rückflug
- e. Visumgebühren gemäß der Visabestimmungen - siehe Punkt 3. Untenstehend
- f. Anträge die per Post eingereicht werden, sollten als Einschreiben geschickt werden und einen ebenfalls für Einschreibesendungen ausreichend frankierten, festen Rückumschlag (Luftpolstertasche) enthalten.

- * Sie senden alle Unterlagen per Einschreiben an die tansanische Botschaft in Berlin.
- * Fügen Sie einen als Einschreiben frankierten, selbstadressierten Rückumschlag bei.
- * Nach einer Bearbeitungszeit von ca. 2 - 3 Wochen erhalten Sie den Pass mit Visum zurück.
- * Wenn Sie die Visumgebühr nicht in bar beilegen wollen, erfragen Sie die aktuellen Überweisungsdaten bei der Botschaft.

Die Webseite der Botschaft hält alle notwendigen Informationen bereit:

<http://www.tanzania-gov.de/>

<http://www.tanzania-gov.de/embassy/consular-services/info-on-visas>

Die Informationen über die Visumerteilung finden Sie in deutscher Sprache direkt unter dem Link

<http://www.tanzania-gov.de/18-stories/dokumente/42-bestimmungen-zur-erlangung-eines-visums>

Das Antragsformular finden Sie als ausfüllbares pdf-Dokument unter

<http://www.tanzania-gov.de/18-stories/dokumente/42-bestimmungen-zur-erlangung-eines-visums>

(nicht speicherbar, daher Kopie für die eigenen Unterlagen ausdrucken)

(Die oben genannten Links waren im August 2014 aktiv.)

8. Ausrüstung

Rucksack (Inhalt wird für den Aufstieg in Tragesäcke umgepackt)

- * warmer Schlafsack (minus-tauglich), Liegematte (ggf. auch bei Hüttenübernachtung)
- * Zelt (nicht bei Hüttenübernachtung oder wenn von Veranstalter gestellt)
- * wander-geeigneter Regenschutz (z. B. Poncho / Kraxenponcho)
- * Daypack (für den selbst mitzuführenden Tagesbedarf)
- * Hemden, Pullover (schnelltrocknend, für mehrlagiges Tragen)
- * mind. 1 leichte Baumwoll- oder Leinenhosen, ggf. mit Kunstfaser wg. des schnelleren Trocknens
- * mind. 1 winddichte Thermohose, für den letzten Aufstieg, die Nacht ist sehr kalt
- * 1-2 Paar Shorts
- * 1 Trainingsanzug oder ähnlich
- * schnelltrocknende (Funktions-)Unterwäsche (in individueller Anzahl)
- * gut sitzende (Wander-)Strümpfe, auch kältetauglich (in individueller Anzahl)
- * 1 Paar stabile Wanderschuhe
- * 1 Paar leichtere Sportschuhe und / oder 1 Paar Funktionssandalen (für die Hütten, Zelt)
- * Stirn- und/oder Taschenlampe(n) und Reservebatterien
- * Hut (Sonnenschutz), Wollmütze/Schal/Baklava (für den nächtlichen Aufstieg)
- * Sonnenbrille, Sonnencreme
- * Trinkwasser-Flasche(n) für ca. 3 l Wassermenge, ggf. faltbar
- * 1 Paar Wanderstöcke, zusammenschiebbar
- * Medikamente (siehe [dort](#))

Die einzupackende Anzahl der o. g. Teile richtet sich nach den Tourtagen und Ihrem persönlichen Kleidungswechselbedürfnis^{*)}.

Tagsüber ist es in allen Jahreszeiten recht warm, manchmal sehr warm. In den Nächten kann es aber empfindlich abkühlen. Daher sollte auch immer genügend warme Wäsche im Gepäck sein. Auch der Schlafsack sollte Minusgrade-tauglich sein (bis -10 Grad kann nicht schaden).

In der letzten Nacht, dem finalen Aufstieg, ist es ratsam, sich in Schichten zu kleiden. Vom Körper aus gesehen: dünn, dick, dünn usw. etwa 6-7 Schichten, die man dann je nach Bedarf ausziehen kann. In welcher Reihenfolge genau, hängt ein wenig vom individuellen Kälteempfinden ab, auf jeden Fall mehrschichtig. Auch sollten in den Schichten Windstopper enthalten sein. Es muss zwar nicht, kann aber empfindlich kalt pfeifen, nachts am Berg. Das trägt erheblich zur Auskühlung bei. Auch hier gilt: alle Jahreszeiten können davon betroffen sein, da der Kilimanjaro manchmal ein sehr eigenwilliges Wetterleben führt. Also besser vorbereitet sein, als sich hinterher ärgern.

In der Nacht wird es noch einmal kühler als zu Beginn des Marsches, bedingt durch die Höhe, aber auch die Auskühlung des Bodens im Laufe der Nacht. Mit dem aufkommenden Tag wird es zunehmend wärmer, was aber erst beim Abstieg wirksam wird. Dann sollte man schichtweise ablegen, damit der Körper nicht überhitzt. Also: nachts beim Aufstieg gut warmhalten, tagsüber beim Abstieg dann die Schichten nach Bedarf reduzieren.

**) Man kann getrost davon ausgehen, dass niemand die Nase rümpft, wenn man ein wenig vor sich hin müffelt. Das geht allen anderen genauso.*

Ansonsten eine kleine Empfehlung, die mancher auch als Macke abtun mag: Tages- oder abschnittsweise in Beutel "verpacken", also das, was man an den ersten beiden Tagen oder z. B. von Mandara nach Horombo als Kleidung tragen will, in einen Packbeutel stecken. Man erspart sich eine Menge Wühlerei und Umpackerei unterwegs im Zelt oder der Hütte (Enge!). Aber, wie gesagt, das ist Geschmackssache (habe ich früher auch nicht gemacht, aber man wird älter und bequemer).

9. Am Berg

Kilimanjaro-Besteiger benötigen nach der Vorschrift der Nationalparkverwaltung mindestens einen verantwortlichen Bergführer plus Assistenten und pro Teilnehmer einen Träger.

Wie groß ist also die Begleitergruppe?

Man kann von einem Träger pro Teilnehmer ausgehen, die Zahl der Führer und Assistenten ist bei kleinen Gruppen ebenfalls pari, bei größeren Gruppen etwas kleiner als die Teilnehmerzahl. Hinzu kommt ein Koch, bei großen Gruppen hilft oft auch ein Assistant Guide mit. Die Faustregel für die Gesamtgröße der Begleitergruppe lautet:

$(\text{Anzahl der Teilnehmer} \times 2) + 1$

Für die Hauptsaison sind die Hüttenplätze zweckmäßigerweise im Voraus zu buchen, da der Berg in dieser Zeit stark frequentiert ist.

Da die Höchstzahl der Bergwanderer am Kilimanjaro auf ca. 60 pro Tag beschränkt ist, müssen Aspiranten, die auf die Vorausbuchung verzichten, damit rechnen, am Gate zurückgewiesen oder auf einen der nächsten Tage verwiesen zu werden. Außerdem kann es sein, dass man im Zelt (dann selbst mitzubringen!!) schlafen muss.

Nicht nur am Parkeingang zu Beginn, auch an jeder Hütte muss man sich ankommend registrieren. Beim Verlassen regelt das im Allgemeinen der Guide. Am Ende der Tour muss man sich am Parkeingang wieder abmelden.

Das Procedere an den Hütten erläutert der Guide. Grundsätzlich sind die Essenszeiten und welche Gruppe an welchem Tisch sitzen kann, klar geregelt. Auch hier hilft der Guide.

Die sonstige Zeit an den Hütten verbringt man, wie man will: im Gespräch, lesend, spazieren gehend, einfach nur entspannt dasitzend. Auf jeden Fall ohne anstrengende Tätigkeit, um Kräfte zu sammeln für den Weitermarsch.

10. Gesundheit

Sie sollten körperlich einigermaßen fit sein, was nicht heißt, dass Sie Leistungssport betreiben müssen. Aber Sie sollten sich im Vorfeld durch Lauftraining und allgemeine Stärkung der Muskulatur (z. B. Treppe statt Rolltreppe) vorbereiten.

Dringende Empfehlung:

Konsultieren Sie vor der Fahrt rechtzeitig Ihren Arzt und lassen Sie Herz- und Lungenfunktion prüfen.

Wer akut an einer stärkeren Erkältung leidet, sollte Höhen über 3000 m meiden. Auch im Nachgang zu einer Lungenentzündung sollten Sie auf keinen Fall eine solche Tour unternehmen.

Medikamente:

- * Tabletten gegen Kopfschmerzen (Ibuprofen, Paracetamol, ..., nicht Aspirin)
- * Tabletten gegen Durchfallerkrankungen (z. B. Loperamid o. ä.)
- * Tabletten gegen Halsschmerzen
- * ggf. Malariaprophylaxe (s. u.)
- * die eigenen Medikamente, die Sie regelmäßig nehmen (falls notwendig)
- * ggf. Diamox (s. Anm. 1 unten)

Einpacken:

- * die oben genannten Medikamente in ausreichender Menge
- * Reise-Erste-Hilfe-Pack, und ergänzend:
- * Pflaster, Blasenpflaster
- * Verbandmaterial
- * Wundsalbe
- * Wasserentkeimer, z. B. Micropur (s. Anm. 2 unten)
- * Desinfektionstücher od. -spray (s. Anm. 3 unten)

Malaria:

Malaria-Tabletten sind am Berg selbst in Höhen über 2000 m unnötig, obwohl der Gefährdungsbereich in letzter Zeit auch in der Höhe zunimmt; jedoch sollte man in den unteren Regionen und wenn Sie vor- oder nachher andere Reiseziele in Afrika ansteuern unbedingt Prophylaxe betreiben. In letzter Zeit wird zunehmend von Resistenz gegen die Resochin-/Paludrine-Prophylaxe berichtet. Als Prophylaxe-Mittel wie auch als Stand-by-Mittel gilt zzt. "Malarone" als empfehlenswert. Von der Alternative "Lariam" ist als Prophylaxe abzuraten.

Auf jeden Fall vorher einen (Fach-)Arzt konsultieren und die Anweisungen des Arztes zum Zeitpunkt der Reise beachten.

Zur Malaria-Vorbeugung ist es - insbesondere in den Abendstunden, wenn die Plagegeister richtig aktiv werden - hilfreich, helle Kleidung zu tragen (von dunkler Kleidung fühlen sich die Tierchen angezogen) und wenig Haut zu zeigen. Sprays oder vergleichbares sind keine Garantie (wir haben im Lauf der Jahre viele probiert, keines hat wirklich überzeugt), aber als Ergänzung durchaus einsetzbar.

Impfungen:

Für die Einreise nach Tansania ist bei Anreise aus Europa in der Regel keine Impfung zwingend vorgeschrieben.

ACHTUNG: Einer Meldung in Reise & Preise, Ausgabe 2/2008, S. 5, zufolge, ist jetzt bei Einreise der Nachweis einer Gelbfieberimpfung, die nicht jünger als 10 Tage und nicht älter als 10 Jahre sein darf, vorgeschrieben.

Erkundigen Sie sich aber rechtzeitig vor Ihrer Reise zu den weiteren aktuellen Impfvorschriften bzw. -empfehlungen für Tansania.

Bei Anreise aus anderen tropischen afrikanischen Staaten wird die Gelbfieber-Impfung verlangt. Beachten Sie: Bei einer Umleitung eines Direktfluges oder Anreise über einen anderen afrikanischen Staat könnten Sie in diese Situation kommen.

Überprüfen Sie grundsätzlich auch Ihren Impfstand bezüglich Hepatitis A+B, Typhus, Polio, Diphtherie und Tetanus.

Einige Impfungen können nicht parallel erfolgen und benötigen daher einen gewisse zeitlichen Vorlauf!!

Reisekrankenversicherung:

Das ist keine Kilimanjaro-spezifische Empfehlung, sondern ein allgemeiner – und unverbindlicher – Rat:

Bei Reisen, egal wohin, gibt es immer irgendwelche gesundheitliche Risiken, und sei es "nur" ein gebrochenes Bein.

Deshalb ist der Abschluss einer Reisekrankenversicherung inkl. Abdeckung des Rücktransports bzw. Krankenhausaufenthalt im Gastland durchaus zu empfehlen. Fragen Sie Ihre Krankenversicherung. Auch Reisebüros vermitteln Reisekrankenversicherungen (erkundigen Sie sich in diesem Fall nach dem gebotenen Deckungsumfang und den Kosten).

Anmerkung 1 zu Diamox:

Dem Einen gilt Diamox als das Wundermittel am Berg, der Andere lehnt es strikt ab.

Was ist Diamox? Eigentlich ein Diuretikum, also harntreibend, und wird in der Medizin u. a. für die Behandlung von Ödemen eingesetzt. Da Hirn- und Lungenödeme in großer Höhe zu den Risikofaktoren zählen, liegt der Einsatz von Diamox zur Prävention und Behandlung nahe. Außerdem soll es die Atmung positiv beeinflussen und damit die Sauerstoffsättigung des Blutes.

Zu den Nebenwirkungen sollen Muskelzittern, Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen und Verwirrtheit, sowie aufgrund der erhöhten Wasserausscheidung entsprechende Mangelerscheinungen im Mineralhaushalt zählen. Wie das mit Nebenwirkungen ist, sie treffen nicht jeden, aber sie könnten. Deshalb soll jeder für sich unter Einbeziehungen des Arztes des Vertrauens entscheiden, ob er/sie auf Diamox zurückgreift.

Meine Meinung: Es ist letztendlich irgendwo auch Glaubenssache. Ich habe es weder beim ersten Aufstieg, noch beim 2008er Aufstieg verwendet, auch meine Mitwanderer nicht.

*Ein sehr langsamer Anstieg, ausreichend trinken und vernünftig essen sind die halbe Miete. Ohne Medikation spürt man die Reaktion des Körpers eher und kann entsprechend reagieren, und das heißt unter Umständen tatsächlich: heruntersteigen. **Denken Sie daran: Ihr Leben gibt es nur einmal, der Berg steht auch in 100 000 Jahren noch. Genug Zeit für Sie, um es noch einmal zu probieren.***

Andere Mittel, die immer wieder genannt werden, sind Nifepidin (Drucksenker für die Lungenarterien, eher Notfallmedikament) und Viagra (ebenfalls drucksenkend im Lungenbereich).

Da gilt letztendlich das eben Gesagte.

Anmerkung 2 zu Wasserentkeimer:

Die seriösen Touranbieter tragen dafür Sorge, dass das Sie begleitende Team immer für sauberes Trinkwasser sorgt, entweder durch Filterung oder durch Entkeimung, oder beides. Sie können natürlich dennoch Entkeimer, z. B. Micropur, mitnehmen und verwenden.

Anmerkung 3 zu Desinfektionstüchern/-spray:

Auf den Hüttenstationen tummeln sich viele Menschen bei begrenzten Sanitärkapazitäten. Das ist nicht jedermanns Sache. Wer sich damit wohler fühlt, kann ein Desinfektionsspray oder -tücher, z. B. Sagrotan (gibt auch andere), einpacken und verwenden. Keine Angst, da guckt niemand komisch.

11. Trinken & Essen

Trinken:

Sie sollten viel trinken, am besten mind. ca. 3 Liter pro Tag, eher mehr.

Auch die alte Faustregel "Je 1000 Höhenmeter 1 Liter Wasser" ist nicht verkehrt.

Wasser pur, auch Tee, auf der Hütte werden vom Begleitteam auch Kaffee, Trinkschoko und andere Kohlenhydrat-("Energy"-)Drinks angeboten.

Wasser pur und Tee sollten Vorrang haben. Je höher Sie kommen, je mehr sollten Sie trinken.

Besonders beim letzten Anstieg in der Nacht sollten Sie mindestens alle zehn Minuten trinken, die Nieren sollen arbeiten. (Und keine Angst, wenn das Wasser wieder heraus will, es ist dunkel, und es geht allen so.)

Die Tour-Guides haben in der Regel Entkeimungsmittel für das Wasser dabei; es ist aber auch nicht verkehrt, solche Mittel bereits von zuhause mitzubringen (erhältlich in Outdoor-Läden und Apotheken).

Auf Alkoholika sollten Sie verzichten. Zumindest auf dem Weg nach oben.

Auf dem Weg nach unten kann man sich zur Feier des Erfolgs auch mal ein Bier gönnen.

Das wird auf wundersame Weise plötzlich an der Hütte verfügbar sein ;-)

Essen:

Es kann sein, dass mit zunehmender Höhe der Appetit etwas nachlässt. Tipp: Beginnen Sie dann langsam kauend mit etwas, das Sie sehr gerne essen. Dann kommt in der Regel genügend Appetit auf mehr.

Der Standard-Rat: Man sollte kein ungeschältes Obst essen. Daher eignen sich die praktisch "handhabbaren" kleinen, im Kilimanjaro-Gebiet wachsenden Bananen hervorragend als Wegzehrung. Sie liefern auch dringend notwendige Mineralstoffe.

Ein guter Tour Guide wird auf eine ausgewogene, aber durchaus kohlehydrathaltige Ernährung für seine Schützlinge achten.

D. h. viel Nudeln, Reis, Kartoffeln. Am Abend vor dem letzten Aufstieg sollten Sie davon soviel reinschaulen wie geht. In der Nacht, vor dem Loslaufen, gibt es dann nur ein paar Kekse und Tee. Da soll der Kreislauf nicht durch unnötige Verdauungsarbeit von seiner wesentlichen Aufgabe abgehalten werden.

Ansonsten ist mein Eindruck: Die Köche zeigen am Berg unter den gegebenen eingeschränkten Bedingungen eine Superjob. Was da serviert wird, braucht sich angesichts der Umstände nicht zu verstecken. Und den allermeisten Gästen schmeckt es. Ich wäre froh, so manch großstädtischer Koch würde in seiner Hightech-Küche so gut kochen.

Selbstverpfleger, die nur mit Guides hochgehen, sollten entsprechend pro Tag genügend Lebensmittel einplanen: Obst, Brot, Nudeln/Reis/Kartoffeln, Fleisch (Kühlungsmöglichkeiten mit Guide absprechen), Milchpulver, Kaffee/Tee, Vollkornriegel usw.

Und natürlich Getränke (Wasser, Wasser), die Guides werden Sie an den Hütten mit dem notwendigen Quantum versorgen.

Die Selbstverpfleger-Variante sollten Sie nur wählen, wenn Sie schon ausreichend Erfahrung damit haben, und Ihren Bedarf entsprechend einschätzen können.

13. Kosten

Organisierte Touren

durch Veranstalter beginnen bei reinen Bergtouren (ohne sonstigen Aufenthalt im Land) einschließlich des Fluges ab Deutschland für die 5-Tages-Touren in der Regel etwa bei 2.000,-- €.

Nach oben ist der Preis je nach Umfang der Leistungen und Saison relativ offen, die Obergrenze liegt im Allgemeinen bei etwa 3.500,--. Alles pro Person.

Bei den organisierten Touren ist im Allgemeinen enthalten oder sollte zumindest enthalten sein:

- * Flug ab/bis Deutschland
- * Transfer vom/zum Flughafen
- * Übernachtung 1. und letzte Nacht in Hotel
- * Parkgebühren
- * Unterkunft/Verpflegung im Park (Zelt oder Hütte, letzteres etwas teurer)
- * Führer, Träger, Koch

Nicht enthalten: sonstige Verpflegung und Nebenkosten, Trinkgelder für Führer, Träger, Koch.

Eine 6-Tages-Tour kommt pro Kopf etwa 150 – 200 € teurer.

Touren ab/bis Arusha enthalten keinen Fernflug, sie beginnen je nach Art der Tour (Zelt/Hütte) und Dauer bei etwa 600 € bis etwa 1000 € bei etwas mehr Umfang und Komfort.

Selbstorganisierte Tour

Mit den folgenden Kosten ist zu rechnen, wenn man die Tour selbst organisiert:

- * Flug ab/bis Deutschland je nach Saison, Umsteigehäufigkeit und Airline ab etwa 700 €, bis 1200 €; im Mittel etwa 1000 € pro Kopf
- * Transfer vom/zum Flughafen: Kilimajaro Airport ca. 70 – 80 US-\$ je Strecke; Arusha ca. 120 – 140 US-\$ je Strecke
- * Übernachtung 1. und letzte Nacht in Hotel (je nach Kategorie ca. 30 - 75 US-\$ ÜF bzw. ÜF/AB)
- * Parkgebühren 5-Tages-Tour 525 US-\$, 6-Tages-Tour 635 US-\$, Zusatztage 110 US-\$, jeweils pro Person.
Gebührenübersicht bis Juli 2015:
<http://www.tatotz.org/downloads/2013/FINAL%20TANAPA%20TARIFFS%20FOR%202013-2015.pdf>
- * Unterkunft/Verpflegung im Park (Zelt oder Hütte, letzteres etwas teurer) sowie Führer, Träger, Koch: ab ca. 450 US-\$ pro Person bei 3 oder mehr Personen in der Gruppe. Zusatztage ab ca. 100 US-\$ pP.
- * Nicht enthalten: sonstige Verpflegung und Nebenkosten (am Berg nicht nötig, ansonsten mit ca. 40 US-\$ pro Tag und Person kalkulieren), Trinkgelder für Führer, Träger, Koch (zu den aktuellen Beträgen den Tourorganisator befragen, je nach Gruppengröße, Tourdauer und -art kann man aber mit 120 bis 175 US-\$ pro Teilnehmer als Beitrag zum Trinkgeld kalkulieren).

14. Tourbeschreibung: Die 5-Tages-Tour

führt ohne Akklimatisierungstag von Marangu Gate bis Uhuru Peak und wieder zurück.

Tag 1: bis Mandara-Hut

Tag 2: bis Horombo-Hut

Tag 3: über die Upper Route via Zebra Rock bis Kibo Hut

Tag 4: Aufstieg bis Uhuru Peak via Gilman's Point und hinunter bis Horombo Hut

Tag 5: von Horombo hut bis Marangu Gate

Tag 1 - Marangu Gate bis Mandara Hut:

Der erste Tag beginnt mit der Vorbereitung an der jeweiligen Unterkunft. Dort lernt man den Bergführer und seine Assistenten sowie die Träger kennen (s. Anm. unten). (Selbstverpfleger werden in der Regel nur vom Bergführer und seinen Assistenten begleitet, da sie ihr Gepäck selbst tragen und selbst kochen.)

Diese Vorbereitungsphase mag manchmal etwas chaotisch scheinen, aber es löst sich alles in wundersamer Weise auf, und bald stehen alle und alles zur Abfahrt bereit.

Mit dem Auto (Pick-up) geht es dann von der Unterkunft zum Eingangstor des Parks, Marangu Gate. Dort wartet die erste Herausforderung, die lange Treppe vom Parkplatz zur Anmeldung/Registratur ;-)

Jede/r Teilnehmer/in muss sich dort registrieren (und beim Verlassen des Parks wieder abmelden).

Sofern man an einer organisierten Tour teilnimmt, werden die Parkgebühren über den Tourguide beglichen. Die Registrierung wird im Übrigen auch an jeder Hütte vorgenommen.

Anmerkung:

Im Allgemeinen stehen in kleinen Gruppen jedem/jeder Teilnehmer/in ein Guide zur Seite. Das kann von Bedeutung sein, wenn in der letzten Aufstiegsnacht doch einer der Teilnehmer gesundheitsbedingt zur Umkehr gezwungen sein sollte. Dann kann dieser begleitet von einem Assistant Guide umkehren (alleine zurückgehen zu lassen, wäre aufgrund der Dunkelheit und mangelnden Wegkenntnis nicht zu verantworten), während der Rest der Gruppe weitergehen kann. Bei unzureichender Zahl von Guides könnte es im ungünstigsten Fall bedeuten, dass alle umkehren müssen. In größeren Gruppen kann es eine geringere Anzahl von Guides sein, da die Wahrscheinlichkeit, dass alle gesundheitsbedingt umkehren müssen, doch geringer ist. Allerdings kann das Wetter die ganze Gruppe zur Umkehr zwingen. Das sollte man bedenken, wenn man die Tour komplett selbst organisieren will.

Der Weg vom Eingangstor bis zur ersten Hütte ist nicht schwierig, wenngleich er in Abschnitten etwas ruppig ist, dafür in anderen Teilen fast schon bequem terrassiert.

Grundsätzlich geht es heute nur aufwärts, kaum einmal ein ebenes Stück. Dennoch kommt man gut voran und hat nach etwa vier bis fünf Stunden bequemen Marsches Mandara Hut erreicht.

Es geht auch schneller, doch warum? Denken Sie an den Akklimatisierungseffekt des langsamen Aufstiegs! Dieser erste Tag führt fast ausschließlich durch pflanzenreiches Gebiet, anfangs sogar recht dichten Wald, ist über die meiste Zeit angenehm schattig, zumindest ist man nicht der knallenden Sonne ausgesetzt.

Gerne bleibt man an der einen oder anderen Stelle stehen, lässt den Blick schweifen, und mit etwas Glück sieht man die eine oder andere Affenfamilie in den Wipfeln über den Köpfen herumturnen.

Nach halbem Weg wird die Mittagsrast eingelegt, und man erhält einen ersten Eindruck der vorzüglichen Versorgungsleistung des Begleitemms. Der erste Tee auf dem Weg zum Gipfel und es wird bei Weitem nicht der letzte sein. Die Lunchpakete, belegte Brote, Obst, Plätzchen, sind so zurechtgemacht, dass sie nahrhaft sind, und man wirklich gestärkt weiter laufen kann.

Die erste Hütte: Mandara Hut.

Genau genommen sind die "Huts" immer eine Ansammlung kleinerer Hütten zur Übernachtung mit der Gemeinschaftshütte, der eigentlichen "Hut".

Vorsicht: Die Stufen zur Tür der Übernachtungshütten stehen in einigen Fällen sehr weit auseinander, so dass man - besonders im Dunklen - leicht dazwischen treten und sich den Fuss oder das Bein verdrehen kann. Nachts also unbedingt erst mit der Taschenlampe leuchten, dann auf die Stufen treten.

Die sanitäre Ausstattung ist eher rustikal und bei voller Belegung des Camps durchaus ein Engpassfaktor. Das Wasser am Becken zu den hinteren Toiletten ist trinkbar (Stand Jan. 2008), enthält aber Schwebstoffe (wer das nicht mag, filtert ein wenig).

Tag 2: Mandara-Hut bis Horombo-Hut

Der zweite Tag beginnt deutlich früher als noch der Vortag. Um acht Uhr ist man meist wieder unterwegs. Noch ein Stück des Weges führt durch den Regenwald, dann erreicht man nach und nach die Moorland-Zone.

Die Route führt weiter, teilweise recht stramm, bergauf. Hin und wieder wird ein Taleinschnitt durchlaufen, dann geht es auch mal wieder ein paar Meter hinunter. Die Vegetation wird jetzt lichter, Büsche, Heide und Grasland dominieren. An diesem Tag ist das Gehen noch nicht wirklich anstrengend, auch wenn die Horombo-Hütte auf etwa 3720 m Höhe liegt. In dieser Region macht sich die Höhe langsam bemerkbar, es kann durchaus sein, dass der eine oder andere schon erste Anzeichen einer Beeinträchtigung spürt.

Am Weg sieht man Riesen-Lobelien und Senecien, die hier drei bis fünf Meter hoch werden können. Nach 6 bis 7 Stunden erreicht man Horombo-Hut. Je höher man geht, umso mehr sollte man sich an die Regel "Langsam gehen!" halten, selbst wenn man schnell zu laufen sich in der Lage fühlt.

(Hinweis: Die Zeitangaben an Mandara-Hut für die Etappen sind etwas optimistisch gehalten und sollten keineswegs als persönliche Richtschnur dienen. Dann sind Sie zu schnell unterwegs und riskieren, auf dem weiteren Weg abzubauen. Langsam gehen!!!)

Auch Horombo-Hut ist eine Ansammlung von Hütten für Touristen und Träger mit einer Zentralhütte, in der alle verköstigt werden. Um die Essenszeit herrscht großer Andrang. Manchmal wirkt alles ein wenig chaotisch, Gedrängel um die Tische, eiliges Hin und Her der Träger, die jetzt in die Rolle der Kellner geschlüpft sind. Doch alles klappt wunderbar, und wieder zaubern die Köche ein leckeres Mahl. Dass es auf dem Weg von der in einem anderen Gebäude befindlichen Küche bis zum Tisch etwas abkühlt, wen kümmert's.

Horombo ist vielleicht die interessanteste der Hütten, was die Lage angeht.

Über der Wolkendecke gelegen, bietet Horombo-Hut während des Sonnenuntergangs einen wunderbaren Ausblick: Das rote Sonnenlicht taucht die Wolken in ein faszinierendes Farbenspiel. Ein wenig ungläubig und staunend steht man da und sieht auf dieses Spiel der Rottöne hinab.

Übrigens: Die hart am Rand gelegen kleine Hütte, die so malerisch in die Wolken hineinragt, ist eine Toilette. Es ist unbedingt empfehlenswert, die wenigen Meter hinabzusteigen, wenn man einmal einen ungestörten Ausblick genießen will.

Die Müdigkeit überkommt den Wanderer auch an Horombo meist recht früh, noch wird man schnell ein- und ohne Probleme durchschlafen. Am nächsten Morgen wird man wieder von einem "early morning tea", den die Guides oder Assistenten an den Hütten kredenzen geweckt. Das Waschen reduziert sich auf Katzenwäsche an der Schüssel. Doch wen stört das?



Mandara Hut



Horombo Hut

Tag 3: Horombo-Hut bis Kibo-Hut

Der Weg verzweigt gleich hinter Horombo in einen oberen und einen unteren Weg. Beide führen zu Kibo-Hut. Der untere Weg ist etwas kürzer, bleibt aber auf dem Hinweg den Sechs-Tages-Touren vorbehalten. Auf der Fünf-Tages-Tour geht es hinauf über den oberen Weg, der untere Weg wird dann beim Abstieg genutzt werden. Die ersten Stunden des Weges sind recht anstrengend, weil phasenweise ziemlich steil. Der zweite Gipfel des Kilimanjaro, der 5149 m hohe Mawenzi, ist auf der oberen Route der ständige Begleiter zur Rechten. Er sieht so viel schroffer und abweisender aus, als der rundlich-sanfte Kibo. Erklimmen kann ihn auch nur, wer über technische Bergsteigerkenntnisse und die entsprechende Ausrüstung verfügt. Für die meisten Kibo-Besteiger bleibt der Mawenzi ein Objekt der Beschau. Allerdings ein reizvolles Objekt, das seinen Anblick und sein Schattenspiel im Laufe des Tages immer wieder ändert. Der Kibo dagegen - gerade so, als wolle er sich dadurch noch interessanter machen - bleibt auf dem ersten Teil der Wegstrecke oft verborgen.

Man passiert Zebra Rock und damit die 4000m-Grenze. Nicht mehr lange und man hat den Sattel erreicht. Vor den Wanderern liegt eine weite ebene Fläche, an deren Ende sich majestätisch der Kibo erhebt. Na also, da hat man es doch fast geschafft. Weit gefehlt. Was nun kommt, ist schon ein Geduldsspiel. Das Tagesziel, die Kibo-Hütte, vor Augen, stehen noch mehrere Stunden Wanderung auf dem Programm. Der Weg zieht sich wie Kaugummi. Die Vegetation ist fast vollständig verschwunden. Hier läuft man durch die "High Desert", die hohe Wüste. In der Tat kann man von Wüste sprechen. Das letzte Quellwasser liegt schon lange - bei Zebra Rock - hinter den Wanderern. Alles was man von nun an trinkt, sind Vorräte, die man in Horombo aufgenommen hat bzw. die die Träger in schweren Kanistern bis zur Kibo-Hütte schleppen. Schwerstarbeit, der ein durchschnittlicher Touristenwanderer selbst in guter körperlicher Verfassung wohl doch nicht gewachsen gewesen wäre.

Die dünnere Luft macht sich nun in der Regel doch bemerkbar. Schnelles Gehen wird rasch durch Atemlosigkeit bestraft. Keiner der Wanderer eilt dem Gipfel zu. Wer es dennoch versucht, wird mit ziemlicher Sicherheit spätestens beim eigentlichen Gipfelaufstieg die Früchte seiner Mühen verlieren. Beine werden schwerer. Der Wind pfeift recht heftig, auch kalt, und die richtige Kleidung wird immer wichtiger. War man weiter unten noch luftig gekleidet, wird jetzt der Reißverschluss hoch- und die Mütze tief ins Gesicht gezogen. Schlechtwetterphasen können auftreten, Wolken den Weg einhüllen. Oft ist das nur vorübergehend, meist klart es wieder auf.

Die Ansammlung der Kibo-Hütten liegt auf etwa 4720 m Höhe. Für die meisten Wanderer ist diese Höhe schon ein persönlicher Rekord.

Am Abend dieses Tages geht es sehr früh zu Bett. Die Guides werden Sie zwischen 17 und 18 Uhr mit großen Mengen von Kartoffeln oder Nudeln versorgen. Kohlehydrate fassen, die Energiespeicher füllen, ist das Motto. Dazu kommt Tee, Tee und nochmals Tee. Oder Wasser. TRINKEN SIE!!! Die trockene Höhenluft und die Ausscheidungen verlangen, dass die Nieren beharrlich mit Nachschub versorgt werden. Nach dem Abendessen, sofern man um halb sechs schon davon sprechen kann, geht es in die Koje.

In großen Höhen, sagt man, falle das Schlafen schwer. Doch das ist aller Erfahrung nach sehr individuell. Der eine wälzt sich im Dämmerzustand hin und her, der andere schläft tief und fest. Und einige liegen wach. Gleichwie: Wenigstens ausruhen, um den Körper fit zu machen für die letzte große Anstrengung.

Allerdings wirkt sich die Höhe nun doch bei dem einen oder anderen aus: Manch einer beendet hier seine Tour. Im Zweifelsfall sollte man tatsächlich hier abbrechen. Mit röchelnder Lunge, wie tatsächlich gesehen und gehört, sollte sich niemand weiter hoch schleppen. Hut ab auch vor denen, die es bis hierher geschafft haben und auf die Stimme der Vernunft hören und ihre Gesundheit nicht gefährden.

Höhenkrankheit drückt sich in vielen Formen aus. Manche spüren nur ein leichtes Kopfweg, andere leiden unter Erbrechen und Durchfall, wieder andere bekommen sehr starke Kopfschmerzen, erleiden Schwächeanfälle und spüren Orientierungslosigkeit. Gerade in letzteren Fällen muss sofort der Abstieg eingeleitet werden. In der Regel geben sich die Symptome rasch wieder, wenn man tiefer gelegene Abschnitte erreicht. Dennoch ist es hilfreich, kundige Führer dabei zu haben, die rasch erkennen, ob ein Mitglied der Gruppe Hilfe braucht.

Andererseits sind leichte (!) Kopfschmerzen, leichte (!) Übelkeit und auch ein Erbrechen noch kein Grund, den Versuch der Gipfelbesteigung aufzugeben. Man muss seinen Körper sehr aufmerksam und selbstkritisch beobachten. Grundsätzlich gilt wohl: Wer den gesamten Aufstieg in langsamem Tempo und damit auch großer Geduld vollzogen hat, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit recht gut an die Höhe angepasst. Und auf keinen Fall sollte man sich andere zum Vorbild nehmen, besonders nicht solche, die vollmundig den Berg hinaufeilen. Jeder Mensch reagiert am Berg anders, und auch bärenstarke Menschen mit schier unendlicher Energie, ja sogar Bergsteiger, die bereits weit höhere Berge bestiegen hatten, mussten schon vor dem Kibo kapitulieren.

Genauso wenig sollte man andere, die aufhören wollen, unter Druck setzen, anstacheln oder schlimmeres. Das ist unverantwortlich.

Auf Kibo Hut entscheidet jeder für sich selbst, und Vorrang sollte immer und ausschließlich die eigene Gesundheit haben.

Tag 4: Von Kibo-Hut bis Uhuru Peak und zurück

Etwa um 23 Uhr wird man geweckt. Die Guides bieten Tee und Gebäck an. Das scheint wenig zu sein, doch die Grundlage sollte am Vorabend gelegt worden sein. Nun muss der Körper sich auf die wesentlichen Funktionen konzentrieren. Verdauungsarbeit wäre hier fehl am Platz. Vielen fällt es schwer, um diese Zeit etwas zu essen. Dennoch: Trinken Sie von jetzt ab regelmäßig ein paar Schlucke. Der (zutreffende) Rat eines Guides: "Auch wenn Sie noch kein Durstgefühl haben, trinken Sie, versorgen Sie Ihre Nieren immer mit Flüssigkeit."

Packen Sie dann Ihre Sachen, verstauen Sie alles griffbereit, was Sie in den nächsten Stunden brauchen werden, halten Sie das Trinkwasser nahe beim Körper, damit es nicht friert. Das kann durchaus passieren, je nachdem zu welcher Jahreszeit man geht, sehr kalt wird es aber immer sein.

Um Mitternacht gehen die Gruppen los, die eine kurz vorher, die andere etwas später.

Viel reden wird kaum jemand, es ist eher eine Schweigeprozedur. Lichterbündel der schwankenden Kopflampen tanzen in der Dunkelheit weit über dem eigenen Blick, oder tief darunter.

In den ersten Stunden kann man nur ahnen, wie es um einen herum aussieht, und mancher ist am Tag, beim Abstieg ganz erstaunt, welche Wege hinauf führen. Teil geht der Weg gerade hinauf, teils in langen und teils engen Serpentin. Nach der Hans-Meyer-Höhle beginnt ein Wegabschnitt, der durch kleineres Geröll, Kies, Steinchen ("scree") geprägt ist. Anfangs noch durch den Frost zusammengebacken, wird der Untergrund im Laufe der Nacht und durch die voraus gehenden Gruppen immer lockerer. Zwei Schritte vorgehen, einen zurückrutschen, das kann passieren. Es ist der unangenehmste Abschnitt auf dem Weg nach oben.

Dann, nach einigen Stunden dieses zähen Wegs, geht es in ein Felsenfeld über, das ein wenig, sagen wir, Kraxelei, aber kein technisches Klettern, erfordert. Man krabbelt mal mit Hilfe der Hände, steigt einmal in großem Schritt. Doch auch wenn dieser Abschnitt schwierig erscheint: Man hat es jetzt fast geschafft. Geben Sie hier nicht mehr auf, das Durchsteigen des Abschnitts benötigt ungefähr eine Stunde, dann stehen Sie - nach gut sieben Stunden anstrengenden Aufstiegs von der Kibo-Hütte - an Gilman's Point und dürfen sich freuen: Sie haben es geschafft:

Gillman's Point zu erreichen, gilt als erfolgreiche Kilimanjaro-Besteigung.

Wer an Gillman's Point steht, darf sich erfolgreiche(r) Kilimanjaro-Besteiger/in nennen.

Es ist zwar noch nicht der höchste Punkt, aber man hat hier den Kraterrand erreicht.

Was jetzt noch folgt, ist die Kür. Wer von hier aus wieder den Abstieg beginnt, und das machen viele, braucht sich nicht zu schämen. Er oder sie hat eine großartige Leistung vollbracht.

Je nach Planung und Gruppenwunsch bieten die Guides nun Tee an, oder werden nach einer Pause den weiteren Weg in Angriff nehmen.

Gilman's Point ist auch Fotopunkt, hier sollte man auf jeden Fall ein Gruppenbild machen, denn möglicherweise trennt sich die Gruppe hier.

Der Rest des Weges entlang des Kraterrandes ist nicht wirklich schwer, aber die Höhe ist nun nicht mehr zu leugnen. Die Schritte fallen schwer. Nur fünfzig Prozent des Sauerstoffs, den man sonst gewohnt ist. Das schlaucht schon gewaltig. Dennoch, wer durchhält steht nach ungefähr 1 1/2 bis 2 Stunden am Uhuru Peak, mit 5895 m über dem Meeresspiegel der höchste Punkt Afrikas.

(Dass manche Neuvermessungen von 5892 m sprechen, soll die Freude nicht trüben. Wichtig ist, was auf dem Gipfelschild steht, oder?)

Der Abstieg führt wieder zurück zu Gillman's Point, und von den Steilhang hinab, auf dem von den Serpentinien der Nacht kaum noch was zu erkennen ist. Man folgt am besten dem Guide. In der Regel geht es, da wo möglich, den direkten und geraden Weg, indem man sich gegen die Schräge lehnt und in schnellen Schritten den steilen Hang beinahe hinunter rennt. Kibo Hut ist meist tief unten zu sehen, man kann sich (fast) nicht verlaufen. Nach eineinhalb bis drei Stunden "Laufzeit", je nach persönlicher Kondition und Wegführung durch den Guide, ist Kibo Hut wieder erreicht.

Man ist müde und doch aufgekratzt, denn das Erlebte verdrängt die Erschöpfung zu einem guten Teil. In der Hütte wird ein warmes Essen serviert, etwas ausgeruht, dann geht es weiter noch am selben Tag bis Horombo Hut, wo man etwa zwischen 16:30 und 17:30 Uhr ankommt. Sie haben nun rund 17 Stunden Wanderung, knapp 1200 Höhenmeter Aufstieg bis zum Uhuru Peak und anschließend gut 2100 Höhenmeter Abstieg hinter sich gebracht. Wenn das keine Leistung ist.

Tag 5: Horombo Hut bis Mandara Gate

Der letzte Tag führt von Horombo bis zum Gate, mit einer (Mittags-)Pause an Mandara Hut. Man geht den gleichen Weg, wie man auch hinauf gegangen ist. Dennoch mag der Blick für die Umgebung ein anderer sein, eine andere Perspektive, eine andere Wahrnehmung. Zugleich wird sich möglicherweise neben der weiterhin bestehenden Freude langsam eine gewisse Müdigkeit einschleichen. Das ist normal.

Wie lange man geht, hängt jetzt sehr von der individuellen Geschwindigkeit ab. Einige gehen die Strecke noch einmal recht langsam, genießen den Weg. Andere eilen dem Gate entgegen. So kann es kaum mehr als fünf, durchaus aber auch bis zu acht Stunden dauern, bis man am Gate ankommt.

Dort checkt man aus, während die Guides und Träger sich schon fein machen. Das ist durchaus wörtlich zu nehmen, denn man erkennt sie manchmal kaum wieder. Am Berg war man das raue Outfit gewöhnt, nun kommt die adrette Kleidung.

Und so sollte man sich selbst auch ein wenig frisch machen, bevor man dann nach der Rückfahrt vom Berg in die Unterkunft zusammen das erlebte feiert und sich gemeinsam über den Erfolg freut.

Jetzt ist auch der Moment gekommen, da man mit einem frischen Bier anstößt und sich gegenseitig hochleben lässt. Das Team der Träger und Guides singt zu Ehren der erfolgreichen Kilimanjaro-Besteiger ein Lied, und schön ist es, wenn man das selbst mit einer kleinen Sangesdarbietung ergänzen kann. Der gute Wille zählt, nicht die Sangeskunst.

Da die Träger und Guides nicht selten noch einen langen Nachhauseweg haben, sollte man die Feier nicht allzu sehr ausdehnen, denn sie freuen sich jetzt auch auf ein Wiedersehen mit der Familie.

Am Ende steht hier der Blick auf das Marangu-Gate, das man beim Hineinfahren gar nicht so wahr nimmt, auf das man beim Hinausfahren aber (hoffentlich) mit Freude zurückblickt.



15. Tourbeschreibung II: Die 6-Tages-Tour

führt mit einem Akklimatisierungstag auf Höhe Horombo von Marangu Gate bis Uhuru Peak und wieder zurück.

Tag 1: bis Mandara-Hut

Tag 2: bis Horombo-Hut

Tag 3: Akklimatisierungstag mit Anstieg bis Zebra Rock / Saddle

Tag 4: über die Lower Route bis Kibo Hut

Tag 5: Aufstieg bis Uhuru Peak via Gilman's Point und hinunter bis Horombo Hut

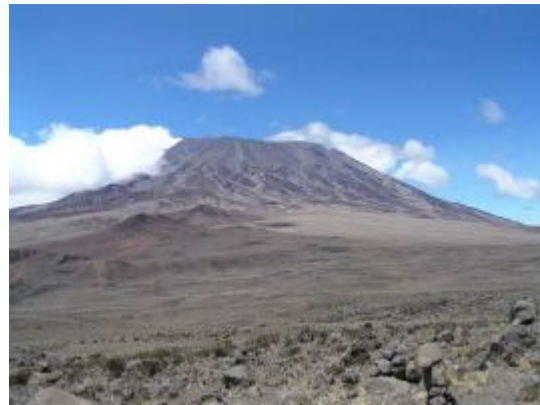
Tag 6: von Horombo hut bis Marangu Gate

Die 6-Tages-Tour unterscheidet sich nur durch den Akklimatisierungstag und die andere Routenführung von Horombo nach Kibo von der 5-Tages-Variante.

Der Akklimatisierungstag ist kein Ruhetag, sondern wesentlich durch den Anstieg mindestens bis Zebra Rock (Bild links) gekennzeichnet. Manche Guides, so in unserem Fall, gehen bis zum Beginn des Sattels hoch.



Zebra Rock



Blick auf den Sattel

Dort hat man einen wunderbaren Panoramablick auf den Sattel mit dem dahinter liegenden Kibo. Deutlich sieht man die Aufstiegsrinne, die man in der übernächsten Nacht begeht. Dreht man sich um, hat man einen nicht minder großartigen Ausblick auf den Mawenzi. Wunderbar und großartig allerdings nur, wenn die Wetterbedingungen gut sind. Hat man Pech, sieht man nur Wolken.

Der Weg bis Kibo Hut führt bei der 6-Tages-Variante über die Lower Route, die geringfügig kürzer (ca. 9,6 km) ist als die Upper Route (ca. 10,1 km). Der erste Anstieg geht über felsige Wegstücke, die hinauf weniger Probleme bereiten, als auf dem Weg hinab.

Nach diesem ca. ersten Drittel des Weges wird es zunehmend ebener, man läuft auf einem bequemen breiten Weg mit mäßigem Anstieg. Allein der manchmal sehr heftige Wind stört den eher positiven Gesamteindruck.

Man erreicht Kibo Hut nach etwa 6-7 Stunden, wobei auch hier gilt: langsam gehen, lassen Sie sich durch die gute Wegpassagen nicht zu schnellerem Gehen verleiten.

Der Rest des Tourenverlaufs entspricht wieder der 5-Tages-Variante.

Meine Einschätzung: Wählen Sie die 6-Tages-Tour. Der Akklimatisierungstag ist wirklich hilfreich für die Höhenanpassung. Man geht gemütlich, relativ zumindest, sind es bis zum Sattel doch etwa 500 Höhenmeter. Auch wenn es schmerzt, Kibo Hut zu sehen, und wieder zurück zu müssen: der Aufstieg bis Kibo Hut am nächsten Tag ist dann gar nicht mehr so schwer.

Und nun:

Viel Erfolg bei Ihrem Kilimanjaro-Abenteuer!