

Gipfel der Begeisterung

Wenn der Berg ruft, dann ist die KW AG zur Stelle. Selbst wenn dieser Berg in Tansania steht. Ein Reisebericht über große Ziele – und wie man sie gemeinsam meistert.

Fotos Christian Roth

Ki | li | mand | scha | ro, der; -[s]

Mit 5.895 m über dem Meeresspiegel ist der Kilimandscharo das höchste Bergmassiv Afrikas. Das Vulkangebirge liegt im Nordosten von Tansania, rund 350 km südlich des Äquators. Sein höchster Gipfel ist der Uhuru Peak (5.895 m). Ab Erreichen des Gilman's Point (5.715 m) gilt das Massiv als erklommen.

Mach es einfach!“, „Entdecke die Kraft in dir“, „Energien freisetzen und Ziele erreichen“. Klingt wie die typischen Titel von Motivationshandbüchern? Stimmt genau. Wir dagegen wollten es wirklich wissen! Wo sind meine Grenzen? Kann ich sie überwinden? Wie fühlt sich das ganz konkret an, wenn man sich ein großes Ziel steckt und gemeinsam aufbricht, um es zu erreichen? Und so starteten 28 von uns am 29.12.2016 zu einem gemeinsamen Erlebnis der etwas anderen Art. Und um es gleich zu sagen: Es ging nicht auf den Münchner Nockherberg.



1

Tag 31.12.2016
Nach nur drei Stunden Schlaf: Aufbruch mit Augenringen am Marangu Gate (1.879 m). Gemächliches Einlaufen durch den tropischen Regenwald. „Pole, Pole“, der Ruf unserer Guides („Langsam, langsam“), wird zu unserem Standardspruch. Der Silvesterabend in der Mandara Hut (2.720 m) endet lange vor Mitternacht und ganz ohne knallende Sektorkorken.

*Distanz: 8 km • Gehzeit: 4 h
Höhenmeter: ca. 841*

2

Tag 01.01.2017
Das neue Jahr beginnt schon etwas strammer. Von der Mandara Hut arbeiten wir uns – „Pole, Pole“ – über 1.000 Höhenmeter hinauf zur Horombo Hut (3.720 m). Der Weg führt durch dichten Urwald und eine Art Heidelandschaft. Ab 3.000 m wird die Luft spürbar dünner.

*Distanz: 11 km • Gehzeit: 6 h
Höhenmeter: ca. 1.000*

3

Tag 02.01.2017
Akklimatisierung ist angesagt. Um uns an die Höhe zu gewöhnen, wandern wir bei Hagel, Sturm und strömendem Regen zu den Zebra Rocks (4.000 m) und wieder zurück. Ab 3.500 m treten bei einigen von uns Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit auf. Die mitgereiste Ärztin ist erstmals gefragt.

*Distanz: 8 km • Gehzeit: 4 h
Höhenmeter: ca. 480
(Auf- und Abstieg)*

4

Tag 03.01.2017
Jetzt wird es ernst. Von der Horombo Hut geht es hinauf zur Kibo Hut auf 4.720 m. Landschaft und Pflanzenwelt ändern sich dramatisch: Wir stapfen nun durch die raue, vegetationsarme „Kibo-Wüste“. Die Höhe macht immer mehr von uns zu schaffen.

*Distanz: 11 km • Gehzeit: 5,5 h
Höhenmeter: ca. 1.000*

5

Tag 04.01.2017
Bereit zum Gipfelsturm! Schlaf findet in dieser Nacht kaum einer. Aufbruch dann um 23 Uhr. Angefeuert von den Gesängen der Träger schrauben wir uns in völliger Dunkelheit Kehre für Kehre hinauf. Es ist steil. Es ist mühsam. Es zieht sich. Irgendwann geht dann langsam die Sonne auf – und da ist er: der Gilman's Point (5.715 m). Wir haben den Kilimandscharo bestiegen! Ein sagenhaftes Glücksgefühl macht die Erschöpfung augenblicklich vergessen. Und doch haben einige von uns noch nicht genug: Sie schaffen es sogar zum Stellar Point und zum höchsten Gipfel des Kili, dem Uhuru Peak (5.895 m). Von dort genießen sie den spektakulären Blick vom Kraterrand über den Gletscher auf die afrikanische Weite. „Congratulations! You are now at Africa's highest point!“

*Distanz: Aufstieg 5 km, Abstieg 16 km •
Gehzeit: Aufstieg 8 h, Abstieg 7 h •
Höhenmeter: Aufstieg ca. 1.175,
Abstieg ca. 2.175*

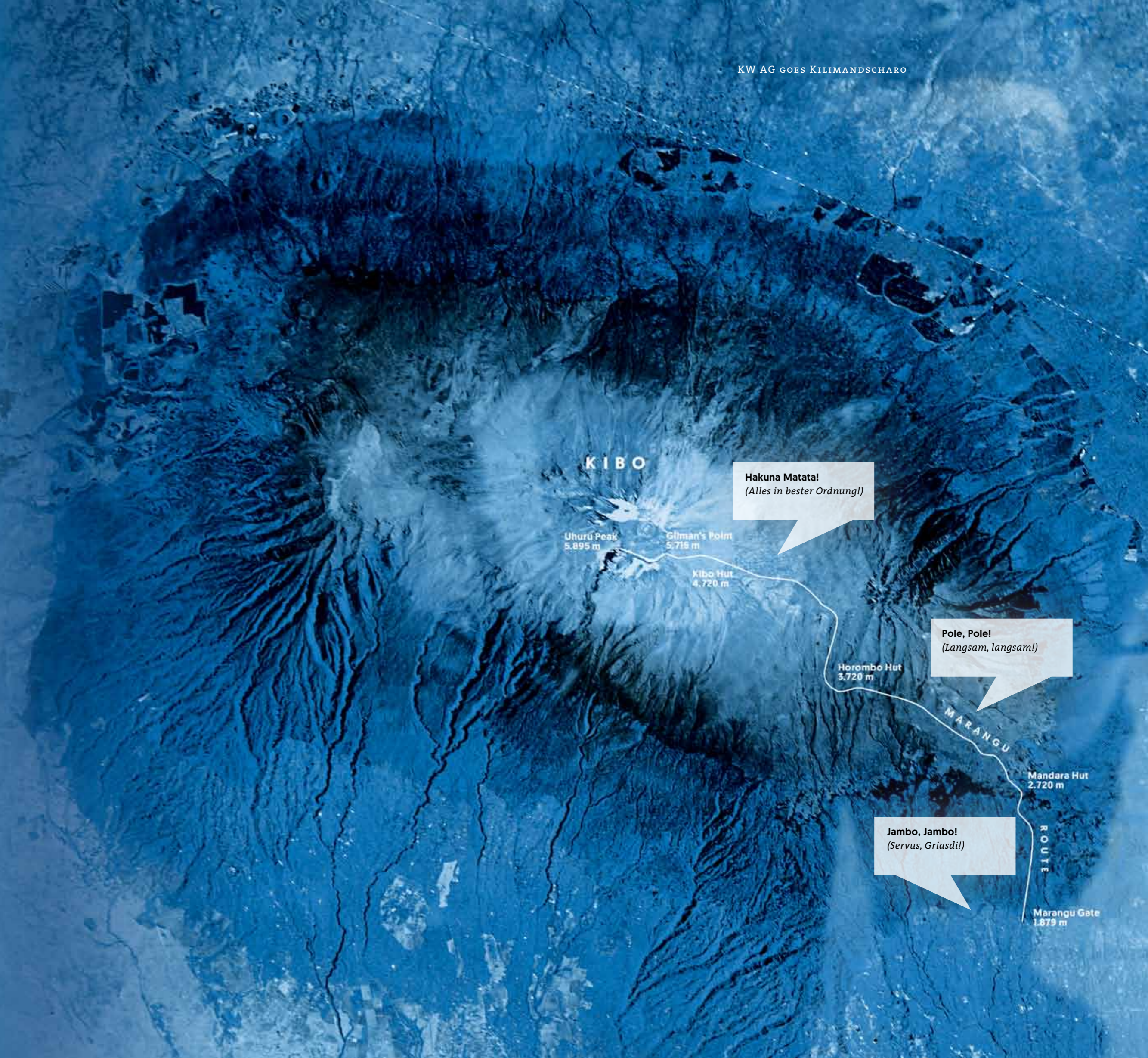
6

Tag 05.01.2017
Bereits am Vortag haben wir uns über Lava-Geröllfelder rund 2.100 Höhenmeter zurück zur Horombo Hut gequält. Nun geht es weiter zum Ausgangspunkt, dem Marangu Gate. Viele von uns können vor Schmerzen und Erschöpfung kaum mehr laufen. Endlich dann die Fahrt zurück zur Lodge. Duschen. Lecker essen. Anstoßen mit Kilimanjaro-Bier. Und dann nur noch: schlafen!

*Distanz: 21 km • Gehzeit: 6,5 h
Höhenmeter: ca. 1.841*

Teamspirit auf Hochtouren

Die KW AG Kilimandscharo Experience in Etappen.



KIBO

Hakuna Matata!
(Alles in bester Ordnung!)

Uhuru Peak
5.895 m

Gilman's Point
5.716 m

Kibo Hut
4.720 m

Horombo Hut
3.720 m

Pole, Pole!
(Langsam, langsam!)

Mandara Hut
2.720 m

Jambo, Jambo!
(Servus, Griasdii!)

Marangu Gate
1.879 m

MARANGU ROUTE

ROUTE



Die etwas andere Kili-Statistik

- Höhenmeter insgesamt: 4.491
- Kalorienverbrauch pro Person: ca. 16.000
- Max. Windgeschwindigkeit: 120 km/h
- Temperaturen: -25 bis +32 °C
- Medikamente: 16 x Fortecortin (gegen Höhenkrankheit), 11 x Ibuprofen, Infusionen, Salbenverbände, Tapes
- Guides, Träger und Köche: ca. 70
- Filmmaterial: 643 Stunden
- Nutella-Verbrauch insgesamt: 60 Gläser
- Tägliche Wasserration zum Waschen: 350 ml
- Verbrauch Trockenshampoo insgesamt: 10 Flaschen



The Kili Lessons

Vom höchsten Gebirge Afrikas kann man einiges lernen. Herzlichen Dank an den Extremsportler, Buchautor und Motivationstrainer Hubert Schwarz. Er hat uns die „Lektionen“ des Kilimandscharo mit viel Begeisterung vermittelt.

- 1** Vorbereitung ist das A und O – auch wenn es zum Trainieren manchmal nur auf den „Perlacher Mugl“ geht.
- 2** Wer hoch hinaus will, braucht eine klare Strategie – sonst geht einem auf halbem Weg die Puste aus.
- 3** Das Ziel sollte man niemals aus den Augen verlieren. Trotzdem: Entscheidend ist immer der jeweils nächste Schritt.
- 4** Alles ist nichts ohne tolle Partner und Weggefährten, die einen immer wieder aufbauen – selbst wenn man glaubt, es geht jetzt gar nichts mehr.



Funke übersprungen?

Wer jetzt Lust auf seine eigene Kilimandscharo-Experience bekommen hat, dem können wir unseren Veranstalter, Coach und Tourguide Hubert Schwarz nur empfehlen.
www.hubert-schwarz.com

