



HUBERT SCHWARZ

Menschen bewegen.

KILIMANDSCHARO MARANGU ROUTE

MIT OPTION VORPROGRAMM AM MT MERU

Mit Arzt-
begleitung



60+
geeignet

www.hubert-schwarz.com

INFORMATIONEN ZUR TOUR

Kilimandscharo Besteigung in 6 Etappen

Der Berg – Gipfelziel als Motivation

Etwa 3° südlich des Äquators – direkt an der Grenze von Kenia und Tansania – erhebt sich der höchste Berg Afrikas mit 5.895 Metern. Ein weit ausladender Sockel mit dichtem Regenwald und schneebedeckter Krone: der Kilimandscharo. Er hat eine Grundfläche von ca. 60 x 40 Kilometern und ist der größte, frei stehende Berg der Erde mit faszinierenden Klimazonen, die sich von tropischem Regenwald bis in vergletscherte Gipfelregionen erstrecken.

Nach oben – ein Weg voller meditativer Kraft

Der Aufstieg auf den Kilimandscharo (5.895 Meter) über die Marangu-Route entspricht bis in einer Höhe von 4.500 Metern einer Bergwanderung im alpinen Raum unserer Breiten. Insbesondere die Marangu Route bietet hierbei gut ausgebaute, einfache Wege.

Die dünne Höhenluft und der sehr steile Anstieg auf der letzten Etappe erfordern jedoch in der Gipfelregion eine gewaltige Anstrengung. Mit zunehmender Höhe müssen wir selbst beim Ausbleiben von Durstgefühl regelmäßig Flüssigkeit zu uns nehmen. Unterwegs erwartet uns eine grandiose und abwechslungsreiche Landschaft. Wir durchwandern dichten Regenwald, offene Graslandzonen, Heide- und Moorland, folgen der steinigen Alpinwüste des Kibosattels bis wir schließlich die vergletscherte Gipfelregion des Kilimandscharo erreichen.

Wir werden innerhalb von wenigen Tagen täglich 1.000 Höhenmeter beim Aufstieg und 2.000 Höhenmeter beim Abstieg zurücklegen. Die durchschnittliche Etappenlänge beträgt 11 Kilometer und entspricht einer Gehzeit von ca. 6 Stunden. Ausnahme ist der Gipfeltag: hier sind es sogar 21 Kilometer, was einer Gehzeit von ca. 12-13 Stunden entspricht.

Gute Aussichten

Das Wetter beeinträchtigt die Besteigung lediglich in der Regenzeit. In dieser Zeit werden von uns keine Touren geführt. Während der Nacht muss mit Frost – teilweise bis -20° Grad – gerechnet werden.

Routencharakteristik der Marangu-Route

- befestigte, ausgebaute Wege
- steinige, staubige Passagen
- ohne Kletterpartien
- gute Akklimatisierung
- Übernachtung in Hütten
- Hin- und Rückweg ist identisch

Schwierigkeitsgrad

Der Aufstieg über die Marangu-Route stellt an den Wanderer keine wesentlichen technischen Ansprüche. Guter Gleichgewichtssinn, Gehen bei Dunkelheit mit Stirnlampe (nur Gipfeltag) und sicherer Teleskopstockeinsatz erforderlich.

OPTIONALES VORPROGRAMM MT MERU

Achtung bei Flug mit Ethiopian Airlines:

Abflug bereits einen Abend vorher, Flug über Nacht nach Addis Abeba und nach kurzem Umstieg am nächsten Morgen weiter zum Kilimanjaro Airport.

Tag 1 -/-/A

Abflug

Flug am frühen Morgen ab Frankfurt über Amsterdam direkt zum Kilimanjaro Airport. Von hier Transfer in Ihr Hotel am Fuße des Mt. Meru. Übernachtung und Abendessen im Hotel.

Tag 2 F/M/A

1. Etappe: Besteigung Mt. Meru

Momella Gate (1.500 Meter) - Miriakamba Hut (2.521 Meter)

Fahrt von Arusha zum Momella Gate. Das Ziel der ersten Etappe ist die Miriakamba Hut. *Gehzeit: ca. 5 Stunden / Höhenmeter: ca. 1.021 Meter*

Tag 3 F/M/A

2. Etappe: Besteigung Mt. Meru

Miriakamba Hut (2.521 Meter) - Saddle Hut (3.566 Meter)

Von der Miriakamba Hut geht es weiter zur Saddle Hut. *Gehzeit: ca. 4,5 Stunden / Höhenmeter: ca. 1.045 Meter*

Optional Saddle Hut (3.566 Meter) - Little Mount Meru (3.900 Meter)

Gehzeit: ca. 1 Stunde / Höhenmeter: ca. 234 Meter

Tag 4 F/M/A

3. Etappe: Besteigung Mt. Meru

Saddle Hut (3.566 Meter) - Gipfel Mt. Meru (4.566 Meter) - Miriakamba Hut (2.521 Meter)

Heute geht es zum Gipfel des Mount Meru.

Gehzeit-Aufstieg: ca. 8 Stunden / Höhenmeter-Aufstieg: ca. 1.000 Meter

Gehzeit-Abstieg: ca. 4 Stunden / Höhenmeter-Abstieg: ca. 2.045 Meter

Tag 5 (= Tag 1 Marangu Route) F/M/A

4. Etappe: Abstieg Mt. Meru

Miriakamba Hut (2.521 Meter) - Momella Gate (1.500 Meter)

Abstieg und Transfer zurück nach Arusha zu unserem Hotel.

Gehzeit: ca. 5,5 Stunden / Höhenmeter: ca. 1.021 Meter

Am Abend **Treffen mit der restlichen Reisegruppe** und gemeinsames Abendessen.

ANREISE MARANGU GATE HOROMBO HUT



Achtung bei Flug mit Ethiopian Airlines:

Abflug bereits einen Abend vorher, Flug über Nacht nach Addis Abeba und nach kurzem Umstieg am nächsten Morgen weiter zum Kilimanjaro Airport.

Tag 1

-/-/A

Abflug

Flug am frühen Morgen ab Frankfurt über Amsterdam direkt zum Kilimanjaro Airport. Von hier Transfer in Ihr Hotel am Fuße des Mt. Meru. Übernachtung und Abendessen im Hotel.

Tag 2

F/M/A

Ankommen und Akklimatisieren

Heute haben wir Zeit, um uns etwas einzugewöhnen und für die Teilnehmer aus dem Vorprogramm zum Erholen. Wir lernen die wunderschöne Umgebung des Hotels bei einem Spaziergang durch den Regenwald kennen und lassen „Afrika“ etwas auf uns wirken. Übernachtung und Abendessen im Hotel.

Tag 3

F/M/A

1. Etappe Besteigung Kilimandscharo

Marangu Gate (1.840 Meter) - Mandara Hut (2.675 Meter)

Am Morgen Fahrt zum Nationalparkeingang Marangu. Aufstieg durch den tropischen Regenwald zur Mandara Hut.

Distanz: 8 Kilometer / Gehzeit: 4 Stunden / Höhenmeter: ca. 835 Meter

Tag 4

F/M/A

2. Etappe: Besteigung Kilimandscharo

Mandara Hut (2.675 Meter) - Horombo Hut (3.725 Meter)

Es geht weiter bergauf zur Horombo Hut. Der Blick über afrikanische Landschaften weitet sich, wir sehen erste Riesen-Senezien, gute Aussicht auf den Gipfel.

Distanz: 13 Kilometer / Gehzeit: 6 Stunden / Höhenmeter: ca. 1.050 Meter

Tag 5

F/M/A

3. Etappe: Besteigung Kilimandscharo

Horombo Hut (3.725 Meter) - Mawenzi Sattel (4.200 Meter) -

Horombo Hut (3.725 Meter)

Wanderung am Akklimatisierungstag. Unter dem Motto: „Hoch wandern und tief schlafen“ laufen wir vorbei am „Zenra-Rock“ Richtung Mawenzi Sattel. Wir übernachten wieder in der Horombo Hut.

Distanz: 5 Kilometer / Gehzeit: 4 Stunden / Höhenmeter: je ca. 475 Meter hoch und runter

KIBO HUT UHURU PEAK ABSTIEG

Tag 6

F/M/A

4. Etappe: Besteigung Kilimandscharo

Horombo Hut (3.725 Meter) - Kibo Hut (4.700 Meter)

Aufstieg von der Horombo Hut über Lavafelder zur Kibo Hut. Heute gehen wir früh ins Bett, um für den Start des Gipfelaufstiegs in der Nacht gewappnet zu sein.

Distanz: 11 Kilometer / Gehzeit: 5,5 Stunden / Höhenmeter: ca. 975 Meter

Tag 7

F/M/A

5. Etappe: Besteigung Kilimandscharo

Kibo Hut (4.700 Meter) - Uhuru Peak (5.896 Meter) - Horombo Hut (3.725 Meter)

Start gegen 24 Uhr von der Kibo Hut zum Gilmans Point, welchen wir zum Sonnenaufgang erreichen; das spektakuläre Ereignis begleitet uns auf den letzten Schritten bis zum Gipfel Uhuru Peak (5.895 Meter). Abstieg über Kibo Hut und Horombo Hut mit dortiger Übernachtung.

Distanz Aufstieg: 5 Kilometer / Gehzeit Aufstieg: 7 Stunden

Distanz Abstieg: 16 Kilometer / Gehzeit Abstieg: 6 Stunden

Höhenmeter Aufstieg: ca. 1.195 Meter / Abstieg: ca. 2.171 Meter

Tag 8

F/M/A

6. Etappe: Abstieg Kilimandscharo

Horombo Hut (3.725 Meter) - Marangu Gate (1.840 Meter)

Abstieg von der Horombo Hut zum Marangu Gate. Rückfahrt nach Arusha zu unserem Hotel.

Distanz: 21 Kilometer / Gehzeit: 6,5 Stunden / Höhenmeter: 1.885 Meter

Tag 9

F/-/-

Arusha und Rückflug am Abend

Am Morgen haben wir Zeit, zunächst etwas am Hotelpool zu entspannen. Mittags können wir eines der Schulprojekte besuchen, welches mit Hilfe unserer Stiftung in den letzten Jahren hier entstand. Erst am späten Nachmittag erfolgt der Transfer zum Flughafen zum anschließenden Heimflug Richtung Deutschland über Nacht.

Tag 10

-/-/-

Ankunft in Deutschland

Ankunft in Amsterdam am frühen Morgen. Von hier individuelle Heimreise zum Abflughafen und Ende einer eindrucksvollen Reise.

OPTIONAL: SAFARITAG

Tag 9**F/M/A****Safari-Tag**

Heute geht es zum Ngorongoro Krater, einem riesigen Einbruchkrater am Rande der Serengeti. Das Gebiet zählt seit 1979 zum UNESCO-Weltnaturerbe und wird als das achte Weltwunder bezeichnet. Der größte nicht überflutete Kraterkessel (Kaldera) der Welt hat einen Durchmesser von 19 Kilometern, 600 Meter Tiefe und beheimatet eine beeindruckende Tiervielfalt. Löwen, Fleckenhünen und Leoparden machen hier Jagd auf die zahlreichen Zebras, Büffeln, Gnus, Antilopen sowie Grant- und Thomson-Gazellen. Mit etwas Glück sieht man sogar eines der hier lebenden, sehr seltenen Spitzmaulnashörner! Übernachtung in einer Safari Lodge.

Tag 10**F/-/-****Erholung und Abflug**

Am Morgen fahren wir nach unseren letzten gemeinsamen Frühstück in das von unserer Hubert und Renate Schwarz- Stiftung unterstützte Massai-College; im Anschluß geht es zurück nach Arusha zum Flughafen. Abflug am späten Abend und Heimflug Richtung Amsterdam über Nacht.

Tag 11**-/-/-****Zurück in Deutschland**

Ankunft in Amsterdam am frühen Morgen und Weiterflug nach Frankfurt. Von hier individuelle Heimreise und Ende einer eindrucksvollen Reise.

Individuelle Verlängerung

Selbstverständlich können Sie Ihre Reise auch noch individuell weiter verlängern- sei es um weitere Safaritage in einem der anderen zahlreichen Nationalparks der Region, oder auch um einen Badeaufenthalt auf der tansanischen Insel Sansibar- sprechen Sie uns gerne an!

ÜBERNACHTUNG VERPFLEGUNG AUSRÜSTUNG

Übernachtung

Während des Trekkings auf der Marangu-Route übernachten wir in unbeheizten Nationalparkhütten im Mehrbettlager. Sie benötigen einen warmen Schlafsack. Matratzen und Kissen sind vorhanden. Outdoor-Toiletten sind vorhanden, morgens erhält jeder Teilnehmer eine Schüssel mit warmem Wasser für die persönliche Hygiene.

Verpflegung

Die Verpflegung ist während des Trekkings im Preis inbegriffen. Das Essen wird täglich vom einheimischen Küchenpersonal zubereitet. Es ist einfach, jedoch reichlich und schmackhaft. Spezielle „Sportlernahrung“, wie Vitaminriegel oder Mineraldrinks, ist während der Wanderung als Ergänzung sinnvoll. Gerne statten wir Sie hierfür mit unserer Nahrungsergänzungsserie von Magnesium bis Multivitaminen aus. Die Leistungen der Guides und Träger sind im Reisepreis enthalten, sie erwarten jedoch ein Trinkgeld, wovon sie ihren Lebensunterhalt bestreiten. Üblich sind 80 US\$ (Mt. Meru) und 150 US\$ (Kilimandscharo) pro Teilnehmer für das Begleitteam, sowie ca. 40 US\$ pro Fahrzeug und Tag für den Safari-Fahrer. Jeder Teilnehmer hat in der Regel 3 Träger. Sie übernehmen unsere persönliche Ausrüstung und tragen die gesamte Verpflegung, Geschirr und Wasser. Wer seinen Trägern gut erhaltene Kleidung, Teleskopstöcke, Stirnlampe, Stifte usw. überlassen will, sollte dies als persönliches Geschenk betrachten und als Anerkennung für ihre Leistungen.

Ausrüstung

Geeignete Ausrüstung wie feste Berg-/Trekkingsschuhe, Daunenschlafsack, warme Funktionskleidung (im Zwiebel-Schicht-System), Wasserflasche, Thermoskanne für heißen Tee am Gipfeltag und eine Stirnlampe, sind unbedingt erforderlich. Teleskopstöcke als Auf- und Abstiegshilfe haben sich während des gesamten Trekkings bewährt, insbesondere am Gipfeltag. Das Gepäck sollte in einem wasserdichten Packsack (größerer Rucksack, Seesack) verstaut werden. Hinweis: In der Hochsaison kann es gelegentlich zu Überbuchung der Hütten kommen, sodass wir in einer solchen Situation auf Zelte ausweichen müssten. Während unserer zahlreichen Touren war das aber noch nie der Fall.

Service

Profitieren Sie von unserer jahrelangen Erfahrung, indem Sie unseren besonderen Service in Anspruch nehmen.

Auf unseren **Kilimandscharo Info-Tagen** erhalten Sie z.B. eine ausführliche Ausrüstungsliste, einen interessanten Höhenmedizinvortrag und viele wichtige Tipps von unserem erfahrenen Team. Termine erfahren Sie bei Kontaktaufnahme.

Gerne nehmen wir uns auch außerhalb der Info-Tage Zeit zum Check Ihrer Ausrüstung! Sprechen Sie uns einfach an.

LEISTUNGEN UND OPTIONS

Enthaltene Leistungen

- Hin- und Rückflug in der Economyklasse ab/bis Frankfurt inkl. Steuern und Gebühren
- 2 Gepäckstücke á 23 kg (Stand 2021)
- Begleitung ab Deutschland durch einen Reiseleiter aus unserem Team
- Zusätzliche Betreuung durch unseren Begleitarzt ab Deutschland
- private Transfers vom Airport zum Hotel, in die Nationalparks und zurück
- 3 x Übernachtung in einer landestypischen Lodge am Fuße des Mt Meru, Unterbringung in Zweibettzimmern inkl. Halbpension
- sämtliche Parkeintritts- und Nationalparkgebühren
- 5 x Hüttenübernachtung am Kili in Mehrbetträumen
- Vollverpflegung während des Trekkings inkl. Tee & Wasser
- Gepäcktransport und Versorgung am Berg durch unser einheimisches Begleiteteam: lokale Guides, Träger, Koch

- Option Mt Meru:
 - 1 x zusätzliche Übernachtung in unserer Lodge
 - Begleitung durch einen erfahrenen afrikanischen Guide
 - 3x Hüttenübernachtung am Mt. Meru
 - Parkeintrittsgebühren
 - Volle Verpflegung während der gesamten Tour inkl. Tee & Wasser

- Option Safari:
 - 1x Übernachtung in einer Safari-Lodge in Zweibettzimmern
 - Einheimischer Guide und Fahrer
 - Gebühren für eine Einfahrt in den Ngorongorokrater
 - Volle Verpflegung während der Safari

Nicht enthaltene Leistungen

- Zug zum Flug: Bahnticket für die Anreise zum Flughafen und zurück (Preis auf Anfrage)
- Abflug ab einem anderen innerdeutschen Flughafen
- Langstreckenflüge in der Economy- Comfort oder in der Businessklasse
- Unterbringung im Einzelzimmer (nur in den Hotels möglich)
- Ausrüstungspaket zur Miete (s. Angebot)
- Visagebühren (ca. 50 \$)
- Reiserücktrittskostenversicherung und andere Versicherungen
- sonstige Verpflegung während der Reise und Getränke
- sämtliche Trinkgelder

VORBEREITUNG I: INFO-TAGE

KILIMANDSCHARO INFO-TAG 13.30 - ca. 18.00 UHR

BEGRÜSSUNG UND INFOS ZU TANSANIA

Sie erhalten allgemeine Informationen zur Anreise, Flugdauer, Zeitverschiebung, Visum, Gepäck, etc...

PRÄSENTATION KILIMANDSCHARO

Zahlreiche Bilder und Erfahrungsberichte vermitteln Ihnen einen Eindruck der Herausforderung.

IMPFUNGEN, HÖHENKRANKHEIT UND ERNÄHRUNG

Wir beantworten Fragen zu empfehlenden Impfungen, der Höhenkrankheit und dem Umgang damit, sowie einer gesunden Ernährung.

BEKLEIDUNGS- UND AUSRÜSTUNGSTIPPS

Von A wie Anorak bis Z wie Zipphose – wir klären Sie über die richtige Outdoor-ausrüstung und Kleidung auf.

Hintergrund

Bei unseren Kili-Infotagen informieren erfahrene Experten aus verschiedenen Bereichen im Hubert-Schwarz-Zentrum über die Besteigung des mit 5.895 Meter höchsten Gipfels von Afrika.

„In der Vorbereitung legen wir sehr großen Wert auf Sicherheit. Eine genaue Planung unserer Aktivitäten in der Betreuung unserer Reisenden beinhaltet sowohl den Körper als auch den Geist!“, Renate Schwarz über die Kili-Infotage.

Hinweis



Eine persönliche Leistungsdiagnostik und gesundheitliche Untersuchung ist optional & auf Wunsch am Vormittag möglich und mit Zusatzkosten verbunden. Sprechen Sie uns einfach bei Interesse an.

Anmeldung und **weitere Informationen** gibt es telefonisch unter der 09122 / 93 07- 37 oder per E-Mail unter adventure@hubert-schwarz.com.

VORBEREITUNG II: „FIT FÜR DEN GIPFEL“ - EIN INTENSIVSEMINAR



FIT FÜR DEN GIPFEL INTENSIV-SEMINAR 07.30 - ca. 17.30 UHR

FIT FÜR DEN BERG

Akklimatisierung, Höhenanpassung, Höhenmedizin, Reisemedizin und Impfungen bilden die Schwerpunkte.

AUSWERTUNG DES FITNESS-CHECK

Die Auswertung zeigt Ihnen den Ist-Stand; so erhalten Sie Ihr persönliches „Werkzeug“ für ein gesundes und effektives Bewegungsverhalten.

THEMA ERNÄHRUNG

Wir zeigen Ihnen, worauf es bei der Vorbereitung ankommt und wie Sie sich gesund am Berg ernähren.

AUSWERTUNG DER BLUTANALYSE

Ihnen wird das Ergebnis Ihrer Blutuntersuchung mitgeteilt. Sie lernen die Sauerstofftransportkapazität kennen, die besonders wichtig bei der Besteigung ist.

BLUTABNAHME

Die Blutabnahme erfolgt in der Früh im nüchternen Zustand und ist Basis für den Auswertevortrag am Nachmittag

FITNESS-CHECK

Untersuchung der Herzfrequenz und Laktatentwicklung auf dem Ergometer. Daraus entwickeln wir individuelle Trainingsbereiche für Sie.

WALKEN UND LAUFEN NACH PULS

Nach dem Umziehen lernen Sie – mit einer Pulsuhr – in Ihrem Herzfrequenzbereich zu walken oder laufen.

HANDLUNGSWISSEN

Motivation durch Wissen! In unseren Vorträgen bekommen Sie zielgerichtetes Handlungswissen vermittelt, welches Grundvoraussetzung für die Umsetzung in der Praxis ist.

DIAGNOSTIK

Mit Analysetools ermitteln wir Ihre ganz persönlichen Gesundheitswerte. Den offengelegten Problemfeldern stehen die individuell ermittelten Trainingswerte und Zielvorgaben gegenüber.

UMSETZUNG

Motiviert durch Handlungswissen und ausgestattet mit den eigenen Trainingsbereichen gilt es nun, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Das Richtige tun – wir helfen beim Einstieg!

Anmeldung und **weitere Informationen** gibt es telefonisch unter der 09122 / 93 07- 37 oder per E-Mail unter adventure@hubert-schwarz.com.



HUBERT SCHWARZ

Menschen bewegen.

Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG
Ungerthal 2 1/2
91186 Büchenbach

Telefon: 09122 / 93 07 37
E-Mail: adventure@hubert-schwarz.com
www.hubert-schwarz.com

Änderungen im gesamten Reiseverlauf sind vorbehalten. Eine rechtzeitige Information an Sie erfolgt.