

## **Mit Nordic Walking auf den Kilimanjaro**

Der Kilimanjaro ist der höchste Berg Afrikas und einer der grössten freistehenden Berge der Welt. Sein Hauptgipfel „Uhuru Peak“ wird mit 5895 m angegeben. Er ist ein typischer Vulkanberg mit einem Kraterdurchmesser von 2.5 km.

Und genau diesen Berg zu besteigen habe ich mir zum Ziel gesetzt. Für diese Tour habe ich mir von Jeannine Böhm von der SNO (herzlichen Dank) Teleskop-Teststöcke ausgeliehen. Die ersten ausziehbaren Stöcke aus Carbon. So kann ich die Stöcke problemlos ins Gepäck verstauen und habe keine Unannehmlichkeiten beim Zoll. Überhaupt bin ich angenehm überrascht, wie gut sich die Stöcke anfühlen und wie sie auch funktionell einem guten einteiligen Stock das Wasser reichen können.

Ebenfalls im Gepäck habe ich die Ungewissheit, wie mein Körper auf beinahe 6000 m Höhe reagiert. Muss ich eventuell aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig aufgeben? Bekomme ich die Höhenkrankheit und wie reagiert mein Magen? Aber nichts desto Trotz trete ich voll motiviert die Reise an.

## **Reisebericht Kilimanjaro-Besteigung vom 24. Dezember bis 31. Dezember 2006**

### **1. Tag; Zürich – Mombasa**

Sonntag, 24. Dezember

Am Flughafen lerne ich den Schweizer Bergführer Daniel Appert kennen. Er wird unsere Gruppe begleiten. Bereits mache ich Bekanntschaft mit einigen andere Reiseteilnehmer. Flug mit Edelweiss von Zürich nach Mombasa (Kenya). Da das Flugzeug noch enteist werden muss, verlassen wir die Schweiz mit einer halben Stunde Verspätung um 21.00 Uhr.

### **2. Tag; Mombasa (Kenya) – Marangu (Tanzania)**

Montag, 25. Dezember

Ankunft um 07.00 Uhr in Mombasa. Vor dem Flughafen erwarten uns einige eifrige Gepäckträger, die – natürlich gegen ein Trinkgeld - unsere Reisetaschen zum 20 m entfernten Bus bringen.

Nun lerne ich auch die restlichen Reiseteilnehmer kennen. Die Gruppe besteht aus 9 Männern und 5 Frauen im Alter zwischen 21 und 53 Jahren plus der Bergführer.

Per Bus verlassen wir Mombasa und fahren in ca. 7 Stunden nach Tansania. Diese Route wurde schon von den Erstbesteigern des Kilimanjaro benutzt und führt durch den Tsavo-Westnationalpark. Die Naturstrassen sind vom Regen der letzten Tage aufgeweicht und rutschig. Die vielen Schlaglöcher halten mich wach. Ein umgekippter Lastwagen macht deutlich, wie schwierig es ist, auf diesen Strassen zu fahren.

Am späten Nachmittag erreichen wir Marangu, wo wir in der Babylon Lodge die erste Nacht verbringen. Vor dem Nachessen lernen wir die 3 einheimischen Bergführer kennen, welche uns auf dem gesamten Weg begleiten werden: Nixon, Livingstone, Jop

### **3. Tag; Marangu 1800 m – Mandara Hütte 2720 m** Dienstag, 26. Dezember

Nach dem Frühstück geht's los! Mit Landrovern werden wir zum 20 Minuten entfernten Gate des Kilimanjaro-Nationalparks gefahren. Daniel (der Schweizer Bergführer) muss noch einiges an Einschreibeformalitäten erledigen, bevor wir den Weg unter die Füsse nehmen können.

Unser Gepäck sowie das ganze Essen, Trinken und sogar das Geschirr und das Besteck für die folgenden Tage am Berg wird von Trägern übernommen. Wir müssen lediglich einen Tagesrucksack tragen.

Der Weg durchquert grösstenteils den Urwald-Gürtel, der den Kilimanjaro lückenlos umgibt. Nach ca. einer Stunde beginnt es leicht zu regnen. Ich denke mir, na ja, so ein kleiner Tropenwaldregen geht schnell vorbei. Aber da täusche ich mit gewaltig. Aus dem leichten Regen wird eine Sintflut. Bald halten auch meine Wanderschuhe nicht mehr das aus, was ich erwartet habe. Aber auch jeder andere Schuh hätte sich hier „erweichen“ lassen. Ich merke, wie meine Füsse zuerst feucht und dann richtig nass werden.

Um ca. 14.00 Uhr erreichen wir die Mandara Hütten auf 2720 m. Die Sonne zeigt sich zaghaft zwischen den Wolken, so dass ich schnell meine nassen Kleider zum Trocknen aufhänge. Nach 10 Minuten regnet es schon wieder.

Unterkunft in kleinen Hütten mit je 4 Schlafplätzen.

### **4. Tag; Mandara-Hütte 2720 m – Horombo-Hütte 3718 m** Mittwoch, 27. Dezember

Nach einem reichhaltigen Frühstück bestehend aus Porridge (Haferschleim), Toast, Rührei und Würsten gehen wir gemächlich die nächste Etappe an. Jop, der einheimische Bergführer, gibt das Tempo an. Im Moment scheint noch die Sonne. Doch auch dies ändert sich schnell. Wieder marschieren wir im Nassen zum Ziel.

Zunächst steigen wir nochmals durch den Regenwald, der von einer bizarren Schönheit ist. Abrupt wechselt die Landschaft ihr Gesicht: Ginsterbäume, Proteas, Fakellilien und Erika-büsche säumen den Weg. Ein unbeschreiblicher Duft liegt in der Luft. Allmählich erreichen wir die offenen Hänge mit deren grossartigen Vegetation. Der Weg windet sich angenehm durch das hohe Steppengras bergwärts. Unterwegs werden wir von unseren Trägern überholt, die wiederum das ganze Gepäck und Essen etc. für uns hinaufführen.

Gegen 15.00 Uhr erreichen wir die Horombo Hütten auf 3718 m. Leider ist der Himmel so wolkenverhangen, dass wir den Kilimanjaro nicht sehen können.

Daniel erklärt uns beim wärmenden Tee, dass es gut möglich sei, auf dieser Höhe gesundheitliche Probleme zu bekommen. Dies könne sich aber auch erst in 2 Stunden bemerkbar machen. Auch könne es vorkommen, dass man auf dieser Höhe aggressiver reagiert als im Tal. Zum Glück beklagen sich später einige nur über leichtes Kopfweh. Zum Nachtessen gibt es dann eine rechte Portion Teigwaren, um den Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen.

#### **5. Tag; Akklimatisationstag in den Horombo Hütten 3718 m**

Donnerstag, 28. Dezember

Der Regen prasselt auf die Hütten. Am liebsten möchte ich mich in meinem Schlafsack verkriechen und erst wieder herauskommen, wenn die Sonne scheint. Aber da müsste ich wohl lange liegen bleiben! Nach Programm ist eine Wanderung zum Kibosattel auf 4400 m vorgesehen. Wir entscheiden uns nach dem Frühstück, dass wir auf die Wetterentwicklung warten.

Meine Schuhe sind immer noch völlig durchnässt und trockene Socken habe ich auch keine mehr. Ich habe keine Lust, nochmals im Regen herumzulaufen und verbringe die Zeit im Essraum. Einige der Gruppe gehen dann am Nachmittag doch noch zum Kibosattel.

Nach dem Nachtessen ist es dann wie ausgestorben. Die meisten Reisetilnehmer verziehen sich bald nach dem Essen in die kleinen Hütten. Zum Glück gibt es da noch Marcel, Matthias, Roman und Andrea, welche gerne einen Jass klopfen. Da das Kartenspiel nicht so mein Ding ist, begnüge ich mit dem Zusehen. Hauptsache, es läuft etwas. Zusammen mit Daniel genieße ich ein Bier (welches die Träger vom Tal her geschleppt haben).

#### **6. Tag; Horombo Hütte 3718 m – Kibo-Hütte 4720 m**

Freitag, 29.12.2006

Um 08.30 Uhr ist Abmarsch. Der Weg führt an aussergewöhnlichen Senecien vorbei (Senecio Kilimanjarico, eine am Kilimanjaro typische Pflanze). Oberhalb der letzten Wasserstelle verändert sich die üppige Vegetation in eine öde Vulkanlandschaft. Spätestens von hier aus sollten wir den Kilimanjaro mit seinen weissen Gletschern bewundern können. Doch leider hängen dicke Wolken über dem Berg. Wir überqueren die sogenannte Kibo Wüste (eine schier endlos wirkende Steinwüste) in etwa 4300 m Höhe. Die Luft wird spürbar dünner. Nach einem letzten steilen Aufstieg ist die Kibo-Hütte in Sicht. Ein leichtes Kopfweh macht sich bemerkbar. Mit einem Aspirin versuche ich Abhilfe zu schaffen. Doch der Druck bleibt.

Hier treffen wir auf einige wirklich harte Typen, welche die Zeltroute gewählt haben und bei eisiger Kälte und Schnee ihre Lager aufgestellt haben.

Ich bin froh, dass ich in der Hütte übernachten kann, auch wenn es drinnen kalt und feucht ist. Nach einem frühen Nachtessen (Kartoffelsuppe) gilt es, sich hinzulegen, um für den letzten Aufstieg gewappnet zu sein. Aber von schlafen keine Spur! Wir sind 12 Personen im gleichen Raum. Da ist es nicht verwunderlich, dass ich kein Auge schliessen kann. Um 23.45 Uhr werden wir von Daniel geweckt.

## **7. Tag; Kibo-Hütte 4720 m – Uhuru-Peak 5895 m – Horombo Hütte 3718 m**

Samstag, 30.12.2006

Zum „Frühstück“ gibt es ein paar Butterkekse (hätte ich aber besser sein lassen!). Um 00.30 Uhr ist Abmarsch. Heute ist der entscheidende Tag. Jop (der einheimische Bergführer) gibt das Tempo an. In kleinen Schritten und ganz gemächlich steigen wir durch die Dunkelheit dem Ziel entgegen. Pole, pole (langsam, langsam) ist das Motto. Der Weg wird immer anstrengender und ist mit Schnee und Eis bedeckt. Kurz vor Sonnenaufgang um ca. 06.00 Uhr erreiche ich den Gillman's Point (5715 m). Eine Holztafel mit dem Hinweis: „Sie sind jetzt auf 5681 m“ kennzeichnet den Kraterrand. Damit hat man offiziell den Kilimanjaro bestiegen.

So, nun muss ich erst mal verschnaufen. Mein Ziel ist noch nicht erreicht. Der Uhuru Peak wartet! Ich spreche mich mit Daniela und Judith ab, welche auch noch bis zur Spitze wollen. Gemeinsam mit dem Bergführer Livingstone beginnen wir den letzten Aufstieg. Es sind noch 214 Höhenmeter zu bewältigen. Noch nie waren 214 m so hoch! Durch eine Schneespur geht es weiter in Richtung Hauptgipfel. Die Aussicht ist überwältigend und lässt für einen kurzen Moment die sauerstoffarme Luft vergessen. Eine gewaltige Eiswand erstreckt sich auf meiner linken Seite. Das letzte Stück ist ein leicht ansteigender atemberaubender (im wahrsten Sinne des Wortes) Rücken mit einzelnen kleinen Erhebungen. Und endlich der Uhuru-Peak 5895 m, die höchste Erhebung Afrikas. Daniela und Judith warten bereits auf mich. Geschafft! Mittlerweile ist es 07.45 Uhr.

Ich genieße den Blick über den verschneiten Kili. Zum ersten Mal sehe ich überhaupt die Spitze des Berges, den ich bestiegen habe. Und zum ersten Mal während der ganzen Tour scheint die Sonne Erbarmen zu haben und schickt ihre wärmenden Strahlen. Doch nach kurzer Zeit bekommen dicke Wolken wieder die Oberhand.

Wir entscheiden uns, den Abstieg unter die Füsse zu nehmen. Der Schnee auf dem Weg zur Kibo-Hütte ist durch den Temperaturanstieg weich und matschig geworden. Ich spüre, wie die Kräfte nachlassen und bin gezwungen einige Pausen einzulegen.

Um ca. 11.30 Uhr erreiche ich die Kibo-Hütten. Ich muss mein Gepäck für den Abtransport bereitstellen. Nach einer kurzen Rast und einer wärmenden Suppe geht es dann weiter Talwärts. Die Kibo Wüste kommt mir jetzt noch öder vor als beim Aufstieg. Der Weg scheint endlos zu sein.

Endlich, gegen 15.00 Uhr erreichen wir die Horombo Hütten 3718 m.

## **8. Tag; Horombo-Hütte (3718 m) – Marangu**

Sonntag, 31.12.2006

Auf dem gleichen Weg wie beim Aufstieg, kehren wir nach Marangu zurück, wo wir gegen Mittag ankommen.

Am Nachmittag besuchen wir mit den Führern und Trägern einen Gottesdienst. Hier spricht sogar der Pfarrer über das Wetter. Noch nie habe es in dieser Jahreszeit soviel geregnet. Was für mich zwar kein Trost ist, aber immerhin bestätigt, was in den Reiseführern steht, dass der Dezember die ideale Zeit für eine Kilibesteigung sei.

Am Abend haben wir dann allen Grund zum Feiern! Zusammen mit den Bergführern und Trägern geniessen wir den Gipfelerfolg.

+++++++

Die anschliessenden Tage verbringen wir im Ngorongoro Crater und im Tarangire Nationalpark. Und dann noch zur Aufwärmung einige Tage am Diani Beach südlich von Mombasa (Kenya).

Nach dem Motto: „Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen“ habe ich versucht, hier einige Eindrücke zu schildern. Die Kilibesteigung war eine einzigartige Erfahrung, welche ich nicht missen möchte. Ich würde es wieder machen! Froh bin ich auch, dass ich die Nordic Walking Stöcke mitgenommen habe. Sie haben mir beim Auf- und Abstieg enorm geholfen. Dazu kommt, dass ich - im Gegensatz zum Rest der Gruppe - durch die Pumpbewegungen niemals kalte Hände hatte.

Falls jemand Fotos vom Kilimanjaro auf meiner Homepage sucht, so muss ich ihn leider enttäuschen. Er hat sich hartnäckig hinter dicken Wolken versteckt. Den Berg in der ganzen Grösse und Schönheit konnte ich erst im Flugzeug auf der Heimreise bewundern.

weitere Fotos: [www.stephannick.ch](http://www.stephannick.ch)

An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei:

Aktivferien AG	<a href="http://www.aktivferien.com">www.aktivferien.com</a>
Daniel Appert	<a href="http://www.derberg.com">www.derberg.com</a>
Sabine Zingg	<a href="http://www.kuoni.ch/d/reisebueros/">www.kuoni.ch/d/reisebueros/</a> (Filiale St. Gallen, Gallusmarkt)
Jeannine Böhm	<a href="http://www.swissnordicfitness.info">www.swissnordicfitness.info</a>
Werner Ledergerber	<a href="http://www.jaekli-seitz.ch">www.jaekli-seitz.ch</a>
Judith Bohl	<a href="http://www.drogerie-bohl.ch">www.drogerie-bohl.ch</a>