

Kilimandscharo – Machame Route – Informationen

Der Kilimandscharo ist der breiteste frei stehende Berg der Welt und Afrikas höchster Berg. Der Kilimandscharo erhebt sich majestätisch aus dem umliegenden an der Küste gelegenen Buschland bis zu einem atemberaubenden schneebedeckten Gipfel von 5.895m!

Dies ist ein große Unternehmung, und wir möchten einen reibungslosen und sicheren Ablauf sicherstellen.

Wir haben viel recherchiert und wir sind uns sicher, dass wir für diese große Exkursion optimal vorbereitet sind, und wir haben höchstpersönlich den ganzen Berg bis zur Spitze selbst bestiegen! Wir haben uns sehr sorgsam einen professionellen Kilimandscharo Trekking Experten in Tansania ausgesucht, der **gut ausgebildet** ist und **zertifizierte Guides** beschäftigt, **hohe Sicherheitsstandards** erfüllt und jahrelange Erfahrung im Bergsteigen hat.



Sie werden eine Menge Informationen benötigen um sich auf das großartige Kilimandscharo Abenteuer vorzubereiten. In diesem Dokument finden Sie zahlreiche wertvolle und wichtige Informationen, also lesen Sie sich bitte alles sorgfältig durch. Sie finden eine Beschreibung der Route, eine empfehlenswerte Packliste, Informationen über Fitness und einige wertvolle Tipps und Antworten auf die meist gestellten Fragen.

Sie werden den Kilimandscharo über die Machame Route innerhalb von 6 Tagen und 5 Nächten besteigen. Sie können auch einen zusätzlichen Tag einfügen, um oberhalb von 3.000m Ihrem Körper die Gelegenheit zu geben, sich an den Höhenunterschied zu gewöhnen und außerdem noch etwas länger den Kilimandscharo zu genießen. Die Machame Route ist eine malerische Route am südlichen Hang hinauf – hoch hinaus wandern und tiefer gelegen schlafen – das ist gut für die Akklimatisierung. Die Machame Route hat die höchste Erfolgsquote den Gipfel zu erklimmen von allen Routen, da es bei dieser Besteigung immer auf und ab geht.

Bei der **Machame Route** nehmen die Kletterer die Machame Route als Aufstieg und die Mweka Route als Abstieg. Jeder läuft auf dieser Route in dieselbe Richtung. Dies ist ein Vorteil bei müden Beinen, wenn Sie nicht immer warten müssen, um entgegenkommende Leute vorbeizulassen (wie auf der Marangu Route). Die Machame Route ist sehr malerisch mit vielen tollen Ausblicken auf den westlichen Kilimandscharo und den Berg Meru (eine atemberaubende Überraschung über den Wolken bei Sonnenuntergang). Am 5. Tag erwartet Sie zum Frühstück ein steiler Hang (Baranco wall). Und trotzdem, es ist einfacher als es aussieht und es ist ein fantastisches Gefühl, wenn Sie oben angelangt sind und sich unterhalb des Gletschers befinden. Ein weiterer Vorteil der Machame Route ist, dass das letzte Camp höher ist als die Kibo Hütte, also starten Sie den Gipfelaufstieg von einem höheren Punkt aus.

Beim Mweka Abstieg ist der Pfad zum Mweka Camp und dann zur Basis klar abgegrenzt. Sollten die Beine noch mitmachen, können die Kletterer die Strecke recht schnell hinter sich lassen und bis zum Vormittag in Moshi zurück sein. Die Straße zur Machame Basis kann bei schlechtem Wetter zum Abenteuer werden, aber es ist machbar. Das Ende der Strecke (Mweka) ist direkt nördlich von Moshi town.

Machame Route Überblick:

Tag 1 Ankunft in Moshi

Am Kilimanjaro Airport Begrüßung durch den Transferfahrer und Fahrt zum Keys Hotel nach Moshi. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung, entspannen Sie im Hotel oder unternehmen Sie einen Stadtbummel durch die Kleinstadt Moshi (Taxi evtl. erforderlich). Im Hotel erfolgt die Vorbesprechung für die morgige Besteigung. Abendessen

Tag 2 Gate (1790m) - Machame Camp (3010m)

Am Morgen werden Sie im Hotel abgeholt und erreichen nach ca. 45min Fahrt den Parkeingang des Kilimanjaros. Während Ihr Guide die Eintrittsformalitäten erledigt, können Sie dem bunten Treiben der Bergmannschaften zusehen. Es ist immer wieder beeindruckend was – und vor allem „wie“ – alles auf den Berg hinaufgetragen wird. Dann beginnt das Abenteuer Kilimanjaro. Schon nach wenigen Schritten tauchen Sie in dichten Bergregenwald mit seinen riesigen Urwaldbäumen, Farnen, Moostepichen, Lianen und Flechten ein. Mit etwas Glück können Sie sogar die schwarzweißen Colobus Affen in den Baumkronen beobachten.

Nach ca. 5-6 Stunden erreichen Sie Ihr heutiges Tagesziel. Das Machame Camp befindet sich nur knapp oberhalb der Baumgrenze auf 3010m. Es folgt das Abendessen und Ihre erste Übernachtung im Zelt am Kilimanjaro. Frühstück; Mittagessen; Abendessen

Tag 3 Machame Camp (3010m) - New Shira Camp (3845m)

Nach dem frühmorgendlichen Start vom Machame Camp durchlaufen Sie zunächst die Heide- und Moorzone. Der Wanderweg wird steiniger und die Landschaft offener, sodass schon bald die Gipfelregion des Kilimanjaros bestens zu sehen ist.

Die heutige Etappe ist kürzer als am Vortag und Sie erreichen schon am Mittag das weitläufige Shira Plateau mit dem gleichnamigen Campingplatz.

Das Camp bietet einen atemberaubenden Ausblick auf die Gipfelregion des Kilimanjaros – besonders beim Sonnenuntergang, wenn die Felswände und Hängegletscher des Kibos in warmes Abendlicht getaucht werden.

Frühstück; Mittagessen; Abendessen

Tag 4 New Shira Camp - Lava Tower Hütte - Barranco Camp (3960m)

Obwohl Sie während der heutigen Etappe ca. 700 Höhenmeter bewältigen werden, ist das abendliche Camp nur unwesentlich höher als das Shira Camp der vorherigen Nacht. Damit trägt diese Etappe wesentlich zur besseren Akklimatisation bei und Sie können schon einmal vorab testen wie sich Ihr Körper auf über 4500m verhält.

Die Wanderung beginnt mit einem langen Aufstieg über das Shira Plateau Richtung Lava Tower Hut (4640m). Die Landschaft wird dabei deutlich afroalpiner und die Vegetation spärlicher. Danach steigen Sie durch das weitläufige Barranco Valley mit seinen riesigen Senecien und Lobelien wieder hinab. Nach ca. 6-7 Stunden ist das wahrscheinlich schönste Camp am Kilimanjaro erreicht. Frühstück; Mittagessen; Abendessen

Tag 5 Barranco Camp (3960m) - Barafu Camp (4640m)

Zum Beginn der heutigen Etappe müssen Sie die steile "Barranco Wall" erklimmen. Bei einigen ausgesetzten Stellen wird Ihr Guide Ihnen sichernd zur Seite stehen. Danach geht es mit herrlichem Ausblick auf die Südgletscher des Kibos über verschiedene Bergrücken „rauf und runter“. Zur Mittagszeit machen Sie Ihre LUNCHpause im Karanga Valley, bevor die letzten 2-3 Stunden Aufstieg zum Barafu Camp (4640m) bevorstehen.

Im Camp können Sie sich nun auf die bevorstehende Gipfelbesteigung vorbereiten und gehen nach einem zeitigen Abendessen früh schlafen. Frühstück; Mittagessen; Abendessen

Tag 6 Barafu Camp - Uhuru Peak (5895m) - Mweka Camp (3080m)

Der Aufstieg beginnt gegen 00:00 Uhr nach einem wärmenden Tee und einigen Keksen zur Stärkung. Im Schein der Stirnlampe geht es nun die steilen Ascheflanken des Kibos hinauf. Nach ca. 5 - 7 Stunden nächtlichen Aufstiegs erreichen Sie den Stella Point (5730m), der Kraterrand des Kilimanjaros ist erreicht. Während die aufgehende Sonne ihre wärmenden Strahlen auf die Gipfelregion und die weite Ebene sendet, geht es nun die letzten 1 – 2 Stunden entlang des Kraterrandes zum **Uhuru Peak (5895m)**. Gratulation: Sie stehen auf dem Dach Afrikas!

Der einfachere Abstieg verläuft fast auf derselben Route und Sie erreichen am frühen Vormittag wieder das Barafu Camp. Hier hat die verbliebene Bergmannschaft auf Sie gewartet und versorgt Sie mit einer warmen Mahlzeit. Nach ca. 1 – 2 Stunden Pause erfolgt der weitere Abstieg bis zum Mweka Camp (3080m), wo das Abendessen und der wohlverdiente Schlaf auf Sie warten. Frühstück; Mittagessen; Abendessen

Tag 7 Mweka Camp (3080m) - Mweka Gate (1630m) - Moshi

Die letzte Etappe beginnt nach dem Frühstück und der traditionellen Verabschiedungszeremonie durch die Bergmannschaft. Gemütlich steigen Sie nun die letzten 2 Stunden durch den Regenwald zum Mweka Gate ab. Ihr Fahrer erwartet Sie und Sie erreichen nach kurzer Fahrt wieder das Hotel in Moshi. Am Swimmingpool können Sie sich nach der anstrengenden Bergtour entspannen und Ihren Gipfelerfolg genießen. Frühstück; Mittagessen; Abendessen

Tag 8 Moshi - Anschlussprogramm

Nach dem Frühstück setzen Sie Ihr individuelles Reiseprogramm fort oder erhalten einen Transfer zum Kilimanjaro Airport bzw. zum Ort Ihrer Wahl im Großraum Moshi. Frühstück

Falls Sie sich für eine private Bergtour entscheiden, können Sie einen zusätzlichen Tag zum Akklimatisieren einfügen. Dieser würde nach dem 4. Tag folgen und in etwa so aussehen:

(Zusätzlicher Tag). Nach dem Frühstück beginnt der Aufstieg mit der Baranco Wall (es ist leichter, als es aussieht), um unterhalb des Heim Gletschers anzukommen. Der Aufstieg führt weiter durch alpine Vegetation und wir machen eine Mittagspause im Karanga Valley. Sie haben den ganzen Nachmittag Zeit zum ausruhen und die spektakuläre Aussicht zu genießen. Übernachtung im **Karanga Camp** – 4.000m.

Wichtige mitzubringende Dokumente für Tansania:

- Reisepass (inkl. Kopien): Sie werden ihn am Eingang der Nationalparks vorzeigen müssen
- Reiseversicherung (inkl. Kopien)
- Bargeld in US Dollar
- nötige Visa oder Impfpässe

Impfungen:

Fragen Sie bitte Ihren Arzt nach den aktuellen Anforderungen. Wir empfehlen Ihnen die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, Typhus und Tollwut. **Eventuell ist eine Gelbfieberimpfung vorgeschrieben und muss durch ein Zertifikat bestätigt werden.**

Einreisebestimmungen für Tansania

Sie benötigen einen gültigen Reisepass und in den meisten Fällen auch ein Visum. Sie können das Visum bei der Einreise in Daressalaam, am Kilimanjaro International Airport, Namanga Gate oder am Grenzübergang Tansania/Kenia kaufen, aber dies führt meist zu Verspätungen und Sie müssen in US Dollar bezahlen. Manche Airlines erlauben Ihnen auch nicht, ohne Visum zu fliegen. **Wir empfehlen Ihnen deshalb, Ihre Visa im Vorhinein zu besorgen und sich über etwaige Änderungen bei Botschaften und Ausschüssen zu erkundigen.** Ihr Reisepass und Ihr Visum für Tansania sind ebenfalls für Sansibar notwendig.

Kili Trekking – Herausforderung! Spaß! Lebensgefühl!

Der Kilimandscharo ist einer der best besteigbaren hohen Berge der Welt. Für viele ist eine Kilimandscharo Besteigung ein Lebenstraum. Er ist bedenklich hoch und ist vielleicht der Urlaub, der Sie am meisten herausfordert.

Den Kilimandscharo, den höchsten Berg Afrikas, zu besteigen, erfordert mentale und physische Vorbereitung. Sie sollten sich so früh wie möglich auf den Trek körperlich vorbereiten. Wenn Ihre körperliche Fitness steigt, wird auch Ihr mentales Selbstvertrauen steigen. Diese Kombination wird einen erheblichen Unterschied ausmachen, damit Sie die Besteigung genießen können und ein Erfolgserlebnis haben werden.

Man sagt jeder, der einigermaßen fit ist, hat eine gute Chance, den Gipfel des Kilimandscharo zu erreichen. Trotzdem werden Sie mehr Spaß an der ganzen Sache haben, wenn Sie nicht nur erfolgreich die Spitze erreichen, sondern ein wenig mehr Aufwand in die Vorbereitung investieren, damit Sie die Tour richtig genießen können.

Besuchen Sie Ihren Arzt

Bevor Sie mit den Vorbereitungen beginnen, ist es immer richtig, dem Rat eines erfahrenen Arztes zu folgen. Erzählen Sie ihm von Ihrem Vorhaben, den Kilimandscharo zu besteigen und erklären Sie ihm, was Sie tun möchten, um Ihre Fitness zu verbessern. Vielleicht sprechen Sie auch über die Folgen des Höhenunterschieds, und welche Maßnahmen Sie dabei einsetzen können. Bitte informieren Sie uns vor Ihrer Buchung, falls Sie dauerhaft Medikamente einnehmen müssen.

- Es gibt eine andauernde Diskussion über Medikation wie Acetazolamide (Diamox), welches bei den Höhenunterschieden helfen soll. Fragen Sie bitte Ihren Arzt nach den Vorteilen, Risiken und Nebenwirkungen, bevor Sie eine Entscheidung treffen.



Werden Sie fit...

Bergsteigen gehen

Sie wollen den Kilimandscharo besteigen, also ist die beste Vorbereitung Wandern und Bergsteigen, auch wenn es nur unter Fitnessstudiobedingungen stattfindet. Laufen ist gut für die Ausdauer, bringt Ihnen aber nicht viel, die Muskeln für eine 5-6 tägige Bergbesteigung zu stärken.

- Gehen Sie spazieren. Am besten mit Freunden oder ihrem Bergsteiger-Team und nutzen Sie die Kameradschaft für Ihre Vorfreude und den Spaß.

- Es empfiehlt sich, regelmäßig wandern zu gehen und dabei auch Steigungen und Gefälle auf der Strecke zu haben. Nehmen Sie einen Rucksack mit und tragen Sie darin mindestens 3 Liter Wasser oder 3kg mit sich. Dies simuliert in etwa die Konditionen, die Sie antreffen werden.

Gehen Sie ins Fitnessstudio

Bitten Sie Ihren Studio Trainer, einen Fitness Plan mit steigendem Krafttraining auszuarbeiten. Ein erfahrener Trainer kann Ihnen ein maßgeschneidertes Programm Ihrem Alter, Ihrer Ausdauer und Stärke entsprechend anfertigen. Arbeiten Sie mit einem Plan, der immer schwerere Gewichte vorschreibt, während Sie Ihre Fitness verbessern.

- Sie sollten sich immer aufwärmen, bevor Sie mit den Übungen beginnen. D.h. dehnen Sie ihren Körper. Das Dehnen stärkt und fordert Ihre Sehnen, Bänder, Gelenke und Muskeln. Dehnen ist wichtig und außerdem der beste Weg, sich auf einen verletzungsfreien Workout vorzubereiten.

- Falls es das Wetter nicht zulässt, wandern zu gehen, gehen Sie im Fitnessstudio aufs Laufband. Gute Fitnessstudioausrüstung kann Anstiege und Abstiege simulieren.

Knieprobleme vermeiden

Bergsteiger haben manchmal Knieverletzungen aufgrund eines schlechten Fitnesszustandes und einer schlechten Gehtechnik. Abwärts gehen belastet die Knie stärker als aufwärts. Müdigkeit veranlasst Bergsteiger, mit durchgestreckten Beinen abwärts zu steigen, was das Kniegelenk staucht. Um die Knie zu schützen, müssen Bergsteiger besser auf Ihre Technik achten und immer versuchen, das Knie ein wenig gebeugt zu lassen. Die Muskeln und Sehnen des Oberschenkels können so den sich wiederholenden Ruck besser abdämpfen. Es ist schwierig dies länger durchzuhalten, wenn Sie nicht trainiert sind. Nordic Walking kann hierbei hilfreich sein.

- Machen Sie z.B. 100 Step-ups auf einen niedrigen Stuhl oder eine höhere Stufe. Dies stärkt alle wichtigen Muskelpartien im Oberschenkel.

Ruhen Sie sich vor der Bergtour aus

Beenden Sie Ihr Training mind. 4 Tage bevor die Besteigung startet, um dem Körper noch eine Auszeit zu geben.

Höhenunterschied

Nahezu jeder Bergwanderer am Kilimanjaro wird die Höhe und die damit einher kommende dünnere Luft spüren. Genau genommen sind dies schon die ersten Anzeichen einer „milden“ Form der Höhenkrankheit. Die Symptome beginnen mit leichten Kopfschmerzen, Leistungsabfall, Appetitlosigkeit und Übelkeit. Jeder Mensch reagiert verschieden empfindlich auf die zunehmende Höhe und sportlich Durchtrainierte sind genauso gefährdet wie „ketten-rauchende“ Nichtsportler. In den meisten Fällen bleiben die Symptome aber so schwach, dass ein Weitergehen möglich ist. Sollten die Erscheinungen heftiger werden, hilft nur ein rascher Abstieg. In niedrigeren Lagen verschwinden die Symptome rasch von selbst.

Bitte denken Sie daran, dass ein Ignorieren der Höhenkrankheit unter Umständen tödlich sein kann!

Gehen Sie vor allem langsam („Pole Pole“), um ein zu schnelles Aufsteigen und zu starke Beanspruchung des Organismus zu verhindern. Da Sie in der Höhe sehr viel Flüssigkeit verlieren, müssen Sie ausreichend trinken. Täglich sollten Sie mindestens 3-4 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

Wenn Sie einen zusätzlichen Tag oberhalb der 3000m Grenze einplanen, wird dies dem Körper helfen, sich an die Höhe anzupassen. Sollte dies nicht in Ihren finanziellen Rahmen passen, reisen Sie einen Tag früher an und genießen Sie eine Vor-Tour in den Kilimandscharo Ausläufern (bis zu 1.800m). Das wird Ihnen dabei helfen, sich nach dem Flug auszuruhen und bereitet Ihren Körper und Geist auf den Trek vor.

Während des Treks

Die Guides sind dafür ausgebildet Ihren Gesundheitszustand richtig einzuschätzen. Falls Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt der Kilimandscharobesteigung unwohl fühlen sollten, oder ein Unwohlsein oder eine Auffälligkeit bei einem

anderen Teilnehmer bemerken sollten, informieren Sie bitte Ihren Guide. Vielleicht ist nur etwas Unterstützung und Aufmunterung nötig, aber es könnte auch sein, dass Sie oder die anderen medizinische Versorgung oder sogar einen Nottransport benötigen. Das beste Mittel bei Höhenkrankheit ist ein rascher Abstieg. Ihr Guide ist von KINAPA (Kilimanjaro National Park Authority) ausgebildet, um u.a. solche Entscheidungen zu treffen.

Zu Ihrer Sicherheit

Sie sollten auf keinen Fall in höheren Gebirgslagen gegen den Rat Ihres Arztes wandern. Sie sollten auf keinen Fall in höheren Gebirgslagen wandern, wenn Sie an einer Erkrankung der roten Blutkörperchen (Sichelzellenanämie) oder an ständig auftretender Pneumothorax (brüchiger Lunge) leiden, wenn Sie schwanger sind (oberhalb 3.500m), noch wenn Sie Atemprobleme, eine Halsentzündung, eine Erkältung, Husten, erhöhte Temperatur oder Nasenbluten haben. Menschen, die eine Laseroperation bei Kurzsichtigkeit hatten, können Sehkraftverlust bekommen (oberhalb 4.500m).

- Trinken Sie für Ihr Wohlbefinden während des Bergsteigens viel Wasser (3-4 Liter täglich), essen Sie regelmäßig energiereiche Mahlzeiten (die unser Bergkoch anbietet) und Energie Snacks.
- Im Besteigungspreis an den Nationalpark ist ein Betrag für Rettungen enthalten. Es liegt in der Verantwortung von KINAPA, verletzte oder kranke Bergsteiger bis zum Krankenhaus/Krankenwagen abzutransportieren.
- Die nächste Unfall- und Notaufnahme ist in Moshi. Sie besitzen eine Dekompressionskammer für ernsthafte Höhenerkrankungen.
- Die gut ausgewählten Guides sind alle KINAPA ausgebildet, mit beachtlicher Routenerfahrung.
- Die Guides sind Experten darin, Höhenkrankheit zu erkennen, was das größte Problem bei unerfahrenen Bergsteigern ist (Symptome sind z.B. Kurzatmigkeit, Blässe, Übelkeit, Schlaflosigkeit, verminderte geistige Klarheit und Erschöpfung). Der einzige sichere Weg die Höhenkrankheit zu bekämpfen ist der Abstieg unter 3000m, und das so schnell wie möglich. Ihre Crew wird sich darum kümmern, im Notfall wird die Bergrettung zu Hilfe kommen. Nach dem Abstieg erholen sich die Bergsteiger in der Regel sehr schnell.
- Die Kommunikation zu den Aufsehern erfolgt per Handy.
- Täglich gibt es eine Besprechung mit Informationen über die Konditionen am Berg und die Tagesplanung.
- Sie müssen eine persönliche Reiseversicherung besitzen und klären, ob diese Ihre Aktivitäten und eine evtl. Rückführung abdeckt.
- Ihr Reiseziel liegt in der Wildnis, die medizinische Infrastruktur in größeren Zentren ist davon abgekapselt. Daher empfiehlt es sich, einen medizinischen Abtransport durch Maßnahmen, die auf Tansania abgestimmt sind, abzudecken. Dies ist besonders für solche relevant, die den Kilimandscharo besteigen. Staatliche Regelungen für medizinische Notfälle gibt es nicht in Tansania und wird daher durch private medizinische Unternehmen durchgeführt. Sie benötigen eine internationale Krankenversicherung, die auf das Programm der lokal ansässigen Notfalldienste abgestimmt ist, um eine schnelle Notfallhilfe zu gewährleisten. Besuchen Sie dazu auch www.amref.org

Versicherung:

Sie benötigen unbedingt eine adäquate Reiseversicherung inkl. Krankenversicherung um alle Urlaubsaktivitäten inklusive der Kilimandscharobesteigung abzudecken und eine Rückführung in Ihr Heimatland zu ermöglichen.

Vor der Bergtour:

Ein Mitarbeiter wird Sie am Abend vorher in Ihrem Hotel treffen und Ihnen einen Überblick über die Tour verschaffen. Sie haben hier die Gelegenheit Fragen zu stellen. Außerdem findet ein finaler Equipment Check statt. Dabei stellt sich manchmal heraus, dass sie wichtige Dinge vergessen haben, die dann für Sie organisiert werden müssen.

Die Bergtour starten:

Bei allen Kilimandscharo Routen wartet Ihre Crew (Träger, Köche und Helfer) am Startpunkt auf Sie und Ihren Guide, und packt die Ausrüstung und das Zubehör zusammen. Die Registrierung an der Schranke kann bis zu einer Stunde dauern, es hängt von der Anzahl der wartenden Bergsteiger ab. Sie bekommen eine Sicherheitseinführung, ein Lunchpaket und Wasserflaschen, bevor Sie starten. Die Crew wird sehr schnell aufsteigen und wird alles für Sie vorbereiten, wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben, egal ob Camping oder Hütte. Nach dem ersten Tag ist das Wasser, das Sie erhalten, abgekocht und gefiltert.

Kilimandscharo Aufstiegstempo:

Ein langsames, komfortables Wandertempo gibt Ihrem Körper die Möglichkeit sich zu akklimatisieren und nicht müde zu werden. Diese Geschwindigkeit erlaubt es Ihnen außerdem, die Landschaft, Flora und Fauna zu genießen. Unsere Bergsteiger erzählen uns oft von ihren persönlichen Überlegungen und Inspirationen, die sie am Berg gesammelt haben. Die Zeiten und Distanzen im Programm sind Schätzungen. Zusätzliche Tage können in das Programm integriert werden. Das Programm kann sich auch jederzeit aufgrund von Sicherheits- oder Wetterverhältnissen ändern.



Die Gipfelerklimmung

Für die Gipfelerklimmung des Kilimandscharo werden Sie mit einem heißen Getränk und einer kleinen Mahlzeit gegen Mitternacht geweckt. Nach einer letzten Einführung und einem Equipment Check beginnen Sie den Anstieg durchs Geröll in der Dunkelheit. Nun kommt der anstrengendste Teil der Bergtour, sowohl mit Vorfreude als auch Zittern und Bangen, aber auf jeden Fall mit Aufregung. Jetzt brauchen Sie in jedem Fall eine Taschenlampe, also wechseln Sie vorher noch die Batterien. Ein Wanderstock ist hilfreich und je nach Jahreszeit benötigen Sie eventuell einen Eispickel. Am Gipfel ist alles gefroren, daher ist es ratsam, das Wasser in Thermoskannen zu transportieren.

Zertifikate:

Bei der Rückkehr zur Nationalpark Schranke werden an erfolgreiche Bergsteiger Zertifikate ausgehändigt. Bergsteiger, die den Stella Point (5685m) erreicht haben, bekommen eine grüne Urkunde, und die, die den Uhuru Peak (5895m) erreicht haben, eine goldene Urkunde. Manche Bergsteiger vergessen bei ihrem Auftrag, den Kilimandscharo zu "erobern", dass der Berg viele besondere Momente und sehr viel Zeit für innere Einkehr zu bieten hat. Unser Rat ist es, das beste aus diesem wunderschönen Berg herauszuholen und ihn für sich selbst zu genießen.

Berg Speisekarte

Berg Mahlzeiten sind ein Mix aus traditionellem und westlichen Essen. Unsere Köche sind extrem gut darin, köstliche Mahlzeiten bei erschwerten Bedingungen zu erstellen. Das hervorragende Feedback, das wir von unseren Bergsteigern erhalten, ist der beste Beweis dafür, dass sie einen hervorragenden Job erledigen. Beispielsweise:

Frühstück: Chapatti, Weizen Porridge, Würstchen, Rührei, French Toast mit Honig, gerösteter Schinken und Käse Sandwiches, frisches Obst oder mit Obst gefüllte Pfannkuchen.

Vorspeisen: Gemüsesuppe (z.B. Lauch und Kartoffeln, Kürbis, Karotten und Linsen mit Koriander), würzige Hühnersuppe oder frisches Salatgemüse mit Mayonnaise.

Hauptspeise: kann zum Beispiel so aussehen: gekochtes Tilapia Fischfilet mit Pommes und Salat, Rindergulasch, würziges Hähnchen mit Gemüsesoße und Reis, Nudeln mit gemischtem Gemüse und Tomatensoße, Tansanisches Bananensteak (Ndizi), Rindfleisch und Reis (Nyama na wali)

Nachspeise: können Früchte sein, gebackene Bananen mit Schokoladensoße, Tansanische Pfannkuchen mit Honig und Joghurt. Wir bieten außerdem heiße Getränke zu jeder Mahlzeit an (Tee, Kaffee, Milo, Kakao). Lunchpakete werden entsprechend des Aufenthalts zu Mittag angeboten. Lunchpakete enthalten Samosa (Teigtaschen), Sandwich, frisches Obst, gekochtes Ei, geschnittenes Gemüse (Karotten, Tomaten, Paprika), Cashew Kerne, Schokoriegel, Kuchen und Fruchtsaft. An den Haltestationen werden heiße Getränke für Sie vorbereitet. Sie bekommen für den Gipfel Energie Snacks wie z.B. Schokolade, Nüsse, Popcorn oder Kekse.

Bergsteigern wird empfohlen, kleine Thermoskannen für den Gipfelanstieg mitzunehmen und die Crew zu bitten, Wasser für ein heißes Getränk zu kochen, falls Sie es benötigen. Das Wasser vom Kilimandscharo soll abgekocht und gefiltert ausgezeichnete Qualität haben. Bergsteiger mit einem sensiblen Magen bringen vielleicht trotzdem lieber wasserreinigende Tabletten für ihr eigenes Trinkwasser mit. Wir bitten Sie, uns über spezielle Essenswünsche bereits bei Ihrer Buchung zu informieren.

Kilimandscharo Guides:

Alle Guides sind durch KINAPA ausgebildet und lizenziert worden. Alle Guides werden regelmäßig weitergeschult. Oben am Berg ist Ihr Guide auch Ihr Mentor, und es ist seine Pflicht, Sie zu führen, Ihnen zu helfen und Sie sicher an Ihr persönliches Ziel zu führen, und schließlich auch wieder sicher nach unten zu bringen. Er wird Sie ständig begleiten und all Ihre Fragen bzgl. des Berges beantworten.

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Guide eng zusammenarbeiten und seinem Rat folgen. Falls Sie sich unwohl fühlen, wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Guide. Der Guide stellt die Crew zusammen (Träger, Köche, Helfer) und es liegt in seiner Verantwortung zu sehen, ob die Crew effizient arbeitet und alles glatt und sicher läuft. Daher hat Ihr Guide auch andere Pflichten neben Ihrer Begleitung.

Kilimandscharo Träger:

Das Träger – Bergsteiger Verhältnis beträgt in der Regel 2 Träger auf einen Bergsteiger. Die maximale Last, die ein Träger tragen sollte, liegt bei 15kg. Träger tragen Rucksäcke der Kunden, Essen, Equipment und allgemeines Zubehör. Ihre Last wird an der Eingangsschranke gewogen. Falls das Gewicht die Beschränkungen des Nationalparks überschreitet, werden weitere Träger organisiert. Die Pflichten der Träger sind sehr physisch und anstrengend, aber unter dem Kommando des Guides muss alles für Sie bereit stehen, wenn Sie am Ende Ihrer Tagestour ankommen und ebenso, wenn Sie am nächsten Tag weitergehen.

Kilimandscharo Köche:

In hohen Lagen (oft auch bei schlechtem Wetter) zu kochen benötigt Können und Geduld. Die Kilimandscharo Köche sind echte Könner und werden Ihre Essenswünsche so weit wie möglich berücksichtigen. Wir würden gerne vor Ihrer Reise wissen, ob Sie irgendwelche besonderen Essenswünsche haben.

Camping:

Auf der Machame Route werden Sie auf ausgeschriebenen Zeltplätzen in Zelten schlafen. Alle Routen sind Camping Touren mit lediglich Plumpsklos und Wasser, das von den Trägern getragen und ausgegeben wird (außer bei der Marangu Route). Die Zeltplätze machen einen Großteil der erreichbaren Fläche aus, und einige haben etwas für den ahnungslosen Bergsteiger heikle Plumpsklos. Es ist ratsam, sich mit den Toiletten und der Umgebung für Einbruch der Dunkelheit vertraut zu machen. Wasser ist für die körperliche Hygiene verfügbar, aber bitte denken Sie immer daran, sparsam zu sein, denn die Träger müssen es für Sie tragen und erhitzen. Besser ist es, zusätzlich eine Schachtel mit feuchten Tüchern mitzubringen. Der Abfall muss aufgesammelt und von den Trägern wieder zurück zur Basis getragen werden. Es ist sehr hilfreich, wenn die Bergsteiger eine kleine Plastiktüte dabei haben und ihren eigenen kleineren Abfall selbst einsammeln und am Ende des Tages den Trägern übergeben.

Malaria:

Malaria existiert unterhalb von 1.800m und Sie sollten die empfohlene Prophylaxe nehmen. Fragen Sie hierzu bitte auch Ihren Arzt. Zur Zeit gibt es eine Menge präventive Medikamente, die sehr effektiv gegen die in Tansania vorkommenden Malaria Arten wirken. Frauen, die die Antibabypille nehmen, sollten Ihren Arzt befragen, bevor Sie die Prophylaxe einnehmen.

Meist gestellte Fragen – Kilimandscharo Besteigung

Falls Sie die Antwort auf Ihre Frage nicht an dieser Stelle finden sollten, zögern Sie bitte nicht, uns direkt zu kontaktieren: info@billigeafrikareisen.de

Muss ich extrem fit sein um an der Besteigung teilnehmen zu können?

Je fitter Sie sind, desto besser. Falls Sie vorhaben, den Kilimandscharo ohne extra Training zu besteigen, können Sie wahrscheinlich Ihre Tour nicht so sehr genießen, wie wenn Sie vorher ein angebrachtes Training absolviert haben. Die beste Trainingsmethode ist sich einen Rucksack aufzuschnallen und so viel wie möglich wandern und bergsteigen zu gehen. Dadurch gewöhnen sich Ihre Füße und Gelenke an das konstante Gehen, das Ihnen auch auf dem Trek begegnen wird. Außerdem sollten Sie regelmäßig ins Fitnessstudio gehen.

Was für eine Unterkunft wird entlang des Weges angeboten?

Auf der Machame Route schlafen die Bergsteiger normalerweise in Zelten.

Was ist die beste Jahreszeit für eine Kilimandscharobesteigung?

Auch wenn die Besteigung des Kilimandscharos grundsätzlich das ganze Jahr hindurch erfolgen kann, so sind doch die Regenzeiten von Mitte März bis Mitte Juni und der November aufgrund starker Niederschläge nicht empfehlenswert.

Im Dezember bis Ende Februar sind die Temperaturen am wärmsten und Niederschläge selten. Auch sehr gut geeignet ist der Zeitraum zwischen Ende Juni bis Mitte Oktober. Die Temperaturen sind eher kühl und die Regenwahrscheinlichkeit gering.

Sollte ich Mitglied bei "Flying Doctors" werden?

Falls Sie in Ostafrika (Kenia, Uganda und Tansania), Rwanda oder Burundi (überall in der Reichweite von 1000km von Nairobi) leben, arbeiten oder reisen, ist es extrem sinnvoll, Mitglied bei dem Flying Doctor Service zu werden. Medizinische Einrichtungen sind außerhalb der Städte selten und weit weg, und viele ländliche Krankenhäuser haben keine Intensivstation. Bei einem medizinischen Notfall mit professionellem Transport in ein gut ausgestattetes Krankenhaus zu gelangen, kann Ihnen das Leben retten.

AMREF Flying Doctor Service arbeitet 24 Stunden, 365 Tage im Jahr. Medizinisches Personal und Flugzeuge stehen jederzeit für Notfälle bereit. Bei einem medizinischen Notfall, der eine Evakuierung aus einem abgelegenen Gebiet erfordert, schickt der Flying Doctor Service ein medizinisches Team in einem Flugzeug, das sich in fliegende Intensivstation verwandeln kann, und bringt Sie zum Nairobi Wilson Airport, wo Sie mit einem Krankenwagen in ein Krankenhaus in Nairobi gebracht werden (Flying Doctors übernehmen nicht die Krankenhauskosten): www.amref.org

Was ist die Höhenkrankheit und was sind die Symptome?

Während der Tour ist es sehr wahrscheinlich, dass alle Bergsteiger zumindest leichte Auswirkungen der Höhenkrankheit erfahren werden. Sie wird dadurch erzeugt, dass sich der Körper nicht so schnell an die weniger sauerstoffhaltige Luft in höheren Berglagen gewöhnen kann. Es gibt viele verschiedene Symptome, aber die meisten sind Kopfschmerzen, Blässe, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Kribbeln in Zehen und Fingern und leicht geschwollene Knöchel und Finger. Diese milden Auswirkungen sind harmlos und verschwinden in der Regel innerhalb von 48 Stunden. Fragen Sie bitte Ihren Arzt nach präventiven Methoden.

Gibt es auf der Strecke Trinkwasser?

Für den ersten Tag müssen Sie sich bitte selbst Wasser mitbringen, ab dem 2. Tag werden Sie auf allen Routen mit Trinkwasser versorgt. Das Wasser kommt aus den Bergquellen, wird abgekocht und so behandelt, dass es trinkbar wird.

Wie hoch ist Erfolgsquote für die Machame Route?

Die Erfolgsquote zum Erreichen des Gipfels über die Machame Route beträgt durchschnittlich 95%.

Muss ich mein Gepäck selbst tragen? Und wenn nicht, wie viel können die Träger tragen?

Sie sind dafür verantwortlich, Ihr Gepäck den Kilimandscharo hochzutragen. Die Träger können ungefähr 15kg Ihres Gepäcks tragen, der Rest kann sicher im Hotel gelassen werden. Sie müssen lediglich Ihren Rucksack mit persönlichen Gegenständen, den Sie immer bei sich haben, selber tragen.

Welche Qualifikation haben die Guides?

Bevor sie die Bergführerlizenz erhalten, müssen die Bergführer an bestimmten Kursen teilnehmen, die vom Tansania Nationalpark angeboten werden. Ein Trägerverband sucht die Träger aus, diese führen einen Identifikationsausweis mit sich, der sie berechtigt, Ihre Dinge den Berg hochzutragen.



Wie kalt kann es auf der Spitze des Kilimandscharo werden?

Die Temperaturen schwanken deutlich, abhängig von der Höhe und der Tageszeit. Auf den Ebenen rund um den Kilimandscharo ist die Durchschnittstemperatur ca. 30 Grad. Auf 3000m kann es nachts Frost geben, während tagsüber Temperaturen zwischen 5 und 15 Grad gemessen werden. Oben auf dem Gipfel kann es deutlich unter den Gefrierpunkt gehen, besonders bei häufig vorkommenden starken Wind.

Was hoch liegt der höchste Punkt, den wir erreichen werden?

Der höchste Punkt liegt bei 5895m.

Falls mir die Strecke zu schwierig wird, kann ich umdrehen?

Ja, das können Sie. Sollten sie körperlich in Gefahr sein oder an der Höhenkrankheit leiden, werden die Träger Ihnen bei dem Abstieg behilflich sein.

Wie viel Trinkgeld empfehlen Sie uns, den Trägern und Guides zu geben?

Nach der Besteigung ist es üblich, allen Mitgliedern der Bergcrew ein Trinkgeld zu geben. Sie sehen hier Vorschläge basierend auf einer Gruppe (keine Einzelperson):

Guide: 12-18 USD/Tag

Guide Assistent: 8-12 USD/Tag

Koch: 8-10 USD/Tag

Küchenhelfer: 7-9 USD/Tag

Träger: 6-7 USD/Tag

Weiter hilfreiche Tipps und zusätzliche Informationen...**Bergwasser**

Das Quellwasser hoch oben auf dem Kilimandscharo wurde getestet und für trinkbar erklärt. Falls Sie trotzdem auf der sicheren Seite sein möchten, benutzen Sie bitte Wasseraufbereitungsabletten oder bitten Sie Ihren Guide, das Wasser für Sie abzukochen. Das ist jeden Abend möglich. Sie können das Wasser morgens in Flaschen abfüllen, bereit für den nächsten Teil der Besteigung.

Feuchte Tücher

Es gibt am Kibo und im Arrow Glacier Camp kein Wasser zum Waschen. Feuchte Tücher sind sehr von Nutzen.

Ausreichender Sonnenschutz

Tragen Sie eine hochwertige Sonnenbrille (mit UV-Schutz) und eine ausreichende Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mind. 20+.

Snacks

Bringen Sie genügend Snacks, sowie Energie Riegel etc., mit.

Thermoskanne

Benutzen für Ihr Wasser am Gipfel eine Thermoskanne, andere Wasserflaschen können dort gefrieren.

Kamera

Es ist möglich, mit einer vollautomatischen Kamera am Gipfel des Kilimandscharo Fotos zu machen, und viele tun dies. Der Geheimtipp ist, immer neue Batterien in Ihrer Kamera zu haben, wenn Sie in die kalten Regionen am höchsten Punkt gelangen. Eine mechanische Kamera funktioniert genauso gut, vorausgesetzt, Sie können sie auch richtig bedienen. Der Kälte ausgesetzte Kameras verlieren nicht ihre Funktionsfähigkeit, aber wenn Sie die Kamera in Ihrer Jacke haben und die Linse warm wird, kann es sein, dass sich Kondenswasser bildet, nachdem die Kamera plötzlicher Kälte ausgesetzt wird. Dieses Kondenswasser kann unter den Bedingungen am Gipfel gefrieren. Daher sollten Sie die Kamera immer trocken halten. Feuchtigkeit wird am Gipfel gefrieren, was dazu führen kann, dass Ihre Kamera nicht mehr funktioniert.

Internationale Flughäfen

Es gibt drei Flughäfen mit internationalem Flugverkehr. Kilimandscharo (40km von Arusha, 45km von Moshi. 45min einfache Fahrzeit), Daressalaam (10km, 25min vom Stadtkern) und Sansibar (7km, 15min von Stone town). Der regionale Verkehr verbindet das Festland mit Sansibar, größere Städte, Touristenattraktionen und Safari Parks.

Kilimanjaro International Airport ist die beste Möglichkeit für die Anreise für den nördlichen Safari Umkreis, den Kilimandscharo und regionale Verkehrsanbindungen. Daressalaam eignet sich am besten für den südlichen Safari Umkreis und regionale Verkehrsanbindungen. Sansibar ist gut für direkte Flüge, sowie für Anschlussflüge.

Es wird eine **Flughafenabreisesteuer** von 30 US\$ erhoben, die evtl. bei Ihrem Flugticket inklusive ist. Falls Sie Tansania von Sansibar aus verlassen, muss die Zahlung in bar getätigt werden. Fliegen von Sie Sansibar in ein anderes Ziel in Tansania, fällt eine Flughafengebühr von 5 US\$ an.

Falls Sie am Flughafen in Nairobi landen sollten und über Land nach Tansania fahren, müssen Sie aktuell 15 US\$ Transitgebühr zahlen, bevor Sie in einen Shuttlebus einsteigen, und dann 50 US\$ für Ihr Visum (falls Sie es nicht bereits besitzen) in Namanga, an der Grenze von Kenia zu Tansania.

Landen oder starten Sie am Flughafen in Daressalaam oder Nairobi, kontrollieren Sie bitte die Ankunfts- und Abflugzeiten, da viele internationale Flüge zu spät ankommen und am selben Tag zu früh abfliegen, Inlandflüge, Weiterreisen. Wir können Transfers und Unterkünfte an Ihrem Ankunftsort organisieren, wenn Sie möchten.

Verbindungen nach Tansania

Festnetzverbindungen sind international möglich. Die Ländervorwahl für Tansania ist +255. Telefonzellen befinden sich an Straßen und in Postämtern in größeren Städten. Sie funktionieren mit Telefonkarten. Sie können diese in kleinen Läden kaufen. Mobilfunkanbieter bieten Roamingverbindungen an, die in der Nähe der meisten größeren Städte funktionieren. Für Briefverkehr gibt es Postämter, Zweigstellen von internationalen Kurierdiensten und Postlager in größeren Städten und Ortschaften.

Geld ausgeben

Es ist schwer einschätzbar wie viel Geld Sie auf der Tour brauchen werden, da dies stark abhängig von Ihren persönlichen Vorlieben ist – rauchen, trinken, shoppen, Snacks etc. Eine durchschnittliche Person gibt ca. 20 US\$ am Tag für Postkarten, Getränke, Trinkgelder usw. aus. Wir empfehlen, etwas Bargeld in US\$ mitzubringen. Kreditkarten können an manchen Orten benutzt werden und sind eine sinnvolle Ressource. **Trotzdem kann man sich nie darauf verlassen, Kreditkarten benutzen zu können, denn an vielen Orten kann nur in bar bezahlt werden.** Fragen Sie uns bitte auch direkt – wir haben persönliche Erfahrungen mit diesen Problemen und geben Ihnen gerne Ratschläge zu Themen wie Geldwechsel und Zahlungsmethoden während der Tour! Die Währung vor Ort ist Tanzanian Shilling. Sie werden aber keine Geld in dieser Währung benötigen. Die bevorzugte Währung ist USD.

Es gibt noch weitere Informationen zum Kilimandscharo in Form von Büchern oder im Internet und es wäre vorteilhaft, mehr über diesen Berg zu erfahren und sich für die große Bergtour vorzubereiten. Sie sind auch immer herzlich willkommen, uns Fragen zu stellen per info@billigeafrikareisen.de.



Empfohlene Packliste:

- verschiedene Schichten unterschiedlich warmer Kleidung (Sie werden durch tropische und arktische Gebiete laufen)
- Outdoor Kleidung – wasserfeste Jacke, Hose, Gamaschen, Regencap, Fausthandschuhe
- Skiunterwäsche – einschließlich Leggings/ lange Unterhosen
- T-Shirts und kurze Hosen (nicht zu kurz) für die niederen Lagen
- Bequeme und wasserfeste Wanderschuhe, die guten Halt geben

- Turnschuhe oder Slipper für den Aufenthalt im Camp oder Hütten
- Wasserdichter Rucksack für das Träger-Gepäck (max. 15kg) – bitte keine Koffer
- kleinerer Rucksack, den Sie selbst tragen. Er muss aber groß genug für Ihre Dinge wie Wasserflaschen, Kleidung, Lunch Paket usw. Sein
- Warme Mütze oder Sturmhaube, am besten wasser- und winddicht
- Wasserflasche und Wasseraufbereitungstabletten. Kilimandscharo Wasser wird abgekocht und gefiltert, aber manche Bergsteiger bereiten ihr Trinkwasser zusätzlich mit chemischen Mitteln auf
- kleine Thermoskanne (vor allem beim Gipfelanstieg empfehlenswert)
- Erste Hilfe Set, z.B. Pflaster, Vaseline (für zwischen die Zehen), Antiseptikum, After-Sun Creme (der Guide wird auch einen kleinen Erste-Hilfe-Koffer dabei haben)
- persönliche Toilettenartikel, vorzugsweise biologisch abbaubar (vergessen Sie die "beauty" Produkte und konzentrieren Sie sich auf die notwendigsten Dinge wie Seife)
- Paracetamol/Aspirin, Anti-Malaria Tabletten, sonstige Tabletten, die Sie regelmäßig einnehmen müssen
- Kleine Plastiktüten (Müll darf nicht am Berg zurückgelassen werden, geben Sie also Ihre Mülltüten an die Träger am Ende des Tages ab)
- Bargeld in US\$ oder Tanzanian-Shilling für Trinkgelder, die durch den Guide am Morgen des letzten Bergtages verteilt werden
- Schlafsack (4 Jahreszeiten)
- Energy Snacks und Getränke
- Kontaktlinsen und/oder Brille
- antiseptisches Gel oder feuchte Tücher zum Händewaschen
- Kopflampe, Ersatzlampe und Batterien
- Geldgürtel
- Schal
- Sonnenbrille
- Fernglas