

## Kilimandscharo – Marangu 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.

**Die Marangu Route**, auch bekannt als die „Coca Cola“ Route, ist die traditionell beliebteste Route unter Bergsteigern. Man sagt, dass es die leichteste und schnellste Route zur Spitze des Kilimandscharos ist, und es ist auch die einzige Route, auf der die Bergsteiger in Hütten übernachten. Bei allen anderen Routen schlafen die Bergsteiger in komfortablen Zelten.

Eines müssen Sie allerdings berücksichtigen, wenn Sie sich bei Ihrer Kilimandscharobesteigung für die Marangu Route entscheiden: Die Marangu Route hat eine der niedrigsten Erfolgsquoten aller Routen. Dafür gibt es einige Gründe... die meisten Menschen unterschätzen Ihr Vorhaben, an den Gipfel des Kilimandscharos zu gelangen. Es stimmt, dass man den ganzen Weg bis zur Spitze gehen kann, aber dieser Punkt liegt in 5895m über dem Meeresspiegel! Ihr Körper braucht eine Weile um sich zu akklimatisieren, und je mehr Zeit Sie sich nehmen, desto einfacher wird es werden – deshalb empfehlen wir immer, dass Sie einen zusätzlichen Tag zur Akklimatisierung einfügen. Um dieses Abenteuer genießen zu können, müssen Sie einigermaßen fit und geistig gut vorbereitet sein, aber letztendlich ist die immense Höhe und der niedrige Sauerstoffgehalt, der Bergsteiger davon abhält, den Gipfel zu erreichen. Also, noch mal, wir empfehlen Ihnen immer, einen zusätzlichen Tag zur Akklimatisierung hinzuzubuchen.

### Marangu Route Überblick:

#### **Tag 1 Ankunft in Marangu**

Sie werden am Kilimanjaro Airport abgeholt und ins Bergdorf Marangu gebracht. Der restliche Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Entspannen Sie im Hotel oder erkunden Sie die herrlich grüne Umgebung des Bergdorfes. Heute bleibt auch noch Zeit die Trekkingausrüstung zu überprüfen. Im Hotel erfolgt die Vorbesprechung der morgigen Besteigung. Übernachtung im [Marangu Hotel](#) Abendessen

#### **Tag 2 Marangu - Marangu Gate (1860m) - Mandara Hütte (2700m)**

Nach dem Frühstück erfolgt die Abholung im Hotel und ein kurzer Transfer zum Parkgate des Kilimanjaro Nationalparks (1860m). Nach Erledigung der Eintrittsformalitäten beginnen Sie Ihre Wanderung durch dichten tropischen Regenwald.

Neben der beeindruckenden Vegetation können Sie mit etwas Glück auch die schwarz-weißen Colobus-Affen beobachten. Nach ca. 4 Stunden Gehzeit ist Ihr heutiges Ziel, die Mandara Hütte, erreicht. Nach einer wohlverdienten Pause können Sie mit Ihrem Guide einen Abstecher zum Maundi Crater machen, von dem man einen weiten Blick ins kenianische Hinterland genießt. Abendessen und Übernachtung auf der Mandara Hütte (2700m). Frühstück; Mittagessen; Abendessen

### **Tag 3 Mandara Hütte (2700m) - Horombo Hütte (3700m)**

Der Morgen beginnt mit einem zeitigen Frühstück. Nach dem Aufbruch von der Mandara Hütte ist schnell die Baumgrenze erreicht und Sie betreten nun die Heide- und Moorzone. Nach ca. 4-6 Stunden Wanderzeit kommt die Horombo Hütte auf 3700m in Sicht. Die Berghütte bietet fantastische Ausblicke auf Mawenzi, Kibo und in die weiten Ebenen der Masai-Steppe. Abendessen und Übernachtung auf der Horombo Hütte. Frühstück; Mittagessen; Abendessen

### **Tag 4 Horombo Hütte - Zebra Rocks (4020m) - Horombo Hütte (3700m)**

Der heutige Tag dient zur Akklimatisierung und erhöht die Chancen auf einen Gipfelerfolg deutlich. Nach einem gemütlichen Frühstück unternehmen Sie eine ca. 4- 5stündige Wanderung zu den Zebra Rocks (4020m). Diese markante Felsformation verdankt ihren Namen den schwarz-weiß gestreiften Gesteinsschichten vulkanischen Ursprungs. Nach der Rückkehr zur Horombo Hütte wartet ein warmes Mittagessen auf Sie. Nun heißt es ausruhen und Kräfte schonen. Übernachtung und Abendessen wieder auf der Horombo Hütte. Frühstück; Mittagessen; Abendessen

### **Tag 5 Horombo Hütte (3700m) - Kibo Hütte (4700m)**

Heute steht wieder eine längere und anstrengende Etappe auf dem Programm. Der gut ausgebaute Weg führt vorbei am "Last Waterpoint" auf den so genannten "Saddle". Diese praktisch vegetationslose Hochfläche verbindet den Hauptgipfel Kibo mit seinem Nebengipfel Mawenzi.

Schon von weitem erkennen Sie die Kibo Hütte, die Sie nach einer Gesamtwanderzeit von 5-6 Stunden erreichen. Nach einem frühen Abendessen folgt eine kurze Nacht auf der Berghütte. Frühstück; Mittagessen; Abendessen

### **Tag 6 Kibo Hütte (4700m) - Uhuru Peak (5895m) - Horombo Hütte**

Heute ist der Tag der Entscheidung! Die Gipfeletappe beginnt nachts, da um diese Uhrzeit die lose Lava-Asche noch gefroren ist und sich so der Aufstieg einfacher gestaltet. Die Bergmannschaft weckt Sie gegen 23:00 Uhr und eine Stunde später beginnt der Aufstieg zur langen und Kräfte zehrenden Gipfeletappe. Vorbei an der Hans Meyer Cave (5220m) steigen Sie nun langsam aber beständig auf. Bei Sonnenaufgang erreichen Sie den Gillmann's Point (5681m) – der Kraterand des Kilimanjaro ist erreicht. Die aufgehende Sonne taucht die Berglandschaft in ein warmes Licht und lässt Sie die Kälte der Nacht schnell vergessen. Mit starkem Willen erreichen Sie 1-2 Stunden später den Uhuru Peak auf 5895m. Gratulation – Sie stehen auf dem Dach Afrikas.

Der Rückweg erfolgt auf derselben Route, wobei nun die Lava-Asche aufgetaut ist und einen relativ zügigen Abstieg erlaubt. Auf der Kibo Hütte empfängt Sie die zurück gebliebene Bergmannschaft mit einer heißen Mahlzeit. Hier halten Sie ca. 1 – 2 Stunden Pause bevor Sie den weiteren Abstieg beginnen. Am Nachmittag erreichen Sie erschöpft aber glücklich die Horombo Hütte (3700m). Nach dem Abendessen ziehen sich die meisten Gipfelbezwinger verständlicherweise früh in die Schlafhütten zurück. Frühstück; Mittagessen; Abendessen

### **Tag 7 Horombo Hütte (3700m) - Marangu Gate (1860m) - Marangu**

Die letzte Etappe führt hinunter durch die Heide- und Moorzone zur Mandara Hütte (1860m), wo ein warmes Mittagessen auf Sie wartet. Danach tauchen Sie wieder in den tropischen Regenwald ein und erreichen nach einer Gesamtwanderzeit von ca. 6 Stunden das Parkgate des Kilimanjaro Nationalparks auf 1860m. Nach der Verabschiedung von Ihrer Bergmannschaft erfolgt der kurze Transfer ins Marangu Hotel, wo eine heiße Dusche wartet und Sie Ihren Gipfelerfolg feiern können.

Übernachtung und Abendessen im [Marangu Hotel](#) . Frühstück; Mittagessen; Abendessen

### **Tag 8 Marangu -Anschlussprogramm**

Nach dem Frühstück werden Sie zum Kilimanjaro Airport oder nach Moshi gebracht, bzw. setzen Ihre Reise mit unserem Anschlussprogramm fort. Frühstück

**Zusätzlicher Tag.** Dieser wird normalerweise in Horombo verbracht. Zur Akklimatisierung wandern Sie bis zur Mawenzi Hütte (4600m) und kehren zum Abendessen und zur Übernachtung wieder zur Horombo Hütte zurück.



### **Wichtige mitzubringende Dokumente für Tansania:**

- Reisepass (inkl. Kopien): Sie werden ihn am Eingang des 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](http://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 Bängen, 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 Hühnchen 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.

## **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](mailto: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](http://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.

### ***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 Verkehrsverbindungen. Daressalaam eignet sich am besten für den südlichen Safari Umkreis und regionale Verkehrsverbindungen. 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 kein 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](mailto: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
- Sonnencreme
- Lippenbalsam
- Taschentücher
- Taschenmesser
- Nordic Walking Stöcke