

# TAGEBUCH – KILIMANJARO

22.01.-29.01.2009

SILVIA + STEPHAN ROTHE

## INFORMATIONEN ZUM KILIMANJARO

Höhe: 5.895 m

Vegetationsstufen:

Bis 2.000 müM – Plantagenlandschaft

Bis 3.000 müM – Der unvergleichliche, gespenstische uralte Regenwald

Bis 4.000 müM – Die kühl und abweisend wirkende Heide- und Moorlandschaft

Bis 4.600 müM – Eine wüstenähnliche Vegetation

Ab 4.600 müM – Die kahle Mondlandschaft der Steinwüste und die Extremregion der Gipfelzone mit Fels, Schnee und Eis bei Temperaturen bis zu  $-25^{\circ}\text{C}$ . Verstärkt wird diese eisige Kälte durch wilde Stürme.

Erstbesteigung:

03.01.1889 durch den Deutschen Verleger Dr. Hans Meyer zusammen mit dem Tiroler Extremalpinisten Ludwig Purtscheller .

## WARUM? UND VORBEREITUNG

Warum auf den höchsten Berg in Afrika? Nun, 3 Wochen Urlaub damit sich der lange Flug auch lohnt, davon 1 Woche Safari und 1 Woche Badeurlaub mit Schnorcheln, Sonnenbaden usw. - relaxen halt. Was aber machen wir bloß in der dritten Woche? Steht da nicht so ein hoher Berg mit einem wunderschönen Namen? So begann im April 2008 eigentlich alles. Nachdem wir uns im Mai nach intensivem Recherchen im Internet und dem Lesen einiger Bücher dazu entschlossen haben den Kilimanjaro zu besteigen begann die Vorbereitung auf dieses Abenteuer.

So machten wir unsere erste Bergtour um mal zu schauen ob uns die ganze Sache auch liegt. Mit Turnschuhen ging es los, was sich im Nachhinein als erster Fehler rausstellte. Man hat keinen guten Halt und der Tritt ist doch sehr unsicher. Somit ging es danach erst mal die Ausrüstung auf Vordermann zu bringen. Bergschuhe, Trekkingstöcke, Rucksack und Trinksystem und der Anfang war gemacht. Bei der nächsten Bergtour machte die Sache schon wesentlich mehr Spaß.



Wir haben dann den Sommer über diverse Berge bestiegen und unsere Ausrüstung immer wieder erweitert. Das Motorradfahren, speziell unsere jährliche Dolomitentour fiel somit leider ins Wasser. Wird aber 2009 nachgeholt. Jetzt aber nicht aufs geliebte Thema Motorrad abschweifen. Um die körperliche Fitness weiter auf Vordermann zu bringen haben wir unser Trainingsprogramm etwas forciert.

2 x die Woche Krafttraining

1 x wöchentlich ins Hallenbad (2.000 m Schwimmen)

1 – 2 x Ausdauertraining mit Spinning und Crosswalker

...und am Wochenende wieder eine Bergtour und im Winter Schneeschuhlaufen.



Reicht das? Na, mehr ist zeitlich einfach nicht machbar und das sollte doch genügen, hoffen wir wenigstens. Und wie bewältigen wir das Problem mit der Höhenkrankheit?

Die Ursache einer Höhenkrankheit ist ein zu schneller Aufstieg in Verbindung mit gesunkenem atmosphärischem Druck in Höhenlagen ab ca. 2.000 / 2.500 m. Die normale Sauerstoffversorgung des Gewebes ist dann nicht mehr gewährleistet. Erste Warnzeichen sind plötzlicher rapider Leistungsabfall, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und Übelkeit. Hat einen die Höhenkrankheit einmal erwischt, kann man den Gipfelsturm vergessen, denn es hilft nur noch der Abstieg. Hiermit sollte man auch nicht leichtfertig umgehen, da ein Höhenlungenödem oder ein Höhenhirnödem auch zum Tode führen kann.

Daher entschlossen wir uns, in Weitnau-Hofen (Nähe von Isny im Allgäu) den Triathlonstützpunkt Kodiak-Sports zu kontaktieren, welcher im Besitz einer Höhenkammer ist. Also gleich mal angerufen und einen Termin vereinbart. Aus dem Termin wurden dann schnell 14 Trainingseinheiten. Zuerst wurde ein Leistungstest mit Auswertung der Laktatwerte durchgeführt um mal zu sehen wo wir sportlich so stehen und mit welcher Pulsfrequenz wir dann in der Höhenkammer trainieren. Angefangen mit 60 Minuten



Fahrradfahren steigerte sich das ganze auf 90 Minuten pro Trainingseinheit. Das kann ganz schön lange sein. Das Training bietet die einzigartige Möglichkeit sich unter Hypoxie (simulierte Höhenluft) gezielt an den in der Höhe herrschenden Sauerstoffmangel anzupassen (Akklimatisation). Es wird eine Höhe von 2.800 bis 4.000 Höhenmeter simuliert und somit mehr rote Blutkörperchen gebildet. Des Weiteren wurde an der Atemtechnik gearbeitet denn für einen erfolgreichen Gipfelsturm wird die Gehgeschwindigkeit der Höhenlage über den Atemrhythmus gesteuert (z. B. 1 Schritt einatmen – 2 Schritte ausatmen).

Ob sich die ganzen Strapazen gelohnt haben? Schau´mer mal.

## 22.01.2009 – ABFLUG

So, nun geht's los. Nachdem wir gestern Abend problemlos per Internet eingecheckt haben sitzen wir jetzt im Flugzeug auf dem Weg zum ersten Zwischenstopp nach Amsterdam. Gestern hatten wegen dem Gewicht unserer seit Monaten sämtliche genehmigt großzügig pro Leider hatten wir trotzdem nicht die überflüssigen summiert sich einfach. Egal Medikamente oder zur Besteigung des



vor allem mehr Dinge als beim Badeurlaub in Thailand. So kamen wir auf ein Gesamtgewicht pro Koffer von knapp 25 kg. Ach ja, unseren Tagesrucksack mit jeweils ca. 8 kg Gewicht hatten wir als Handgepäck dabei. Nicht zu vergessen meinen Laptop in der handlichen Laptotasche wo ich noch sämtliche Adapter zum Laden der Akkus für Foto, Handy und eben dem Laptop verstaut habe (wog auch noch 7 kg). Tja, was soll's da müssen wir nun durch. Also mit einem mulmigen Gefühl im Magen zum einchecken....und siehe da, die Koffer laufen ohne Beanstandung übers Gepäckband. Die erste Hürde ist geschafft.

wir noch etwas Kopfschmerzen Koffer. Wir sammeln ja schon Dinge die wichtig sind. KLM Person 23 kg Koffergewicht. Packprobleme. Nein, es waren Klamotten von Silvia, es ob Oatsnack, Powergel, Wanderstöcke – man braucht Kilimanjaro einfach andere und

Jetzt erst mal nen Kaffee trinken. Der kostet am Flughafen mal locker € 3,80 ☹

## 23.01.2009 – UMPACKEN UND AUSRUHEN



Unterkunft: Arumeru River Lodge

Ausschlafen, Erholen und vor allem den Seesack für die Träger packen. Gewichtslimit 15 kg pro Träger. Unser eigener Rucksack wiegt ca. 8 – 10 kg. Das dauert leider fast drei Stunden, da der Seesack doch incl. Schlafsack sehr schnell voll ist. Aber am Schluss hat doch alles ganz gut reingepasst.

## 24.01.2009 – TAG 1 – MARANGU GATE - MANDARA HÜTTE

Marangu Haupteingang „1.855 m“ und Aufstieg zur Mandara Hütte auf „2.720 m“

4 Stunden für 8 km und 835 Höhenmeter – Temperatur mittags 34°C – abends 19°C

So, nun wird's ernst. Nach dem reichhaltigen Frühstück kommt unser Jeep. Der ist nicht nur pünktlich, nein, da sitzt bereits unsere komplette Begleitmannschaft für die Besteigung des Kilimanjaro drin. Normalerweise findet sich die Mannschaft erst am Marangu Gate, zumindest werden dort die Träger ausgewählt. Finden wir aber klasse, somit ist unserer Truppe bestehend aus „Gabriel“ unserem Hauptführer, „White“ unserem Hilfsführer, „Saydi“ unserem Koch und Träger, sowie noch zwei Trägern komplett und der Jeep voll. So auf den ersten Blick ne nette Truppe.

Nachdem das Gepäck, also unsere beiden wasserdichten „Motorradsäcke“ und natürlich unsere Tagesrucksäcke verladen sind geht es auf eine holprige Fahrt welche ca. 1 ½ Stunden dauert zum Ausgangspunkt „Marangu Gate“. Kurz zuvor wird noch frisches Fleisch für die nächsten sechs Tage eingekauft und nicht zu vergessen mein „Kilimanjaro-Erstbesteigungs-Schlapphut“. Anfangspreis \$ 20,00! Nach mehrmaligen „No thanks“ waren wir später bei \$ 10,00 was immer noch genug ist.



Am Marangu Gate angekommen warten immer noch viele Träger auf einen Job, andere verpacken und verteilen die benötigten Sachen welche später auf dem Kopf und Rücken getragen werden. Warum da so viele Träger waren sollten wir später noch leidvoll merken. Bevor es mit dem Laufen losgeht müssen sich alle am Gate-Office eintragen...und da war sie dann, die riesen Gruppe die all die Träger von vorher benötigt. Ca. 25 Frauen aus Irland

warteten in einer Schlange um sich einzutragen. Ach ja, es war auch genauso geschäftig und laut.

Jetzt geht es aber endlich los. Am Kiosk noch schnell vier Schachteln „Sportsmann“ Zigaretten für unsere Begleittruppe kaufen und dann heißt es: „Pole Pole“ – Langsam Langsam – wir haben ja genug Zeit und wollen unser Ziel erreichen.



Nach ca. 4 Stunden durch den Regenwald, übrigens ohne Regen mit einer tollen Landschaft, und 900 Höhenmetern sind wir an unseren ersten Hütten, den „Mandara Hut“ auf 2.720 m mit seinen dreieckigen Hütten angekommen. Erst mal, wie auf allen Hütten, beim Hüttenchef ins Buch eintragen damit uns eine Hütte zugewiesen wird. Nun beziehen



wir also unsere erste Behausung welche vier Betten hat und ca. 3 x 3 m groß ist. Drei Betten am Boden und eins oben. Silvia kriegt das oberer Bett, die unteren teile ich mir mit einem Pärchen aus London „Michael und Rachel“ welche 39 und 40 Jahre alt sind. Die beiden werden wir bis zum Uhuru Peak noch öfter treffen.

Nach dem auspacken unserer Motorradsäcke die unsere Träger gleich vor die Hütte gestellt haben bekommen wir eine Schüssel heißes Wasser zum waschen. Danach gibt es zum ersten Mal salzige Popcorn und Tee – diese Prozedur gibt es von nun an jeden Tag. Später gehen wir mit „Gabriel“ unserem Guide ca. 100 Höhenmeter noch oben um uns noch besser zu akklimatisieren. Zurück an der Hütte geben wir ihm noch unser Trinksystem zum auffüllen damit die Micropurtabletten in aller Ruhe arbeiten können, auch wenn es nur 30 Minuten sind. Immerhin trinken wir ab heute Wasser aus dem Bach.

Später gibt es noch Abendessen und dann geht's den Schlafsack testen. Er ist übrigens zu warm, aber es wird ja noch kälter je weiter es nach oben geht.

## 25.01.2009 – TAG 2 – HOROMBO HÜTTE

Aufstieg zur Horombo Hütte „3.720 m“

6 ½ Stunden für 15 km und 980 Höhenmeter - Temperaturbereich 24°C – 15°C

Wecken sollte eigentlich um 07:00 Uhr sein, wir waren aber schon um 06:00 Uhr wach und sind um 06:30 Uhr aufgestanden. Die Nacht war nicht so klasse, einmal aufgestanden um zu biseln und danach bin ich ca. eine Stunde wach gewesen und das um Mitternacht. Ist auch eine blöde Sache bis man aus dem Schlafsack raus ist, was anziehen und dann raus aus der Hütte. Ab morgen werde ich mal was anderes ausprobieren. Was? Nun, ich den das Teil „Bi-Beu“ besser gesagt meinen „Bisel-Beutel“. Richtig heißt es Urinbeutel was ja nicht so toll klingt. Dazu später mehr.

Frühstück gibt es um 07:30 Uhr und Abmarsch zur Horombo Hütte ist um 08:15 Uhr. Nach 6 ½ Stunden sind wir dann schon auf 3.720 m. Wahnsinn. Unterwegs kamen uns leider drei „Strecher“, was die Bezeichnung für die rollenden Tragen ist, entgegen. Hier hat wohl die Höhenkrankheit zugeschlagen.



Kurz bevor wir noch eine kleine Pause machen wollen sind auch schon die Hütten zu sehen. Der Fußmarsch zur Horombo Hütte war zwar sehr lange, dafür landschaftlich sehr schön.



Die Heidelandschaft ist sehr grün und es gibt auch sehr viele schöne Blumen zu sehen, was natürlich besonders Silvia gefallen hat. Überschattet wurde unsere Ankunft von der Todesnachricht eines Japaners der beim Aufstieg zum Uhuru Peak abgestürzt ist. Einfach nur traurig.

Nun wieder die gleiche Prozedur wie gestern. Erst ne Schüssel Wasser, danach Tee mit salzigem Popcorn, später Abendessen und schlafen. Zwischendurch habe ich unseren Trägern noch eine Schachtel Zigaretten gegeben. Hier rauchen alle „Sportsmann“, hört sich wenigstens gesund an ☺

Ach ja, nicht zu vergessen, dass ich mich noch mit eiskaltem Wasser geduscht habe. Man riecht einfach besser. Nur mit rasieren ist nichts drin, da der Akku leider leer gelaufen ist und ich den Nassrasierer aus gewichtsgründen nicht mitgenommen habe. Der Träger hat sich wohl stundenlang ein brummen anhören müssen und wusste nicht wo es herkommt. Nun wächst der Vollbart in vollen Zügen. Während ich diese Zeilen schreibe schläft Silvia und kämpft mit Kopfschmerzen und Übelkeit. Hoffentlich „nur“ eine Migräne und wir können morgen am Akklimatisationstag wieder voll loslegen. Immerhin können das auch die ersten Anzeichen einer Höhenkrankheit sein.

Erwähnenswert ist noch die Begegnung mit „Bibi“ was Oma in Tansania heißt. „Bibi“ kommt aus North Carolina, ist 74 Jahre alt und war erfolgreich auf dem Uhuru Peak, was sie uns bei einem kleinen Smalltalk erzählt. Ist das nicht klasse?

### 26.01.2009 – TAG 3 – HOROMBO HÜTTE

Akklimatisieren - Tour zum Zebrafelsen und zurück – Verbleib auf der Horombo Hütte „3.720 m“

2 ¾ Stunden für 6,8 km und 367 Höhenmeter - Temperaturbereich 14°C – 8°C – Regen

Zuerst die gute Nachricht. Silvia geht es wieder gut. Dafür habe ich heute Morgen seltsame Gefühlsschwankungen die ich bei mir gar nicht kenne. Wird wohl die Höhe sein.



An der Nachbarhütte steigt ein junger Mann die Steinstufen der Hütte hinunter, den Rucksack auf dem Rücken, dreht sich zur Seite und übergibt sich erst mal. Oh je, ab dieser Höhe geht es einigen schon nicht mehr so gut, oder er kommt von oben. Denn an diesen Hütten treffen sich alle die auf- und absteigen. Unsere morgige Etappe zur Kibo Hütte ist allerdings nur für die gedacht, die auf den höchsten freistehenden Berg der Welt wollen. Ja, da wollen wir hin.

Nebenbei bemerkt hat uns leider der Durchfall erwischt, wie die meisten hier. Kommt wohl vom Bachwasser oder der Hygiene. Während ich diese Zeilen hier schreibe liegen wir alle vier in draußen regnet und sehr teilen wir wieder mit den Regen waren wir heute auf Zebrafelsen. Diese haben Kalkablagerungen zwischen echt super aus. Die der besseren Gipfeltag nicht mehr weit fälschlicherweise Gipfeltag Gipfel sondern der



unseren Schlafsäcken da es kalt ist. Unsere Unterkunft netten Engländern. Trotz 4.087 Höhenmetern bei den ihren Namen von den weißen den schwarzen Streifen. Sieht Höhendifferenz dient übrigens Akklimatisierung da der ist. Man sagt ja obwohl der höchste Punkt kein Kraterrand „Uhuru Peak“ ist.

Ein mulmiges Gefühl macht sich breit, denn ich habe doch großen Respekt vor dem Kilimanjaro. Na, wir sind doch gut vorbereitet und bisher lief eigentlich auch alles recht gut. Also, Kopf hoch – wird schon werden.

Toll wäre es wenn es morgen nicht regnet. Die Klamotten trocknen leider sehr schlecht da es hier recht neblig und kalt ist.

Was uns übrigens sehr motiviert sind die vielen unterstützenden SMS von zu Hause. Besten Dank euch allen.

So, nun trinken wir noch einen Tee damit die Flüssigkeitsaufnahme auch bei 4 – 5 Liter pro Tag liegt. Das ist die Höhenanpassung. dabei ist, das man nachts kommen wir wieder zu ich nun jede Nacht die anderen immer aus müssen. Eine echt welche auch von empfohlen wird und der muss es ja wissen ☺ Der „Bi-Beu“ nimmt durch einen Superabsorber die Flüssigkeit sofort und komplett ohne Hautkontakt auf.



nämlich sehr wichtig für Das einzige Problem mal raus muss. Nun meinem „Bi-Beu“ den benutze während sich dem Schlafsack quälen geniale Erfindung, Reinhold Messner

## 27.01.2009 – TAG 4 – KIBO HÜTTE

Aufstieg zur Kibo Hütte „4.700 m“

7 Stunden für 15 km und 980 Höhenmeter - Temperaturbereich ca. 0°C

Jetzt geht's also dem Ende zu. Der Kilimanjaro ist immer vor unseren Augen, zum Teil zum greifen na. Von der Kibo Hütte geht's hoffentlich erfolgreich auf den höchsten Berg in Afrika. Leider kommt uns auf dem Weg wieder eine dieser rollenden Liegen entgegen. Das ist inzwischen schon der vierte Transport nach unten. Machte einem eigentlich nicht so richtig Mut. Aber nicht verzweifeln, wir haben bisher alles gut überstanden, laufen unser langsames Tempo und fühlen uns wirklich blendend. Anscheinend haben wir uns doch richtig gut vorbereitet und auch das notwendige Quäntchen Glück was man immer braucht. Ich habe ja auch meinen Schutzengel gebeten uns auf den Kilimanjaro zu begleiten ☺



Nach einer wirklich gemütlichen Tour erreichen wir die Kibo Hütte. Nach dem Tee und den Popcorn machen wir noch einen kleinen Aufstieg von ca. 100 Höhenmetern zur weiteren Akklimatisierung. Warum? Nun man soll hoch gehen und tief schlafen. Nach dem Abendessen richten wir noch alles für die Besteigung her und bekommen die notwendigen Infos von unseren Führern. Eigentlich das gleiche wie jeden Abend, mit dem Unterschied, dass es heute Nacht richtig hart wird. Wie hart wissen wir Gott sei Dank noch nicht.



## **28.01.2009 – TAG 5 – UHURU PEAK**

Aufstieg kurz nach Mitternacht über Gillman´s Point „5.685 m“ womit der Kilimanjaro schon als bestiegen gilt und weiter zum Gipfel und Kraterrand Uhuru Peak „5.895 m“

Aufstieg von der Kibo Hütte 1.195 m zum Uhuru Peak bei 40 Grad Steigung - 8 Stunden für 7 KM (Ankunft: 07:58Uhr) – Zwischenstopp beim Gilman´s Point ca. 2 Std. vorher.

Abstieg 2.175 m zur Horombo Hütte „3.750 m“ 6 Stunden für 22 KM (dazwischen 1 Stunde schlafen)

**Auf- und Abstieg gesamt: 14 Stunden für 29 KM**

So, nun ist er also da unser großer Tag. Bis jetzt hat eigentlich alles ganz gut funktioniert. Wir fühlen uns gut und haben keine Kopfschmerzen oder sonstige Anzeichen der Höhenkrankheit. Anderen geht es leider nicht so gut. Das Quartier ist eine große Steinhütte deren Aufteilung etwas an einen Kuhstall erinnert. Ausgestattet sind die Räume mit Stockbetten und einem Tisch in der Mitte. Wir sind zu zehnt wovon es drei nicht schaffen werden den Gipfel zu erreichen, davon ein Mädels das uns während der letzten Tage immer wieder überholt hat und danach eine Pause zum verschlafen brauchte. Was hat sie also falsch gemacht? Pole Pole (langsam langsam). Sie war einfach zu schnell unterwegs und auf einen Schlag hat dich die Höhenkrankheit erwischt.

Wir sind absolut nicht aufgeregt was uns selber verwundert. Also, alles herrichten was für den Aufstieg benötigt wird. Bei mir sind das 5 Hosen - incl. Unterhose ☺ und 6 Teile drüber (langes Skiunterhemd, langes Funktionsshirt, Funktionspulli, Weste, Fleecejacke und Windstopper). Weiter geht's mit Wollsocke und pro Schuh ein Wärmepack der die Zehen fünf Stunden warmhält. Bei den Händen sind es dünne Seidenhandschuh, normale Fingerhandschuh und die Fäustlinge. Nun noch die Mütze drauf, Stöcke, Rucksack und Stirnlampe und es kann los gehen. Nicht zu vergessen für jeden ein paar Hand- und Körperwärmer für den Notfall. Vorher versuchen wir aber noch ein paar Stunden zu schlafen.

Weckruf ist um 23:00 Uhr, obwohl wir schon um 22:00 Uhr von unseren Mitbewohnern geweckt werden die schon früher aufbrechen wollen. Los geht es um kurz nach 24:00 Uhr. Als wir losgehen sind schon einige Lichtpunkte von den Stirnlampen Richtung Gipfel unterwegs welche sich mit den vielen Sternen am Himmel vereinen. Uns geht es noch immer gut. Das macht uns zuversichtlich. Wir laufen wie immer sehr langsam und ich versuche meine Atemtechnik beizubehalten mit welcher ich schon seit dem Marangu Gate laufe. Einmal tief durch die Nase einatmen und zweimal durch den Mund ausatmen und das jeweils auf zwei Schritte verteilt. So konzentriert man sich eigentlich ganz gut und mir hat das sehr geholfen.



die 4 kleinen Punkte sind Stirnlampen



Wir sind inzwischen schon bei einer Höhe von 4.900 m als uns die ersten wieder entgegenkommen. Dabei ist eben auch das vorher erwähnte Mädchel. Schade eigentlich. Mir geht es immer noch richtig gut. Silvia ist auf einmal sehr heiß. Seltsam zu Hause friert sie immer. Oh je, was ist das, plötzlich wird ihr schwindelig und kaum sind unsere beiden Führer „Gabriel“ und „White“ bei ihr werden ihr auch schon die Beine schwach und sie wird kurz ohnmächtig. Sch... denke ich, was ist den jetzt los.

Silvia wird sofort auf die sichtbaren Symptome der Höhenkrankheit untersucht als sie langsam wieder zu Bewusstsein kommt. Wir gönnen ihr eine Pause und ich versuche ihr Mut zu machen. Wir haben doch schon fast 5.000 m. Innerlich überlege ich, ob ich im Ernstfall mit Silvia absteigen soll oder ob ich mit einem unserer beiden Führer weitergehen werde. Bevor ich zu einem Entschluss komme meint Silvia, dass es ihr soweit wieder gut geht und wir weiterlaufen können. Ihren Rucksack trägt ab sofort „White“. Man muss sich jetzt vorstellen, dass ich immer noch all meine Klamotten an habe, Silvia jedoch nur Seidenhandschuhe und dazu noch den Windstopper ausgezogen hat. Es hat inzwischen -2°C. Aber O.K. gehen wir mal weiter.

Die nächsten haben den Aufstieg abgebrochen und wünschen uns viel Glück. Silvia erholt sich gut, mir geht es auch bestens, also weiter. Wir machen jetzt immer mehr kurze Pausen wobei ich mich nicht hinsetzen möchte. „Der Weg ist das Ziel“

Jedes Mal wenn sich Silvia hinsetzt schläft sie fast ein. Ne, so geht das nicht – unser Ziel ist doch der Gipfel bzw. Kraterrand. Inzwischen ist mein Trinkschlauch eingefroren, was zu erwarten war, hat eh sehr lange funktioniert. Ich höre jetzt Heavy Metal und laufe und laufe und laufe....

Mit das beste was ich dabei habe ist übrigens mein Höhenmesser der auch ziemlich gut funktioniert. Wir sind schon auf 5.500 m. He Silvia bald sind wir am Gilman's Point. Von unseren Führern immer wieder die Frage wie es uns geht. Innerlich warte ich schon auf Kopfschmerzen und Übelkeit und sage dann zu mir selbst ob ich eigentlich spinne. Sei doch froh, dass es dir so gut geht. Richtig, also weiterlaufen.

Hier kommt jetzt dann die Hans Meyer Höhle wo ca. 1/3 aufgeben und umkehren.

Silvia macht ihre Sache sehr gut und ich bin froh, dass sich die Frage der Umkehr nicht gestellt hat. Ich informiere Silvia immer wieder mit unserer erreichten Höhe. Es geht die ganze Zeit mächtig steil bergauf. Bei 40 Grad Steigung kämpfen wir uns in Serpentinaen durch den tiefen Lavasand nach oben. Jeder Schritt ein Kampf. Silvia hat keinen Bock mehr und möchte nur noch schlafen. Geht aber nicht! Also weiter kämpfen. Drei Schritte vor und einen rutschen wir wieder zurück. Danach geht es bei Nacht und Kälte über große Felsen weiter nach oben. Man muss sich das mit der dünnen Höhenluft so vorstellen: 4 Schritte laufen und schnaufen als wenn man gerade einen 100m-Lauf gemacht hätte. Hier oben ist nur noch die Hälfte an Sauerstoff vorhanden.



Was ist das? Gerade wollten wir noch eine kurze Pause einlegen und dann....Jaaaa, wir sind am Gilman's Point und haben den Kilimanjaro soeben offiziell bestiegen. Du läufst und läufst und läufst und plötzlich ist er da. Ein irres Gefühl. Die Sonne geht auf, man sieht die Gletscher. Ich mache erst mal ein paar Bilder und frage unseren Führer „White“ wo denn der Uhuru Peak, also der höchste Punkt von Afrika ist. Er zeigt mir eine Richtung und ich sage

ihm: „Da will ich hin“. Silvia? O.K. Also weiter. Am Gillman's Point kehrt wieder 1/3, somit bereits das 2/3, um da der Kilimanjaro hier ja bereits als bestiegen gilt und man auch seine Besteigungsurkunde erhält. Wir wollen aber auf den Uhuru Peak, welchen wir auch nach knapp zwei Stunden hartem Kampf erreichen. Der Weg hierher ist nicht mehr so steil, dafür geht es auf einem schmalen Pfad bergauf und bergab und rechts unten ist der Krater zu sehen. Hier muss irgendwo der Japaner tödlich abgestürzt sein.



Nach 8 Stunden hartem Kampf ist unsere Ankunftszeit ist genau 07:58 Uhr.



So, nun muss ich wirklich eine Träne verdrücken. Es ist ein wahnsinniges Gefühl. Wir haben es geschafft und das wichtigste ohne Höhenkrankheit und gesundheitliche Gefahren. Nun muss ich an die Schweizer denken die wir an der Horombo Hütte getroffen haben. Die waren zwei Nächte vor uns hier und es war so kalt, das er die Handschuhe nicht ausziehen wollte um Fotos zu machen. Wir haben lediglich -8°C und etwas Wind, somit vielleicht gefühlte -12°C. Null Problemo. Handschuhe runter, die

bayrische und Memminger Flagge raus und ein paar schöne Erinnerungsfotos machen. Viele erkannten uns inzwischen an den Flaggen die ich am Rucksack hängen hatte. Ein bisschen Werbung für Bayern und Memmingen ;-)



Nun wird es aber Zeit für den Abstieg, der für mich wesentlich härter als der Aufstieg wird. Bei 40 Grad Gefälle geht es jetzt nicht mehr die Serpentina hinunter, nein, jetzt geht's gerade durch den tiefen Lavasand hinunter. Silvia hingegen macht den Abstieg recht locker. Wie bei unserem Training in den Alpen. Bergauf gebe ich meist das Tempo vor bergab Silvia. Das wird sie aber die nächsten Tage noch bereuen. Der Muskelkater ist mehr als heftig und das drei Tage lang ;-). Nach dem Erreichen der Kibo Hütte wofür wir 3 Stunden brauchen empfangen uns unsere Träger, reichen uns ein Getränk und gratulieren uns. Nun dürfen wir uns 1 Stunde hinlegen, was auch bitter nötig ist, denn wir haben absolut keinen Bock mehr zum laufen. Danach gibt es von unserem Träger und Koch „Saydi“ eine Stärkung, bevor es hinunter zur Horombo Hütte geht wo wir unsere letzte Nacht am Kilimanjaro verbringen werden. Der Abstieg ist die Hölle, da wir ja wissen wie weit der Weg ist. Als wir nach weiteren 3 Stunden angekommen sind lassen wir das Abendessen ausfallen waschen uns und fallen todmüde in den Schlafsack und schlafen mit dem Gefühl ein, dass wir es geschafft haben. Kurz gesagt: „Wir haben fertig“



Das war der härteste Tag in unserem Leben. Alles was wir bisher gemacht haben ist wirklich nichts gegen diese Nacht und den Tag des Abstiegs. Es ist wirklich besser nachts loszulaufen, denn wer am Tag diese Steigung, den tiefen Lavasand und diese Felsen, über die man klettern muss sieht, würde wahrscheinlich noch früher umkehren.



## 29.01.2009 – TAG 6 – HOROMBO HÜTTE

Abstieg zum Marangu Gate „1.800 m“

5 ¼ Stunden für ca. 19 km und 1.950 Höhenmeter

Die übliche Prozedur. Waschen, Zusammenpacken, Frühstück und loslaufen. Vorher noch ein paar Abschiedsfotos vom Kibo der inzwischen zugeschneit ist. War wohl nicht so toll heute Nacht aufzusteigen. Wir wissen somit unsere genialen Wetterbedingungen am Gipfeltag nochmal zu schätzen. Der letzte Abstieg vorbei an der Mandara Hütte geht recht locker und wir freuen uns auf eine Dusche und vor allem schlafen.



Am Marangu Gate angekommen sind unsere Träger natürlich schon da. Die haben uns ja wie immer überholt. Wir sind nun etwas aufgeregt wie wir die Urkunden für die erfolgreiche Besteigung erhalten und ob jemand den Kilimanjaro-Song für uns singt den wir schon so oft im Internet gehört haben. Leider fahren zurück zur Arumeru River Lodge.



Hier laden wir unser „Besteigungsteam“ zu einer kleinen Abschiedsparty ein und ... bekommen unsere Urkunden überreicht während „White“ anfängt den Kilimanjaro-Song einzustimmen. Hier läuft es einem wirklich eiskalt den Rücken runter.



Ja, wir haben es geschafft. Besonderer Dank gilt unserem Team bestehend aus den Führern „Gabriel“ und „White“, mit über 300 Besteigungen, die sowas von sympathisch und kompetent waren sowie unseren drei Trägern die alle großen Anteil am Erfolg unserer Besteigung des Kilimanjaro, dem größten freistehenden Berg der Welt, hatten. DANKE.



PARK HEADQUARTERS ALTITUDE 1970 M/6400 FT AMSL KILIMANJARO NATIONAL PARK MARANGU ROUTE.			
PLACES.	E.T.A.	ALTITUDE.	VEG.ZONE.
MANDARA	3HRS	2700M	FOREST
HOROMBO	5HRS	3720M	MOORLAND
KIBO	5HRS	4703M	ALPINE DESERT
GILMANS	5HRS	5685M	ALPINE DESERT
UHURU PEAK	11HRS	5895M	ICE CAP



01/2009 Stephan Rothe

Holderäcker 87 – MM-Steinheim

Tel. 0170 / 20 222 20