

DIE BESTEIGUNG DES KILIMANDSCHARO

- FÜR DIE DUV UND FÜR UNS -

VON **MARIANNE TOPOLSKI & GABI MERETZ**

SEIT EIN PAAR Jahren hatten wir den Wunsch den Kilimandscharo zu besteigen. Wir sind 55 Jahre alt. Das ist für dieses Unternehmen eigentlich ein hohes Alter, da der Altersdurchschnitt der Kilimandscharo-Besteiger deutlich unter 40 Jahren liegt. Wir wussten, dass eine sehr gute körperliche Verfassung und ein stabiler Gesundheitszustand absolut notwendig sind. Denn die Besteigung erfolgt auf eigenes Risiko. Unsere eigenen Einschätzungen waren klar: Durch die aktive Ausübung unseres Langlaufsports haben wir sehr gute konditionelle Voraussetzungen, aber keine Ahnung, ob und wie wir die extreme Höhe vertragen würden.

Nachdem wir uns dazu entschlossen hatten, unser Vorhaben in die Tat umzusetzen, begannen die Reisevorbereitungen mit den notwendigen Impfungen. Denn Tansania ist Risikogebiet für Gelbfieber und Malaria. Auf die belastende Malariaphylaxe verzichteten wir nach Rücksprache mit dem Tübinger Tropeninstitut, da ab 1.800 m die Malaria nicht mehr vorkommt. Hepatitis- und Gelbfieberimpfungen wurden durchgeführt.

Eine Besteigung des Kilimandscharos besteht nicht nur darin, dass man den höchsten Berg des afrikanischen Kontinents und damit einen der „Seven Summits“ erklimmt, sondern dass man in mehreren Tagen alle Klimazonen der Erde durchwandert. Die Besteigung erfordert keine alpinen Kletterkünste, jedoch Trittsicherheit beim Gipfelanstieg. Ein kaum kalkulierbares Risiko ist die extreme Höhe. Normalerweise muss man sich in verschiedenen Höhenlagen immer für mehrere Tage akklimatisieren. Nur so können lebensgefährliche Höhenerkrankungen wie Lungen- und Hirnödem bzw. Kreislauf- und Nierenversagen ausgeschlossen werden. Bei den angebotenen Kilimandscharo-Touren ist diese Anpassungszeit jedoch nicht vorgesehen. Es werden 5-, 6- und 7-Tagestouren auf verschiedenen Aufstiegsrouten angeboten. Bei den 6- und 7-Tagestouren ist jeweils ein Akklimatisierungstag vorgesehen. Es ist jedoch fraglich, ob dieser Tag überhaupt etwas bringt.

Es bleibt also jedem überlassen, sich entsprechend vorzubereiten. Eine Möglichkeit ist, als Vorbereitung den Nachbarberg Mount Meru (4.556 m) oder den



Foto vom Kilimandscharo (Topolski / Meretz)

Der Kilimandscharo ist der höchste alleinstehende Berg der Welt und besteht aus drei Vulkanen: Schira (4.000 m), Mawensi (5.270 m) und Kibo (5.895 m). Schira und Mawensi sind erloschene Vulkane. Der Kibo gilt als schlafender Vulkan, der weiterhin Schwefelgase und Wasserdampf ausstößt. Sein letzter Ausbruch war vor ca. 400 Jahren.

Auf Suaheli bedeutet Kilimandscharo „Berg des bösen Geistes“. Der Stamm der Jagga, der am Fuß des Kilimandscharos lebt, nennt den Berg hingegen ehrfürchtig „Das Haus Gottes“.

Das Gebirgsmassiv des Kilimandscharos gehört zu den artenreichsten Gebieten der Welt. Zahlreiche Pflanzen- und Säugetierarten wurden gezählt. In den Regenwäldern leben Elefanten, Büffel, Antilopen und Leoparden.

Der europäische Missionar Rebmann sah im Jahr 1846 als Erster den Kilimandscharo. Im Jahr 1889 wurde der Berg dann von dem Deutschen Hans Meyer, der einen völlig vergletscherten Gipfel erklimmen musste, erstmals erstiegen. Dem Gipfel gab er den Namen „Kaiser Wilhelm Spitze“. Das Gebiet gehörte damals zu der Kolonie Deutsch-Ostafrika. Erst nach der Unabhängigkeit von Tansania wurde der Gipfel in Uhuru Peak (Freiheitsspitze) umgetauft.

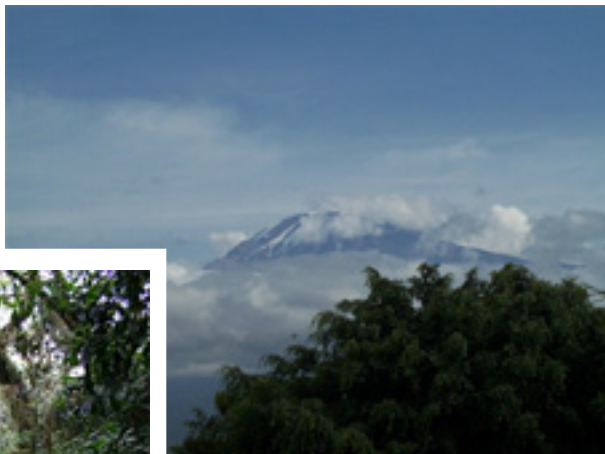
Quelle: <http://de.wikipedia.org>

Mount Kenia (4.985 m) zu begehren. Diese Berge gelten als ideale „Eingehberge“ vor der Besteigung des Kilimandscharo.

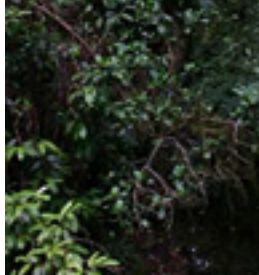
Jedes Jahr gibt es Todesopfer am Kilimandscharo. Eine medizinische Versorgung gibt es dort nicht. Ungefähr 3 % aller Kilimandscharo-Besteiger kommen nicht mehr lebend zurück. Hauptursache sind die bereits genannten Höhenkrankheiten (AMS = acute mountain sickness). Diese treten in der Regel bei einer Kombination von zu raschem Aufstieg und gesunkenem atmosphärischen Druck ab ca. 3.000 m auf. Auch die „normalen“ alpinen Gefahren wie Steinschlag oder Absturz fordern ihren Tribut - kurz vor unserer Tour kam ein deutscher Bergsteiger beim Gipfelaufstieg durch Steinschlag ums Leben.

Der Sauerstoffgehalt in der Gipfelregion des Kilimandscharos sinkt auf etwa 40 % ab. Der menschliche Körper reagiert dementsprechend. Wird das Gehirn mit zu wenig Sauerstoff versorgt, kann es zu diversen Ausfallerscheinungen kommen. Ich kenne einen gut trainierten ehemaligen Hochleistungssportler, der am Kilimandscharo bei 5.500 m seinen Vornamen nicht mehr wusste und auch völlig den Orientierungssinn verloren hatte und deshalb aufgeben musste.

Blick auf den Kilimandscharo vom Balkon des Hotels



Regenwald bei den Mandara-Huts



Die Crew bei der Gepäckaufnahme



Der Kilimandscharo ist am Morgen vom Hotel aus zu sehen. Es ist ein gewaltiger Anblick. Kurz darauf hüllt er sich wieder in Wolken - Ende der Vorstellung. Die Temperatur in Moshi beträgt ca. 27 ° C. Unsere Strecke ist die Marangu-Route. Es ist die kürzeste der möglichen Routen. Bei den Einheimischen wird sie „Coca-Cola-Route“ genannt. Uns wird erklärt, das Wichtigste ist das Tempo und die Getränkezufuhr. Das Motto ist „pole pole“ (langsam, langsam). Pro Tag sollten mindestens 4 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Das Wasser hat natürlich jeder in seinem Tagesrucksack mitzuführen.

Mittwoch, 04.03.2009

- 1. Kilimandscharo-Tag -

NACH DEM FRÜHSTÜCK werden wir abgeholt. Die Guides, Köche und Träger dürfen nur einmal im Monat auf den Kilimandscharo. Auch sie werden gelegentlich höhenkrank. Ein Bus wird mit enormen Gepäckmengen beladen. Es muss alles auf den Berg getragen werden (Wasser, Verpflegung, Brennstoff, Ausrüstung). Endlich geht die Fahrt los.

Nach ca. 25 Minuten erreichen wir das Marangu-Gate. Es ist der Eingang zum Kilimandscharo-Nationalpark und liegt in 1.840 m Höhe. Bei der Parkverwaltung müssen wir uns registrieren lassen und erhalten unsere Tour-Genehmigung (Permit). Dabei muss nochmals schriftlich bestätigt werden, dass die Besteigung auf eigenes Risiko erfolgt. Unser Guide Retschep stellt uns die Crew vor: den Assistant-Guide, den Koch und 40 Träger. Die Träger nehmen das Gepäck auf und ziehen los. Es ist unglaublich, mit welchen Lasten, verteilt auf Köpfen und Schultern, sie beladen sind.

Dann erfolgt endlich auch unser Abmarsch. Es geht durch einen faszinierenden Berg-Regenwald. Wir haben großes Glück, es ist trocken. Die Wege sind in einem hervorragenden Zustand. Riesige Farne und Urwald-Baumriesen säumen unseren Weg. Hin und wieder hört man unbekannte Tierlaute.

So komisch es auch klingen mag, die erste Etappe, eigentlich ein Spaziergang, entscheidet oft über Erfolg oder Misserfolg des Unternehmens Kibo. Oft durchnässen stundenlange Regenfälle Mensch und Material. Die Wege sind dann total verschlammt. Da man in höheren Regionen aber kaum noch trocken wird, kühlt man aus und muss unter Umständen die Besteigung abbrechen.

Marangu-Gate



Mandara-Huts (Dinning-House)



trägt 2.720 m. Die Hütten sind im Norwegerstil gebaut. Die Grundfläche beträgt 3 x 2 m. In jeder Hütte befinden sich 4 Matratzen. Es gibt eine größere Hütte, das „Dinning-House“, mit einem Gemeinschaftsraum. Dort wird von allen Gruppen das Essen eingenommen. Im Regenwald sind verschiedenen Affenarten zu sehen. Das Abendessen ist hervorragend.

Danach erfolgt das Briefing für den nächsten Tag. Unsere Wasserflaschen sind abzugeben und sollen morgen wieder mit abgekochtem Wasser gefüllt sein. Gegen 20.00 Uhr ist Bettruhe. Marianne und ich schlafen sofort ein. Auch das viele getrunzene Wasser belastet. Mehrmals mussten wir in der Nacht die Hütte verlassen. Ich habe leichte Kopfschmerzen.

Donnerstag, 05.03.2009 - 2. Kilimandscharo-Tag -

UM 6.00 UHR ist Weckzeit. Wir bekommen zwei Schüsseln mit warmem Wasser vor unsere Hütte gestellt. Das Frühstück wird im „Dinning-House“ eingenommen. Die gefüllten Wasserflaschen stehen bereit. In den Flaschen befindet sich eine recht trübe Brühe. Wir hatten jedoch vorsorglich ein Wasserent-



keimungsmittel mitgebracht. Eine Darminfektion kann sich in dieser Situation keiner leisten.

Der Abmarsch erfolgt um 8.00 Uhr. Der tropische Regenwald lichtet sich allmählich. Die Bäume sind sehr stark mit Moosflechten und Schmarotzerpflanzen bewachsen. Auf sanft ansteigendem Pfad wird nun ein alpines Hochmoor erreicht.

Die Wegstrecke beträgt ungefähr 8 km. Unterwegs wird eine Picknick-Pause eingelegt. Nach 4 Stunden sind die Mandara-Huts erreicht. Diese liegen auf einer Lichtung mitten im Regenwald. Die Höhe be-

trägt 2.720 m. Es gibt unzählige Blumenarten. Später sind Riesensenecien und mannshohe Baumsenecien, gelegentlich auch Proteas zu sehen.

Der Weg wird felsiger. Wir überqueren einige kleine Bäche, die bei Regen viel Wasser führen sollen. Dann allerdings für ca. 2 Stunden eine total verbrannte Vegetation. Vor einem Monat wüteten tagelange Großfeuer am Kilimandscharo. Die Wegstrecke beträgt ca. 11 km. Nach 5.45 Stunden werden die Horombo-Huts in 3.720 m Höhe erreicht. Die Hütten sind im gleichen Stil wie die Mandara-Huts.

Die Felsformationen liegen oberhalb von 4.000 m. Es sind bis zu 20 m hohe schwarze Felswände. Durch Kalkablagerungen sind große Flächen weiß gefärbt und ergeben dadurch ein Zebra-Muster.

Unsere Köche servieren im „Dinning-House“ wiederum ein schmackhaftes Abendessen. Jedoch sind unsere Kopfschmerzen stärker geworden.

In den Horombo-Huts treffen sich die Auf- und Absteiger. Die Absteiger sind sofort zu erkennen. Sie sehen uralt aus. Tiefe Falten sind im Gesicht. Die Gesichtsfarbe differiert von bleich bis kalkweiß.

Beim Briefing erklärt uns Achim, dass morgen wärmere Kleidung benötigt wird und dass pro Person vier Liter Wasser mitgenommen werden müssen. Um 21.00 Uhr ist Bettruhe. Wieder schlafen wir sehr schlecht. Erneut muss ich in der Nacht mehrmals die Hütte verlassen.



Zebra-Rocks

Senecien

Freitag, 06.03.09
- 3. Kilimandscharo-Tag -

UM 7.00 UHR ist Weckzeit. Wir fühlen uns wie gerädert. Die Kopfschmerzen sind weiter vorhanden. Es ist recht kühl geworden. Dann ist aber die Kibohütte zu sehen. Ein toller Anblick.

Der Abmarsch beginnt um 8.00 Uhr. Kurz nach den Horombo-Huts gabelt sich der Weg. Es gibt 2 Routen zur Kibo-Hut. Die „Upper-Route“ ist kürzer, dafür aber steiler. Wir gehen auf der flacheren „Lower-Route“. Die Wegstrecke beträgt ca. 13 km. Wir wandern weiter durch das Moorland. Die Vegetation besteht größtenteils aus zunächst meterhohen erikaähnlichen Gewächsen. Mit zunehmender Höhe werden die Pflanzen aber immer kleiner.

Nach ca. 2 Stunden passieren wir den „last waterpoint“, die letzte Wasserstelle. Dort nehmen die Träger aus Wasserpfützen und Rinnsalen nochmals Wasser auf. Dieses recht unsaubere Wasser wird auf der Kibo-Hut zum Kochen benutzt. Ein wenig appetitlicher Zustand.

Wenig später kommt man auf den 11 km breiten Sattel zwischen Kibo und Mawensi. Die „Saddle-Area“

ist eine alpine Wüstenzone, bestehend aus Sand und Lavagestein, die reinste Mondlandschaft. Dies ist ein extrem wichtiger Abschnitt, auf dem es darauf ankommt, sehr langsam zu gehen und regelmäßig zu trinken. Der Weg verleitet zu schnellem Gehen, was sich dann beim Gipfelsturm negativ bemerkbar machen wird. Es muss auch nach der Uhr getrunken werden, durch den ständigen Wind verspürt man keinerlei Durstgefühl.

Am Zusammentreffen der „Upper- und der Lower-Route“ auf dem Kibo-Saddle bei ca. 4.300 m machen wir im Windschatten von mächtigen Lava-Blöcken



Horombo-Huts

Blick auf den Kibo, kurz vor Erreichen der Saddle-Area



Last Waterpoint



Mawesi vom Saddle-Area



Kibo-Huts

Rast. Auf unserer rechten Seite ist der schneebedeckte, stark zerklüftete Mawensi zu bewundern. Aus unserer Perspektive ist es kaum zu glauben, dass der Mawensi 5.270 m hoch ist.

Schon aus der Ferne ist die Kibo-Hut zu sehen. Diese wird dann nach insgesamt ca. 6 Stunden erreicht. Die Hütte, ein hässlicher kalter Zweckbau aus Felsgestein, wurde 1932 errichtet und liegt auf 4.720 m. Es gibt mehrere Lager für jeweils 14 Personen, aber keinen Gemeinschaftsraum. Die sanitären Einrichtungen sind eine einzige Katastrophe. Für die Träger und Köche sind noch 2 kleinere Hütten vorhanden. Die Träger können sich nun ausruhen. Dazu werden Zelte aufgeschlagen. Nur die Guides begleiten die Bergsteiger beim Gipfelsturm.

In unseren Köpfen klopft es wie in einem Hammerwerk. Jetzt sind wir schon höher als auf dem höchsten Gipfel Europas (Mont Blanc). Wir sind uns nun auch sicher, dass wir den Kibo bezwingen werden.

Das Abendessen fällt bei unserer Gruppe fast aus. Lediglich ein paar Löffel Spaghetti können wir zu uns nehmen.

Später ist Briefing. Achim erklärt uns, dass der Kibo nur mit positivem Denken zu bezwingen ist. Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und Übelkeit wären normal. Rasselnder Atem, Husten oder klopfende Kopfschmerzen weisen jedoch auf die gefährliche Höhenkrankheit hin. Einige von uns haben mit Kopfschmerzen, Übelkeit und hohem Puls zu kämpfen.

Dann legen wir uns hin. Einige haben Schüttelfrost. Die meisten Personen können nicht schlafen. Ich habe einen ständigen Druck auf der Blase und muss mehrmals die Hütte verlassen. Ich treffe dabei auf Leute, die sich ständig übergeben müssen.

Um 23.30 Uhr werden Tee und Kekse serviert. Ich versuche, einen Powerbar-Riegel zu essen. Ich schaffe es nur bis zur Hälfte. Der Rucksack wird gepackt. Nur das Notwendigste wird mitgenommen.

Samstag, 07.03.09 - 4. Kilimandscharo-Tag -

Um 01.00 Uhr treten wir vor die Kibo-Hütte. Unser Guide blickt jeden prüfend an. Er lässt sich bestätigen, dass wir „very well“ sind. Dann ist Abmarsch. Wir sind die erste Gruppe die den Gipfelsturm beginnt. Marianne und ich motivieren uns gegenseitig: **Wir werden es schaffen!**

Unser Guide legt die Reihenfolge fest. In der Gruppe darf nicht überholt werden. Die Stirnlampen werden eingeschaltet. Es ist eine kalte, sternklare Nacht.



**Northern Icefields
auf dem Kibo**

**Die Gipfelstürmer -
Marianne und Gabi
am Gilman`s Point**



Unsere Guides gehen extrem langsam. In steilen Serpentinaugen ziehen wir langsam den Kibo hinauf. Noch ist der Untergrund felsig und fest. Wir erreichen die „Meyers Cave“ bei ca. 5.200 m. Die Höhle ist nach dem Erstbesteiger Hans Meyer benannt.

Es wird immer steiler. Steigungen von 35 % und mehr. Der Untergrund besteht jetzt nur noch aus Lavasche und feinem Geröll. Ständig rutscht man zurück. Beinahe senkrecht über uns sieht man die Lichter der schnelleren Gruppen. Fast jede Serpentine wird ein neuer Wettkampf.

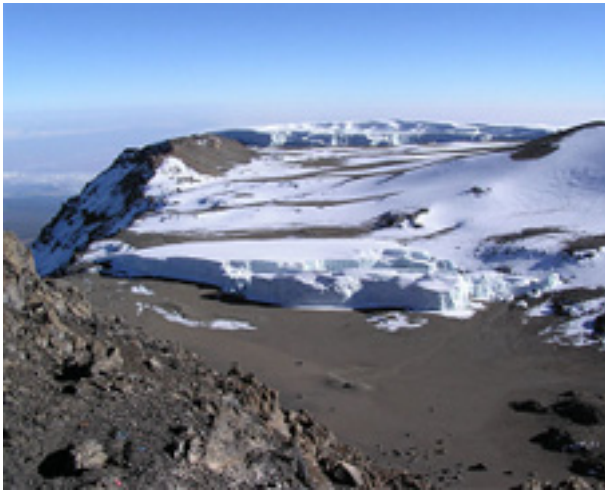
Die Pausen werden jetzt immer häufiger. Uns überkommt beim Stehen eine große Müdigkeit. Auf die Stöcke gestützt schlafe ich beinahe ein. Ein Einschlafen führt automatisch zum Verlust des Gleichgewichts und kann katastrophale Absturzfolgen haben. Unser Guide nutzt die Pausen, um unseren körperlichen und geistigen Zustand zu beurteilen. Er stellt in seiner ruhigen Art immer wieder Fragen zum jeweiligen Befinden an uns und erwartet eine prompte Beantwortung.

Es wird heller, über dem Mawensi ist Morgenrot zu sehen. Die Stirnlampen können ausgeschaltet werden.

Das Ende naht urplötzlich: „Gilman`s Point“. Wir klettern durch ein steiles Felsgewirr. Kurz vor dem Ziel muss Marianne sich urplötzlich übergeben.

Geschafft, nach 7 ½ Stunden Aufstieg. Oben auf 5.681 m Höhe bietet sich ein toller Blick in den Riesenkrieger. Wir schauen auf Schneefelder, bizarre Felsrücken, in die bergige Weite Tansanias und auf einen großartigen Sonnenaufgang über dem Mawensi.

Der „Gilman`s Point“ zählt als Kilimandscharo-Besteigung.



Kibo-Gletscher

Zertifikat hat die laufende Nummer 7469, 7470 im Jahre 2009. Ungefähr 20.000 Personen im Jahr versuchen den Kibo zu bezwingen. Ab März beginnt die Regenzeit, die Saison geht zu Ende.

Unsere Crew tritt zum Fototermin und zur Trinkgeldübergabe an. Dann erfolgt die Rückfahrt nach Moshi. Bei der Rückkehr fragen uns Einheimische:

„Has the Kili killed you, or has you killed the Kili?“

Unsere Antwort war klar. Wir haben den Kili besiegt.

Während der Fahrt zum Kilimandscharo Mountain Hotel hat jeder von uns den gleichen Wunsch: Ein extrem langes Duschbad. Der Kilimandscharo-Dreck muss runter, ausgiebiges Schrubben ist angesagt.

In diesen frühen Morgenstunden ein grandioses Bild. Der Kibo, beinahe wolkenlos: Eine Entschädigung für die nächtliche Strapaze.

Fazit: Es war eine schöne, aber anstrengende Reise. Unser angestrebtes Ziel, den Kibo zu bezwingen, haben wir erreicht. Darüber sind wir sehr glücklich.

Makuna matata
(no problems)

Jambo

Gabi und Marianne

Der Abstieg zur Kibo-Hut ist unspektakulär. Über steile Aschenfelder rutschen wir in die Tiefe. Jetzt erst sehen wir die extremen Steigungen. Ich muss mich immer wieder hinsetzen. Wir sind hundemüde.

Nach 2 ½ Stunden ist die Kibo-Hut erreicht. Wir können nun eine Pause von 2 Stunden einlegen. Dann wird zu den Horombo-Huts abgestiegen. Gehzeit nochmals 4 Stunden.

Nach Ankunft bei den Horombo-Huts sind meine Kopfschmerzen weiterhin stark. Beim Abendessen stoche ich appetitlos in den Speisen. Es gibt aber die Möglichkeit ein Bier zu erwerben. Gesagt, getan. Das Bier schmeckt noch nicht so gut. Jetzt erst wird uns klar, dass wir es geschafft haben. Marianne und ich umarmen uns. Wir waren ein gutes Team. Um 20.00 Uhr ist Bettruhe. Ein extrem langer Tag geht zu Ende. Endlich schlafe auch ich besser.



Horombo-Huts im Nebel beim Abstieg

Sonntag, 08.03.09

- 5. Kilimandscharo-Tag

UM 6.00 UHR ist Wecken. Das Frühstück schmeckt wieder. Um 7.30 Uhr ist Abmarsch. Ein letzter Blick zurück zum Kibo, zum Mawensi und zum Horombo-Hüttendorf. Es geht zu den Mandara-Huts, dort wird eine Pause eingelegt. Unser Koch serviert wiederum ein schmackhaftes Essen. Beim Abstieg zum Parkeingang treffen wir auf viele Aufstiegsgruppen. Immer wieder werden wir gefragt, ob wir oben waren und ob es sehr anstrengend war. Das Marangu-Gate wird in 6 ½ Stunden erreicht.

Danach wird von der Parkverwaltung das Kilimandscharo-Zertifikat ausgestellt. Zuerst muss aber unser Guide Retschep den Aufstieg bestätigen. Unser