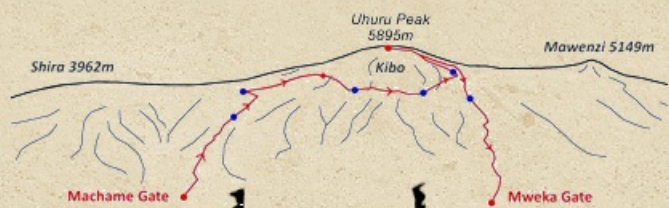


Karibu

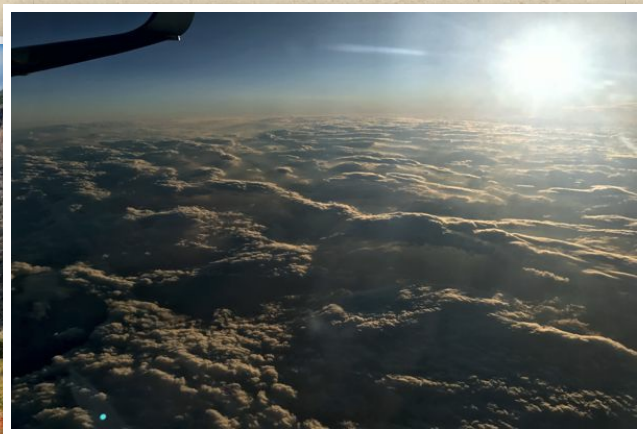
Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



AUF NACH TANSANIA

Kilimandscharo. Tansania. Afrika. Diese Wörter klingen nach Fernweh, exotischen Ländern und Abenteuer. Ein Abenteuer wurde diese Reise auf jeden Fall, denn wir mussten schnell feststellen, dass Tansania im Detail ganz anders funktioniert wie Europa. That's Africa!



Mitte des Jahres entschied ich mich recht spontan bei einer bereits geplanten Reise nach Tansania mit 14 weiteren Personen mit einzusteigen. Die Reise umfasste die Besteigung des Kilimandscharos mit anschließender Safari durch die angrenzenden Savannen Nationalparks. Da mir für dieses Jahr nur noch fünf nicht verplante Urlaubstage zur Verfügung standen, die Besteigung des Bergs aber von Montag bis Sonntag bereits feststand, bestand für mich die Herausforderung einen geeigneten, bezahlbaren Flug zu finden, um am Montag früh danach wieder auf Arbeit zu erscheinen.

Meine Reise führte mich über Kairo nach Dar es Salaam, der größten Stadt Tansanias. Das Flugzeug flog direkt am Kilimandscharo vorbei und landete am frühen Morgen mitten in einem tropischen Regenguss. Das „visa on arrival“ (50 USD) wurde mir, dank der nur wenigen Mitflieger, nach kurzer Zeit ausgehändigt und ich konnte in Tansania einreisen (Info: Bei vollen oder mehreren Flugzeugen zur gleichen Zeit, kann die Visaausstellung schnell mal zwei Stunden dauern). Noch während ich auf mein Gepäck wartete, meldete sich „Afrika“ bei mir. Genauer gesagt, bekam ich die Nachricht, dass der Weiterflug kurz nach 11 Uhr mit Fastjet gestrichen wurde.



Vor dem Flughafen warteten bereits sieben weitere Mitreisende unserer Gruppe, die ein paar Stunden vor mir gelandet waren. Warten ist vielleicht nicht der richtige Ausdruck – diskutieren passt eher. Alle Flüge der Airline wurden ersatzlos gestrichen, das Geld sollte zurück auf die Kreditkarte gebucht werden, was nach einmaliger nachträglicher Nachfrage per Email tatsächlich funktioniert hat.



Das größere Problem war aber nun, wie kommen wir die 550 km bis nach Moshi am Fuße des Kilimandscharos? Die uns

umschwirrenden Taxifahrer, wussten alle Rat. Sie könnten uns sofort ein Charterflugzeug besorgen. Ganz klein und nur für uns. Alles für 50 USD pro Person. Wir müssten nur mit ihnen zum Domestik-Terminal fahren – gegen Bezahlung versteht sich. Wir fuhren mit. Dort angekommen, war der Charterflug nicht mehr unbedingt „sofort“, es war auch nicht mehr Platz für alle, der Flug sollte anstelle von Moshi nach Arusha (zwei Autostunden entfernt) gehen und gefühlt stieg der Flugpreis aller fünf Minuten um 50 USD pro Person. Der beste Vorschlag war, dass ein Taxifahrer all unsere Pässe haben wollten, um die Flüge zu buchen. Wir stoppten das Ganze und wollten den kurzen Weg zum Ausgangsterminal zurücklaufen.

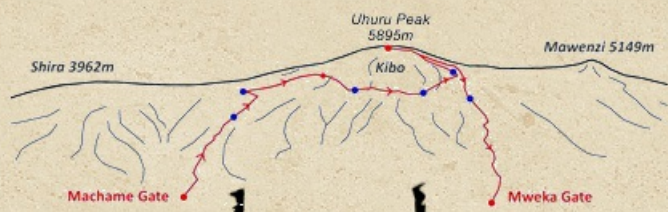


Die Taxifahrer nahmen uns kostenlos wieder mit zurück zum internationalen Terminal, um uns danach zu überzeugen, dass wir doch mit dem „langsamen“ Bus 10 Stunden für 20 USD bis nach Moshi fahren könnten oder mit einem Großraumtaxi unser Ziel in 4-5 Stunden für 50 USD erreichen. Für uns klang es verlockend noch ein bisschen Zeit in Moshi zu haben, aber wir waren skeptisch, ob wir alle in ein Auto passen. Mit Fahrer waren wir 9 Personen und wir hatten sehr viel Gepäck. Das Auto, ein Toyota Alpha, hatte drei Sitzreihen. Vorn Fahrer und Beifahrer. In der Mitte saßen wir zu viert auf drei Plätzen und hinten zu dritt auf zwei Plätzen. Dazwischen und im Kofferraum stapelte sich das Gepäck bis unter die Decke. An Anschnallen war nicht mehr zu denken.

Karibu

Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



MIT DEM TAXI NACH MOSHI (550 KM, 10 H, 900 M)

Der Verkehr in Dar es Salaam war leicht chaotisch, aber bei weitem nicht so schlimm wie in einigen asiatischen Ländern. Nachdem wir die Stadt verlassen hatten, fuhr man an der Küste Richtung in Norden entlang. Die mit Buschwerk durchsetzte trockene Landschaft war leicht hügelig und recht monoton. Die Dörfer bestanden aus einfachen Lehm- oder Steinhäusern mit Wellblechdach. Entlang der Straße gab es Stände, wo die Bauern ihre Waren anboten und Kinder barfuß spielten.



Der Zustand der einzigen asphaltierten und wenig befahrenen Straße war gut. Wir waren vom Flug alle noch erschöpft, so dass wir immer wieder einschliefen ... ja wären da nicht die gefühlt tausend überquerten Speed bumps gewesen, vor denen der Fahrer immer scharf abbremste, langsam drüber fuhr und danach wieder voll aufs Gas trat.



Nach 2 h Fahrt passierten wir einen Wegweiser, der Moshi in 485 km auswies. Uns kamen die ersten Zweifel, ob wir wirklich in 4-5 Stunden unser Ziel erreichen. Wir schlofen weiter und die Landschaft wurde im Landesinneren noch trockener. Nach 5 Stunden sahen wir wieder ein Schild, was die Entfernung bis Moshi immer noch mit 275 km angab. Zusätzlich wurden wir vom regulären Linienbus überholt, der ja angeblich so langsam ist. Zeit ist in Afrika „relativer“. That's Africa!

Zwei Stunden vor Moshi wurde die Landschaft wieder grüner und bergiger. Schon bald konnten wir oberhalb der vor uns liegenden Wolkendecke die Umrisse des mächtigen Kilimandscharos ausmachen. Da wollen wir wirklich hoch?

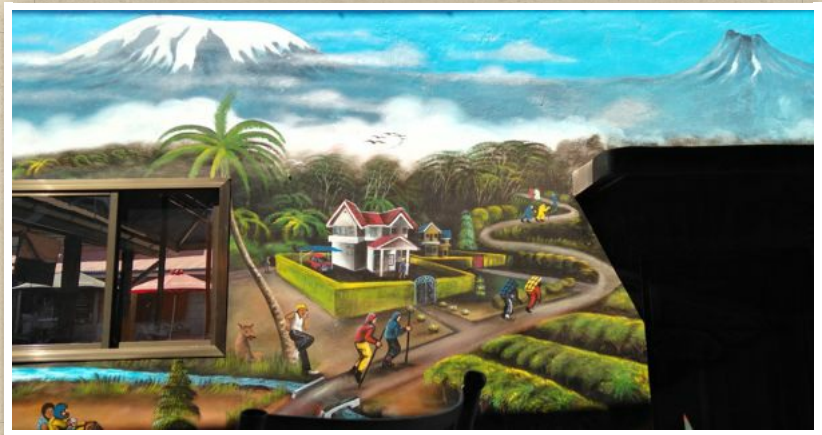
Nach genau 10 Stunden mit nur wenigen Pinkelpausen erreichten wir Moshi. Die hilfsbereiten Taxifahrer in Dar es Salaam freuen sich immer noch über die naiven Bleichgesichter.



Nach unserer langen Taxifahrt kamen wir verschwitzt, hungrig und müde im Hotel in Moshi an. Am Abend gab es durch unsere Guides das erste Briefing für den nächsten Tag. Unsere Guides kontrollierten die Ausrüstung auf Vollständigkeit und das Hotel lieferte zwei Stunden nach der Bestellung tatsächlich noch etwas zu Essen – wir hatten fast schon nicht mehr dran geglaubt.

Ortsbestimmung

Als Kilimandscharo (engl. Kilimanjaro, von 1902-1964 auch Kaiser-Wilhelm-Spitze) wird das komplette Bergmassiv des freistehenden Vulkans im Nordosten Tansanias ca. 350 km südlich des Äquators bezeichnet. Das Massiv besteht aus drei erloschenen Vulkanen. Im Zentrum befindet sich der Kibo („der Helle“) mit dem



5895 m hoch gelegenen Uhuru Peak. Fast 30 km östlich davon befindet sich der total zerklüftete 5148 m hoch Mawenzi („der Dunkle“). Im Westen erhebt sich in 15 km Entfernung der 3962 m hohe Johnsell Point in der Shira Range. 70 km südwestlich befindet sich das Mount Meru Bergmassiv.

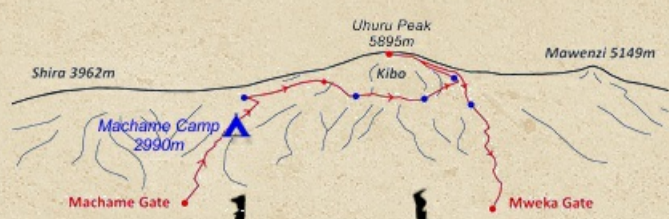
Machame Route

Rund um den Berg gibt es acht Aufstiegsrouten, die im weiteren Verlauf zu drei Gipfelrouten zusammenlaufen. Als einzige Route bietet die Marangu Route (auch „Coca-Cola“-Route) die Möglichkeit in Hütten zu übernachten. Bei allen Routen wird in Zelten geschlafen und es werden dementsprechend mehr Ausrüstung und Träger benötigt. Wir haben uns bewusst für die 7tägige Machame Route („Whisky“-Route) entschieden, weil dieser Weg mit abwechslungsreicher Natur wirbt und man vor dem Gipfeltag fünf Tage auf 3000 bis 4600 m Höhe verbringt und sich der Körper somit besser akklimatisieren kann. Es gibt kürzere und kostengünstige Routen mit nur fünf bis sechs Tage, wo aber dann die Erfolgsaussichten den Gipfel zu erreichen, deutlich niedriger sind. Der Weg entlang der Machama Route ist breit ausgetreten, nicht zu verfehlen und leicht zu gehen. Selten waren wir allein unterwegs, denn es gab viele weitere Gruppen und vor allem Träger, die an uns vorbeieilten. Der Weg war leicht zu gehen.



Karibu Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



TAG 1: MACHAME CAMP (10.8 KM, 4.5 H, 2990 M)



Der erste Wandertag sollte zeitig beginnen. Wir mussten uns ab 7:45 Uhr bereithalten, um dann 8:30 Uhr loszufahren. Die Guides kamen tatsächlich erst gegen 8:30 Uhr. Der Kleinbus fuhr hinauf zum Machame Gate (1790 m) durch üppigen Regenwald mit kleinen Bananen-, Mango- und Papayaplantagen (Fahrzeit: 45 min, Kolline Vegetationsstufe 800 – 1800 m).



Am Machame Gate gibt es einen kleinen überdachten Wartebereich, wo wir zusätzlich abgefülltes Wasser und ein Lunchpaket bekamen. Wir registrierten uns beim Nationalpark und die 42 Träger begannen das gesamte Gepäck zu verstauen und anschließend zu wiegen. Ein Träger darf nicht mehr als 18 kg tragen. Im Wartebereich sahen wir viele Gruppen kommen und gehen, aber bei uns ging nichts voran. Wir warteten ganze vier Stunden, bevor wir dann endlich loslaufen konnten. Warum wurde das Verpacken nicht vorher erledigt? Warum sind wir nochmal so zeitig aufgestanden? Immer diese Fragen nach Optimierung. That's Africa!



13:45 Uhr öffnete sich für uns das Machame Gate und unsere Tour auf das Dach Afrikas begann. Wir folgten zunächst einem breiten Forstweg, der später in einen befestigten Wanderweg durch dichten Bergwald (Montane Vegetationsstufe / Bergwaldstufe 1800 – 2800 m) überging. Viele Bäume sind mit Farnen und Moosen überzogen und es gibt, wie in Neuseeland, mehrere Meter hohe Farnbäume.

Das Blätterdach ist geschlossen und von den Baumwipfeln hängen meterlange Bartflechten hinab. Während einer Rast konnten wir im Gebüsch eine scheue Wildkatze erspähen.

Mit zunehmender Höhe wurden die Bäume niedriger und Blätterdach öffnete sich. Zwischen den nun lichten Bewuchs erspähten wir oberhalb der Wolken das erste Mal die Gletscher des Kilimandscharos.

Nach einem 4,5stündigen nicht allzu schwierigen Aufstieg erreichten wir das Machame Camp (2990 m) im untergehenden Licht der Sonne. Das Camp verteilte sich zwischen den Bäumen auf einer riesigen Fläche. Es gab eine Rangerstation, wo sich jeder registrieren musste, und mehrere Toilettenhäuschen. Die Toiletten waren sehr einfach, meist nur ein Loch im Boden. Hohe Wanderschuhe waren mit zunehmender Stunde empfehlenswert.



Bei unserer Ankunft waren die Zelte (3-Mann-Zelt für je 2 Personen) bereits aufgebaut und wir bekamen Schüsseln mit warmem Wasser zum Waschen. Kurze Zeit später wurden wir in das Essenszelt zu Tisch und Hocker gerufen, wo es Nudeln mit einer unglaublich leckeren Soße gab. Wir hatten ja so einen Hunger.



Nach dem abendlichen Briefing verschwanden die meisten schnell ins Zelt, denn draußen war es bereits empfindlich kalt. Über uns eröffnete sich ein grandioser Sternenhimmel, was Patrick zu dem einen oder anderen Nachthimmelfoto beflügelte.



Unser Startpunkt: Machame Gate. Nur 40 km bis zum Uhuru Peak.



Die Regeln im Nationalpark.



Endlich öffnen sich für uns die Tore und die Wanderung kann beginnen.



Auf durch den üppigen grünen Bergregenwald mit vielen Farnen.

Karibu Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



TAG 2: SHIRA CAMP (5.4 KM, 5.5 H, 3845 M)

Am Morgen wurden wir mit Kaffee und heißer Schokolade direkt am Zelt geweckt. Es folgte eine kurze „Katzenwäsche“ mit warmem Wasser, denn im Schatten der Bäume war es noch empfindlich kalt. Das leckere und kräftige Frühstück bestand aus „Porridge“ (Haferbrei), Pfandkuchen und Omelett mit Toast. Wärmend und sehr kräftig.



Die heutige Etappe hinauf zum Shira Camp war landschaftlich besonders schön, denn wir verließen das dichte Unterholz des Bergwalds und wechseln in die nächste Vegetationsstufe – die Heideandstufe (2800 – 4000 m). Der Weg führt durch niedrigen Bewuchs in unzähligen kleinen Serpentin stetig bergauf. Entlang der Strecke gibt es immer wieder markante hervorstehende Felskuppen, die fantastische Aussichten erlauben. Richtung Süden erstreckt sich ein grüner Teppich aus Baumkronen, der sich im Dunst der Wolken verliert. Im Südosten erhebt sich der Mt. Meru. Auf den schmalen Wegen sind viele andere Gruppen unterwegs. Oft werden wir von Trägern überholt und müssen ganzen Kolonnen Platz machen. Unser Guide zeigte die ersten Riesenseneccien (Kreuzkrautgewächse), welche aus der Ferne aussehen wie bis zu 5 m hohe Palmen.



Wir erreichten die Shira Hochebene am frühen Nachmittag nach 5,5 Stunden. Nach der obligatorischen Registrierung im Camp wartete auf uns bereits das Mittagessen. Das Shira (Cave) Camp erstreckt sich über ein riesiges Areal, das nur von einzelnen windzerzausten Bäumen unterbrochen wird. An diesem Tag standen nur wenige Zelte, denn mit uns waren nur ca. 100 weitere Wanderer gestartet. Vor einigen Tagen sollen bis zu 500 Wanderer am Machame Gate aufgebrochen sein.



Bereits während des Aufstiegs zogen immer mehr Wolken über die Shira Ridge heran. Am Nachmittag war die Wolkendecke geschlossen und während des Nachmittagschlafs hat es sogar kurz geregnet. Als wir die Zelte wieder verließen, war der staubige Boden nicht einmal nass geworden.



Am Nachmittag unternahmen wir noch eine kleine Akklimatisierungstour, um noch einmal 100 Höhenmeter aufzusteigen. Wir besuchten zuerst die nahe gelegenen Shira Cave. Die kleine Höhle diente früher den ansässigen Chagga als Versteck vor den Massai und später schliefen hier die Träger, weil früher den Trägern durch die Touranbieter keine Zelte bereitgestellt werden



Ein Stück weiter gab es einen Aussichtspunkt, der einen tollen Ausblick über die karge Hochebene bot. Im untergehenden Licht der Sonne konnten wir beobachten wie sich die Wolken, um den Gipfel des Kibos in wenigen Minuten auflösten und den vergletscherten Gipfel frei gaben. Der Fels begann rot zu leuchten, bevor dann langsam die Dunkelheit aufzog.



Nach dem Abendessen kehrten Robert, Patrick und ich mit Stirnlampen und Kamera zurück zum Aussichtspunkt, um weitere Nachtaufnahmen des Sternhimmels zu machen. In dieser Nacht wurde es richtig kalt. Meine Isomatte war eindeutig zu dünn, denn die Kälte kam von unten. Mit zusätzlichem Fleeceschlafsack war es etwas erträglicher. Ich hatte zum ersten Mal Kopfschmerzen, die mich erst in der zweiten Hälfte der Nacht schlafen ließen.



Zelte zwischen sturmgepeitschten Bäumen im Shira Camp.



Mittagessen im Verpflegungszelt. Möbel sind noch unterwegs. [2]



Nachmittagswanderung zur Akklimatisierung.



Die Fotogruppe wartet auf den Sonnenuntergang.

Karibu Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



TAG 3: BARRANCO CAMP (10.8 KM, 6.5 H, 3960 M)



Am heutigen Tag wartete eine lange Etappe auf uns, denn in den nächsten beiden Tagen werden wir den Kibo auf ca. 4000 m Höhe südlich umrunden. Wir wurden 6 Uhr morgens geweckt bzw. erzeugten Träger und Köche bereits ab 5 Uhr morgens eine derartige Lärmkulisse, dass an Schlafen nicht mehr zu denken war. Am Zelt wurden wieder Kaffee oder heiße Schokolade serviert. Ein sehr angenehmer Service.

Unser Weg führte den ganzen Tag durch die Hochland-Steinwüste (Alpine Stufe 4000 – 5000 m). Das Geröll war immer wieder durch große schwarze Lavabrocken durchsetzt. Der Bewuchs reduzierte sich auf Moose, Flechten und größere Grasbüschel. Wie am Vortag, begann der Tag wieder bei wolkenlosem Himmel, so dass wir immer einen tollen Blick zurück auf das Shira Camp und die Shira Ridge hatten. Am Vormittag zogen dann von Osten her die ersten Wolken auf, die immer dichter wurden. Gegen Mittag auf ca. 4500 m Höhe bewegten wir uns in einer grauen trostlosen Mondlandschaft eingehüllt in graue Wolken und mit begrenzter Sicht. In den Wolken zeichnete sich ein dunkler schwarzer Berg ab – der 4600 m hohe Lava Tower.



Wir benötigten eine weitere Stunde, um die letzten Höhenmeter auf einem Sattel vor dem Lava Tower zu erreichen. Der Weg war nicht wirklich schwer, aber die Höhe machte sich bemerkbar. Ich hatte immer wieder leichte Kopfschmerzen und schnelle Bewegungen waren nicht möglich, weil dann mein Herzschlag gleich anstieg. Den meisten in der Gruppe ging es ähnlich. Wir machten immer wieder kleine Pausen und die Guides übernahmen einzelne Tagesrucksäcke.

Auf dem Sattel neben dem Lava Tower warteten in unserem Essenzelt warmer Tee und eine riesige Portion Spagetti auf uns. Im Zelt war es richtig warm, draußen begann es leicht zu schneien. Wir genossen die Wärme und merkten alle wie erschöpft wir von der Höhe waren.

An Mittagsschlaf war allerdings nicht zu denken, denn wir hatten weitere 3 km bis zum Barranco Camp vor uns. Direkt nach dem Lava Tower führte ein steiler Weg hinab zu einem kleinen Bach, um kurz darauf auf einen weiteren Bergrücken anzusteigen. Der anschließende Abstieg ins Barranco Valley war sehr schön, denn es gab zahlreiche kleine Wasserfälle und lichte Wälder aus Riesenseneccien. Die Wolkendecke öffnete sich stellenweise und gab immer wieder den Blick auf die Flanken des Kibo frei.



Das Barranco Camp (3960 m) befindet sich auf einem Plateau. Nach der langen Wanderung und unserer ersten Höhenerfahrung mit 4600 m waren wir alle ziemlich erschöpft. In kleinerer Gruppe unternahmen wir noch einen kurzen Ausflug zum Fluss und konnten mit ansehen wie sich im untergehenden Licht der Sonne die Wolkendecke vor dem Kibo vollständig öffnete und der Berg rot



Beim abendlichen Briefing wurde uns der Vorschlag unterbreitet schon morgen bis ins Barafu Camp aufzusteigen und somit einen Tag mehr für die Akklimation auf großer Höhe zu haben und ggf. auch zwei Chancen auf den Gipfel zu gelangen. Alle fanden die Idee gut.

Da ich letzte Nacht aufgrund der leichten Kopfschmerzen schlecht schlafen konnte, kam eine Kopfschmerztablette zum Einsatz. Ich verwendete auch eine Rettungsdecke unter der Isomatte und meine Thermounterwäsche, um die Nacht besser schlafen zu können.



Grasbüschel und nur wenige Blumen.



Abstieg durch Riesenseneccien hinab zum Barranco Camp.



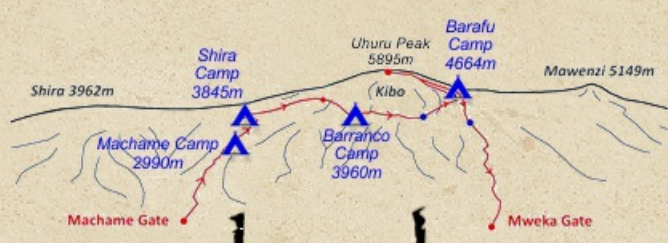
Rangerstation am Barranco Camp.



Leuchtende Sterne und leuchtende Zelte. [2]

Karibu Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



TAG 4: BARAFU CAMP (8.5 KM, 6.5 H, 4664 M)

Am frühen Morgen, es war noch dunkel, hatte ich das dringende Bedürfnis das Zelt zu verlassen und einen stillen Ort aufzusuchen. Beim Verlassen des Zeltes bemerkte ich, dass das Außenzelt komplett mit Raureif überzogen und gefroren war. Das Gras im Lager war weiß und kalt – ebenso der Besuch des stillen Örtchens.



Heute Morgen wurde unsere Gruppe kleiner, denn zwei der Mitwanderer haben sich auch in der Nacht kaum erholt und zeigten Anzeichen von Höhenkrankheit. Die beiden sind mit Guide und Träger über die sehr steile Umbwe Route abgestiegen. Mir hat meine Kopfschmerztablette vom Abend zuvor zu einer sehr erholsamen Nacht verholfen.



Östlich vom Barranco Camp erhebt sich die Barranco Wall. Der steile Weg durch die Wand erforderte oft den Einsatz der Hände. Einige Stellen waren sehr schmal, aber wir wurden immer noch von schwerbeladenen Trägern überholt. Bei Sonnenschein arbeiten wir uns durch die Wand – allen macht die einfache Kraxelei sichtbar Spaß.

Oberhalb der Barranco Wall befindet sich eine natürliche Aussichtsplattform, die einen grandiosen Blick hinauf zum Kibo und über das Wolkenmeer im Tal erlauben. Träger, die direkt an der Kante liefern, schienen scheinbar über die Wolken zu laufen.



Unser nächstes Ziel war das Karanga Camp, wo das Mittagessen auf uns wartete. Vom Aussichtsplattform stiegen wir zunächst in ein Tal hinab, um anschließend über einen flachen langgezogenen Weg auf den nächsten Berggrücken zu steigen. Der Boden war so trocken, dass jeder Schritt Staub aufwirbelte. Am Horizont konnten wir bereits den Aufstieg zum Barafu Camp erahnen.



Das Karanga Camp lag zum Greifen nahe. Wir würden lange vor dem Mittag dort ankommen – dachten wir zumindest, denn plötzlich öffnete sich vor uns ein weiteres tiefes Tal. Der steile Weg hinab war sehr staubig und rutschig. Unten am Bach klopfen wir uns den Staub aus der Kleidung. Der nachfolgende Anstieg war etwas weniger staubig. Der Bach auf 3900 m Höhe war die letzte Gelegenheit zur Wasseraufnahme bis zum Gipfel, d.h. in den nächsten Tagen werden die Träger für uns immer wieder mehrere Kilometer und 700 Höhenmeter absteigen, um Wasser zu holen.



Nach einem kräftigen Mittagessen mit Salat und Pommes begann der Aufstieg zum Barafu Camp (4664 m).

Wie fast schon jedem Nachmittag zogen sich auch heute wieder dichte Wolken über dem Tal zusammen. Die Wolken stiegen schneller auf wie wir und hüllten uns kurzzeitig komplett ein. Von einer kleinen Anhöhe aus sahen wir schon früh die vielen bunten Zelten des Barafu Camps auf einem Bergkamm. Nach einem langen staubigen Aufstieg erreichten wir gegen 16 Uhr das Gipfelcamp.



Das Camp befand sich auf einer geneigten Ebene, d.h. alle Zelten standen auf verschiedenen Höhen. Das Toilettenhäuschen, was nur ca. 30 Hm niedriger lag und vielleicht 400 m entfernt war, stellte auf dem Rückweg eine echte Herausforderung dar. Die Höhe machte sich bei allen bemerkbar. Nur wenige Schritte bergauf reichten aus, wir komplett außer Atem waren. Strengte ich mich zu stark an, bekam ich leichte Kopfschmerzen, die sich aber

mit einem großen Schluck Wasser wieder verminderten. Ich bin erstaunt, dass es mir auf der Höhe noch so gut geht. In Indien oder Chile hatte ich da deutlich mehr Probleme. Vielleicht ist es auch das Adrenalin dem Gipfel so nah zu sein.

Der Ort war ein toller Ort, denn nirgends in Europa kann man so weit oben einfach mal im Zelt übernachten. Am nächsten Morgen wollten wir 7 Uhr loslaufen und mal schauen

wie weit hoch wir kommen. In dieser Nacht schlief ich in Skihose und Thermounterwäsche richtig warm und gut, so dass ich am nächsten Tag bereit für den Gipfel war.

Karibu Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



TAG 5: AUFSTIEG ZUM UHURU PEAK (5 KM, 5.5 H, 5895 M)

Mitten in der Nacht wurde ich munter. Nicht weil mir kalt war, wie in den Nächten zuvor, sondern weil draußen großer Lärm herrschte und sogar gesungen wurde. Was war da los? Schnell wurde mir klar, dass wohl die anderen Gruppen zum Gipfel aufbrachen. Ich drehte mich um und schlief weiter.

Wir wurden 5:30 Uhr geweckt. Außerhalb des Zelts war es noch sehr kalt, was sich erst änderte als kurz nach 6 Uhr die Sonne über dem Mawenzi aufging. Nach einem kräftigen Frühstück mit Porridge bekamen wir ein Lunchpaket mit vielen zuckerhaltigen Keksen und Riegeln zugesteckt. Unsere Gruppe verkleinerte sich heute ein weiteres Mal um zwei Personen – zum einen wegen Anzeichen von Höhenkrankheit und zum anderen wegen allgemeiner Erschöpfung.



Wir begannen den Aufstieg kurz nach 7 Uhr – gaaaanz langsam. Die Betonung liegt auf ganz langsam, denn jeder Schritt war anstrengend, kurz und atem(be)raubend. Die erste Herausforderung war eine 200 m hohe Felsstufe direkt oberhalb des Lagers, für deren Überschreitung wir fast 2 Stunden brauchten. In kleinen Schritten stiegen wir durch den Fels bis auf ca. 4900 m Höhe, wo sich ein weiteres kleines Zeltlager befand. Das nächste Stück war flacher ansteigend und führte uns näher an den eigentlichen Aufstieg zum Kraterrand heran. Der Untergrund war sehr staubig und locker.



Uns kamen immer wieder Wanderer von oben entgegen. Die einen total glücklich, weil sie den Gipfel erreicht haben, und manch andere total erschöpft und teilweise desorientiert, wurden von Guides gestützt nach unten geführt. Einige wussten nicht wie sie den kleinen Stein auf dem Weg direkt vor ihnen überwinden sollten – andere saßen mit dem Guides am Wegesrand ohne die Kraft zu haben, weiterzulaufen. Was passiert da nur?



Auf ca. 5200 m trennte sich unsere Gruppe erneut. Vier fühlten sich nicht ganz wohl und wünschten sich einen weiteren Tag zur Akklimatisierung. Sieben waren der Meinung, dass jetzt der Richtige Augenblick sei, den Gipfel zu stürmen. Ich fühlte mich gut, hatte nur ab und zu leichte Kopfschmerzen und dachte für mich, dass ich am nächsten Tag nicht nochmal den soeben zurückgelegten Weg aufsteigen möchte. Fast alle Gruppen steigen in der Nacht auf, um den

Sonnenaufgang zu erleben. Eine Besteigung bei Tag ist eher selten, aber unsere Guides meinten, dass dann die Erfolgsaussichten deutlich höher sind, weil es nicht mehr so kalt ist, man mehr geschlafen hat und der Körper sich besser orientieren kann.

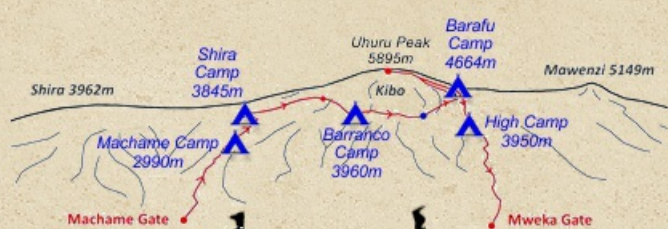
Ab ca. 5500 m konnten wir ein Steinmännchen ausmachen, was den Stella Point auf dem Kraterrand markierte. Der Weg war steil und auf dem Schotter rutschten wir mit jedem Schritt nach vorn auch gleich wieder ein Stück zurück. Wir blieben eng zusammen und schauten einfach auf die Beine des Vordermanns. Schritt für Schritt. Ganz monoton. Kurz vor dem Stella Point, nahmen meine Kopfschmerzen deutlich zu und mir war leicht schwindlig. Mir kamen so Gedanken wie: „Warum mache ich das nur?“. Ganz kurz blitzte der Gedanke auf, einfach aufzugeben, gefolgt von großer Dankbarkeit, dass ich das hier überhaupt machen kann und mir genauso gewünscht habe. Als unsere Gespräche in der Gruppe verstummten, begannen die Guides zu singen und plötzlich waren wir da. Stella Point (5756 m). Meine Kopfschmerzen waren auf einmal weg und ich war überglücklich.



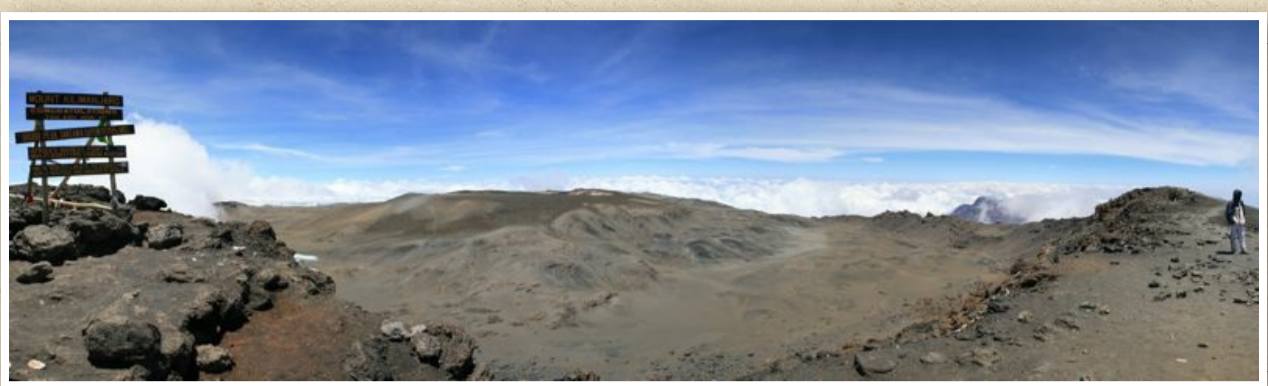
Der höchste Punkt auf dem Kraterrand ist der Uhuru Peak (5895 m). In westlicher Richtung stiegen wir die letzten ca. 150 Höhenmeter in einer halben Stunde hinauf. Der Weg war nicht wirklich schwer, aber aufgrund der Höhe doch anstrengend. Auf dem Gipfel angekommen, machten wir, wie schon am Stella Point, Gruppen- und Einzelbilder vor den bekannten Gipfelschildern. Wir haben es echt geschafft. Wir stehen auf dem höchsten Punkt Afrikas. Wir haben einen der Seven Summits bestiegen. Unglaublich!

Karibu Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



TAG 5: ABSTIEG ZUM HIGH CAMP (9 KM, 5 H, 3950 M)



Vom Kraterrand hatten wir einen herrlichen Blick in die riesige Caldera. Direkt unterhalb des Uhuru Peak befand sich das Crater Camp, wo tatsächlich einige wenige Zelte standen. Um hier oben zu nächtigen, muss man sehr gut an die Höhe angepasst sein. In der Nacht kann es bis zu -25°C kalt werden. Den eigentlichen (Reusch-)Krater konnten wir nur erahnen, aber wir konnten die riesigen Eismassen des nördlichen und östlichen Eisfeldes sehen.



Direkt neben dem Uhuru Peaks befinden sich die oberen Ausläufer des südlichen Eisfeldes. Die Guides waren bemüht, dass wir nicht allzu



lange auf dem Gipfel und in der Höhe bleiben. Mir kam spontan die Idee zum Gletscher gehen zu wollen. Ich fragte nach, ob das möglich sein und bekam ebenso spontan die Antwort, dass wir gehen können. Über das lose Geröll stieg ich mit zwei Guides hinab zum Eis. Unglaublich faszinierend fand ich den Übergang zwischen schwarzen wüstenartigem Lavageröll und dem mächtigen Eisblock von 15 – 20 Meter Höhe. Bis auf 5 cm vor dem Eis war der Boden vollständig trocken. Erst unmittelbar am Eis war etwas Schmelzwasser sichtbar.



Das Eis schimmerte in verschiedenen Weiß-, Grau-, und Blautönen. So unmittelbar am Gletscher wirkte das Eis sehr mächtig. Einzelne Eisbrocken waren abgebrochen und lagen wie weiße Steine auf dem schwarzen Lavasand. Ich befinde mich 350 km südlich des Äquators direkt an einem Gletscher. Es wird erwartet, dass alle Gletscher am Kilimandscharo bis 2030 komplett verschwunden sind.



Der Weg hinab zum Gletscher war einfach, aber zurück durch das lose Geröll war sehr anstrengend und kostet mich sehr viel Kraft. Wieder auf dem Kraterrandweg kamen wir deutlich schneller voran. Ab dem Stella Point

verließen wir die Aufstiegsroute und surften im Geröll nach unten. Am Anfang war das auch sehr angenehm und wir kamen im Geröll und in einer riesigen Staubwolke gut voran. Auf halber Strecke verließen mich dann aber langsam meine Kräfte und ich kam nur noch sehr langsam voran. Nach einer gefühlten Ewigkeit (2 h) kamen wir wieder im Barafu Camp an und ich schlief fast sofort im Zelt ein.



Damit war der Tag aber noch nicht zu Ende, denn was wir vorher nicht wussten, durfte man nach dem Gipfelbesuch nicht nochmal im Barafu Camp übernachten und musste bis zum High Camp (3950 m) absteigen. Kurz nach 17 Uhr bin ich, erstaunlich gut erholt, wieder aufgestanden und habe meine Sachen gepackt. 17:30 Uhr gab es ein kräftiges Abendessen.

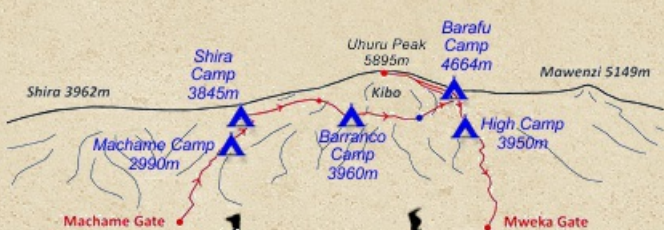


Wir begannen 18 Uhr mit dem Abstieg. Die Sonne begann langsam unterzugehen und tauchte alles in ein warmes goldenes Licht. Der Weg war mit 4 km nicht wirklich lang, da wir aber heute schon 10 km und mehr als tausend Höhenmeter hinter uns hatten, brauchten wir doch knapp 3 Stunden bis zum High Camp. Die letzte Stunde kamen dann unsere Stirnlampen zum Einsatz, wenn wir diese jetzt schon nicht für den Gipfel brauchten.



Karibu Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



TAG 6: MWEKA GATE (13.5 KM, 5 H, 1640 M)



Das High Camp (Millennium Camp) befindet sich schon wieder im bewaldeten Bereich. Am Morgen war der Himmel wolkenlos und wir hatten einen herrlichen Blick zurück auf den Kibo. Unglaublich, dass wir gestern auf dem Berg oben waren und die zweite Gruppe vielleicht gerade in dem Augenblick ebenfalls auf dem Gipfel steht?

Wir packten zum letzten Mal unsere Seesäcke, frühstückten (nie wieder Porridge!) und nahmen unserer aufgefüllten Wasserflaschen entgegen. Der Weg ins Tal war wieder überwiegend befestigt und leicht zu laufen. Zwischendurch gab es immer mal wieder kleine felsige Absätze, die wir nach unten steigen mussten. Schon bald wurden die Bäume wieder höher und wir tauchten in den üppigen Regenwald ein. Hoch über uns in den Gipfeln der Bäume kletterten und kreischten Affen.

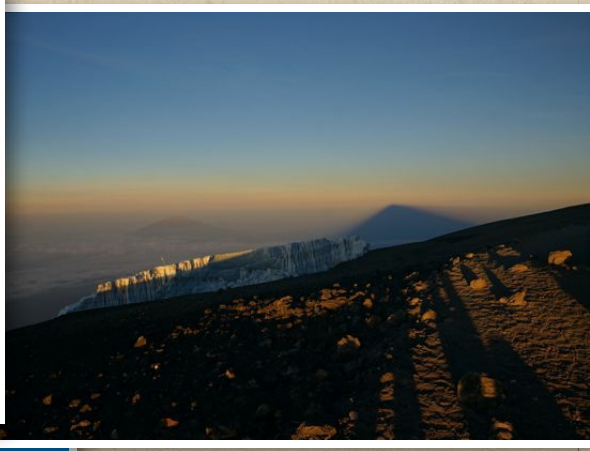
Wir packten zum letzten Mal unsere Seesäcke, frühstückten



Gegen Mittag erreichten wir das Mweka Gate und somit das Ende unserer Wanderung. Wir trugen uns in das Gipfelbuch ein und aus dem Nationalpark aus. Es dauerte nicht lange bis wir mit dem Bus wieder ins Hotel zurück gefahren wurden. Jeder freute sich auf eine ausgiebige Dusche.



Die zweite Gruppe, die am Vortag bei 5200 m wieder abgestiegen ist, war zeitig in den Schlafsäcken, denn sie mussten bereits 23 Uhr wieder aufstehen, um kurz vor Mitternacht mit der nächtlichen Besteigung zu beginnen. Vom Barafu Camp zog sich mitten in der Nacht eine lange Leuchtschlange aus Stirnlampen bis zum Gipfel hinauf. In der Nacht muss es sehr kalt gewesen sein, so dass die doppelten Handschuhe zum Einsatz kamen. Die drei der vier Wanderer erreichte kurz vor Sonnenaufgang den Uhuru Peak und konnte bei klarem Himmel den Kibo genießen.



Nach dem Abstieg zum Barafu Camp konnten sich die drei nochmal für zwei Stunden hinlegen, um Kräfte zu sammeln, bevor es dann weiter hinab zum Mweka Camp ging. Am Mweka Camp entschied sich die Gruppe auf eine weitere Übernachtung am Berg zu verzichten und gleich noch den ganzen Weg bis zum Gate zu laufen. Gegen 18 Uhr war die zweite Gruppe dann nach 27,5 km und 4255 Hm im Abstieg

wieder zurück am Hotel.



Am Nachmittag und am Abend fand die Bezahlung der Träger, Köche und Guides im Hotel statt. Die Bezahlung wird als „Trinkgeld“ bezeichnet, hat aber nichts mit dem deutschen Verständnis von Trinkgeld zu tun, denn die Träger, Köche und Guides bekommen vom Touranbieter nur eine minimale Aufwandsentschädigung und erwarten dann den Rest des Lohns direkt von den Wanderern. Meiner Meinung nach ist diese Art der Entlohnung eine totale Frechheit und wird auf den Rücken der Träger ausgetragen, denn der Touranbieter ist immer fein raus, weil er ja nichts für die Höhe der „freiwilligen“ Leistung der Wanderer kann. Die Gehälter müssen mit im Gesamtpreis eingerechnet werden und das Trinkgeld sollte wirklich eine freiwillige anerkennende Leistung sein. Aus verschiedenen Gründen waren unsere Trinkgeldempfänger, bis auf die Köche, nicht wirklich zufrieden.

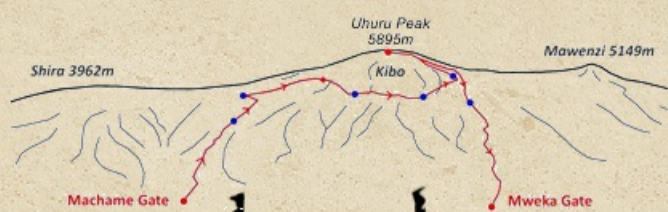


Am Abend bekamen wir noch die Gipfelurkunde des Nationalparks ausgehändigt, so dass wir jetzt offiziell als Kilimandscharo-Besteiger gelten. Wer weiß wozu wir diese Urkunde nochmal gebrauchen können?

Karibu

Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



VON MOSHI ZURÜCK

Bevor meine Reise zu Ende geht und ich von Tansania nur den Kilimandscharo gesehen habe, unternehme ich am Sonntagmorgen noch einen kurzen Abstecher in die Innenstadt von Moshi. Moshi ist mit Arusha neben Dar es Salaam ein bedeutendes wirtschaftliches Zentrum in Tansania mit vier Millionen Einwohnern und mehreren Universitäten.



Wir ließen uns mit dem Taxi zur Bus Station bringen und vereinbarten mit dem Fahrer, dass er uns in 1,5 Stunden wieder abholen soll. Rund um den Busbahnhof herrschte ein buntes Treiben. Auf einem riesigen Platz parkten viele Kleinbusse, die Ziele im ganzen Land ansteuern. Wir wurden oft angesprochen alle möglichen Dinge, hauptsächlich Souvenirs, zu kaufen. Wir folgten der Mawenzi Road, vorbei an der weißen Moschee und am Hindutempel bis hin zum bekannten Mbuyuni Market. Die Hauptstraße war asphaltiert, aber die meisten Seitenstraßen waren direkt auf dem roten Erdboden angelegt. Auf dem Markt gab es viele kleine Stände. Gemüsehändler stapelten die Tomaten liebevoll zu kleinen Pyramiden. Schwarze glänzende Lackschuhe in allen Größen warteten auf Planen auf den nächsten Käufer.



Schneider boten Ihre Dienste direkt mit der Nähmaschine an. Die Stände mit den neusten DVD's, CD's und Handy's durften natürlich auch nicht fehlen. Was ich ein bisschen vermisst habe, waren zur Mittagszeit Essensstände mit lokalen Gerichten zum Probieren. Der Markt war sehr angenehm. Zu kaufen gab es alles, wenn man weiß wo. Die Leute waren freundlich, aber nicht aufdringlich



Ein weiteres Taxi brachte mich vom Hotel zum Kilimanjaro Internal Airport. Der Fahrer beherrschte sein Fahrzeug gut und weil wir spät dran waren, nahm er die meisten Speed bumps mit über 100 km/h, so dass man diese kaum noch spürte. Die ein oder andere Schrecksekunde hatte ich auch bei langen Überholmanövern vor Bergkuppen. Bei dem wenigen Verkehr kam nur selten ein Auto entgegen.



Mein Rückflug führte von Tansania über Addis Abeba in Äthiopien, nach Rom (Italien) und weiter nach München, wo ich kurz nach 7 Uhr am Montagmorgen total müde gelandet bin. Aufgrund der kurzen Flüge und vielen Zwischenstopps bin ich nicht wirklich zum Schlafen gekommen. Mein Hauptgepäck hat noch zwei Tag zusätzlich Urlaub in Äthiopien gemacht und wurde mir dann nachgeliefert.

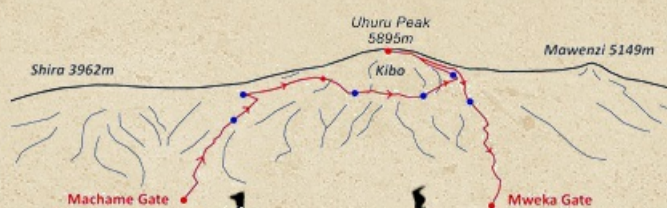


Fazit: Karibu ist das Wort in Suaheli für Willkommen. Ich habe mich in Tansania und auf dem Berg sehr willkommen gefühlt. Für mich war die Besteigung eine neue Grenzerfahrung, denn ich war mir nicht sicher, ob ich den Gipfel aufgrund meiner Höhenerfahrungen überhaupt schaffen werde. Wann werde ich in meinem Leben nochmal höher kommen? Ich war glücklich eine mehrtägige Wanderung mit Rucksack und Zelt zu unternehmen, auch wenn ich nicht alles selber getragen habe. Der Weg und das Wetter waren sehr abwechslungsreich und nie langweilig. Asante sana heißt „Vielen Dank“. Ich bin sehr dankbar, dass ich Gelegenheit hatte für eine Woche aus dem Alltag auszusteigen und diese großartige Wanderung mit tollen Leuten zu unternehmen.

Karibu

Kilimandscharo

07 - 16/10/2017



REISEINFOS

Organisation, Guides, Träger, Trinkgeld

Der Kilimandscharo kann nur in Begleitung mit einem registrierten Anbieter/Guide bestiegen werden. Wir haben keinen deutschen Touranbieter gewählt, sondern einen lokalen Anbieter über das Internet gesucht. Uns 15 Wanderern haben 1 Hauptguide, 7 Assistenzguides, 3 Köche und 42 Träger begleitet. Der Hauptguide und einzelne Begleiter sprachen sehr gut Englisch. Von den Kosten, kassiert der Nationalpark das meiste Geld – bei uns 820 USD pro Person für 7 Tage Parkaufenthalt.



Die Zeit am Berg war schön, aber bei unserem Touranbieter, der nicht der billigste war, ging es vom ersten Tag an nur ums Geld und um Mehrkosten.

Extrakosten für: Flughafenabholung, mehr Träger als ursprünglich geplant und zusätzliche Hotelkosten. Dieses Thema war sehr nervig und hat fast

täglich zu Diskussionen geführt. Dieses Problem hat man womöglich mit einem deutschen Anbieter nicht.

Nicht zu verachten sind ebenfalls die Trinkgelder. Lediglich die Guides und Köche sind befristet bei dem Touranbieter angestellt und bekommen ein niedriges Gehalt. Die Träger werden nach Bedarf angeheuert und noch schlechter bezahlt. Auf die Wanderer wird nun die „freiwillige“ Leistung

abgewälzt das Gehalt aufzubessern. Wir haben pro Tag die folgenden Beträge gezahlt: Träger 10 USD, Koch 20 USD, Guide 25 USD (Summe geteilt durch 15 Personen). Meiner Meinung ist das ganze System falsch. Die Kosten für alle Beteiligten müssen im Preis enthalten sein und transparent ausgewiesen werden. Trinkgelder und deren Höhe müssen freiwillig sein.



Malaria

Tansania ist Malariagebiet mit hohem Ansteckungsrisiko. Die einzelligen Parasiten werden durch die Anopheles-Stechmücke übertragen, die bis auf eine Höhe von 2500 m vorkommen kann. Es gibt keine Impfung gegen Malaria. Als Malaria-Prophylaxe kann zwei Tage vor bis zwei Tage nach einer Reise jeden Tag ein Tablette (z.B. Malarone) eingenommen werden oder man nimmt ein Mittel als Standby, d.h. man nimmt eine höhere Dosis im Fall einer Infektion. Da ich nur eine Woche in Tansania war und davon die meiste Zeit oberhalb von 2500 m, habe ich ständig lange Kleidung getragen, hatte einen Mückenschutz (NoBite) mit 50%igen DEET-Anteil und das Medikament als Standby dabei. Der Rest der Gruppe, der im Anschluss auf Safari gegangen ist, hat die tägliche Prophylaxe angewendet.

Hinweis: Ich bin kein Arzt! Bitte auf jeden Fall von einem Arzt beraten lassen.

Höhenkrankheit

Das einzige Mittel was wirklich für die Höhe hilft, ist sich langsam in die Höhe zu akklimatisieren. Pro 1000 Hm verringert sich der Luftdruck um 10%. Ebenfalls hilft es viel zu trinken (4-6 Liter am Tag), viel zu essen und zu schlafen. Der Schlafplatz sollte 300-500 Hm niedriger liegen, wie der höchste am Tag erreichte Punkt („Walk high – sleep low“). Ich persönlich hatte lediglich ab und zu Kopfschmerzen, die tagsüber mit Trinken zurückgegangen sind und um in der einen Nacht erholsam schlafen zu können, mit einer Ibuprofen behandelt wurden. Generell sind Medikamente sparsam einzusetzen, denn diese können die Symptome der Höhenkrankheit überdecken. Die Symptome der Höhenkrankheit dürfen nicht mit Anstrengung und Erschöpfung verwechselt werden und sind ernst zu nehmen und ggf. muss abgestiegen werden. Niemand sollte sich auf den Gipfel zwingen. Wenn der Körper es nicht schafft, dann hat man es zumindest versucht, aber es sollte eben nicht sein. Erfahrene Guides kennen die Symptome und können die Situation beurteilen. Laut unsern Guides gab es in den letzten drei Wochen zuvor jede Woche einen Todesfall.



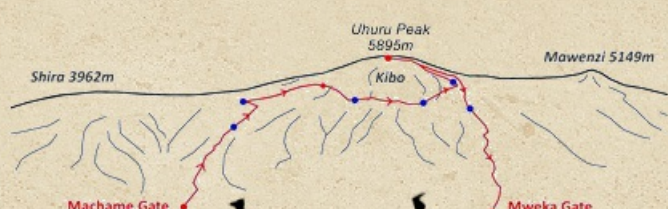
Notfall – AMREF Flying Doctors

Die ärztliche Versorgung in Tansania ist nicht mit Europa oder der westlichen Welt zu vergleichen. Die Wege sind weit, die Krankenhäuser nicht auf westlichen Standards und Medikamente nicht immer verfügbar. In Ostafrika gibt es die AMREF Flying Doctors, die in Nairobi, Kenia, ein Krankenhaus nach westlichen Standards betreiben und Notfallpatienten mit Flugzeugen und Hubschraubern einsammeln.

Mit einer kleinen Spende kann man für einen definierten Zeitraum Mitglied werden und im Fall der Fälle gerettet werden. Zu bedenken ist allerdings, dass es auf dem Kilimandscharo nur bis auf ca. 4000 m Höhe Hubschrauberlandeplätze gibt.



Karibu Kilimandscharo



07 - 16/10/2017

REISEINFOS

Trinken, Essen, Schlafen

Unser Wasser für unsere Trinkflaschen wurde nicht abgekocht. Da der Kilimandscharo von sehr vielen Leuten bestiegen wird, haben wir immer Silberchlorid Tablette zur Desinfektion einwirken lassen. Zur Vorbeugung gegen Höhenkrankheit, wird empfohlen 4-6 Liter pro Tag zu trinken. Im Tagesrucksack hatte ich 3,5 Liter dabei. Mir fiel es sehr schwer so viel zu trinken und ich habe meist nur 4-5 Liter je Tag geschafft. Ein Trinkschlauch hilft sehr schnell mal was zwischendurch zu trinken ohne erst umständlich den Rucksack absetzen zu müssen. Ebenfalls hilfreich war, dass wir uns in der Gruppe immer wieder gegenseitig ans Trinken erinnert haben.



Die Versorgung durch unsere drei Köche war immer ausgezeichnet. Zum Frühstück gab es Porridge, Pfandkuchen, Omeletts, Toast, Käse, Kaffee, Tee usw. Bei ganztägigen Wanderungen wartete zwischendurch irgendwo das Koch- und Essenzelt auf uns und wir wurden mit leichten Speisen versorgt. Am Gipfeltag gab es ein Lunchpaket mit jeder Menge Energieriegeln. Die Hauptmahlzeit war zweifelsohne das Abendessen, wo immer sehr üppig aufgetischt wurde.



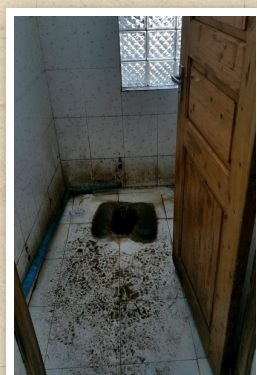
Die bereitgestellten Zelte waren sehr robust und von guter Qualität. Wichtig für einen guten Schlaf sind Isomatte und Schlafsack. Mein Schlafsack und Isomatte waren vom Komfortbereich auf +2°C (Übergangsbereich -4°C) ausgelegt. Dazu hatte ich noch eine Fleeeschlafsack, der

zusätzlich noch einmal +7°C brachte. Schlafsack, Fleeeschlafsack, Seideninlett und lange Klamotten waren „oben herum“ ausreichend. Nicht ausreichend war meine Thermorest-Isomatte, denn die war eindeutig zu dünn. Sobald die Sonne weg ist, sind die Umgebung und speziell der Boden eiskalt, was ich vor allem in der Nacht gemerkt habe. Ich hatte zum Glück noch eine dicke Skihose mit, die mich warm hielt.



Toilette, Klopapier

Uns wurden Toilettenzelte mit zusätzlichen Trägern angeboten. Wir haben darauf verzichtet und sind stattdessen auf die vorhandenen Toilettenhäuschen gegangen. Klopapier gab's natürlich keins ... also unbedingt eigenes mitbringen. Die Toiletten waren nur ein Loch im Boden und nicht wirklich sauber, aber ausreichend. Hohe Wanderschuhe sind sinnvoll. Handdesinfektionsmittel ist ein Muss.



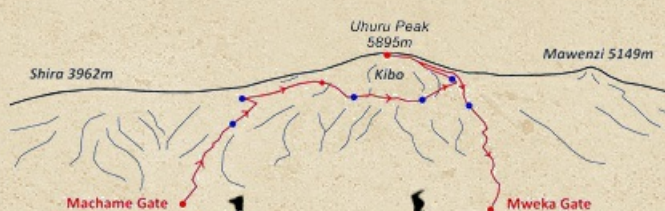
Foto, Akku, Strom, Stirnlampe

Auf dem Berg gibt es keine Möglichkeit Strom zu tanken. Für meine Kamera (DSLR) habe ich vorher grob überschlagen wie viele Bilder auf meine Speicherkarten passen und wie viele Akkuladungen ich dafür brauche. Vor der Reise habe ich mich mit Ersatzakkus eingedeckt und eine kleine Powerbank hatte ich auch noch dabei. Am Ende wurde die Powerbank für meine 1.600 Fotos gar nicht gebraucht.



Ein sehr wichtiger Ausrüstungsgegenstand ist die Stirnlampe, denn jeweils um 6 Uhr morgens/abends wurde es fast schlagartig hell/dunkel. Bei meiner Reise war Neumond, so dass es bis auf andere Stirnlampen stockdunkel war. Die Stirnlampe kann gut zum Lesen oder zum Weg aufs Klo verwendet werden.

Karibu



Kilimandscharo

07 - 16/10/2017

AUSRÜSTUNG & PACKLISTE

Auf dieser Seite befindet sich meine Packliste mit Anzahl und Gewichtsangaben. In der letzten Spalte habe ich bewertet, ob ich die Sachen notwendig waren oder umsonst mitgeschleppt wurden. Durch unseren Touranbieter hatten wir die Vorgabe erhalten, dass unser Gepäck für die Träger maximal 10 kg wiegen darf, unser Tagesrucksack ohne Wasser 5 kg nicht überschreiten sollte und wir tagsüber 3-4 Liter Wasser mitnehmen sollen.

Anzahl	Wanderausrüstung	Gewicht (g)	Anmerkung
1	Rucksack, groß (Kraxe, 65l)	3160	nur für Flug, bleibt im Hotel
1	Rucksack, klein (Daypack mit Regencover, 32l)	1285	Tagesrucksack
1	Packsack / Seesack (50l)	475	Portertransport, wasserdicht, staubdicht
1	Wanderstöcke	550	unbedingt
1	Schlafsack	1300	Übergangsbereich bis -2°C ist zu wenig
1	Innenschlafsack	520	zusätzlich +7°C
1	Schlafsackinlet	123	praktisch
1	Isomatte	465	dicke Matte für gefrorene Böden verwenden
1	Isolationsdecke	65	unnötig
4	Packbeutelchen	100	zur Klamottenorganisation
3	Trinkflaschen 2x 1.5l, 1x 1.0l	4000	Getränke im Tagesrucksack (PET's werden im Nationalpark nicht gern gesehen)
1	Thermohülle-Trickflasche 1.0l	50	unnötig
1	Trinkschlauch	80	Aufsatz für Trinkflaschen, zum Trinken unterwegs
1	Sitzkissen	50	unnötig
1	Moskitonetz fürs Bett	190	fürs Hotel, war unnötig
1	Feuerzeug	11	unnötig
1	Universalhöffel-Plastik-Spork	9	unnötig
1	Schloss / Fahrradschloss	35	zum Verschließen des Seesacks
1	1,5m Spannriemen	50	immer sinnvoll
1	Multifunktionswerkzeug / Taschenmesser	100	unnötig
1	Nähzeug	10	sinnvoll

Anzahl	Bekleidung	Gewicht (g)	Anmerkung
1	Jacke (Hardshell)	550	wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv
1	Regenjacke	242	dünne Windjacke praktisch für die Tagestouren
1	Dauenweste	220	sinnvoll im Camp
1	Softshell	560	sinnvoll im Camp
1	Handschuhe, dicke	140	nur sinnvoll bei Nachtaufstieg (bis -15°C)
1	Handschuhe, dünne	53	für Tagestouren und zum Drunterziehen beim Nachtaufstieg
1	Wintermütze	75	für Abends im Camp und Nachtaufstieg
1	Sommermütze	70	schattenspendender Hut
1	Halstuch / Gesichtsschutz (dünn)	32	wichtig gegen Staub und Wind
1	Warme Unterwäsche - Hose	215	
1	Warme Unterwäsche - Shirt	235	
1	Fleecepullover	260	unnötig
1	Wanderschuhe	1260	für Tagestouren
1	Halbschuhe	860	unnötig, normale Wanderschuhe sind ausreichend
1	Gamaschen	230	unnötig
2	Wanderhose (Zipper)	760	eine Hose hätte auch gereicht
1	Regen(überzieh)hose	195	Fahrradregenhose, eventuell mit Seitenreißverschluss
1	Skihose	670	war für mich in der Nacht wichtig und beim Nachtaufstieg
1	Fahrradshirt/Wandershirts	220	kurzärmlich
2	Wandershirts	510	langärmlich
2	Wandersocken	83	mittellang, unnötig
2	Wandersocken	114	lang
3	Unterhosen	210	eigenermessen
1	Badehose	100	wenn das Hotel einen Pool hat
1	Waschlappen	26	sehr praktisch zum Waschen mit Waschschüsseln
1	Handtuch	175	kleines Outdoorhandtuch ist ausreichend

Anzahl	Literatur, Office & Formalitäten	Gewicht (g)	Anmerkung
1	Schreibzeug	65	
1	Tagebuch	375	wichtig, weil soviel passiert
1	Reisepass + Kopien (gescannt)	40	
1	Impfweis Kopien (gescannt)	0	
1	Flugtickets (e-Ticket)	0	
1	Auslandsrankenversicherung + Notfallnummern	0	
1	Buch zum Lesen	340	keine Zeit zum Lesen

Anzahl	Technik	Gewicht (g)	Anmerkung
1	Kamera	1400	DSLR mit Tasche
3	Foto Ersatzbatterien	129	keine Lademöglichkeit in den Camps
1	Foto USB-Ladegerät	50	keine Lademöglichkeit in den Camps
1	Smartphone + USB-Kabel	200	
1	Powerbank 4400 mAh	130	keine Lademöglichkeit in den Camps
1	Kopfhörer	20	
1	Stirnlampe	100	unbedingt notwendig, da keine Beleuchtung in Camps
1	Ersatzbatterien Stirnlampe	35	
1	USB-Stick 32 GB	30	
1	Technikbeutel	90	wasserdicht
1	Universalstecker-D+G	120	nicht am Berg

Anzahl	Erste Hilfe & Kulturbeutel	Gewicht (g)	Anmerkung
1	Erste Hilfe	460	Asprin, Schmerztabl, Allergie, Durchfall, Pflaster, Blasenpflaster, Schere, Verbandsmaterial, Handschuhe
1	Voltaren	70	gegen Gelenkschmerzen
1	Bandagen	360	für Knie
1	Hustenbonbons	200	
1	Sonnencreme LSF50	54	aufgrund der Höhe, sehr wichtig
1	Sonnenbrille	72	aufgrund der Höhe, sehr wichtig
1	Ohrenstöpsel	10	nur notwendig, wenn jemand schnarcht
1	Mückenzugs (with DEET, Icaridin)	132	auf dem Berg nicht notwendig
1	Kulturbeutel	210	klein
1	Zahnbürste + Pasta	44	
1	Feuchttücher	75	sehr sinnvoll für ne Katzenwäsche
1	Handdesinfektion	60	unbedingt bei den Toiletten
1	Deo, Hauptcreme	115	
1	Chlor/Silberionen	25	unbedingt zur Wasserdesinfektion
1	Klopapier	135	ohne geht nicht

Anzahl	Essen	Gewicht (g)	Anmerkung
1	Brausetabletten (20 Tabs)	110	gegen Chlorwassergeschmack
16	Müsliriegel	430	zur kleinen Stärkung unterwegs

Hinweis: Die Bewertung, ob die Sachen sinnvoll sind oder nicht, basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen bei meiner Wanderung. Bei der Tour war das Wetter bis auf ein paar Wolken immer gut. Wir hatten keinen heftigen langen Regen oder Schnee und auch nicht jede Nacht Temperaturen unter dem Gefrierpunkt. Bei schlechtem Wetter sind natürlich andere Ausrüstungsgegenstände notwendig.

