

Unmittelbar nach seiner Titelverteidigung gegen den Dänen Mads Larsen in Erfurt hat sich Box-Doppelweltmeister **Sven Ottke** einer Expedition zum höchsten Berg Afrikas angeschlossen. GA-Redakteur **Lutz Warkalla** wanderte mit auf den 5.895 Meter hohen Gipfel

Sven auf dem Kilimanjaro

Weiter, nur weiter. Seit Stunden liegt im fahlen Mondlicht das Ziel vor Augen, doch wirklich näher gekommen scheinen wir ihm nicht. Der Gipfel des Kilimanjaro: 5.895 Meter, höchster freistehender Berg der Welt. Werde ich es schaffen? Oder werde ich, wie so manch anderer, ein Opfer der gefürchteten Höhenkrankheit? Seit Tagen kreisen die Gedanken nur um diese eine Frage. Die 5.000-Meter-Marke ist längst passiert, jeder Schritt kostet Überwindung.

„Pole, Pole“, haben die Führer von Anfang an gemahnt, „langsam, langsam, lasst euch Zeit.“ Jetzt, da sich der Sauerstoffmangel bemerkbar macht, braucht es solche Ratschläge nicht mehr. Bedächtig wird ein Fuß vor den anderen gesetzt, jeder Schritt eine bewusste Entscheidung. Nur nicht den Kontakt zum Vordermann abreißen lassen. Den richtigen Rhythmus finden, die dünne Luft tief bis in die Lungenspitzen pressen. Und mit den Zehen spielen, die mittlerweile eiskalt gefroren sind – kein Wunder bei Temperaturen von minus 22 Grad.

Vor knapp einer Woche sind wir am Machame-Gate auf 1.800 Meter Höhe gestartet. Eine Frau und sieben Männer, eine bunte Truppe mit unterschiedlichsten Voraussetzungen: Angefangen beim Profisportler Sven Ottke, Doppelweltmeister im Boxen, über Fuzzy Garhammer, ebenfalls ehemaliger Weltmeister und deutsche Trick-Ski-Legende der siebziger Jahre, bis hin zum Freizeitsportler, der erst drei Monate vor der Tour mit regelmäßigem Ausdauertraining begonnen hat.

Als wir hören, dass uns rund 30 Träger auf den Berg begleiten, sind wir verblüfft. Aber dann sehen wir, was sie alles an Ausrüstung, Lebensmitteln und Zelten in große Säcke und Körbe, die sie meist auf dem Kopf tragen, verstauen. Zwischen 20 und 30 Kilo wuchtet jeder bergan, wir sind schon froh, dass wir nur unseren Tagesrucksack mit Wasserflaschen, Regensachen und einem warmen Pullover tragen müssen.

Gut 18 Kilometer geht die erste Tagesetappe immer stetig bergauf durch den Regenwald. Eine märchenhafte Landschaft: Urwaldriesen, gigantische Farne und dicke, moosbewachsene Äste, die bizarre Skulpturen formen. Der anfangs breite Weg wird schnell zu einem Pfad, der mit Wurzeln durchzogen ist. Nach fünfeinhalb Stunden ist Machame-Camp auf 3.000 Meter erreicht.

Am Abend erklärt Chef-Führer Honest, ein 32-Jähriger, der schon 175 Mal den Gipfel erklommen hat, noch einmal, was uns erwartet: Aufstieg auf 3.900 Meter (Shira-Camp), dann über den Lava Tower (4.600 m) zum Barranco-Camp (3.950 m), weiter zum Karanga-Camp (4.200 m) und schließlich über eine Abkürzung zum Barafu-Camp (4.600 m), der letzten Station vor dem Gipfel-Aufstieg. In den nächsten Tagen stellt sich schnell eine gewisse Routine ein. Nach dem Aufstehen morgens um sechs entschädigt ein traumhafter Blick auf den gletscherbedeckten Gipfel in der Morgensonne für die nicht sehr erholsamen Zelt Nächte. Die Luftmatratzen sind kaputt, es ist bitterkalt, viele haben in der Höhe Schlafstörungen. Auch Sven Ottke: „Die Nächte sind eine Katastrophe“, klagt er.

Im Laufe des Vormittags verschwindet der Gipfel hinter den Wolken, die Temperatur sinkt schlagartig, die karge Lava-Landschaft verliert ihr Farbenspiel. Jeder spürt die Höhe. „Sobald du ein paar Schritte läufst, fängt das Herz an zu rasen“, stellt selbst der Profisportler fest. Dennoch kristallisieren sich unterschiedliche Laufstrategien heraus. Ottke beispielsweise mag keine Pausen. Er wandelt die ständige Ermahnung der Guides „Go slow“ ab zu der Devise „Go slow, but go“. „Ich bin wie ein

Dieselmotor, der seine Drehzahl halten muss“, erklärt er. Nicht jeder kann oder will da mithalten.

Lang sind die Tagesetappen, meist eher anspruchslose Wanderungen, nicht – vom Aufstieg auf den Lava Tower abgesehen. Es geht darum, möglichst viel Zeit in der Höhe zu verbringen, um den Körper anzupassen. Die Höhenkrankheit ist unberechenbar. Sie meldet sich normalerweise mit heftigen Kopfschmerzen und Übelkeit bis zum Erbrechen. Im Extremfall bleibt dem Opfer nur der schnelle Abstieg. Jeder, ganz unabhängig von der konditionellen Verfassung,

kann ihr Opfer werden. Sicher ist nur: Je länger man sich Zeit lässt mit der Besteigung, desto größer ist die Chance, den Gipfel zu erreichen.

Was so vernünftig klingt, ist gar nicht so leicht umzusetzen. Die langen Ruhezeiten nach der täglichen Ankunft kurz nach Mittag im Camp zerran an den Nerven. Es gibt nichts zu tun, der Gesprächsstoff nimmt kontinuierlich ab, und nur seinen Gedanken nachzuhängen, ist auch nicht jedermanns Sache. „Noch so ein Pille-Palle-Tag“, schimpft Ottke nach dem vierten Tag und der dritten schlaflosen Nacht. Er würde am

liebsten einen Tag abkürzen. Sechster Tag, Gipfel-Aufstieg. 1.300 Höhenmeter liegen vor uns. Um Mitternacht geht es los, jedenfalls für die „Amateure“. Die Profis mit Ottke an der Spitze starten zwei Stunden später. Alle wollen gemeinsam am Gipfel ankommen. Es folgen sechs harte Stunden, zum Schluss windet sich der Pfad scheinbar endlos durch Lavasand und –geröll.

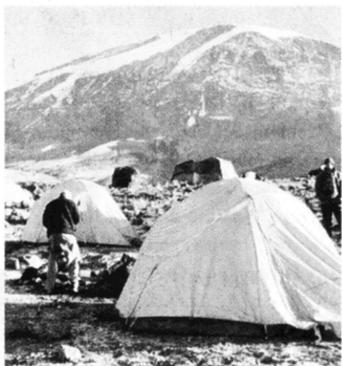
Und dann, ganz plötzlich, ist der Kamm erreicht. Stella Point, gut 5.750 Meter hoch. Am Horizont kündet ein roter Streifen den Sonnenaufgang an. Ich will schreien vor Erleichterung, und bringe nur ein Krächzen heraus – die eisige Kälte hat sich auf die Stimmbänder gelegt. Welch ein Gefühl des Triumphes, was für eine Euphorie.

Wenig später kommt Sven Ottke, er hat Bettina mitgebracht, die vor einer Stunde am Fuß des letzten Anstiegs schon aufgeben wollte. Die Morgensonne belegt den Lavasand mit einem sanften Rot, strahlend weiß leuchten die Gletscher, die sich meterhoch auftürmen. Unter uns, wie ein endloser Ozean, die Wolkendecke. Was für ein Anblick.

Noch ist Uhuru Peak, der „Freiheits-Gipfel“, nicht erreicht, auch wenn der Kilimanjaro schon jetzt offiziell als bestiegen gilt. Nur 145 Höhenmeter sind es, doch sie haben es in sich. Selbst der Boxweltmeister ist jetzt über jede Pause froh. Der Konditionsvorsprung, in knapp 6.000 Meter Höhe zählt er nicht mehr viel. Eine Stunde brauchen wir für die Strecke, die kaum zwei Kilometer lang ist. Irgendwie schaffen es alle.

„Ich fühle mich wie ein 85-jähriger Mann“, sagt Ottke danach, „noch einmal würde ich das nicht machen.“ Schlimmer als ein WM-Kampf, fügt er hinzu. Die Hobby-Sportler haben andere Probleme. Lars, erkältungsgeschwächt, hat sich übernommen und schafft den Abstieg nur mit stützender Hilfe von zwei Führern. Aber die gefürchtete Höhenkrankheit, sie hat alle verschont.

Der Abstieg ist fast noch schlimmer als der Aufstieg. Knöcheltief sinken wir bei jedem Schritt ein, die Knie fangen an zu schmerzen. Bis auf 3.000 Meter müssen wir hinunter, eine Tortur. Erst einen Tag später, nach weiteren 1.200 Höhenmetern schmerzhaftem Abstieg, sitzen wir im Garten der



Etappen einer Kilimanjaro-Besteigung (von o.): Teilnehmer Sven Ottke mit Chef-Führer Honest am Start, Aufstieg durch den Regenwald zum Machame-Camp, Zeltlager im Barranco-Camp, Ottke auf dem Gipfel



Kilimanjaro

Lage: Der Kilimanjaro liegt 330 Kilometer südlich des Äquators an der Nordgrenze Tansanias zu Kenia

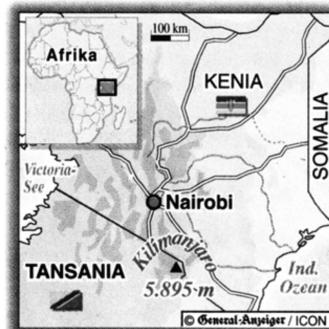
Klima: Regenzeit ist von März bis Juni und von Oktober bis Anfang Dezember. Als beste Reisezeiten gelten Januar, Februar und September sowie Juli, August, November und Dezember

Anreise

- Kenya Airways fliegt täglich ab Amsterdam nach Nairobi. Die Flugpreise liegen je nach Saison zwischen 630 und 780 Euro zuzüglich 90 Euro Flughafengebühren einschließlich Zubringerflug ab Deutschland
- Von Nairobi nach Arusha am Kilimandscharo dauert der Transfer auf der Straße circa fünf Stunden

Besteigung

- Es werden fünf Klimazonen durchquert, das Temperaturspektrum reicht von über 30 bis unter minus 20 Grad Celsius



- Dauer: 5-7 Tage

- Voraussetzung: ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand und eine gehörige Portion Fitness und Kondition. Bergsteiger-Erfahrung ist nicht erforderlich, als entscheidend für den Gipfelerfolg gilt die Höhenanpassung
- Fünf Routen führen auf den Berg, mehr als die Hälfte der Bergwanderer nimmt die Marangu-Route. Auf der hier beschriebenen Machame-Route sind deutlich weniger unterwegs
- Übernachtet wird in Zelten, nur auf der Marangu-Route gibt es einfache Hütten

Angebot

Die Kilimanjaro-Besteigung auf der Machame-Route bietet zum Beispiel der Spezialveranstalter AFRIKA REISEN EXKLUSIV ab 1.950 Euro (ohne Flug) an. Als erholsame und stilvolle Unterkunft vor und nach der Besteigung bietet sich die Mount Meru Game Lodge bei Arusha an
Info: Tel. (02224) 900 363;
www.afrika-reisen-exklusiv.com

Mount Meru Game Lodge bei Arusha, haben die erste Dusche seit einer Woche hinter uns und schauen den Zebras, Straußen und Wasserbüffeln zu, die sich in einem Freigehege tummeln. Plötzlich reißt die Wolkendecke auf und gibt noch einmal den Blick auf den Kilimanjaro frei. Da oben sind wir gewesen? Kaum zu glauben, aber unvergesslich.