



Kilimanjaro Rongai-Route begleitet von österreichischem Bergführer

Höchste Erfolgsquote bei der Besteigung mit einem seit Jahren vor Ort tätigen Guide!

"Einmal auf dem "weißen Dach Afrikas" stehen, in dem Bewusstsein, dass Dir der ganze Kontinent zu Füßen liegt: Eine Besteigung des Kilimanjaro steht bei fast allen Trekking-Begeisterten ganz oben auf der Wunschliste. Die Tour auf den mit 5.895 Metern höchsten Berg Afrikas besticht durch ihre atemberaubenden Ausblicke. Allein der Gang durch alle Klimazonen - von der Steppe bis in die Permafrost-Zone - ist all die Mühen wert. Und wer den Sonnenaufgang auf dem Uhuru Peak, dem Gipfel des "Kibo", erlebt hat, vergisst dies sein Leben lang nicht mehr!" Unser Bergführer Hansjörg betreut die Gruppe vom ersten Tag an. Seine Erfolgsquoten bei der Besteigung des Gipfels gehören zu den besten überhaupt. Die jahrelange Erfahrung sowie seine hervorragenden Ortskenntnisse sind die Voraussetzungen, die Deinen Gipfeltraum wahr werden lassen können! Bei dieser Tour ist die Akklimatisierung besonders wichtig! Vor der Tour empfehlen wir eine ärztliche Beratung.

Anforderungen

Kondition



Am Gipfeltag Aufstieg 1200 Höhenmeter, Abstieg 2171 Höhenmeter, Gehzeit bis zu 12 Stunden. An allen anderen Tagen sind wir schonend und gemächlich unterwegs. Bei dieser Tour ist die Akklimatisierung besonders wichtig! Vor der Tour ist eine ärztliche Beratung empfehlenswert.

Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es aber auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir voraus.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise - Hinflug

Hinflug

Tag 2: Parkgate - Kikelewa - 1.Höhle

Die Guides stellen die Tour und die Begleitmannschaft vor. Jede Teilnehmer lernt seinen persönlichen Träger für sein Gepäck kennen. Dieses Prozedere mit den Trägern und den Guides ist ein Erlebnis. Die Fahrt mit dem Gelände Fahrzeug auf die Nordseite des Kilimanjaros über Loitokitok dauert ca. 4 Stunden bis zum Parkgate. Hier starten wir die Besteigung des Kilimanjaros über die Rongai Route mit dem Aufstieg bis zum 1. Zeltplatz knapp oberhalb des Regenwaldes 2830m. Die erste Etappe ist ein voller Genuss und die Höhe sollten wir noch nicht spüren.

Höhenunterschied: bergauf 780m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 3: 1.Höhle

Heute haben wir einen etwa 3-4h Aufstieg zur 1. Höhle auf 3450m vor uns. Hier sollte sich unsere Taktik des langsamen Akklimatisierens und "nur" ca 600 Höhenmeter positiv auswirken.

Höhenunterschied: bergauf 600m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 4: Kikelewa - 2.Höhle

Etwa 4h Aufstieg von der 1. Höhle zum Zeltplatz bei der Kikelewa Höhle auf 3.600m. Wieder investieren wir Zeit mit "nur" 150 Höhenmetern, um unserem Körper die Gelegenheit der Akklimatisation zu bieten. Gleichzeitig können wir die phantastische Natur genießen.

Höhenunterschied: bergauf 150m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 5: Mawenzi Tarn Hut

Heute erreichen wir nach etwa 4h den Zeltplatz bei der Mawenzi Tarn Hut auf 4.330m. Unsere Taktik mit ca 700 Höhenmetern setzt sich hier fort. Der tägliche Ablauf wird uns immer vertrauter. Unser Körper darf sich auf unser Ziel Schlafhöhe 4700m in Ruhe einstellen.

Höhenunterschied: bergauf 700m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 6: Kibo Sattel - Kibo Hut

Über den Kibo Sattel erreichen wir den Zeltplatz neben Kibo Hut auf 4.700 m nach etwa 4 Stunden. Bis jetzt haben wir 4 Klimazonen durchwandert: Steppe, Regenwald, Heidelandschaft und Hochwüste. Unser Ziel mit der höchsten Schlafhöhe haben wir erreicht. Die Nacht wird diesmal kurz. Das erste Mal erleben wir die Kälte, da wir schon um ca. 1 Uhr zum Gipfelgang aufbrechen. Minus 20 Grad sind möglich. Bis jetzt sind wir mit leichten Bergschuhen gewandert, jetzt benötigen wir die Daunenjacke und feste Bergschuhe.

Höhenunterschied: bergauf 370m

Tag 7: Kilimanjaro - Uhuru Peak

Heute ist unser Gipfeltag. Wir starten bereits um 1 Uhr und erreichen zum Sonnenaufgang den Gipfel. Wir nehmen den Aufstieg über Gillmans Point zum Uhuru Peak auf 5.896 m. Der Abstieg erfolgt dann auf die südseitig gelegene Horombo Hut auf 3.725 m an der Marangu Route. Hier wird sich unser Körper müde, aber wieder wie Champagner anfühlen.

Höhenunterschied: bergauf 1196m | bergab 2171m

Gehzeit: ca. 10:00 Std.

Tag 8: Marangu Gate - [Marangu Hotel](#)

Heute wartet ein langer Abstieg zum Marangu Gate auf 1.840 m auf uns. Und hier beginnt bereits das Schwärmen und Träumen. Der Körper ist auf dem angenehmen Weg nach unten nicht mehr gefordert. Wieder tauchen wir in den Regenwald ein und genießen die Szenerie. Anschließend werden wir zum Marangu Hotel gebracht, wo wir mit einer Abschluszeremonie eine tolle Party feiern.

Höhenunterschied: bergab 1885m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 9: Marango Hotel - Ausflugsmöglichkeiten

Den Tag bis zum Abflug nutzen wir zum entspannen und relaxen im Marango Hotel oder für eine Safari zum NGORONGORO Krater oder wir gehen schwimmen im Indischen Ozean oder... Der Guide berät Dich über die Möglichkeiten vor Ort.

Tag 10: Heimflug

Heimflug

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Deutschsprachiger Guide mit fundierten Ortskenntnissen und jahrelanger Erfahrung
2 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)
6 x Ü/HP im Zelt (Dreimann-Zelt für 2 Pers.)
Permits und Gebühren für den Nationalpark
gesamte Ausrüstung für die Verpflegung und Übernachtung wie Zelte, Liegematten, Mess- und Küchenzelt
Träger (faire Bezahlung und ethisch korrekte Behandlung)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

8 Personen
max. 11

ZUSATZKOSTEN

Hin- und Rückflug
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
Trinkgeld für Träger rund 150.- EUR
Reiseversicherung

PREIS

Der Preis ist abhängig von der Gruppengröße, Saisonszeiten und vorbehaltlich Preissteigerungen

DAUER

10 Tage - Termine auf Anfrage

TREFFPUNKT

Kilimanjaro Airport oder nach Absprache gemeinsamer Abflug in Europa

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

Preise und Termine



EUR 3095.00 pro Person

Allgemeine Informationen

Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume. Die Übernachtungen im Zelt sind einfach und setzen Komfortverzicht voraus. Im Hotel sind wir im Doppel- oder Mehrbettzimmer untergebracht.

Hinweis:

Unser Partner vor Ort ist das Marangu-Hotel.

Das Hotel ist als Organisator Mitglied des Kilimanjaro Porters Assistance Project, das sich verpflichtet die Träger vor Ort fair zu bezahlen.

www.kilijporters.org

www.mountainexplorers.org

Impfungen:

Grundsätzlich werden für die Einreise nach Tansania keine Impfungen benötigt. Jedoch muss bei der Einreise der internationale Impfpass mitgeführt werden. Diesen kannst du bei deinem Arzt oder einer Praxis für Reisemedizin ausstellen lassen.

Detaillierte Ausrüstungsliste:

- * 1 Bergrucksack - ca. 30 Liter mit Regenhülle für den persönlichen Bedarf
- * 1 Seesack oder Tasche - ca. 120 bis 150 Liter, wasser- und staubdicht; **wird von Träger getragen;**
- * 1 Schlafsack - Komfortbereich bis ca. -10°C Herren, bis ca. -20°C Damen, Daune, inkl. Kompressionsack;
- * 1 Schlafmatte - z.B. Down Mat von Exped;
- * 1 Sandalen - im untersten Bereich und für die Transfers sehr angenehm;
- * 1 Turnschuhe für die Tour bis über 4000 m Seehöhe, sehr bequem;
- * 1 Bergschuhe knöchelhoch, für Temperaturen bis ca. -15°C, am Gipfeltag notwendig;
- * 3 Funktionssocken, sehr zu empfehlen aus Merinowolle in verschiedener Stärke;
- * 3 Funktionsunterwäsche kurz und lang, in verschiedener Stärke, sehr zu empfehlen aus Merinowolle, z.B. Icebreaker;
- * 1 Trekking Hose dünn und lang;
- * 1 Überhose wind- und wasserabweisend, z.B. aus GoreTex von Salomon;
- * 1 Jacke als Oberbekleidung, z.B. aus GoreTex von Salomon;
- * 1 Fleece-Pullover als Zwischenschicht;
- * 1 Daunen Jacke für den Gipfeltag und die Zeltabende im oberen Bereich;
- * 2 Handschuhe - Fingerlinge dünn, Fäustlinge dick für den Gipfeltag;
- * 2 Kopfbedeckung - Hut breitkrepig oder Schirmmütze mit Nackenschutz, warme Mütze für den Gipfeltag;
- * 1 Regenschirm z.B. von Euroschirm (geringes Packmaß);
- * 1 Sonnenbrille - Gletscherbrille, da die Sonne nahe des Äquators in großer Höhe sehr intensiv!
- * 1 Sonnenschutz, für die Haut und Lippen mit hohem Schutzfaktor;
- * 1 Tourenstöcke - 3-Teilig verstellbar wegen des kleineren Packmaßes;
- * 1 Stirnlampe - insbesondere für den Gipfeltag und im Zelt;
- * 1 Trinkflasche - mindestens 1 Liter, isoliert für den Gipfeltag;
- * Bonbons - zum besseren Befeuchten der Atemwege in großer Höhe;
- * Teebeutel - nach persönlichem Geschmack, lokaler Schwarztee ist in der Höhe am Berg kontraproduktiv;
- * Reiseapotheke - nach persönlichem Bedarf, z.B. Leukotape, Blasenpflaster, Kopfschmerzmittel, Schmerzmittel, Aspirin, Breitbandantibiotikum, Nasensalbe, Augentropfen etc.;
- * 1 Kulturbeutel - nach persönlichem Bedarf inkl. Mikrofleece Handtuch;
- * Fotoapparat/Filmkamera - je nach persönlicher Vorliebe
- * Schreibzeug - je nach persönlicher Vorliebe
- * Reiseliteratur - je nach persönlicher Vorliebe
- * Reisepass - noch mindestens 6 Monate gültig;
- * Zahlungsmittel - Bankomatkarte, Kreditkarte, Bargeld in \$ für Tourismusvisa, sonst €. da kein Unterschied zwischen \$ und €
- * Impfpass International !

WICHTIG!

Am letzten Tag sind wir durch den Start um ca 01:00 Uhr der Kälte von ca.-15°C ausgesetzt. Aus diesem Grund sollte das Schuhwerk entsprechenden Schutz bieten. Trekkingschuhe wären geländemäßig ausreichend, für die zu erwartende Temperatur jedoch zu wenig!! Außerdem bewährt sich eine Daunenjacke und sehr warme Handschuhe + Mütze!!!!

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen
und seitlich anheben



5x Liegestütz
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

