

\*Kilimandscharo heißt das Massiv, Kibo der höchste Gipfel und dessen Spitze Uhuru Peak (5895 m).



# Höhenluft schnuppern

Für Trekker ist der **Kilimandscharo\*** in Tansania oft die erste Annäherung an große Höhen. Globetrotter-Experte **Dieter Porsche** erklärt, was man für den Weg zum Gipfel braucht. Viele seiner Ausrüstungstipps gelten aber auch für andere Höhentrekkingziele wie Nepal, Ladakh oder Bhutan.

Interview: Julian Rohn

Fotos: Julian Rohn, David Min, Alix von Melle, Luis Stitzinger



**Dieter Porsche** (59) hat große Erfahrung mit großen Höhen. Von über 20 Expeditionen und acht 8000er-Gipfeln ist seine liebste die Besteigung des Nanga Parbat (8125 m), den er 1999 erreichte. Dieter ist gelernter Ingenieur, Buchautor und berät seit September 2014 in der Bergsportabteilung bei Globetrotter in Stuttgart.

**Dieter, ich will zum Kilimandscharo, kannst du mir bei der Ausrüstung helfen?**

Klar, da einem die Logistik vor Ort abgenommen wird, braucht man für diese insgesamt etwa siebentägige Tour neben der passenden Ausrüstung einen gewissen Willen und Kondition. Um Zelt, Küche und Träger kümmert sich der Guide, der ist Pflicht.

**Fangen wir ganz unten an. Was brauche ich für die Anreise und die ersten Meter?**

Ich würde die An- und Abreise von der Bergtour entkoppeln. Für die Reise sind leichte Bekleidung und bequeme Schuhe ideal.

Der Rest kommt in einen Duffelbag und wird erst bei der letzten Hotelübernachtung ausgepackt. Am Kili ist es staubig, die Sachen werden später noch richtig dreckig. Es ist praktisch, wenn du nach der Tour deine sauberen Klamotten von der Hinreise hast.

**Bis zum Gipfel geht es dann durch fünf Klimazonen. Soll ich schon unten im Dschungel mit dicken Stiefeln loslaufen?**

Ja, man geht die Tour mit Trekkingstiefeln schon ab Eingang des Nationalparks. Unten im Regenwald ist es oft feucht und rutschig. Oben am Berg wird es schotterig, da ist eine

etwas steifere Sohle angenehm, und mit einem hohen Schaft gelangt der Lavasand nicht so leicht in den Stiefel. Für die Camps kannst du leichte Schuhe mitnehmen.

**Sind bei dem Staub nicht auch Gamaschen sinnvoll?**

Auf jeden Fall, auch im feuchten und matschigen Dschungel sind die angenehm.

**Wie viele Paar Socken brauche ich?**

Ich habe immer ein Paar Socken für den Gipfeltag in einer verschlossenen Plastiktüte dabei. Für den Weg bis dahin noch >





Gamaschen hindern den feinen Lavasand, in die Stiefel zu kriechen.



Versicherung gegen kalte Finger – für die letzten Stunden zum Gipfel sind oft dicke Fäustlinge sinnvoll.



Der Gipfeltag am Kili beginnt lange vor Sonnenaufgang, dann heißt es, sein Tempo zu finden und immer, immer weiterzugehen.

»Nichts ist schlimmer, als zu frieren, wenn man konditionell und durch die Höhe am Anschlag ist.«

Regenhose etwa aus Gore-Tex Active, weil man ja keinen Felskontakt hat. Lange Seitenreißverschlüsse sind praktisch, damit man beim An- und Ausziehen nicht aus den Schuhen muss. Wer schnell friert, sollte für den Gipfeltag über eine leichte Überhose mit PrimaLoft-Füllung nachdenken.

#### Was ziehe ich darunter an?

Für die ersten Tage reicht kurze Funktionswäsche. Und eine lange Kombination für den Gipfeltag.

#### Eher Merinowolle oder Kunstfaser?

Das ist eine Philosophiefrage. Merino stinkt nicht so schnell, ist aber empfindlicher gegen Löcher und Durchscheuern. Gute Kunstfaserunterwäsche stinkt auch nicht sofort und trocknet schneller.

#### Und obenrum?

Auch hier hilft das klassische Zwiebelprinzip mit mehreren Lagen. So kannst du dich an die Klimazonen anpassen. Über der Unterwäsche würde ich einen dünnen Fleece wählen, einen etwas dickeren Fleece darüber und dann eine Daunenjacke, damit kann man locker bis 7000 Meter gehen. Gegen Regen und Wind schützt eine leichte Hardshelljacke.

#### Hast du keine Softshelljacke dabei?

Die kannst du statt des dickeren Fleece wählen. Ich habe es gern, wenn die Schich-

ten gut atmen. Eine Softshell blockiert den Dampfaustausch stärker als ein Fleece, dafür hält es den Wind besser ab.

#### Was sollte die Daunenjacke können?

Am Gipfel musst du mit etwa minus 15 Grad rechnen, und auch abends im Lager kann es frisch werden. Deshalb würde ich eine mitteldicke Variante wählen. Es gibt nichts Schlimmeres, als zu frieren, wenn man konditionell und durch die Höhe am Anschlag ist. Wichtig ist eine gute Kapuze und dass sie gut sitzt.

#### Ich bekomme schnell kalte Finger, dein Rat?

Bei Handschuhen bin ich vorsichtig. Ich hab mir mal die Finger angefroren. Für den Gipfeltag würde ich dicke, warme Fäustlinge wählen, weil man keine Fingerfertigkeit braucht. Weiter unten reichen Fleecehandschuhe mit Windstopper. Ein Ersatzpaar ist gut, weil man Handschuhe schnell verliert.

#### Keine Unterziehhandschuhe?

Das ist Geschmackssache. Ich finde, dass ein dünner Unterziehhandschuh im Fäustling eher den Wärmeaustausch zwischen den Fingern behindert.

#### Jetzt fehlt uns nur noch der Kopf ...

Für die ersten Tage ein Hut oder eine Kappe gegen die Sonne. Kappen fliegen bei Wind nicht so schnell weg. Weiter oben dann eine Mütze. Für den Gipfel ist ein winddichtes Modell gut, alternativ eine gute Kapuze.

#### Und die Augen?

Weil du ja nicht über gleißende Gletscher läufst, reicht eine Sonnenbrille der Kategorie drei (8–18% Lichtdurchlässigkeit). Die sollte so gut passen, dass du sie nicht verlierst und um die Augen gut abschließt.

#### Kommen wir zur weiteren Ausrüstung. Was für einen Rucksack empfiehlst du?

Am Kili hast du nur dein Tagesgepäck auf dem Rücken, den Rest tragen die Träger. 25 bis 35 Liter Volumen reichen für Getränk,

Snacks, Daunenjacke, Regenzeug und Co. Gut ist, wenn der Rucksack für ein Trinksystem vorbereitet ist und Halterungen für die Trekkingstöcke hat ...

#### Trekkingstöcke sind ein gutes Stichwort!

Für mich an hohen Bergen ein absolutes Muss! Sie helfen, die Balance zu halten, und entlasten so die Haltemuskulatur – der Berg ist anstrengend genug, jedes bisschen Kraft, das du sparen kannst, ist gut. Noch wichtiger ist aber, dass man aufrechter geht und mehr Luft in die Lungen bekommt. Außerdem entlasten sie beim Abstieg die Gelenke und geben Halt. Gerade unten im Regenwald kann es sehr rutschig werden.

#### Alu oder Carbon?

Carbon ist leicht und stabil – bricht aber bei extremer Belastung und ist teurer. Alustöcke schwingen etwas und verbiegen eher, als zu brechen. Am Kili funktionieren beide Materialien absolut. Beim Verschlusssystem solltest du eine Außenklemmung wählen, weil die sich gut mit Handschuhen bedienen lässt und bei dem ganzen Staub dort auch besser klemmt.

#### Kommen wir zur Nachtruhe, die Zelte werden ja gestellt, was brauche ich noch?

Die meisten Veranstalter stellen dünne Schaummatte als Zeltunterlage. Eine einfache selbstaufblasende Matte mittlerer Dicke erhöht den Komfort und ist >



Gegen den Regen in den unteren Regionen reicht eine leichte Hardshell wie das Arc'teryx Beta AR Jacket Frauen.

EXTREM LEICHT  
KOMPRIMIERBAR  
VIELSEITIG



## LITE-SPEED JACKET

Extrem leichte, komprimierbare Windjacke für die Berge. Kleines Packmaß von der Größe eines Apfels.

Gewicht (ca.):



PERTEX QUANTUM

**MONTANE**  
FURTHER. FASTER.

www.montane.eu





**Staub, Staub, Staub – der Kilimandscharo ist ein Vulkan und die feine Asche auf allen Routen am Berg allgegenwärtig.**



**Mut zur Reduktion: Ein Rucksack mit etwa 30 Litern Volumen reicht aus.**

»Wenn kein Wind weht, ist ein Regenschirm viel angenehmer, als in Gore-Tex zu laufen.«



**Ein Daunenschlafsack wie der Mountain Equipment Classic 1000 ist am Kili die richtige Wahl.**

sehr leicht und klein zu verpacken. Im Zweifel eine robustere Version wählen, weil die Vulkanasche die Materialien strapaziert.

#### **Dann fehlt mir noch ein guter Schlafsack ...**

Richtig, der sollte um die minus zehn Grad Komforttemperatur haben. Daunenfüllung ist ideal, weil Kunstfaser schwerer und voluminöser ist und am Kili nicht mit viel Feuchtigkeit zu rechnen ist.

#### **Sollte ich Schlafbekleidung einpacken?**

Nimm die lange Unterwäsche, die ist ja in den ersten Tagen unbenutzt. Das ist angenehm, und du verschmutzt den Schlafsack weniger. Alternativ nimmst du ein Inlett mit, das du auf der An- oder Weiterreise auch als Hüttenschlafsack nutzen kannst.

#### **Wie steht's mit einem Kopfkissen?**

Ich hab immer ein kleines Reisekissen dabei, das ist angenehmer, als sich eine Unterlage aus der Daunenjackette zu basteln. Außerdem kann ich die dann noch anziehen, falls es mir im Schlafsack doch zu kalt wird.

#### **Was ist eigentlich mit Steigeisen?**

Die brauchst du in der Regel nicht. Die Gletscher am Kili sind traurig klein und liegen nicht auf den Routen. Nur im Sommer raten einige Veranstalter zum Beispiel auf der Lemosho-Route zu Steigeisen. Da empfehle ich Zehn-Zacker-Eisen mit Körbchenbindung. Die passen auch an Wanderschuhe.

#### **Macht ein kleiner Regenschirm Sinn?**

Durchaus, je nach Jahreszeit regnet es in den unteren Zonen des Kili auch häufiger. Wenn kein Wind weht, ist so ein Trekkingregenschirm deutlich angenehmer, als in kompletter Gore-Tex-Montur zu laufen.

#### **Und eine Regenhülle für den Rucksack?**

Die ist oft schon beim Rucksack dabei, falls nicht, kostet sie ein paar Euro, wiegt nix und hat nur Vorteile. Du solltest auch dein Gepäck, das die Träger transportieren, am besten wasserdicht verpacken.

#### **Hast du Tipps zur Hygiene?**

Mit einem Waschhandschuh brauchst du nicht viel Wasser. Dazu ein kleines Handtuch aus schnelltrocknender Kunstfaser, Zahnputzzeug, Toilettenpapier und Taschentücher. In der Höhe tropft oft die Nase, und der feine Staub führt schnell zu Nasenbluten. Wegen der hohen UV-Strahlung sind Sonnen- und Lippenschutz auch wichtig.

#### **Was für eine Trinkflasche empfehlst du?**

Am Gipfeltag unbedingt eine Isolierflasche, ein paar warme Schlucke wirken Wunder. Auf den unteren Etappen finde ich Trinksysteme besser. Für die Höhenanpassung und bei dem trockenen Staub musst du regelmäßig trinken. Wenn du noch nie auf dieser Höhe warst, musst du lernen, vier Liter und mehr zu trinken. Mit einem Trinksystem ist das einfacher. >

Kraftstoffverbrauch in l/100 km (kombiniert): 4,8–4,6. CO<sub>2</sub>-Emission in g/km (kombiniert): 127–122. Als Basis für die Verbrauchsermittlung gilt der ECE-Fahrzyklus. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

**BMW EfficientDynamics**  
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.

Der erste BMW 2er  
Active Tourer



www.bmw.de/  
ActiveTourer

Freude am Fahren



# EROBERT BERGE. AUCH IM STURM.

## DER ERSTE BMW 2er ACTIVE TOURER MIT xDRIVE.

Zeit für neue Ziele! Der BMW 2er Active Tourer ist der perfekte Begleiter für alle, die ihr Leben aktiv gestalten. Außen kompakt. Innen flexibel. Mit jeder Menge Platz für gute Freunde und alles, was Sie auf Ihren Touren brauchen. Der intelligente Allradantrieb BMW xDrive sorgt dabei auf allen Wegen für 100 % Fahrdynamik, maximale Traktion und optimale Bodenhaftung – selbst wenn es richtig hoch hinaus geht. Erfahren Sie mehr bei Ihrem BMW Partner und auf [www.bmw.de/ActiveTourer](http://www.bmw.de/ActiveTourer)





Top of Africa! Wer vor diesem Schild steht, hat es geschafft und den höchsten Berg des afrikanischen Kontinents bestiegen, einen Gipfel der Seven Summits.

»In der Höhe musst du viel trinken, das geht mit einem Trinksystem am einfachsten.«

oder Geschältes. Trotzdem kann man Probleme bekommen. Da muss man einfach drauf vorbereiten sein. Das gilt übrigens auch für Malariaprophylaxe. In Tansania ist man unterhalb von 1800 Metern gefährdet. Dazu kann man sich gut bei uns in der Reisemedizinpraxis beraten lassen.

#### Was gehört noch zur persönlichen Apotheke?

Eine kleine Verbandsausstattung, Blasenpflaster, nötigenfalls Kontaktlinseflüssigkeit. Etwas gegen Herpes ist gut, weil die UV-Strahlen in der Höhe einen Ausbruch begünstigen. Ein gutes Mittel gegen Höhenkopfschmerzen ist Ibuprofen. Am besten vor dem Abflug noch mal mit einem Arzt durchsprechen, auch wenn du spezielle Medikamente brauchst.

#### Noch mal zur Verpflegung, die wird ja gestellt. Braucht man was zusätzlich?

Ein paar schmackhafte Riegel für zwischendurch sind gut. Ansonsten wird man dort aber ziemlich gut versorgt.

#### Ich gehe ja mit einem Guide, eine Karte benötige ich also nicht?

Nicht zwingend, aber es ist immer schön, wenn man weiß, wo man sich gerade befindet und was noch vor einem liegt.

#### Sollte ich das Wasser vorher desinfizieren?

Micropur-Tabletten kannst du schon mal mitnehmen. Damit ist das Trinkwasser sicher. Ein Problem kann sein, dass ja für dich dort auch Essen zubereitet wird, da hast du wenig Einfluss drauf.

#### Wie schütze ich mich also vor Durchfall?

Das ist schwierig, viele Europäer, die erstmals in asiatische oder afrikanische Länder reisen, bekommen Durchfall. Wir sind diese Bakterien nicht gewöhnt. Ich habe immer den Vorsatz: Ich esse nur Gekochtes



Wenn das Trinksystem einfriert, ist man froh über die Isolierkanne.

Deshalb ist auch ein handlicher Reiseführer nicht schlecht. Das gilt auch für Höhenmesser oder GPS.

#### Was brauche ich noch?

Eine kleine Stirnlampe, es wird dort um 18 Uhr schlagartig dunkel, und der Gipfeltag beginnt schon gegen Mitternacht. Vielleicht noch ein Taschenmesser und das Handy – ja, da steht ein Funkmast auf dem Berg. Die Akkuladung verlängerst du gut mit einer kleinen Powerbank. Ein Fotoapparat ist noch wichtig, unbedingt genügend Speicherkarten und Akkus mitnehmen. Am Berg möglichst wenig Objektivwechsel machen, weil es brutal staubig ist. Ein Fernglas ist nice to have.

#### Hast du noch einen Geheimtipp?

Ohrstöpsel nicht vergessen. Einige Schlafsäcke haben kleine Taschen an der Kapuze, da sind sie immer griffbereit. Sie helfen bei schnarchenden Kameraden oder wenn der Wind am Zelt rüttelt. Außerdem solltest du darauf achten, dass deine Besteigung möglichst langsam, vielleicht sogar mit einem extra Akklimatisationstag, geplant ist. Länger als fünf Tage wären gut. Die Wahrscheinlichkeit, dass du sonst mit der Höhe Probleme bekommst, ist sehr groß, und es wäre schade um den Gipfel! <

Kaufberatungen zu vielen anderen Outdoorthemen unter [4-Seasons.tv/kaufberatungen](http://4-Seasons.tv/kaufberatungen).

**24.**  
März 2015

**DER DAV-TAG KOMMT**

**20%\***  
SOFORTRABATT  
für DAV-Globetrotter-Card-Inhaber

**15%\*\***  
SOFORTRABATT  
für DAV-Mitglieder

**in den Globetrotter Erlebnisfilialen:**  
Hamburg, Berlin, Dresden, Frankfurt, Köln, Stuttgart, München

**Globetrotter.de**  
Ausrüstung

**DAV**  
Deutscher Alpenverein

## DER DAV-TAG BEI GLOBETROTTER AUSTRÜSTUNG

### Starten Sie als DAV-Mitglied zusammen mit Globetrotter Ausrüstung in die Bergsaison 2015

Treffen Sie die Hersteller der großen Outdoormarken vor Ort in der Globetrotter Erlebnisfiliale und lernen Sie die Produkt-Highlights und -neugigkeiten live aus erster Hand kennen. Für Ihre Fragen zu den Artikeln stehen Ihnen zusätzlich unsere Globetrotter Experten bereit. Kurzworkshops zu Spezialthemen und ein Vortrag am Abend sorgen für einen kurzweiligen, informationsreichen Tag für alle Freunde des Bergsports.

Wem für die kommende Saison noch das ein oder andere Ausrüstungsteil fehlt, der wird sich über einen einmaligen Sofortrabatt\* in Höhe von bis zu 20% freuen.

Weitere Informationen zur DAV-GlobetrotterCard sowie die Adressen und Öffnungszeiten der teilnehmenden Erlebnisfilialen unter [www.globetrotter.de/dav-tag](http://www.globetrotter.de/dav-tag)

Das Rabattangebot kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden und ist nur für Einkäufe am 24. März 2015 gültig. Gilt nicht für Bücher, Zeitschriften, DVDs, Karten und Lebensmittel. Verantwortlich: Globetrotter Ausrüstung GmbH, Bargkoppelstieg 10-14, 22145 Hamburg. \*) 20% für DAV-GlobetrotterCard-Inhaber (gilt auch für Mitglieder, die am DAV-Tag die DAV-GlobetrotterCard in der Filiale beantragen). \*\*) 15% für alle DAV-Mitglieder (bitte Mitgliedsausweis vorweisen).



Offizieller  
Handelspartner

**Globetrotter.de**  
Ausrüstung