



# ONA SAFARI

CATCH THE MOMENT

## VORBEREITUNG ZUR KILIMANJARO BESTEIGUNG

### VORAB:

Rein technisch stellt der Kilimandscharo kein Problem dar. Ein Wanderweg führt bis zum Gipfel hinauf. Bergsteigerische Erfahrung ist nicht erforderlich. Es ist einzig die ungewohnte Höhe, welche jeden Teilnehmer individuell vor eine Herausforderung stellt. Wenn man eine gute Grundkondition hat, kann man sich die Besteigung des Kilimandscharo zutrauen.

Wie der Körper die Höhe verträgt ist individuell verschieden und hat nichts mit dem Trainingszustand und der Kondition zu tun. So spielen auch Alter und Geschlecht keine Rolle.

### Was kann ich selbst am Berg beitragen?

- Das Wichtigste ist das langsame Gehen am Berg. Am Gipfeltag ist es dann extrem wichtig, sein eigenes persönliches Tempo zu finden. Es darf nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam sein.
- Immer auf unsere erfahrenen Bergführer hören. Sie schätzen die Konstitution besser ein, als man selbst.
- dem Körper mindestens 4-5 Liter Flüssigkeit zuführen

Auf unseren Touren erreichen 95 bis 98 Prozent der Teilnehmer den Gipfel. Das ist kein Zufall. Wir haben die Routen und das Trekking so eingeteilt, dass jede Etappe 4-6 Stunden dauert und eine Höhendifferenz von etwa 1000 Metern überwindet, was einer mittelschweren Tagestour in den Alpen entspricht. Nur die Etappe der Gipfelbesteigung und der lange Abstieg danach sind länger und weiter.

### VORBEREITUNG:

Um den Gipfel des Kilimanjaro erreichen zu können, sollte man sich natürlich auch etwas vorbereiten. Es ist unglaublich wichtig, dass der Körper gut für den Aufstieg vorbereitet ist. Gute Vorbereitung fördert das eigene Selbstbewusstsein und die mentale Stärke. Und die ist die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Gipfelbesteigung.

### Wie werde ich fit?

Innerhalb von acht Wochen kann man mit Hilfe eines regelmäßigen Trainingsprogramms fit für den Aufstieg auf den Kilimanjaro werden. Eine Woche vor der Expedition sollten das Training eingestellt werden, damit der Körper wieder zur Ruhe findet und sich auf den tatsächlichen Aufstieg vorbereiten kann.

Die Art des Trainings ist wichtiger als das Ausmaß. Der Kilimanjaro ist wie **ein langer Spaziergang**. Also ist das beste Training ebenfalls unter möglichst ähnlichen Bedingungen spazieren zu gehen. Natürlich hat nicht jeder die Möglichkeit in bergigem Gelände zu trainieren, was aber auch nicht nötig ist.

Wir raten, sooft wie möglich lange Strecken zu Fuß zu laufen, den Aufzug zu vermeiden und stattdessen lieber die Treppe nehmen. Laufen, Nordic-Walking, Radfahren, Skilanglauf und natürlich das Wandern eignen sich am besten für den Konditionsaufbau. Mindestens einmal pro Woche sollte man eine Wanderung über 5 bis 6 Stunden unternehmen. Optimaler Weise schon mit einem kleinen Tagesrucksack und drei Litern Wasser, um die Bedingungen am Berg zu simulieren.

Beim Lauftraining sollte man mit 15-20 Minuten leichtem Dauerlauf 3 bis 4 mal pro Woche beginnen, die Belastungsintensität sollte nicht mehr als 70% der maximalen Leistungsfähigkeit betragen. Faustregel: solange man beim Laufen noch sprechen kann läuft man richtig! Nach 14 tägigem Lauftraining sollte schon eine Steigerung der Laufdauer von 10 Minuten möglich sein. Am Ende der Vorbereitungszeit wird es für jeden der sich an diese Trainingsvorbereitung hält kein Problem mehr sein, mehr als eine Stunde langsam durchzulaufen.

### Medizinische Voruntersuchung

Bevor man mit einem Fitness-Programm anfängt, sollte man sich ärztlichen Rat einholen. Der Arzt wird einen bestimmt gerne bei seinem Vorhaben unterstützen und die notwendigen Tests durchführen.

### Krafttraining

Ein Fitness-Programm, das acht Wochen dauert und aus regelmäßigem Training mit Gewichten zu Hause oder im Fitnessstudio besteht, fördert die Muskelkraft. Das Training sollte gemäß Alters, Kraft und Fitnessniveaus angepasst sein. Gute Bein- und Rumpfmuskulatur helfen ungemein bei den Abstiegspassagen!

### Mentale Vorbereitung

Jeder kann den Gipfel des Kilimanjaros besteigen! Schon viele haben es vorher geschafft. Daran sollte man immer denken, während man sich auf die Expedition vorbereitet. Wer positiv denkt, wird den Aufstieg genießen!

Wer Familie und Freunden von dem Vorhaben erzählt festigt das eigene Engagement! Bei der Vorbereitung und Besteigung an besondere Menschen zu denken verleiht neue Kräfte!

*- WE WISH YOU A GOOD CLIMB! -*

*Julius Mkodo & Dirk Wiedau*