

Atemberaubende Tour auf den Kilimandscharo

Training im MediFit schützt vor Höhenkrankheit

Sein Gipfel liegt in 5895 Metern Höhe – damit ist der Kilimandscharo nicht nur die höchste Erhebung Afrikas, sondern er zählt auch zu den höchsten Bergen der Erde. Ihn zu besteigen, ist für viele Hobby-Bergsteiger ein großer Traum. 20.000 Touristen versuchen sich jährlich am Aufstieg. Die größte Schwierigkeit ist dabei nicht die Strecke, in dieser Hinsicht gilt der „Kili“ mit gut ausgebauten Routen als bezwingbar. Der größte Feind auf dem Weg zum Gipfel ist die Höhenkrankheit. Mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Schwindel zwingt sie jedes Jahr rund 60 Prozent der Wanderer zum Umkehren. Manch ein Bergsteiger, der die Probleme auf die leichte Schulter nahm, bezahlte das sogar schon mit seinem Leben.

Eggert und Hans Eicke sowie Bernd Struve wollten kein Risiko eingehen, als sie sich auf den Weg nach Tansania machten. Im Trainingszentrum MediFit bereiteten sie sich mit Höhenttraining auf ihr Abenteuer vor. Dabei wird



auf Fitnessgeräten wie Laufband, Rad oder Stepper in einem Raum mit sauerstoffreduzierter Luft trainiert. Elf Einheiten wurden absolviert. „Ich hatte anfangs erwartet, dass man beim Einatmen die dünne Luft spürt und sie sich irgendwie anders anfühlt als draußen“, erzählt Eggert Eicke. „Das war aber nicht so. Erst bei unseren Aktivitäten auf den drei Geräten haben wir die dünne Luft durch intensiveres Einatmen und schneller aus der Puste sein gespürt. Es war aber letztlich nicht unangenehm.“ Das Training sei super gewesen, lobt der Schenefelder. „Toll war die persönliche und sehr zugewandte Begleitung durch das gesamte Team. Wir wurden kompetent angeleitet, intensiv informiert und super betreut.“

Zuversichtlich traten sie ihre Reise nach Tansania an, wo sie eine Zeit voller herausragender Erlebnisse und Eindrücke erwartete. Beim Aufstieg haben sich die Steinburger für die touristenfreundliche Marangu-Route entschieden. Der Aufstieg auf den Gipfel dauert dabei 4,5 Tage, der Abstieg 1,5 Tage. „Man besteigt den Berg auf festen Wegen, die überwiegend frei von Geröll und Steinen sind“, erzählt Eggert Eicke. Dabei geht man durch alle Klimazonen, angefangen vom Regenwald über Heide- und Moorlandschaft und dann durch Steinwüste sowie letztlich auf Vulkangestein bis zum Gipfel. Die Temperaturextreme reichen von über 30 Grad am Fuß des Berges bis zu minus 20 Grad am Gipfel.



Das Höhenttraining im MediFit erwies sich als höchst hilfreich. „Bezogen auf die Gewöhnung unserer Körper an die Höhe waren die insgesamt elf Einheiten ausreichend“, betont Eggert Eicke. „Keiner von uns hat größere Probleme mit der Höhenkrankheit gehabt. Das führen wir eindeutig auf das Höhenttraining zurück.“ An anderer Stelle allerdings hätte die Vorbereitung noch intensiver ausfallen können: Zwar sei durch das Training als positiver Nebeneffekt auch zusätzliche Kondition erworben worden – aber nicht genug. „Aus heutiger Sicht wäre es sinnvoll gewesen, weitere Einheiten zu machen, um noch mehr für unsere Fitness zu machen. Wir hätten noch mehr Konditionstraining machen sollen, um insbesondere die Strapazen am Gipfeltag bewältigen zu können“, resümiert Eggert Eicke.

Denn für ihn und Bernd Struve war die Tour kurz vor dem Ziel zu Ende: „Bernd und ich haben beim Gillmans Point Schluss gemacht. Diesen Punkt habe ich mit letzter Kraft geschafft. Bis zum Uhuru Peak hätten wir es entweder nicht oder nur unter Aufbietung aller Kräfte geschafft.“



Dennoch sei es eine überwältigende Erfahrung gewesen. „Wir sind sehr stolz, dass wir fast 5700 Meter hoch gewesen sind“, sagt der Schenefelder. „Die vielfältigen Eindrücke aus Fauna, Flora und fantastischen Ausblicken sind sehr nachhaltig und werden wir lange nicht vergessen. Es war ein einmaliges Erlebnis.“ Das gelte auch für die anschließende Safari. „Alle Tiere Afrikas haben wir im Ngorongoro Krater und in der Serengeti hautnah erleben dürfen“, erzählt Eggert Eicke. Er sei sich oft vorgekommen wie ein staunender Dreijähriger.

„An diese Reise werden wir uns noch lange zurückerinnern“, ist sich Eggert Eicke sicher. Und bei einer anstehenden Bergtour würde er immer wieder das Höhenttraining im MediFit zur Vorbereitung nutzen. „Nach den positiven Erfahrungen würden wir es für Bergtouren in größere Höhen immer wieder machen.“ Dann allerdings noch intensiver: „Es hätten sich neben dem Lauftraining auch weitere Einheiten im MediFit angeboten. Aufgrund unserer Erfahrungen sollte man schon gut ein halbes Jahr vor so einer Reise mit einem gezielten Training aus verschiedenen Bausteinen beginnen.“