



SPECTATOR DENTISTRY 08/2010/2010

Inhalt:

Seite 1: S.34

# Ein Schritt nach oben, ein halber zurück

Dr. Heiko Knoop, Zahnarzt aus Lübeck, bestieg den Uhuru Peak im Kilimandscharo-Massiv

VON DR. HEIKO KNOOP

**LÜBECK/KILIMANDSCHARO – Warum sich ein Zahnarzt aus Lübeck entschließt, den knapp 5800 Meter hohen Uhuru Peak im Kilimandscharo-Massiv zu besteigen, und was er dabei erlebt hat, schildert dieser Bericht von Dr. Heiko Knoop.**

Nachdem ich in diesem Jahr meinen zehnten Praxisgeburtstag gefeiert habe, dachte ich mir: „Es wird Zeit... du wolltest doch schon immer mal auf den Kilimandscharo – den höchsten Berg Afrikas.“ Da ich schon seit 20 Jahren mit einem Freund verschiedene Touren unternommen habe, fand ich auch schnell einen Reisedarsteller. Nun erfordert der Kilimandscharo mit seinen fast 6000 Metern keine bergsteigerischen Fähigkeiten, ist aber durch seine Höhe nicht zu unterschätzen... für mich eine echte Herausforderung, direkt vom Behandlungsstuhl in die afrikanische Bergwelt.

## Akklimatisieren in 4566 Metern Höhe

Um nicht höhenkrank zu werden, haben wir uns vorgenommen, vorher den Mt. Meru zu besteigen, der mit seinen 4566 Metern eine beachtliche Höhe aufweist und ideal für eine Akklimatisierung ist. Die Mt. Meru-Besteigung ist in 3 Tagen/2 Nächten möglich.

Zuerst ging es mit dem Auto in den besonders landschaftlich schönen Arusha Nationalpark. Beginnend am Momella Gate, welches sich in 1500 Meter befindet, marschierten wir durch offenes Grasland. Dort standen mindestens 15 Giraffen, die sich Knospen und Blätter, der vereinzelt stehenden Akazien abzupften. Wir wurden zunächst nicht bemerkt und konnten beeindruckende Fotos „schießen“.

Am Nachmittag erreichten wir die Miriakamba Hütte, die sich bereits auf 2514 Metern befindet. Der Weg führte weiter durch einen faszinierenden Wald, der mit Moosen und Bartflechten bewachsen war, zur Saddle Hütte (3570 Meter). Dieses Gebiet wird auch Topela Mbogo („Büffelsümpfe“) genannt. Wir



Auf dem Gipfel des Uhuru Peak im Kilimandscharo-Massiv: Dr. Heiko Knoop (r.) und sein Begleiter Faustin Ngowi genießen den erfolgreichen Aufstieg und die Sicht vom höchsten Punkt des Massivs.

hatten noch genug Kraft, um den Little Mt. Meru mit seinen 3820 Metern Höhe zu besteigen. Unser erstes „kleines“ Gipfelerlebnis und ein wunderschöner Blick hinüber zum Kilimandscharo entschädigte uns für die ersten Strapazen.

## Ab Mitternacht auf den Gipfel

Am gleichen Abend, das heißt gegen 24 Uhr, ging es im Schein der Stirnlampe auf den Gipfel. Ziemlich entkräftet kamen wir kurz vor Sonnenaufgang auf dem Socialist Peak an. Doch wenn die Sonne hinter dem Kilimandscharo Massiv aufsteigt und der spitze Schatten des Mt. Meru immer größer wird sowie ein bizarres orange-rotes Licht den Tag erhellt, ließ dies alle Anstrengungen vergessen.

Danach erfolgte der Abstieg und wir sahen jetzt erst bei Tageslicht, den ganzen „Weg“, den wir nachts aufgestiegen sind...eine unglaubliche Strecke. Nach kurzer Pause und Stärkung auf der Saddle Hütte ging es weiter hinunter bis wir das Momella Gate erreichten.

Zurück in Moshi nutzten wir einen Tag um neue Kräfte für die bevorstehende Kilimandscharo Besteigung zu sammeln.

Wir waren schon ziemlich aufgeregt, da wir nach der dreitägigen Meru-Tour nun wirklich wussten, was uns noch erwartet: anstrengende Tagestouren von 5 bis 7 Stunden, mit stetigem Wandel der Vegetationszonen und ein Gipfel, der etwa 1200 Meter höher ist.

Schon im Vorfeld haben wir uns für die Machame-Route (6 Tage/5 Nächte) entschieden, diese soll landschaftlich

am schönsten und nicht so „überlaufen“ sein. Am Park Gate in etwa 1800 Meter Höhe begegneten wir die „Gipfelstürmer“ aus vielen Ländern der Erde. Wir so genannten Msungus (weiße Männer) erlebten zunächst eine Menge Trubel am Registrierungspunkt, gleichzeitig wurden die Rucksäcke entladen und zum Abmarsch vorbereitet.

## Maximal 25 Kilogramm an Ausrüstung

Etwa 50 Träger standen in einer Reihe und mussten ihre Ausrüstung auf eine altertümlich wirkende Waage stellen, die ein Maximalgewicht von 25 Kg zuließ. Erst dann durften die Träger sich auf den Pfad begeben, der zum etwa 1200 Meter höheren Machame Camp führte. Riesenfarne und moosüber-

wucherte Urwaldriesen begrenzten den Weg. Eine Geräuschkulisse des Regenwaldes umgab uns.

In den folgenden drei Tagen ging es stetig weiter und höher. Wir fühlten uns gut und staunten über die abwechslungsreiche Vegetation. Das letzte Camp (Barafu Camp) befindet sich auf 4600 Meter Höhe. Den Aufstieg musste ich mit meinem Guide Faustin allein wagen, da mein Gipfelpartner höhenkrank wurde.

Am Abend des 5. Tages, gegen 23.00 Uhr, erfolgte der „Gipfelweckruf“ und nach einer Stärkung mit ausgiebiger Flüssigkeitszufuhr ging es los. Wir erwischten das ideale Wetter. Sternenklarer Himmel, Vollmond und eine himmlische Ruhe, die nur zeitweise von anderen „Gipfelstürmern“ durchbrochen wurde, die sich genau wie wir auf dem Weg machten, um möglichst im Morgengraue das Ziel zu erreichen – den höchsten Berg Afrikas. Ein etwas surreales Bild entstand... alle mit Stirnlampe ausgestattet... vor mir, nach mir... ein Lichterwurm schob sich langsam den Berg hinauf. Es ging im „Schneckentempo“ weiter, immer wieder von unserem einheimischen Bergführer angemahnt... pole, pole, was bedeutet: langsam, langsam.

## Am Gipfel ein unglaubliches Glücksgefühl

Mit dieser „Taktik“ kämpften wir uns Stunde um Stunde durch Felsen und Steine. Die letzten 200 Höhenmeter waren besonders anstrengend, es ging fast nur noch über Geröll, was bedeutet... ein Schritt nach oben ein halber zurück. Gegen 6.50 Uhr erreichten wir den Stella Point (5756 Meter). Jetzt hieß es noch mal die letzten Reserven zu mobilisieren, um den Uhuru Peak mit seinen 5895 Metern zu erreichen, welcher durch eine hölzerne Tafel gekennzeichnet war.

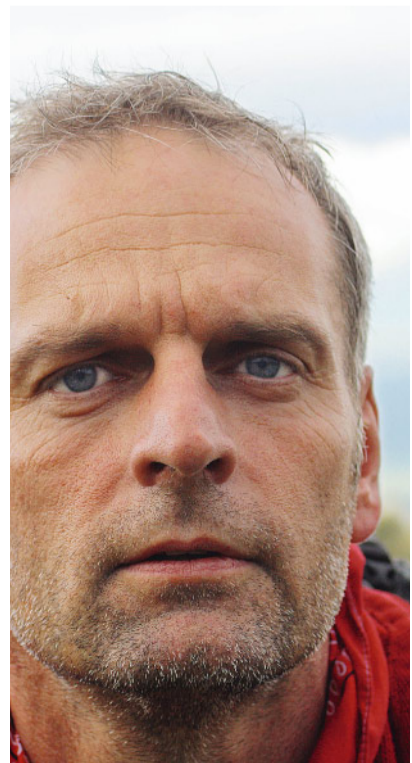
Ein nahezu unglaubliches Glücksgefühl breitete sich aus, als ich auf dem höchsten Berg Afrikas stand. Auch Wochen später erwische ich mich noch, wie ich mit einem Lächeln dasitze und denke: „Wow, was für ein Erlebnis!“



Blick auf den Kilimandscharo beim Weg zur Saddle Hütte



Die Expedition auf dem beschwerlichen Weg zum Barafu Camp



Grenzerfahrungen machte Dr. Heiko Knoop.