



### MIT DEM BIKE AUF EINER DER SEVEN SUMMITS!

Die Superlativen sind beeindruckend. Der höchste freistehende Berg der Welt und der höchste Berg Afrikas. Es ist einer der Seven Summits. Vom Gipfel bis ins Tal sind es 4500 Tiefenmeter, somit dürfte dies eine der längsten, wenn vielleicht gar die längste Bikeabfahrt der Welt sein. Bei dieser Tour auf den Kilimanjaro geht es Bikemässig in eine neue Dimension.

Wie beim Höhenbergsteigen ist der Gipfel nur schrittweise und mit einem ausgeklügelten Akklimations-Management zu schaffen. Kraft, Kondition und Fahrtechnik-Können spielen eine grosse Rolle, für das erfolgreiche Erklimmen des Gipfels ist die Höhen-Akklimation aber der entscheidende Punkt. Der Sauerstoffpartialdruck ist halb so hoch wie auf Meereshöhe. Auch mit kleinsten Gängen fühlen sich die Aufstiege doppelt so steil an wie bei uns in den Alpen. Es ist faszinierend, wie die Atmung und die Muskulatur reagiert, wenn man bei der finalen Gipfelbefahrung, die eine oder andere kurze Rampe hochdrückt. Dies macht die Tour zu einer einmaligen Erfahrung und lässt uns ein klein wenig das Feeling des Höhenbergsteigens erleben.

Beim Berghochfahren erleben wir in sechs Tagen fünf Klimazonen. In der Kulturlandzone geht es durch die üppig grünen Bananenplantagen. Es folgt der Regenwald mit dichtester Dschungel-

### KURZ-INFOS

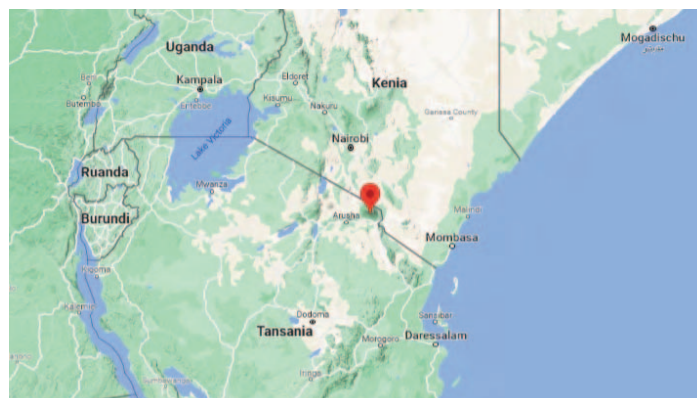
|                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| <b>Datum</b>           | 2.–12. Oktober 2027            |
| <b>Tourentyp</b>       | Mountainbike Höhen-Expedition  |
| <b>Dauer</b>           | 10 Tage (inkl Flug), 8 Touren  |
| <b>Total km</b>        | 160 km                         |
| <b>Total Hm</b>        | 7600 Hm                        |
| <b>Konditionslevel</b> | 3+4*                           |
| <b>Techniklevel</b>    | S2 (Singletrail-Skala erklärt) |
| <b>Bike-Guide</b>      | Luki                           |

\* Leveleinteilung siehe «Infos»

Auch wenn die Etappen kilometermässig kurz sind und sich auch die täglichen Höhenmeter in Grenzen halten, so darf dies keines falls unterschätzt werden. Denn diese Tagesetappen können mit keiner Tour in den Alpen verglichen werden. Die Höhenakklimatisation ist entscheidend und wir unterstützen dich dabei!



Der Kilimanjaro ist der mächtigste freistehende Berg.



Vegetation, welcher an unserer Route bis auf 3000 Meter hochreicht. Nun kommt Buschland mit exotischen Pflanzen, welches ab etwa 4200 Metern in eine spärlich, mit Gräsern bewachsene Wüstenlandschaft, übergeht. Ab 4600 Metern beginnt die vegetationslose Gerölllandschaft, die ab 5700 Metern mit bizarren Eis-, Schnee- und Gletscherformationen durchsetzt ist. Beim Bergabfahren erleben wir all diese Klimazonen vom Gletscher über den Urwald bis zu den Bananenplantagen innerhalb von nur etwa 6 Stunden.

Ein besonderes spannendes Erlebnis ist das Wolkenspiel. Nicht selten liegt der Urwald in den Wolken und darüber erleben wir spektakuläre Fernsichten und blauen Himmel. Oft wägt man sich wie in einem Flieger, da wir uns weit über der Wolkenbasis befinden.

## UNSERE TOUREN

Auch wenn die Etappen kilometermässig kurz sind und sich auch die täglichen Höhenmeter in Grenzen halten, so darf dies keinesfalls unterschätzt werden. Denn diese Tagesetappen können mit keiner Tour in den Alpen verglichen werden. Im unteren Teil, wo die Luft noch in Genüge vorhanden ist und der Untergrund meist ganz ok ist, geht es unregelmässig und teilweise in steilen Rampen berg hoch. Nicht ganz vergessen darf man dabei, dass dieser Abschnitt doch schon bis auf 3700 Meter hochführt.

Die folgenden Trails sind bis auf eine Höhe von 4700 Meter im Prinzip zu einem grossen Teil fahrbar. Genau hier spürt man aber schon mal, wie dünn die Luft ist. Nur wer die Höhe gut verträgt, sich im Vorfeld gut vorbereitet hat, kann das fahrbare auch mit angepasstem Krafteinsatz befahren. Dann folgen 1100 Höhenmeter, die definitiv nicht mehr im Sattel zu bewältigen sind. Mit einem cleveren Tragesystem am Rucksack geht dies aber ausgesprochen gut. Dieser Part teilen wir in zwei Abschnitte von je etwa 500 Höhenmeter auf. Träger sind hier behilflich und unterstützen dich in diesem Abschnitt. Das letzte Stück zum Gipfel kann – bei genügender Akklimatisation und grossem Lungenvolumen – wieder befahren werden. Bergab ist bis auf ein 100 Tiefenmeter langes Stück, und bei guter Fahrtechnik, die gesamte Strecke vom Gipfel bis ins Tal befahrbar.

## UNSERE BIKEREGION

Der Kilimanjaro ist mit 5895 Metern Höhe über dem Meeresspiegel das höchste Bergmassiv Afrikas. Die bekannte Eiskappe des Kilimanjaro ist sein wohlbekanntes Wahrzeichen. Rund 350 Kilometer südlich des Äquators befindet sich das rund 80 × 60 Kilometer Massiv. Der zwei bis drei Millionen Jahre alte Vulkan erlebte vor rund 360 000 Jahren seine grösste Eruption. Neben Gletschern beherbergt das felsige Gebirge Firn- und Schneefelder, Frostschuttwüsten, zahlreiche Gebirgsbäche und eine üppige Vegetation, die in den tieferen Gebirgsregionen in den urwaldartigen Regenwald übergeht.

Das am Fuss des Berges lebende Volk der Chagga verehrte den Berg vor seiner Bekehrung zum Christentum jahrhundertlang. Nach der Missionierung wurden Altäre noch auf den Berg ausgerichtet.

Um 100 n. Chr. berichtete der griechische Astronom und Geograf Ptolemäus von einem hohen, mit Schnee bedeckten Berg mitten in Afrika. Etwa 1000 Jahre später folgte weitere Kunde von einem solchen Berg, diesmal durch chinesische Handelsreisende. Ein ausführlicher spanischer Bericht von 1519 wurde in Europa nicht ernst genommen und geriet wieder in Vergessenheit. Erst als am 11. Mai 1848 ein europäischer Geograf vor dem Kilimanjaro stand und von dem überwältigenden Anblick des Schneeberges nach Europa berichtete, trat der Berg in das Bewusstsein einer breiteren Öffentlichkeit. Die Erstbesteiger waren der Leipziger Bergsteiger, Geograph und Forscher Hans Meyer und der österreichische Alpinist Ludwig Purtscheller, die den Gipfel nach zwei fehlgeschlagenen Erstbesteigungs-Versuchen von 1887 und 1888 am 6. Oktober 1889 erklommen. 1912 wurde zum ersten Mal mit Ski vom Kibo-Gipfel abgefahren.

Die Wirtschaft am Kilimanjaro-Massiv ist von der Landwirtschaft geprägt. Die einheimischen Chagga leben vom Ackerbau, den Plantagen und der Viehzucht. Angebaut werden unter anderen Bananen, Kaffee, Mais, Weizen und Sisal. Für die Besteigung sollten wegen der Anpassung an das Höhenklima fünf bis sieben Tage eingeplant werden. Die fünf Tage, die auf den meisten Routen normalerweise für Auf- und Abstieg vorgesehen sind, reichen allerdings nicht. Wer sich vorher nicht ordentlich akklimatisiert, läuft Gefahr, ein Lungen- oder ein Hirnödem zu bekommen.

## UNSERE UNTERKÜNFTE

Am Anreisetag so wie am Ende der Tour übernachten wir auf der wunderschönen Africa Farm. Am Tag nach der langen Abfahrt vom Kilimanjaro übernachten wir eine Nacht in einem schönen Hotel in afrikanischem Style.

Am Berg übernachten wir in Zelt-Camps. Diese werden von unseren Trägern jeweils zum nächsten Lagerplatz transportiert und hier aufgestellt. Daneben gibt es ein grosses Aufenthaltszelt wo wir gemeinsam Essen, ein Küchenzelt, zwei WC-Zelte und die Zelte der Träger. Wir sind somit maximal autonom unterwegs und können die Hygiene auf einem wesentlich höheren Standard halten, als wenn wir in den offiziellen Hütten übernachten würden. Insgesamt übernachten wir fünf Mal in den Zeltcamps.

## KLIMA UND WETTER

In den Bananen-Plantagen und im «Urwald-Gürtel» ist es eheden mit Niederschlägen zu rechnen. So ist die jährliche Niederschlagsmenge auf dem Gipfel des Kilimanjaro etwa 10 Mal kleiner, als unten im Urwald. Die Temperaturen werden sich etwa von 30 °C in den tiefsten Lagen bis zu –10 °C auf dem Gipfel bewegen.

Die Temperatur steigt hier selbst in den Nachmittagsstunden nur selten über den Gefrierpunkt. Dies gestaltet den Gipfelbereich zu einer trockenen, eisigen Umgebung. Am längsten sind wir in Höhenlagen zwischen 3700 und 4700 m ü. M. unterwegs. Hier sind die Temperaturen in der Nacht um etwa 0 °C und am Tag etwa 18 °C. Genügend warme Sachen für das Abendessen, die Übernachtung und das Frühstück sind hier besonders wichtig. Wenn uns die ersten Sonnenstrahlen erreichen und wir zu unseren Touren starten, steigen die Temperaturen schnell an. Sollte Wind aufkommen, wird es empfindlich frisch, weshalb eine gutes Bekleidungsmanagement enorm wichtig ist.



Nebelmeer über dem Urwald. Wir befinden uns im Buschland auf ca. 3300 m ü. M.

### SAMSTAG, 2. OKTOBER 2027

Abflug nach Tansania.

### SONNTAG, 3. OKTOBER 2027

#### 1. Tag

Wir landen auf dem Kilimanjaro Airport, wo wir bereits empfangen werden. Sobald unser Gepäck verladen ist, geht es mit dem Shuttlebus ins Hotel. Das Check-in geht schnell und wir können sogleich mit dem Zusammenbauen der Bikes beginnen.

Wenn die Zeit reicht, gibt es eine kleine Testrunde von etwa 10 Kilometern. Wir verpflegen uns unterwegs und machen im Anschluss das grosse Touren-Briefing für die Kilimanjaro-Befahrung.

### MONTAG, 4. OKTOBER 2027

#### 2. Tag: 25 km / 1600 Hm

#### Durch die Bananenplantagen mitten hinein in den Dschungel

Mit dem Shuttle geht es zum Eingang des Nationalparks, wo unsere Gruppe das offizielle Permit erhält. Gegen 11.00 Uhr ist es soweit und wir starten unsere Tour. Die ersten Höhenmeter führen uns dabei durch die satt-grünen Bananenplantagen. Glückliche Leute in farbigen Gewändern winken uns zu. Die Kinder sind besonders neugierig. Biker und Touristen sieht man hier bis heute nicht sehr oft, denn die obligaten Kilimanjaro-Trekker befinden sich weit abseits unserer Route. Die letzten Häuser lassen wir hinter uns, die Grenze zum Nationalpark ist erreicht und wir stehen unvermittelt im Kilimanjaro-Urwald. Mit etwas Glück sehen wir die ersten Affen durch die Baumkronen springen. Verpflegt werden wir hier am Eingang des Nationalparks mit einem Lunchpaket. Der breite Schotterweg ist gut zu fahren. Er wechselt sich ab mit flachen und steilen Abschnitten. Der Dschungel ist so dicht, dass man keine drei Meter in dieses Dickicht aus Lianen, Moosen, Büschen und Bäumen hineinschauen kann. Wenn wir Glück haben, können wir vor allem im oberen Teil einen ersten Blick auf den «Kili» erhaschen. Das Camp auf 2900 m ü. M. ist mitten im Urwald. Wenn alles nach Plan läuft, sind die Träger mit den Zelten, dem Essen und dem Gepäck bereits vor Ort und können uns in Empfang nehmen.



In der Gipfelregion mit Blick zum Mawenzi.



Anfahrt auf 4000 m ü. M. zum Kilimanjaro Gipfelaufbau.

**DIENSTAG, 5. OKTOBER 2027****3. Tag: 10 km / 1150 Hm****Aus dem Dschungel in die Buschlandschaft  
und hoch zu unserem Basislager**

So unvermittelt der Dschungel gestern begonnen hat, so schnell geht es heute ins Buschland über. Wenn die Luft am Morgen klar ist, sehen wir bereits nach wenigen Metern die weissen Gletscher am Kilimanjaro-Gipfel. Aus dieser Perspektive scheint er nahezu unerreichbar weit weg. Aber der Weg ist ja bekanntlich das Ziel. Was vor allem bei dieser Expedition besonders wichtig ist. Noch viel mehr als gestern gilt es nämlich langsam und mit wenig Krafteinsatz an Höhe zu gewinnen. Nur so ist es unserem Organismus möglich, dass er sich maximal gut an die Höhe anpassen kann.

Schon bald türmt sich vor uns der mächtige Mawenzi in den Himmel. Ein erloschener Vulkan und der Nachbargipfel des Kilimanjaro. Mehrere besonders steile Rampen fordern. Es sind ausgewaschene Schotterabschnitte, die vor kurzem mit Beton-Fahrinnen «fahrbar» gemacht worden sind. Loses Schottergeröll wäre bei dieser Hangneigung gar für die 4 x 4 Rettungsfahrzeuge schwer zu bewältigen. Wer viel Power und kleinste Übersetzungen hat, kann diese Stellen tatsächlich so befahren, dass der Puls noch knapp im «Grenzwert» liegt. Alle anderen schieben hier, denn das Berghochfahren am Anschlag würde sich in den Folgetagen massiv rächen.

Auf 3700 m ü. M. ist unser «Basislager» erreicht. Im Westen der weisse Gipfel des Kilimanjaro, der nach diesem fordernden Tag nur ein sehr kleines Stück nähergekommen ist. Unser Team kocht eine feine Mittagsverpflegung, im Anschluss geht es dann zu Fuss zum Zebrarock auf 4000 Metern Höhe. Es ist eine Akklimationstour – wenn immer möglich versuchen wir bei unseren Etappen über unsere Camps hochzukommen, um uns kurzzeitig an noch grössere Höhen zu gewöhnen.

**MITTWOCH, 6. OKTOBER 2027****4. Tag: 17 km / 900 Hm****Akklimationstag zwischen Kibo und Mawenzi**

Tief unter uns liegt nun der Urwald, meistens ist er unter einer Wolkendecke versteckt. Abends und in der Nacht löst sich diese oftmals auf und wir erblicken die Lichter von Moshi und Arusha. Über uns der 5149 Meter hohe Mawenzi, der uns mit seiner Silhouette geradezu magisch anzieht. Der steinige Uphill ist im ersten Teil nicht fahrbar. Eine gute Möglichkeit, um das Bike-Tragesystem auszuprobieren. 300 Höhenmeter später wird die Steigung flacher und der Weguntergrund angenehm. Wer sich gut akklimatisiert und genügend Kraft hat, kann auf diesem wunderbaren Trail mitten durch diese einzigartige Berglandschaft fahren. Die Vegetation und die gesamte Szenerie zieht uns tief in den Bann. Der 5149 Meter hohe Mawenzi ist zum Greifen nah.

Einer lokalen Legende nach stellen Kibo und Mawenzi versteinerte Ehefrauen des Gottes Ruwa dar. Die Geschichte erzählt, wie Mawenzi wiederholt die Gastfreundschaft von Kibo missbraucht hatte, welche sie daraufhin verprügelte. Dies erkläre den gezackten Rand von Mawenzis Gipfelkrater, und der häufig am Mawenzigipfel stehende Nebel sei ein Versuch diese Schmach zu verdecken.

Wir erreichen ein weites Hochplateau, der Weg wird nahezu flach. Er lotst uns über diese aussichtsreiche Ebene, mitten durch eine hochalpine Steppenlandschaft. Ein Erlebnis, das prägt.



Anfahrt zum letzten Camp. Der Aufstieg zum Kilimanjaro von Morgen früh ist bereits schön zu erkennen.

## DONNERSTAG, 7. OKTOBER 2027

5. Tag: 15 km / 1000 Hm

### Ins 1. Höhenlager am Fusse des erloschenen Vulkans Mawenzi

Der Höhenunterschied zum nächsten Camp ist über 800 Meter. Die höchst gelegene Berghütte der Alpen liegt auf dieser Höhe (4550 m ü. M.). Auch an diesem Morgen müssen wir die ersten Höhenmeter schieben. Dann wird der Weg jedoch immer besser und mit Kraft und Technik-Raffinesse lässt sich immer mehr fahren. Mehr denn je gilt es jedoch, den Motor nicht zu überdrehen und ruhig zu bleiben. Aus dem Buschland kommen wir in die Steppenlandschaft und weiter hinein in die «alpine» Wüstenlandschaft. Ockerfarben ist das Gestein. Vor uns erhebt sich der breite Kegel des Kilimanjaro, wo sich oben der 1,9 x 2,4 Kilometer grosse Kibo-Krater befindet. Nun erscheint der Berg das erste Mal zum Greifen nah. Die Steile Flanke scheint nahezu senkrecht in den Himmel zu ragen. 1200 Meter sind es bis zum Kraterrand hoch.

Wir machen rechtsumkehrt und fahren nun Richtung Osten zu unserem verlassenen und einsamen Camp am Fusse des Mawenzi. Hier in der Abgeschiedenheit und Ruhe akklimatisieren wir uns weiter an die Höhe. Auch heute ist ein kleiner Fussmarsch eingeplant, der uns schliesslich bis über 4600 Meter hochführt. Nur noch Flechten können in diesen Höhen überleben. Sie sind beeindruckend gross und sind Zeugen der hervorragenden Luftqualität.



Der erloschene und zerklüftete Vulkan Mawenzi.

## FREITAG, 8. OKTOBER 2027

6. Tag: 10 Km / 1000 Hm

### Tour zum 2. Höhenlager mit Vorbereitung auf den Gipfeltag

Heute steht die letzte Etappe vor dem «Gipfel-Bezwingen» auf dem Programm. Das letzte Camp ist am Fusse des mächtigen Gipfelaufschwungs. Zuletzt soll der Vulkan «Kibo» um 1700 ausgebrochen sein, seitdem verharzt die vulkanische Aktivität auf einem niedrigen Niveau, ist jedoch nicht erloschen. Das Camp ist nach zwei Stunden bereits erreicht. Es gibt eine kurze Verpflegungspause, bevor die Bikes noch 500 Meter höher hinaufgebracht und hier deponiert werden. Dieses unfahrbare Stück ist zugleich eine Akklimatisations-Wanderung. Die Luft ist dünn, die Schritte sind klein und langsam. Am frühen Nachmittag sind wir wieder unten beim Camp auf 4700 Metern. Wir richten uns ein, erholen uns und bereiten uns für den morgigen Tag vor. Das Abendessen ist entsprechend früh und wir legen uns beim Eindunkeln in unsere Zelte und versuchen noch etwas zu schlafen.



Auf den Trails am Mawenzi.



## SAMSTAG, 9. OKTOBER 2027

**7. Tag: 55 km / 1500 Hm**

### Gipfeltag kombiniert mit der längsten Abfahrt der Welt

Bereits um 1.00 Uhr in der Früh ist Tagwache. Das ist sogar bei einer Luki-Tour Rekord! Wir steigen im Schein unserer Stirnlampen zu unseren Bikes hoch. Ab hier geht es noch weitere 450 Meter bergan, bis wir am Kraterrand sind. Dieser Punkt gilt bereits als erfolgreiche Kilimanjaro-Besteigung. Bis zum eigentlichen Gipfel geht es aber noch eine gute Stunde. Die Steigung wird ab nun deutlich flacher und im zweiten Teil kann man gar versuchen, wieder zu fahren. Schneeskulpturen und Gletschereis wachsen scheinbar aus dem Boden heraus. Die Szenerie wirkt surreal.

Die Sonne kommt hinter dem Mawenzi Gipfel hervor und wir erleben eine Morgenstimmung, die uns tief beeindruckt. Wir stehen auf dem Dach von Afrika und auf einem der 7 Summits. Wir sind auf dem Berg, der vor fünf Tagen noch so unerreichbar weit weg war. Unsere Gefühle sind eine Mischung aus Glück, Zufriedenheit, Stolz und einer Portion Respekt vor der Abfahrt.

Was nun folgt, dürfte die längste Abfahrt der Welt sein. Vorbei an Gletscher und Schneefeldern biken wir durch die sogenannten Frostschuttwüsten. Dann folgt das einzig längere Schiebe-/Tragestück bergab. Ca. 100 Tiefenmeter und dann ist biken durch feinen Schotter angesagt. Mit gutem Gleichgewicht kann man da ein paar Kurven «rein-wedeln». Wer will kann auf dem Trail bleiben oder in bester Direttissima senkrecht hinuntertauschen. Freeride ist angesagt!

Es folgen Steppenlandschaften, die in üppig spriessendes Grasland übergehen. Die ersten Sträucher folgen, die immer höher werden, bis wir auf ca. 3000 Metern vom Dschungel verschluckt werden. Bedingt durch das feucht-heisse Klima hat sich hier eine einzigartige Flora entwickelt, mit ungezählten Pflanzenarten, die in prachtvollem Wuchs gedeihen – sie werden zumeist grösser als anderswo. Schlussendlich folgen die ersten Besiedlungen in den Bananenplantagen. Hier geht es weiter bergab, bis wir nach 4500 Tiefenmetern und einer Abfahrtszeit von etwa 5–6 Stunden wieder den Talboden erreichen. Durch nahezu alle Klimazonen sind wir abgefahren und erleben dabei einen Temperaturunterschied von etwa 40–45 °C. Es braucht Zeit diese Erlebnisse zu sortieren und zu verstehen, was wir da gerade erlebt haben.





Sonnenaufgang auf dem Kilimanjaro.

**SONNTAG, 10. OKTOBER 2027****8. Tag**

Unser Team am Berg ist nicht ganz so schnell unterwegs und so wird unser Material erst heute Mittag bei uns eintreffen. Wir werden ausschlafen und gemütlich frühstücken. Um die Mittagszeit gibt es die Zertifikatübergabe mit einem feinen Mittagessen. Per Shuttle geht es dann zur «Sky of Africa Farm». Hier gibt es ein gemütlicher Abschlussabend mit Früchte, Barbeque, Camp Fire und Kilimanjarobier.

**MONTAG, 11. OKTOBER 2027****9. Tag**

Mit allen welche möchten mache ich nach dem Frühstück eine kurze Morgentour mit dem Bike. Danach Bikes verpacken, Mittagslunch und um ca 13:30 Uhr per Shuttletransport zum Flughafen wo wir um 17:20 Uhr via Addis Ababa nach Zürich zurückreisen.

Ab diesem Tag kann selbstverständlich eine individuelle Verlängerung der Reise vorgenommen werden (Safari, Weiterreise nach Sansibar, etc).

**DIENSTAG, 12. OKTOBER 2027****10. Tag**

Ankunft in Zürich um 08.00 Uhr.

Flugplan kann sich noch verändern!



Der Tag vor der Gipfelbefahrung...