

KILIMANDSCHARO

10 TIPPS

weltenbommler.com



1

ERNÄHRUNG

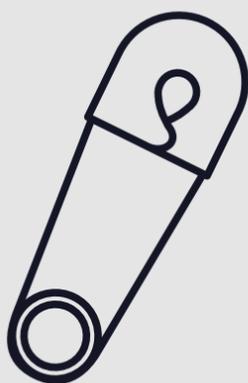
Viel trinken (mindestens drei bis vier Liter) und auf Hygiene achten, also die Hände vor dem Essen desinfizieren und Trinkwasser entkeimen.



2

KLEIDUNG

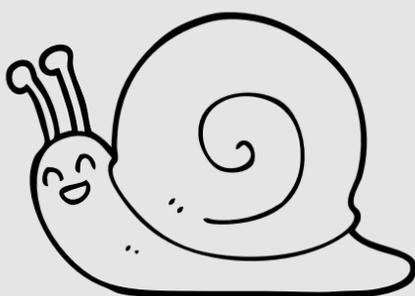
Afrika assoziiert man mit großer Hitze. Aber glaub uns, es wird viel kälter, als Du denkst. Nimm Kleidung mit, die auch bei minus zehn Grad ausreichend wärmt.



3

SCHLAFSACK

Wir haben Schlafsäcke ausgeliehen. Ein eigener Schlafsack ist Hygienischer und normalerweise höhenwertiger. Er sollte für Temperaturen unter null Grad ausgelegt sein.



4

POLE, POLE

Diese Worte der Guides schallen immer wieder über den Berg. In Swahili bedeutet dies soviel wie „langsam, langsam“. Hat man das Gefühl in Zeitlupe unterwegs zu sein, ist es genau das richtige Tempo.

5

AKKLIMATISATION

Der Körper braucht Zeit um sich an die Höhe zu gewöhnen. Kommst Du aus dem Flachland, ist eventuell eine längere Variante der Tour ratsam, also sieben bis neun Tage.



KILIMANDSCHARO

10 TIPPS

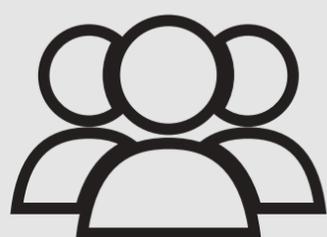
weltenbommler.com



6

MEDIKAMENTE

Nimm eine kleine Reiseapotheke mit. Zumindest gegen Durchfall, Übelkeit und Kopfschmerzen solltest Du etwas im Gepäck haben.



7

GETEILTES LEID IST HALBES LEID

Unternehmt die Besteigung zusammen mit einer Freundin oder einem Freund. Ihr werdet Euch näher kommen als jemals zuvor. Gegenseitige Unterstützung ist an Tiefpunkten ist eine unverzichtbare Hilfe.



8

MENTALES TRAINING

Wir haben nicht damit gerechnet, dass es so anstrengend wird. Stell Dich schon vor der Reise innerlich auf eine große Herausforderung ein!



9

PHYSISCHES TRAINING

Fitness ist keine Voraussetzung aber eine große Hilfe. Halte Dich vor der Reise fit, dann kann der Körper besser mit der Anstrengung umgehen.



10

HAKUNA MATATA

Geh es locker an. Denke immer daran, es ist Dein Urlaub und der ist dazu da den Kopf frei zu bekommen und Spaß zu haben!

