



Rolf Steffen (re.) mit Hubert Schwarz bei ihrer Kilimandscharo-Besteigung Anfang 2019.

Erfahrungsbericht: Kilimandscharo erfolgreich bestiegen

AUF DIE FÜHRUNG KOMMT ES AN!

Mit fast 60 Jahren habe ich mir das Ziel gesteckt, den Kilimandscharo zu besteigen. Schon lange war das nur ein Traum von mir gewesen. Doch ermutigt durch einen Vortrag des Extremsportlers Hubert Schwarz auf den Uptodate-Unternehmertagen im Frühjahr 2018, wurde aus dem Traum ein konkretes Ziel.

In weniger als zwölf Monaten nach seinem Vortrag wollte ich mit ihm im Februar 2019 auf dem Gipfel des höchsten Berges Afrikas stehen, um morgens den Sonnenaufgang zu erleben.

Was für ein geniales wie irrwitziges Ziel, über vier Klimazonen hinweg den Gipfel in fast 6.000 m zu erreichen, und das mit damals noch 116 kg Körpergewicht und einem Alter von fast 60 Jahren! Ist das überhaupt möglich? Genau diese Frage

stellte ich Hubert Schwarz. „Ja, das ist möglich. Wenn du bereit bist zu trainieren, so wie ich dir das sage. Ja, das ist möglich. Wenn du beim Aufstieg tust, was ich dir rate“, war seine Antwort. Ja, das wollte ich tun, denn es würde meiner Gesundheit dienen und einen lang gehegten Traum wahr werden lassen.

Aber was genau musste ich nun tun? Ernährung anpassen und trainieren. Das hatte ich doch sowieso vor. Also eigentlich nichts Neues. Am Anfang stand ein Fitness-Check im Trainingszentrum von Hubert Schwarz. Das Ergebnis war, nicht überraschend. Ernüchternd lagen die Hochzeiten meiner körperlichen Fitness, die ich mir während meiner militärischen Ausbildung erarbeitet hatte, teils in der Kampftruppenschule 1 der Bundeswehr, doch mehr als 40 Jahre zurück. Und trotzdem überzeugte mich Hubert zu starten. Und zwar sofort, behutsam und konsequent. Ein professionelles Rowing-Trainingsgerät besaß ich. Ergän-

zend kaufte ich noch gemäß Huberts Empfehlung einen Fahrradtrainer, ein Paar Trekkingschuhe und gute Outdoorkleidung, denn ich sollte bei Minustemperaturen mit dem Training beginnen. Das Training gehörte von nun an für mich zur Routine-Wochenplanung. Als Frühaufsteher war es mir eine Freude, morgens noch vor dem Frühstück eine stramme Wanderung zu absolvieren. Langsam gesteigert von 4 auf 10 km, drei Mal in der Woche, später samstags noch mal bis zu 24 km. In der Spitze auch mal ein Marsch von 43 km.

Am Ziel festhalten

Ein anderer Veranstalter bot dann, etwa zur Halbzeit meiner Vorbereitungszeit, eine Zugspitzbesteigung an. Diese Chance wollte ich wahrnehmen. „Eigentlich“ fühlte ich mich gut vorbereitet. Doch es sollte eine Enttäuschung werden. Unsere jungen Guides, vermutlich ausgebildete Gebirgsjäger, erklärten



Der Kilimandscharo in Tansania ist mit 5.895 m der höchste Berg Afrikas.

uns, dass sie alles etwas langsamer angehen lassen wollten. Doch ich empfand das Tempo als sehr hoch. Ein anderer Teilnehmer bestätigte dies als er sagte, er sei den Weg durch die Höllentalklamm bereits mehrfach gegangen, aber noch nie so schnell wie dieses Mal. Ich konnte gerade so mithalten, allerdings immer an meinem Limit. Und so kam es, dass mir die Guides, als wir die Höllentalangerhütte erreichten, empfahlen, nicht weiter mitzugehen. Allein sollte ich zurückgehen, ich würde den Weg ja kennen. Das war allerdings für mich keine Option. So bin ich dann mit reduziertem Tempo einen anderen Weg Richtung Osterfeld gegangen, und das machte mir auch Spaß. Gut auf 2.000 m angekommen bestand die Option, noch weiter bis auf 2.600 m zu klettern. Doch alleine wollte ich dies nicht wagen. Die Empfehlung des Veranstalters, die mir per WhatsApp gegeben wurde, mit der Bahn erst runter ins Tal zu fahren und dann mit einer anderen Bahn wieder hinauf zum Gipfel, war für mich undenkbar. Zu tief war meine Enttäuschung. Ja, meine Performance war nicht optimal gewesen, vielleicht auch nicht ausreichend. Doch dass ich als Einziger den Gipfel nicht erreicht hatte, das saß tief. Und was war jetzt mit dem Kilimandscharo? Der Veranstalter hat zuvor betont, wenn die Zugspitze ein Marathon ist, dann ist die Besteigung des Kilimandscharo ein Triathlon und hat mir

geraten, das Vorhaben aufzugeben. Tatsächlich bewegte mich dieser Gedanke. Denn wie sollte dieses große Ziel über 5.500 m noch erreichbar sein, wenn ich doch am viel kleineren Ziel von 2.962 m gescheitert war? Und zudem verblieben nur noch sechs Monate Vorbereitungszeit. Auch machte meine berufliche Tätigkeit, die mit vielen Reisen und Hotelübernachtungen verbunden ist, ein planmäßiges Training sehr schwierig. In einem Telefonat mit Hubert Schwarz eröffnete ich ihm mein Scheitern. Er hörte sich die ganze Geschichte an, zeigte sich verwundert und sprach mir Mut zu. Er hatte erst kurz zuvor zwei „60+“-Gruppen auf den Kilimandscharo gebracht und war sehr zuversichtlich, dass ich es auch schaffen könne. Allerdings müsse ich tun, was er mir rate. Seine Erfahrung als Extremsportler und seine überzeugende Führungskompetenz machten mir Mut, an meinem Ziel festzuhalten.

Wir werden es schaffen

Also weiter trainieren, drei Mal in der Woche je zwei Stunden und samstags etwas länger. Die Wochen der Vorbereitung vergingen wie im Flug, und ruckzuck war es so weit, die letzten Vorbereitungen wurden getroffen. Den Empfehlungen folgend wurden die letzten Einkäufe getätigt und los ging es. Von Düsseldorf über Amsterdam zum Kilimandscharo International Airport.

Sie möchten etwas Unvergessliches erleben?

Sie haben Interesse gemeinsam mit Berufskollegen im August 2020 den Kilimandscharo zu besteigen? Dann senden Sie einfach eine E-Mail an maximilian.doeller@at-fachverlag.de und erhalten alle ersten, wichtigen Informationen.

17 Teilnehmer stark war unsere Truppe. Darunter fünf Frauen, von denen zwei über 70 Jahre alt waren. Unser ältester Teilnehmer sollte während des Aufstiegs sogar seinen 76. Geburtstag feiern. Begleitet von einem deutschen Arzt, der zum Hubert-Schwarz-Team gehörte, fühlte ich mich jederzeit sicher und gut beraten.

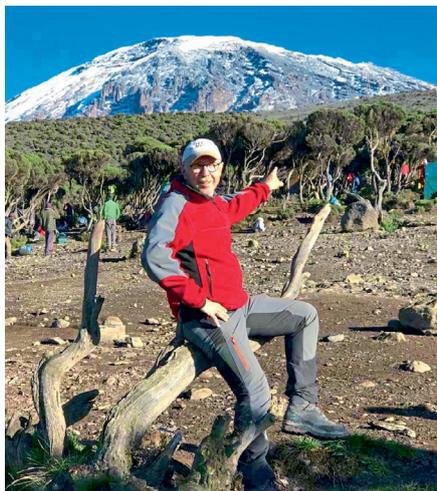
Zur Eingewöhnung sollte es zuvor Richtung Mount Meru auf 4.562 Meter gehen. Doch ein plötzlicher Wetterumschwung mit Schnee machte uns den letzten Aufstieg von der Saddle Hut auf 3.800 m bis zum Gipfel unmöglich. Was Hubert jedoch überhaupt nicht überraschte, er stellte unser Ziel, den Kilimandscharo erfolgreich zu besteigen, nie infrage.

Begleitet von 50 einheimischen Trägern, Köchen und Guides, machten wir uns auf den Weg, der uns über die Marangu-Route führen sollte. Immer bestens umsorgt mit Essen und Trinken und medizinisch betreut, ging es motiviert in verschiedenen Gruppen los.

Wir werden es schaffen, und zwar alle(!). Daran hatte niemand auch nur den geringsten Zweifel. Vom Eingang in den Nationalpark am Marangu Gate (1.840 m) zur ersten Übernachtung am Berg in der Mandara Hut (2.675 m), lag eine Distanz von 8 km und eine Gehzeit von vier Stunden. Weitere 13 km und eine Gehzeit von sechs Stunden führten uns zur Horombo Hut auf 3.725 m. Das war mein erster Triumph. Fast 800 m höher als die Zugspitze. Ein erstes erhebendes Gefühl machte sich breit. Zur Akklimatisierung verbrachten wir hier einen Tag mit Übernachtung, nutzten diesen zum Auf- und Abstieg des 4.200 m hohen Mawenzi-Sattels und



Rolf Steffen (li.) – hat sich gemeinsam mit Hubert Schwarz einen Traum verwirklicht.



erreichten damit fast die Höhe des Matterhorns (4.478 m).

Danach ging es hinauf zum obersten Basiccamp, der Kibo Hut auf 4.700 m. Die Luft ist hier spürbar dünn und selbst der nächtliche Gang zur Toilette brachte meinen Puls in die Höhe. Die Übernachtungen erfolgten bislang in sogenannten Nurdachhütten, belegt mit je vier bis sechs Personen. Jetzt auf der Kibo Hut teilten wir uns eine Unterkunft mit 16 Personen. Die Geräuschkulisse in der Nacht war sehr vielseitig, zumal einige Männer von uns auch mehrfach nachts zur Toilette mussten. Doch das war für alle kein Problem. Hubert und auch Bernd, unser deutscher Arzt, waren aufmerksam um uns bemüht. Da die Nacht sowieso nur sehr kurz sein würde, stellten die gegebenen Rahmenbedingungen keine wirkliche Herausforderung dar. Im Gegenteil, für eine solch einzigartige Expedition empfand ich das alles als noch sehr komfortabel.

Auf jeder Hütte wurden wir mit frisch zubereitetem Essen versorgt. Denn die 50 Träger, die jeweils nach uns aufbrachen, weil sie alles abbauen und verpacken mussten, überholten uns jedes Mal singend in einem atemberaubenden Schrittempo, um dann am Ziel wieder alles für uns bestens vorbereitet zu haben. Alles, aber auch alles mussten sie auf den Berg bringen und auch wieder runter. Denn es darf nichts am Berg deponiert werden oder dort verbleiben. Diese gesetzliche Vorschrift sorgt dafür, dass der Berg frei von Abfällen bleibt – was in der Vergangenheit nicht immer der Fall war. Das verschaffte uns ein

sehr gutes Gefühl und bringt zugleich Arbeitsplätze vor Ort mit auskömmlichen Einkommen.

Nach nur drei Stunden Schlaf wurden wir um 23.00 Uhr geweckt, ein warmer Kaffee, ein stärkendes Frühstück vor Mitternacht. Danach sollte es mit frischem Trinkwasser versorgt zum Gipfel gehen. Bisher war der Weg meist breit und gut zu begehen. Doch jetzt sollte es steiler werden und über Geröll führen. Allerdings ohne jegliche Annäherung an alpine Bedingungen. Mit Kopflampen ausgestattet sahen wir in stockdunkler Nacht nur die Lampen der anderen und die Füße des Vorgängers. Ich lief direkt hinter Hubert. Er ging meditativ langsam Schritt für Schritt. Jetzt erlebte ich live, was einen exzellenten Bergführer in Grenzsituationen ausmacht. Danke dafür!

Jeder hatte seinen persönlichen Träger, sodass wir nicht einmal unseren eigenen Rucksack schultern mussten. Welchen Wert das hatte, würden wir alle noch erleben und schätzen lernen, denn die Luft wird in dieser Höhe immer dünner und das Gehen infolgedessen anstrengender. Schritt für Schritt ging es bergauf. Noch immer im Dunkeln. Heute im Rückblick sage ich, dass diese Dunkelheit auch zum Erfolg beigetragen hat. Denn hätte ich erkannt, wie weit es noch bis zum Ziel war, hätte ich wahrscheinlich den Mut verloren. Doch Hubert und auch die Guides haben sich auf unsere unterschiedliche Performance eingestellt und die Gruppe konnte sich aufteilen. Jeder wurde jederzeit angemessen betreut, die vorne und auch die Letzten.

Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit

Es wurde immer anstrengender, zudem steckte mir die bereits zurückgelegte Strecke in den Knochen. Es wurde sehr anstrengend, schon nach je 10 bis 15 m brauchte ich eine Pause. Ich war hundemüde und wollte nur ausruhen. Doch mein Guide wich nicht von meiner Seite und ermahnte: „Don't sleep!“ Ehrlich gesagt, mir war fast alles egal. Ich wollte nicht mehr, denn mittlerweile hatten wir die Höhe des Mont Blanc mit 4.810 m deutlich überschritten und näherten uns schon den 5.000 m. Hubert, der immer zwischen der ersten und der letzten Gruppe hin und her „rannte“, war um jeden bemüht. Diese unglaubliche Energieleistung erstaunte mich immer wieder aufs Neue. Mich beruhigte die Gewissheit, Bernd unseren Arzt, und einen Träger mit Sauerstoff für den Notfall immer in unserer Nähe zu wissen. Hubert achtete darauf, dass wir regelmäßig und ausreichend tranken und Nahrung zu uns nahmen. Trotzdem, es wurde hart. So hart, dass ich mindestens drei Mal aufgeben wollte. Ich wollte mich hinlegen, nur etwas schlafen, doch genau das wäre bei den niedrigen Temperaturen schnell mein Ende gewesen. Man muss es erlebt haben um zu verstehen, was es bedeutet, an die Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit – oder sogar darüber hinaus – geführt zu werden. Immer wieder und immer weiter ermutigten uns Hubert und unsere Guides. Das Ziel, der erste Gipfel des Kilimandscharo, der Gilmans Point auf 5.685 m, wurde sichtbar, diesen wollten wir alle erreichen. Wenn zuvor die Dunkelheit der Nacht hilfreich war, so war es jetzt die aufgehende Sonne und das in Sichtweite liegende Ziel. Es ist zwar der niedrigste der drei Gipfel. Wer ihn aber erreicht, hat offiziell den Kilimandscharo bestiegen. Auch der Sonnenaufgang über den vereinzelt Wolken, den wir, die weiter hinten gingen, kurz vor Erreichen des Gipfels erlebten, war einfach unbeschreiblich. Jetzt sollten die letzten 200, die letzten 100, die letzten 50 Höhenmeter auch geschafft werden. Nur weil ich es selbst erlebt habe, kann ich verstehen, wie es ist, wenn man für 100 Höhenmeter fast eine Stunde benötigt. Das nahe Ziel, die geniale Betreuung



Der Sonnenaufgang wird zu einem spektakulärem Ereignis.

und auch die Überwindung der eigenen Trägheit haben es uns allen ermöglicht, das Ziel zu erreichen.

K.o. und begeistert zugleich

Als ich am Gilmans Point stand, konnte ich meine Freudentränen nicht mehr zurückhalten. Auch anderen stand das Wasser in den Augen. Wir hatten es alle geschafft und auch unsere letzte Teilnehmerin war inzwischen bei uns. Alle waren wir oben, die ersten von uns hatten sogar noch die beiden anderen Gipfel geschafft, was für den Großteil der Gruppe und auch für mich keine Option mehr war, denn wir mussten ja auch noch den Rückweg schaffen. Und nicht

nur das, wir durften auf der oberen Hütte nur zwei Stunden verweilen, um dann in einem Zug auch noch auf eine weiter tiefer gelegene Hütte abzustiegen, ehe wir wieder schlafen und uns erholen konnten.

Total euphorisiert sind wir dann abends ins Bett gefallen. Selten zuvor war ich so k. o. und zugleich doch so begeistert gewesen. Der letzte Abstieg war dann ein einziger Triumph, gefolgt von einem Safari-Tag und der Heimreise der Triumphantoren, teils in sich gekehrt, teils mit einem unübersehbaren Strahlen im Gesicht.

Geschafft! Begeistert! Total motiviert dank einer genialen Organisation und einer hoch professionellen Betreuung. Wir waren ein gutes Team geworden. Mit unserem ältesten Teilnehmer, dem Arzt und Professor Roland, er wohnt im Nachbarort, stehe ich heute ebenso noch in Verbindung wie mit anderen Teilnehmern, die sich über ganz Deutschland verteilen.

Hubert Schwarz verdanke ich im Besonderen meinen Erfolg und ich freue mich auf den nächsten Aufstieg im August 2020, den wir gemeinsam als Führungstraining für Unternehmer im Handwerk gestalten wollen. ■

Rolf Steffen, Vorstand Akademie Zukunft Handwerk AZH-AG

BESTEIGUNG 2020 – KOMMEN SIE DOCH MIT!

Liebe Kolleginnen und Kollegen, die Sie im Handwerk Verantwortung tragen. Lassen Sie sich als Inhaber, Geschäftsführer oder Führungskraft dafür begeistern, am Kilimandscharo zu erleben und erlernen, was mit guter Führung erreicht werden kann, was gute Führung ausmacht und wie Sie diese Erfahrungen auf den Alltag im Handwerk übertragen können. Wie immer, wenn die Akademie Zukunft Handwerk „Modernes Management“ lehrt, geht es um Lösungen, die aus der Praxis für die Praxis entwickelt werden. Um Methoden, die sich leicht erlernen und auf andere

Lebensbereiche und andere Unternehmen übertragen lassen. Und es geht immer auch um etwas sehr Wichtiges: Um mehr Lebensqualität! Lassen Sie sich von Rolf Steffen und Hubert Schwarz beim gemeinsamen „Führungstraining für Unternehmer im Handwerk“ begeistern und besteigen Sie mit Berufskollegen im August 2020 erfolgreich den Kilimandscharo. Sie haben Interesse? Dann senden Sie an die Si-Redaktion eine kurze E-Mail unter maximilian.doeller@at-fachverlag.de. Danach erhalten Sie alle Informationen für dieses unvergessliche Erlebnis.



Weitere aktuelle Brancheninfos gibt es auch unter www.si-shk.de im Bereich „Aktuelles“.

Techem



Studie Energieeffizienz 2019: Endenergieverbrauch für Heizung und Warmwasser in deutschen Mehrfamilienhäusern. www.techem.de

openHandwerk



Der Einkaufsfinanzierer VAI Trade und die Handwerkersoftware openHandwerk schließen Kooperation. www.openhandwerk.de

Stiebel Eltron



Der Haustechnikhersteller wird vorbehaltlich ausstehender Genehmigungen neuer Mehrheitsanteilsnehmer an Zimmermann Lüftungs- und Wärmesysteme. www.stiebel-eltron.de