



Das außergewöhnliche Rennen in Tansania

# ABENTEUER AFRIKA

Der 5895 Meter hohe Kilimanjaro ist das Dach Afrikas, der höchste frei stehende Berg der Erde. Und jährlich im Februar Schauspiel eines außergewöhnlichen Multisportwettbewerbs. Beim KiliMan besteigen die Athleten den Berg, umrunden ihn per Mountainbike und laufen an seinem Fuß einen Marathon. Die Zeiten vom Mountainbiken und vom Marathon werden addiert. Im Rückblick erinnern sich Christina Helbig, Race Direktorin und Mario Zimmermann, Ausdauersportler aus Berlin an die bewegten Tage in Tansania.



Afrikas höchster Gipfel, der Kilimanjaro steht nicht nur geografisch im Zentrum des Rennens.

**C**hristina: Dein vieles Training war also umsonst! Beim vierten KiliMan konntest Du Deinen Titel vom Vorjahr nicht verteidigen. Schuld war einer Erkältung, zugezogen beim Aufstieg zum Kilimanjaro, der ersten Disziplin des afrikanischen Ironmans. Dadurch blieb Dir nur die Zuschauerrolle beim Bikerennen und dem Marathon. Danille aus Italien, Benn und Paul aus Simbabwe, Juma und Louis aus Tansania waren bei den Herren am Start und bei den Damen nahmen Evelyn aus den Vereinigten Arabischen Emiraten, Kara aus den USA, Pernille aus Dänemark und Sophia aus Tansania an, sowie ein Team aus den USA und Tansania. Beim Bikerennen konntest Du wie im vergangenen Jahr mit Hilfe von Sportpatenschaften zusätzlich zehn tansanische Biker gesponsert werden. Die Adventure Challenge am Kilimanjaro war

nicht nur für Dich eine Grenzerfahrung. Evelyn musste schon am Berg aufgeben. Und Juma Lukondya aus Sansibar, von dem alle gedacht hatten, er schafft es nicht auf 5895 Meter Höhe, wurde KiliMan 2009! Der Kilimanjaro ist nun mal kein Kinderspiel. Was war diesmal anders auf dem Dach Afrikas, wie hast Du die letzten beiden Tage vor dem Gipfelanstieg verbracht? Mario: Der Regen auf dem Zelt im Barranco Camp war gefroren. Ich hatte keinen Hunger, mein Kopf glühte, mir war kalt. Für mich gab es nur die Erklärung, weil ich die ganze Nacht mit einer warmen Mütze geschlafen habe. Lange grübeln bringt nichts, also ran an die Barranco Wall, die einzige Kletterpassage auf dem Weg zum Gipfel, wenn man die Machame Route wählt. Ist für alle machbar, stellenweise auf allen Vieren. Irgendwie stand ich neben mir. Ich hatte keine Kopfschmer-

zen, die auf Höhenkrankheit hinweisen könnten. Der Husten und die leichten Halsschmerzen, sollten die mir so zu setzen? Im Barafu-Camp angekommen stürmte es, bald fing es an zu schneien. Es gab zeitig Abendbrot, denn um Mitternacht sollte der Aufstieg beginnen. Wegen der Witterungsbedingungen rechnete Mike, der Chief-Guide, mit einer längeren Besteigungsdauer um bei Sonnenaufgang den Summit zu erreichen. Verblieben vier Stunden bis zum Aufstieg. Diese nutzt man zum schlafen, wenn man kann, sowie mit den unmittelbaren Vorbereitungen. Diesmal habe ich das Zwiebelprinzip befolgt und eher ein bisschen zu wenig angehabt als zu viel. Gefroren habe ich nicht und ich konnte mich ganz gut bewegen. Natürlich habe ich aus den Fehlern des letzten Jahres gelernt. Der Rucksack war nicht so schwer und den Fotoapparat hatte ich



auch in der Hemdtasche untergebracht. 23.00 Uhr: der Aufstieg begann, die als schwächer eingeschätzte Gruppe war schon eine Stunde früher gestartet. Es schneite und stürmte nach wie vor heftig. Es ging jedoch ganz gut, die einzige Schwierigkeit war der Untergrund aus Asche, bedeckt von einer Fünf-Zentimeter Schneedecke. Mein Husten nahm mit der Höhe zu, ich hatte aber keine Atemnot oder Kopfschmerzen geschweige irgendwelche Anzeichen von Schwäche. Am Stella Point angekommen merkte ich jedoch, irgendwie stimmt was nicht aber irgendwie gab es nochmal einen Kick. Am Uhuru Peak angekommen war ich happy, alle aus der Gruppe schafften es. Es war schon ein erhebendes Gefühl wieder hier oben zu stehen. Auch meine Widersacher Juma und Mr. Longfinger (Louis) schlugen an der Tafel des höchsten Bergs Afrikas an. Beim Abstieg

ging es bis zum Stella Point noch halbwegs, dann war Schicht im Schacht, die Müdigkeit schlich sich brutal ein. Oder war es Schwäche? Yona, Porter und einer der Direktoren von Chagga Tours waren mir persönlich zugeteilt. Er sollte auch gleich nach einer kleinen Pause im Barafu Camp mit mir weiterlaufen bis zum Mweka Gate. Endlich im Barafu Camp gab es aber für mich nur noch eins: schlafen, schlafen, schlafen. Die Zeit saß mir im Nacken, nur irgendwie war mir alles egal. Ich konnte mich nicht erinnern, mich jemals so gequält zu haben. Nach einer knappen Stunde Schlaf ging es mir entscheidend besser. Hatte nur keinen Hunger und mein Kopf glühte, das hätte auch von der Sonne sein können. Kurz nach dem Millennium Camp (3830m, Mweka Upper Camp) wollten meine Beine nicht mehr, jeder Schritt wurde zur Qual. Ich musste immer dar-

an denken, wie ich die beiden letzten Male hier runter gerannt war! Diesmal rannte die Zeit und ich wurde immer schwächer, auch wenn ich es mir nicht eingestehen wollte! Ich fühlte auf einmal ein Ziehen in der linken Brust verbunden mit Schmerzen in der Herzgegend – bloß keine Herzmuskelentzündung! Einige meiner früheren Rennfahrerkollegen müssen damit ja leben! Die Dunkelheit brach ein, ich hatte Telefonkontakt zu dir, Christina aufgenommen. Wollte eigentlich mit Schließung des Nationalparks um 18.00 Uhr am Gate sein. Diese Zeit rückte in weite Ferne. Irgendwie hatte ich die Hoffnung, dass ich mich erhole, nur das war lediglich die Hoffnung! Eigentlich hätte ich mich nicht so quälen müssen, man ist für solche Notfälle bei Chagga Tours abgesichert, man wird notfalls runter getragen, sogar ein Hubschrauber würde kommen. ►

# »Eine Herzmuskelentzündung ist die Sache nicht wert« Mario Zimmermann

Meine Trinkflasche war mittlerweile auch leer, ich hatte aber noch Kaugummis, die wenigstens den Mund feucht hielten. Es wurde immer dunkler und mir immer heißer im letzten Abschnitt zum Gate im tropischer Urwald, da ich auch meine Regenjacke anziehen musste, zur Abwehr von Moskitos und wegen der Nässe. Ich hätte im stehen schlafen können und hatte ständig Bilder vor Augen. Wir kamen dem Gate zwar immer näher, aber ich hätte es bis dahin nur sehr schleppend geschafft. Frank, der Fahrer und Christina fuhren mir mit dem Land Cruiser so weit wie möglich entgegen und hatten auch die Parkverwaltung informiert, dass noch ein Mzungu unterwegs ist. Der schmale Pfad in den Urwald beginnt erst etwa zwei Kilometer nach dem Gate.. Sie schafften es bis 50 Meter an den Pfad heran, obwohl sie zweimal im Motter steckten und kamen mir noch ein gutes Stück zu Fuß entgegen mit Wasser und Bananen. Ich dachte immer mehr daran, was nun werden wird. Bist du übermorgen wieder fit oder war das Training der letzten Monate für die Katz? 3600 Kilometer Rad- und 960 Kilometer Lauftraining können doch nicht umsonst gewesen sein. Das war zum Heulen, nur

wenn es Malaria ist, dann ist so und so alles erledigt. Ich war auch schon in Gedanken auf den Heimweg! Um 21.00 Uhr erreichten wir das Auto, als erstes wurde Fieber gemessen, die Erlösung - nur 37,0. Mir fiel ein Stein vom Herzen, zum Glück keine Malaria. Nur die Schmerzen in der Brust beunruhigten mich sehr. Sie konnten auch vom Husten kommen, der war nicht ohne. Zunächst aber hieß es Duschen und ins Bett. Am Morgen nahm ich Kontakt zu Dr. Schürer auf, er betreut mich seit fast 30 Jahren. Mir ging es besser, nur der Schmerz in der Herzgegend war nach wie vor da. Kurze Beschreibung meines Zustandes, dann kam eine klare Ansage: »Willst Du Dir eine Herzmuskelentzündung zuziehen? Das ist die Sache nicht wert.« Das war klar und verständlich auch für mich gesagt. Eine kleine Trauerträne bleibt: die Zeit von Juma beim Marathon lief ich zu Hause zweimal im Training und eine gute Form auf den Rad hatte ich auch! Aber ein drittes Mal KiliMan wird es wohl für mich nicht geben! Christina: Aber Du bist wahrscheinlich der Einzige, der je auf dem Kilimanjaro auf einer Bank gesessen hat! Im vergangenen Jahr hatten wir nur unscharfe Fotos



246 Kilometer führt die Radstrecke in zwei Etappen um den Kilimanjaro. Ein wenig Zeit für Land und Leute bleibt, hier Kinder im Massai Boma.





Ein mächtiger Wind peitschte die Zelte im Barafu-Camp und auch der Schnee ließ nicht lange auf sich warten.



## »Der Kilimanjaro Marathon mit 250 Teilnehmern war krönender Abschluss der Challenge.« Christina Helbig

vom Gipfel, weil alle Kameras wegen Kälte ausgestiegen sind. In diesem Jahr gibt es kein Gruppenfoto, weil nicht alle zur gleichen Zeit oben waren. Außerdem ist Sascha, unser Fotograf nur bis zum Stella Point gekommen...hat aber auf dem Weg bis Barafu beeindruckende Fotos machen können.

Dein Konkurrent von 2008 beim Mountainbiken und beim Marathon, Juma Lukondya, ist nun der neue KiliMan und seine Gesamtzeit mit deutlich unter 14 Stunden ist neue Bestzeit. Unsere Firma Chagga Tours hat ihn und Sophia Adson gesponsert, beide haben gewonnen! Sophia als einzige bisher zweimal.

Mario: Von den gesponserten tansanischen Bikern waren wieder die Hälfte alte Bekannte aus Arusha und auch Saidi, der »Mann ohne Lächeln« kam wieder mit dem besten Gesamtergebnis ins Ziel der zweiten Etap-

pe. Vom Start weg fuhren die Arusha-Biker mit maximalem Tempo und demontierten das Feld sofort. Nur wer dranbleiben konnte, hatte eine Chance auf die Preisgeld Plätze zu kommen. Juma hätte es beinahe den KiliMan gekostet, als sein Rad drei Kilometer vor dem Ziel einen Platten hatte. Er griff sich kurzerhand ein Singlespeed-Rad von einem am Rand stehenden Zuschauer und düste damit ins Ziel, trotzdem 18 Minuten schneller als im vergangenen Jahr

Christina: Bei den Damen war der Ausgang des Bike Rennens hart umkämpft zwischen Sophia und einem neuen Stern, Beatrice Kennedy aus der Landeshauptstadt Dodoma. Sie startete auch im KiliMan-Team, neben Laura aus den USA als Bergsteigerin und Marathonläufer Siegfried aus Moshi. Beatrice gewann die Damenkonkurrenz knapp, aber gab wirklich ihre letzten

Kraftreserven. Immerhin ging es um 150 US Dollar, bei den Herren für den Sieger um 400 Dollar.

Aus Mwanza am Lake Viktoria kam Juma Msalaba mit seinem Club-Chef Mr. Bupilipili. Er schaffte es aufgrund eines Busschadens nicht zum Briefing am Vortag des Starts und auch nicht rechtzeitig zum Start. Pech gehabt, musste er hinterherfahren.

Mario: Er hat mich beeindruckt, wie er hinterher gefahren ist am ersten Tag, wechselte seine Schuhe während des Rennens gegen seine Radschuhe und ist in normalen Strassenklamotten die erste Etappe gefahren! Interessant war die Erzählung von Mr. Bupilipili über den Bike-Club in Mwanza, wo mit Hilfe des tansanischen Sponsor Vodacom ein Straßenrennen mit 1500 Teilnehmern organisiert wird. Den Hilferuf des Clubs nach Ersatzteilen geben wir hiermit gerne weiter! ►



Auch der Bielefelder Verlag ermöglichte als Pate einheimischen Sportlern die Teilnahme – zu erkennen am RadClub-Trikot hier an der Spitze der Gesamtwertung.

Christina: Als krönender Abschluss für die Kilimanjaro Adventure Challenge dann der Kilimanjaro Marathon mit 250 Teilnehmern. Sieger bei den Männern in 2:15:25h war Emely Chepuiya aus Kenia und bei den Damen Jane Nyambura, ebenfalls Kenia in 2:41:30h. Die Streckenführung wurde in der Stadt leicht verändert, geblieben aber ist der Anstieg nach der Halbzeit über elf Kilometer von 800 Meter auf 1400 Meter nach Mweka. Auch für Juma, diesmal ohne deine Arbeit als Lokomotive wieder ein harter Brocken. Er brauchte in diesem Jahr 19 Minuten länger als im Vorjahr, während Sophia zwanzig Sekunden schneller als 2008 war. Eine bemerkenswerte Zeit lief Sigfrid vom KiliMan-Team mit 2:24:55, was dem gemischten Team die beste aller bisherigen Teamzeiten einbrachte. Nach dem Marathon stand die Reihenfolge bei den Männern fest und Louis aus Dodoma wurde wieder Zweiter, konnte also Deinen Ausfall nicht zum Sieg nutzen, obwohl er seine Vorjahresgesamtzeit um drei Minuten verbesserte. Dritter wurde Paul aus Simbabwe, also ein komplettes afrikanisches Heimspiel! Auf den Plätzen Benn aus Simbabwe und Danille aus Italien, der versuchen will im nächsten Jahr mit einem Team aus Italien zu kommen. Nach dem Ausfall von Evelyn gingen die drei ersten Plätze an die drei verbliebenen Starterinnen, Sophia aus Tansania, Pernille aus Dänemark und Kara aus USA.

Mario: Für alle aktiven Bier-Trinker zum Vormerken: im nächsten Jahr wird es ein neues Rennen innerhalb des KiliMan 2010 geben. Das heißt Serengeti Five Bottle Pack Race und wird dotiert mit 1000 US Dollar für den Sieger! Fünf Kästen Bier sind auf einem Single-Speedbike zu transportieren! Also, wir freuen uns auf deutsche Beteiligung!

Christina: Dank unserer Sponsoren, allen voran Vaude, konnten wir in diesem Jahr die Veranstaltung auch auf einem höheren Niveau als alle Jahre zuvor durchführen. Wir konnten erstmals im Stadion von Moshi einen Bereich zur Betreuung unserer Marathon-Teilnehmer mieten und auch schon Werbung für den KiliMan 2010 machen.

Es hat ein Roadbook für 246 Kilometer rund um den Kilimanjaro gegeben und nur Kara, die Pilotin aus San Diego hat sich einmal verfahren. Leider lag das auch wieder mit daran, dass unsere neuen, tollen Schilder



mit Richtungspfeil an manchen Stellen als für andere Zwecke nützlich befunden und entfernt wurden. Ich befrage ja jedes Jahr einen Wettermann, einen Bauern an der Strecke, ob es an den beiden Biketagen regnen wird. Die Antwort seiner Frau (er war nicht auf dem

Feld) fiel dieses Jahr auch günstig aus. Dann hat es in der Nacht zuvor doch geregnet und das ist sehr ungünstig für unsere ökologisch wertvoll mit Kalkfarbe geweißten Richtungssteine.

Die Leute an den Verpflegungspunkten haben dieses Jahr auch alle Biker mit ihrer Zeit erfasst, so dass wir gegebenenfalls Klagen über Schummeleien besser beurteilen hätten können. Wir hatten zur Sicherung des Feldes von 18 Bikern drei Motorräder und zwei Land Cruiser im Einsatz. Langsam aber sicher etabliert sich die Kilimanjaro Adventure Challenge als Herausforderung in der Ausdauerszene und wir sind stolz darauf eine Veranstaltung anzubieten, die von Tansaniern für Sportler aus aller Welt organisiert wird, sicher noch nicht immer perfekt, aber Tansania wird auch nie so werden wie Deutschland. Warum sollte man sonst auch dort hin reisen.

## DIE AKTE: KILIMAN

Fotos: Veranstalter

Den Titel des Kiliman konnte bei den Herren Juma Lukondya aus Tansania erringen. Der 36jährige bewältigte die Mountainbikefahrt (246km) und den Marathon in zusammen 13:25:14h (2006: Williamson 16:22:01; 2007: Kruse 13:53:55; 2008: Zimmermann 14:16:35). Die 31jährige Tansanierin Sophia Adson erreichte 18:28:32h bei den Damen (2006: Stevens 24:21:05h; 2007: Houmark: 18:35:47h; 2008: Adson 19:21:28). In der Disziplin KiliMan-Team (drei Teilnehmer absolvieren jeweils eine der Einzeldisziplinen) startete ein gemischtes Team (USA, Tansania, Tansania). Das Team erreichte mit 13:52:43h die beste Teamzeit aller seit 2006 bisher gestarteten sieben Teams. Wie schon 2008 wurde der Event und seine Vorbereitung zeitnah in einem Blog unter [www.blog.kilimanjaro-man.com](http://www.blog.kilimanjaro-man.com) kommentiert. Der Blog hatte bisher insgesamt 145.367 Zugriffe. Die Veranstalter setzen den Blog fort, um über die Vorbereitung des KiliMAN 2010 zu berichten. Neu war in diesem Jahr Marios Twitter unter [www.twitter.com/kiliman2008](http://www.twitter.com/kiliman2008) in den er per SMS direkt während der Besteigung Kommentare stellte, wenn Kommunikation technisch möglich war.

Der Kiliman wurde von dem deutsch-tansanischen Unternehmen Chagga Tours ausgerichtet. Chagga Tours bietet die Umrundung des Kilimanjaro mit dem Mountainbike auch etwas gemütlicher als 6-tägige geführte Bikesafari sowie Biketouren auf Sansibar und im Massai Kraterhochland an und Kilimanjarobesteigungen. Der nächste Kiliman findet im Februar 2010 statt. Infos: [www.kilimanjaro-man.com](http://www.kilimanjaro-man.com); [www.chagga-tours.com](http://www.chagga-tours.com); [info@chagga-tours.com](mailto:info@chagga-tours.com)

Die Firmensponsoren waren 2009: Vaude, Pearl Izumi, Scott, Jeantex, Craft, 6-Tage-Rennen Berlin, Karstadt Sports, Nordisk, High5, Schwalbe, Continental, Gonso, Point Bike, Schnorfeil, Abus, Neue Schule, Sport Direkt, Stadtservice Oranienburg, Santini (Italien), Ciclosport, Gate, Bielefelder Verlag, Grofa, Serengeti (Tansania). Dank geht auch an die privaten Sponsoren.

