



Ich packe meinen Koffer und nehme mit... Die Gepäckfrage ist eine besondere Herausforderung.



Peter Rimkus (links) und Klaus Thomas bei der Vorbereitung im Höhentrainingszentrum...



...wo sich Höhen bis 6.000 Meter simulieren lassen.

# Das wird kein Spaziergang

**Peter Rimkus und Klaus Thomas besteigen im Januar den Kilimandscharo**

**Mit 5.895 Metern ist das Kilimandscharo-Massiv das höchste Bergmassiv Afrikas. Im Nordosten von Tansania gelegen besteht es im Wesentlichen aus drei erloschenen Vulkanen, deren höchster der Kibo ist. Seinen Gipfel, den Uhuru Peak, möchten Peter Rimkus und Klaus Thomas im Januar bezwingen.**

Vor etwa 13 Jahren lernten sich die beiden im Urlaub auf Ibiza kennen. Die Welt ist klein, denn beide arbeiten im Chemiepark Marl. Peter Rimkus in der Einsatzzentrale der Werkfeuerwehr, Klaus Thomas als Chemikant in der Laurinlactam-Produktion von Evonik.

Neben ihrer Vorliebe für die spanische Ferieninsel teilen die beiden 48-Jährigen einen gemeinsamen Traum: Einmal den Kilimandscharo besteigen.

Beide Männer haben Erfahrungen mit Wanderungen in den Bergen. Klaus Thomas war bereits lange Strecken im Karwendelgebirge oder auf der Zugspitze unterwegs und Peter Rimkus hat im Himalaya schon Höhen von 5.300 Metern erreicht. „In Afrika habe ich schon den höchsten Pub besucht. Jetzt fehlt mir noch das Dach von Afrika“, schwärmt Peter Rimkus.

Am 9. Januar ist es soweit: Der Flug geht von Frankfurt über Äthiopien nach Tansania. Nach einer Nacht im Hotel, dem vorerst letzten richtigen Essen und der letzten Dusche beginnt die Wanderung. Die Machame-Route gilt als landschaftlich schönste Aufstiegsroute. Sie beginnt im tropischen Regen-

wald mit einem großen Artenreichtum an Pflanzen. Darauf folgt Heide- und Moorlandschaft, die später in eine alpine Wüste übergeht. Das letzte Stück zum Gipfel führt, 300 Kilometer vom Äquator entfernt, durch eine Schnee- und Eisregion mit arktischem Klima. Temperaturen von plus 30 bis minus 15 Grad erfordern einen echten Bekleidungs-Spagat. Vom Sonnenhut bis zur Fleece-mütze muss alles mit. Doch die Menge ist begrenzt. Die beiden Männer werden je einen Rucksack tragen, in dem das nötigste verstaut ist. „Mal eben das Outfit wechseln für ein Foto ist nicht“, scherzt Klaus Thomas.

„Darum haben wir uns auch für die Übernachtung im Zelt entschieden“, erklärt Peter Rimkus. „Wenn man mit rund 20 Leuten in einer Hütte schläft, muffelt es schon.“

Zelte, Schlafsäcke und weiteres Gepäck, das die Bergwanderer tagsüber nicht benötigen, werden ihnen von Trägern abgenommen. Bepackt mit jeweils 15 Kilogramm begleiten diese die 14-köpfige Gruppe.

Ebenso wie ein deutscher, staatlich geprüfter Bergführer. „Wenn es

wirklich mal Probleme gibt, ist es wichtig, dass man sich auf Deutsch verständigen kann“, so Peter Rimkus.

„Das wird kein Spaziergang“, prophezeit Klaus Thomas. Mit steigender Höhe nimmt der Luftdruck kontinuierlich ab. In 5.500 Metern ist er nur noch halb so groß wie auf Meereshöhe. Es besteht die Gefahr der Höhenkrankheit durch Sauerstoffmangel. Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlaf- und Appetitstörungen, Übelkeit sowie Atemnot treten in der Höhenanpassung häufig auf. Eine akute Höhenkrankheit kann im schlimmsten Fall aber auch zu Hirn- oder Lungenödemen führen. Deshalb bereiten sich Peter Rimkus und Klaus Thomas rund vier Monate auf ihr Abenteuer vor. In einem Geschäft für Trekkingbedarf besuchten sie eine Infoveranstaltung, bei der wichtiges Equipment vorgestellt wurde und eine Biologin erläuterte, was beim Bergsteigen im Körper passiert. Dort wurden sie auch auf das Höhentrainingszentrum in Essen aufmerksam, wo sie nun ein individuelles Programm zur Höhenanpassung absolvieren. In den Trainingsräumen werden Sauerstoffanteile aus der Luft gefiltert und mit Stickstoffanteilen angereichert, um Höhen bis 6.000 Meter zu simulieren. Hier verbringen die beiden Freunde 15 Einheiten à 60 Minuten entweder aktiv, auf einem

Laufband oder Crosstrainer, oder passiv, also ruhend.

Zusätzlich halten sich die beiden ohnehin sportlichen Männer durch Joggen, Radfahren und mit dem Crosstrainer fit.

Als Klaus Thomas die Höhenkammer das erste Mal testete, spürte er die Auswirkungen sofort. „Der Puls stieg und ich fühlte mich, als wäre ich beschwipst.“ Doch der Anstieg am Berg erfolgt langsam und mit Akklimatisierungsphasen, in denen die Wanderer auch immer wieder abwärts unterwegs sind. Das wird zwar anstrengend, ist aber gut für die Höhenanpassung.

Die Gipfletappe startet um Mitternacht. Bis dahin haben Müdigkeit, Höhe und Kälte den Gipfelstürmern bereits einiges abverlangt. Gegenseitige Motivation wird helfen, die letzten Kräfte zu mobilisieren. „Doch bei der Anstrengung möchte man, glaube ich, nicht mehr so viel reden“, vermutet Klaus Thomas.

Für ihre Strapazen sollen Peter Rimkus und Klaus Thomas am 16. Januar pünktlich zum Sonnenaufgang mit einem atemberaubenden Blick vom Uhuru Peak belohnt werden. „Wir wollen unbedingt schöne Fotos machen. Aber wir wissen nicht, wie wir dann so drauf sind“, so Peter Rimkus. Ob mit oder ohne Fotos: Wir sind gespannt auf die Berichte von dem Spaziergang, der keiner wird.