DER KILIMANJARO-MARATHON UND BESTEIGUNG

Ort: Tansania
Reisedauer: 5/13/14 Tage
Teilnehmerzahl: 2 - 20
Schwierigkeit: Mittel bis schwer
Reiseart: Sportreisen, Gruppenreise

Mehr als nur "laufen" am höchsten Berg von Afrika - die ultimative Herausforderung in Kombination mit der Gipfelbesteigung

Den Kilimanjaro-Marathon laufen und kurz davor oder danach den Kilimanjaro besteigen - kann man das bewältigen? Aktivsportler, die darauf angesprochen werden, sind begeistert und nahezu euphorisiert von diesem Gedanken. 2003 wurde der Kilimanjaro-Marathon erstmals in und um Moshi ausgetragen. Seither ist die Zahl derjenigen stetig gestiegen, die diese Herausforderung im "Doppelpack" auch gemeistert haben. Für einen Triumph auf beiden Distanzen gibt es allerdings keine Garantie. Es hängt von vielen Umständen ab. Vor allem die klimatischen Bedingungen und das eigene körperliche Befinden spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Anspruchsvolle Laufstrecke und immer den Kilimanjaro im Blick! Sowohl der Kopf als

auch der Körper müssen dabei mitspielen. Ungewohnt und nicht zu unterschätzen ist besonders das feuchtwarme tropische Klima. Sowohl bei der Herausforderung eines Marathonlaufes, als auch bei den im Aufstieg zu überwindenden Höhenmetern (ca. 600 Hm). Grundsätzlich ist es ratsam, nicht immer so laufen zu wollen, wie man es sonst in heimischer Umgebung gewohnt ist. Einfach besonnen an diese großen Vorhaben herangehen und auf die Signale hören, die Ihr Körper aussendet. Oft ist die etwas geruhsamere Variante besser, um sicher und oft auch schneller ans Ziel zu kommen - ob beim Laufen oder auch beim Bergsteigen. Wem die Marathondistanz unter diesen ungewohnten Bedingungen zu viel erscheint, dem bietet sich vielleicht der Halbmarathon als lohnende Alternative. Vor oder nach dem Lauf wartet dann ... ... die Herausforderung und die Faszination, den Kilimanjaro zu besteigen. Der Kilimanjaro ist einer der begehrtesten Berge und einer der „Seven Summits“, der jeweils höchsten Berge der sieben Kontinente. Der Hauptgipfel Kibo ist für ausdauernde Bergwanderer ohne alpinistische Fähigkeiten und Erfahrungen auf der Normalroute technisch problemlos zu besteigen. Sie durchwandern auf der Marangu- bzw Lemosho-Route alle Klima- und Vegetationszonen und übernachten in gut ausgebauten Hütten oder auf malerisch gelegenen Zeltplätzen. Das Erreichen des Kraterrandes am Gillman´s Point (5685 m) bzw. dem Stella Point (5715 m) wird für Sie ein unvergessliches Erlebnis auf Ihrer Reise sein. Mit diesem guten und beschwingten Gefühl gehen Sie dann mit leichtem Anstieg weiter bis zum höchsten Punkt der Route, dem Uhuru Peak (5892 m). Hier entlädt sich sich dann die Freude über das erreichte Ziel. Vergessen Sie im Höhenrausch nicht das prestigeträchtige Gipfelfoto für zu Hause! Optimale Vorbereitung (Akklimatisierung) auf die Kilimanjaro-Besteigung und Relaxen auf Sansibar Für die Teilnehmer an der Besteigung des Kilimanjaro wird die Erkundung des Ortes Moshi und seiner Umgebung angeboten. Wir sind zu Gast bei der afrikanischen Familie Mshana. Sie gewährt uns Einblick in ihr alltägliches Leben und erklärt uns außerdem ihre besondere Beziehung zu Deutschland. Wer nicht den Kilimanjaro besteigen möchte, kann sich alternativ dazu auf der Badeinsel Sansibar entspannen und erholen. Spannung und Erholung versprechen Safari-Touren in die nahe gelegenen Nationalparks Tarangire, Lake Manyara und Ngorongoro Krater. Von dort ist es auch nicht mehr weit in die weltberühmte Serengeti. Unsere schulz-sportreisen-Vorteile Wir geben Ihnen zwischen den "beiden Herausforderungen" ausreichend Zeit. So können sich sowohl der Körper als auch die Psyche vom Marathon/Halbmarathon erholen. Interessante optionale Angebote stimmen Sie auf die Bergbesteigung ein. Sie helfen zudem dabei, sich an die ungewohnten Gegebenheiten zu gewöhnen. Für die Kilimanjaro-Besteigung erhalten Sie im Vorfeld umfangreiches Informationsmaterial - u. a. mit Ausrüstungsliste, Höhen-und Temperaturdiagramme zu den einzelnen Tagesetappen, fachspezifische Literatur zum vertiefenden Studium. Der persönliche Kontakt und die Beratung im Vorfeld dieser Reise sind uns sehr wichtig. Sie finden uns auch auf zahlreichen Läufermessen (siehe Info Webseite). Informationsveranstaltung Für alle Interessierten und Teilnehmer an dieser Reise führen wir einen Infoabend am 16. Januar 2019 in der Zeit von 19.00 bis 21.00 Uhr durch. Ort: Filiale schulz aktiv reisen in Berlin, Schönhauser Allee 183Anmeldung zur Informationsveranstaltung bitte bis 09.01.2019!

Inklusivleistungen

- Grundreise Kilimanjaro-Marathon
vom 28.02.–04.03.2019
* Ab/an internationalen Flughafen Kilimanjaro
(JRO), Transfer zum/vom Hotel in Moshi
 (ab 2 Personen)
* 4 Übernachtungen im Appartement-Hotel im DZ mit Bad oder
DU/WC4x Frühstück, 4x Abendessen (Menü-Essen)
* Sightseeing Tour Moshi mit Abfahren der Marathonstrecke
* Abholung Startunterlagen vom Keys Hotel
* Ausführliche Reisedokumentation
* Transfers am Marathontag
* Eigene Verpflegungsstände an der Strecke
* Laufanmeldung durch schulz-sportreisen
* Besuch der heißen Quelle (Chemka hot spring) - Ganztagestour. Ideale Regeneration zwischen Bergbesteigung und Marathon. Mit traditionellem Mittagessen an der Quelle.
* Deutsch sprechende Tourbetreuung und Reiseleitung schulz-sportreisen
- Anschlussreise mit Kilimanjaro-Besteigung (Marangu- bzw. Lemosho-Route)
vom 04.03.-12./13.03.2019
*3 Übernachtungen im Apartement-Hotel in DZ mit Bad oder DU/WC
3x Frühstück, 3x Abendessen (Menü-Essen)
* Nationalpark + Bergrettungsgebühr
*Übernachtung in Berghütten (Marangu Route) und Zelt (Lemosho Route)
*Vollverpflegung während der Bergtour
* Transfer von der Unterkunft zum Marangu Gate/Lemosho Glades und zurück
* Besteigung mit tansanischem englischsprechenden

Bergführer, Koch und Trägern
- Reiseleitung von schulz-sportreisen vor Ort vom 28.02. bis 06.03.19

Zusatzleistungen

Wir buchen gern Ihren Flug ab/an Deutschland: ab € 670,–auch mit Rail&Fly: € 75,–	*670€*
EZ-Zuschlag (20./21.02.-04.03.19): € 150,–/ € 175,–	*150€*
EZ-Zuschlag (28.02.-04.03.19): € 100,–	*100€*
EZ-Zuschlag (28.02.-12./13.03.19): € 150,– / € 175,–	*150€*
Zelt zur alleinigen Nutzung: € 100,–	*100€*
Safari Arusha-Nationalpark (ab € 125,–), Tagesausflug mit Picknick-Lunch	*125€*
Badeurlaub Sansibar im Anschluss an Kilimanjaro-Marathon(Dauer und Preis auf Anfrage)	*auf Anfrage*

Reiseverlauf

Grundreise zum Kilimanjaro-Marathon

1. Tag (28.02.2019) Eigene Fluganreise und Ankunft am Abend am Kilimanjaro-Flughafen. Wir empfehlen die KLM mit Direktflug ab Amsterdam und Zubringerflug von vielen deutschen Flughäfen. Die Abholung erfolgt am Flughafen und anschließend geht die Fahrt zum Hotel mit Kilimanjaro-Blick nach Moshi. Wir erreichen das Hotel am späten Abend. (-/-/-)

2. Tag (01.03.2019): Der heutige Tag dient der Eingewöhnung. Durch ihre schulz-sportreisen-Reiseleitung erhalten Sie nach dem Frühstück eine Einweisung in das Programm der nächsten Tage. Entspannung und Relaxen in der Hotelanlage (Sauna/Swimming-Pool). Ihr Abendessen nehmen Sie im Hotel ein. (F/-/A)

3. Tag (02.03.2019): Auf einer Stadtrundfahrt lernen wir Moshi kennen. Besuch des Marktes mit zahlreichen Geschäften. Wir machen einen Abstecher zum Manufaktur-Betrieb von Shah-Industries. Wir lernen traditionelle und uns unbekannte afrikanische Techniken kennen, wie z.B. Malereien auf gegerbter Kuh-Haut. Dafür ist die Manufaktur weltweit bekannt. Wir fahren die gesamte Marathonstrecke ab und holen anschließend unsere Startunterlagen für den Marathonlauf im Keys-Hotel ab. Wir gewöhnen uns an die afrikanische Küche und erleben afrikanische Lebensart hautnah (Mittagessen optional). Am Nachmittag Rückkehr zum Hotel. Entspannung und relaxen in der Hotelanlage. Nach dem Abendessen erfolgt die Einweisung in den Ablauf für den Marathon-Tag. Es können Wünsche für das zeitige Marathon-Frühstück geäußert werden. (F/-/A)

4. Tag (03.03.2019): **M A R A T H O N - T A G**
Zeitiges Frühstück bereits um 04:30 Uhr**.** Anschließend Transfer zum Ushirika-Stadion. Start des Marathons. Startzeit für den Marathon ist um 06:30 Uhr und für den Halbmarathon am Stadion um 07.00 Uhr. Die insgesamt 12 Verpflegungsstationen an der Strecke und unsere eigene zusätzliche Verpflegungsstelle garantieren eine gute Versorgung der Läufer. Gegen 13.00 Uhr erfolgt der Rücktransfer zum Hotel, ggf. organisieren wir individuelle und für Sie kostenfreie Transfers, falls Sie eher in das Hotel möchten. Im Hotel können Sie anschießend entspannen. Das Hotel bietet auch Ayurveda-Massagen und die Masseuse Anna hat wahrlich "goldene Hände" (optional). Unsere besten teilnehmenden Männer und Frauen erhalten vom Hotel je eine Massage kostenfrei! (F/-/A)

5. Tag (04.03.2019):
Heute fahren wir zur Chemka-Quelle, unweit von Moshi zum Entspannen und Relaxen. Nach Rückkehr gegen 16.00 Uhr zeitiges Abendessen im Hotel. Anschließend Transfer zum Flughafen Kilimanjaro zum empfohlenen Rückflug mit der KLM am späten Abend. Ankunft in der Heimat am kommenden Morgen. (F/-/A)

Anschlussreise: Besteigung Kilimanjaro auf der Marangu- bzw. Lemosho-Route

2 Tage der Akklimatisierung und dann Besteigung Kilimanjaro - 6 Tage auf der Marangu Route (5x Übernachtung Berghütten) oder 7 Tage auf der Lemosho-Route (6x Zeltübernachtung am Berg):

In etwa der Weg der Erstbesteiger; nun auch Coca-Cola Route genannt, welche auf dem leichtesten Anstieg zum Kraterrand des Kilimanjaros führt. Übernachtungen in Berghütten. Limit begrenzt nun die tägliche Zahl der Bergsteiger.

5.-6. Tag (04.-05.03.2019) 2 Tage zur freien Verfügung und weiteren Akklimatisation (F/-/A) Optionale Angebote zur Erkundung der Umgebung von Moshi: Safari Arusha Nationalpark + 1 Übernachtung auf der Hatari Lodge kann gebucht werden, sind Sie Gast einer afrikanischen Familie, Ganztags-Besuch Nkoaranga-Kaffeefarm bei Usa River, Besuch Massai Village Olpopongi, die heißen Quellen an den Wasserfällen in Marangu und vieles mehr. Einweisung auf die bevorstehende Besteigung.

7. Tag (06.03.2019) Nach dem Kennenlernen Ihres Bergführers erfolgt eine Einweisung und die Verladung Ihres Gepäcks für die Kilimanjaro-Besteigung, restliches Gepäck kann kostenlos im Hotel verwahrt werden; Fahrt zum Marangu-Gate (ca. 1850 m). Nach dem Einschreiben und dem Verteilen des Gepäcks am Gate beginnt die Wanderung in Begleitung des Bergführers durch den Regenwald. Leichter, wenig steiler Anstieg zur Mandara-Hütte (2730 m, 7 km, 3-4h; F/LP/A).

8. Tag (07.03.2019) Wanderung durch die Regenwaldzone. Der Erikawald wird später durch Moorland mit Lobelien abgelöst, wo auch der Blick auf den Kili frei wird und die Horombo Hütten (3720 m, 11 km, 5-6h) bald erreicht sind; (F/LP/A).

9. Tag (08.03.2019) Akklimatisationstag auf der Horombo-Hütte. Sie haben die Möglichkeit bis zu den Zebra Rocks auf ca. 4.100 m zu steigen und noch weiter bis zum Mt. Mawenzi. Gegen Mittag sind sie wieder auf der Horombo-Hütte zurück (Dauer 3-5 h, 5-8 km).

10. Tag (09.03.2019) Oberhalb der Horombo-Hütte geht die immer spärlich werdende Vegetation dann in eine Steinwüste über. Auch die Wetterbedingungen können ab hier sehr wechselhaft sein. Gerade deri dann schon eisigerem Wind erfordert schon hochalpine Bekleidung. Bei ca. 4.000 m passieren Sie die letzte Wasserstelle. Durchquerung der hochalpinen Wüstenzone des Kibo-Sattels (4703 m, 12 km, ca. 5-6 h). dann „Ruhen“ bis 23:00 Uhr. Ü. (F/LP/A).

11. Tag (10.03.20198) Gegen Mitternacht Aufbruch zum Gipfel. Der steile Schotterpfad wird in Serpentinen bewältigt (3 km) und führt unterm Sternenhimmel in ca. 5 h zum Gillman´s Point (5685 m). Dort nicht lange verweilen und die restlichen “nur“ 1,5 km (2 h) bis zum finalen „Glück“ am Gipfel Uhuru Peak: Zum Sonnenaufgang gegen 06.50 Uhr am Kraterrand! Nichts ist überwältigender als dieses imposante Schauspiel zu erleben! Der Abstieg dann relativ zügig (3 h) zur Kibo-Hütte; Rast vor dem weiteren Abstieg und 12 km Marsch zur Horombo Hütte (3-4 h). (F/LP/A).

12. Tag (11.03.2019) Abstieg über Mandara-Hütte zum Marangu-Gate (12 km, 5-6 h), Zertifikat Empfang und Rückfahrt nach Moshi. (F/LP/A).

13. Tag (12.03.2019) Abreise. Genießen Sie noch einen halben Tag im Hotel mit Kilimanjaro Blick, Rückreise

in die Heimat mit Transfer am Abend zum Flughafen. (F/-/A) Ankunft in der Heimat am nächsten Tag (14.03.2018).

Bei Wahl der Lemosho-Route: 1 Tage länger am Berg und Rückreise erst am 13.03.2019 und Ankunft in der Heimat am Folgetag (14.03.2019).
Die Detailbeschreibung für den Ablauf auf der Lemoshoroute erhalten Sie auf Anfrage!

Sie können die Bergbesteigung auch vor dem Kilimanjaro-Marathon buchen!

Bitte Anfragen: Im Anschluss Kilimanjaro Marathon - Badeurlaub auf Sansibar

Wir empfehlen an der Nordküste: Langi Langi Bungalow Resort. Mnarani Cottage Beach Resort oder an der Ostküste: Sunshine Marine Lodge und Diamond Mapenzi Beach Resort

Termin	Preis
~~25.02.2021 – 10.03.2021~~ ~~Erst Besteigung des Kilimanjaros auf der Lemosho-Route (Übernachtung im 2-Pers. Zelt) und im Anschluss Kilimanjaro Marathon~~ Kontaktiere uns	2540€

Leistungen

- **Grundreise Kilimanjaro-Marathon**
  vom 28.02.–04.03.2019
  * Ab/an internationalen Flughafen Kilimanjaro
  (JRO), Transfer zum/vom Hotel in Moshi
  (ab 2 Personen)
  * 4 Übernachtungen im Appartement-Hotel im DZ mit Bad oder
  DU/WC4x Frühstück, 4x Abendessen (Menü-Essen)
  * Sightseeing Tour Moshi mit Abfahren der Marathonstrecke
  * Abholung Startunterlagen vom Keys Hotel
  * Ausführliche Reisedokumentation
  * Transfers am Marathontag
  * Eigene Verpflegungsstände an der Strecke
  * Laufanmeldung durch schulz-sportreisen
  * Besuch der heißen Quelle (Chemka hot spring) - Ganztagestour. Ideale Regeneration zwischen Bergbesteigung und Marathon. Mit traditionellem Mittagessen an der Quelle.
  * Deutsch sprechende Tourbetreuung und Reiseleitung schulz-sportreisen

- **Anschlussreise mit Kilimanjaro-Besteigung (Marangu- bzw. Lemosho-Route)**
  vom 04.03.-12./13.03.2019
  *3 Übernachtungen im Apartement-Hotel in DZ mit Bad oder DU/WC
  3x Frühstück, 3x Abendessen (Menü-Essen)
  * Nationalpark + Bergrettungsgebühr
  *Übernachtung in Berghütten (Marangu Route) und Zelt (Lemosho Route)
  *Vollverpflegung während der Bergtour
  * Transfer von der Unterkunft zum Marangu Gate/Lemosho Glades und zurück
  * Besteigung mit tansanischem englischsprechenden Bergführer, Koch und Trägern
- Reiseleitung von schulz-sportreisen vor Ort vom 28.02. bis 06.03.19

Zusatzinfos

- Marathon laufen und Bergbesteigung im Doppelpack
die ultimative Herausforderung
- Ihr Hotel ist ideal gelegen, mit Blick auf den Kilimanjaro und direkt an der Laufstrecke
- Professionelles Team aus erfahrenen Bergsteigern für Ihre Bergtour
- Optimale Akklimatisierung vor und zwischen beiden Highlights
- Hohe Flexibilität bei Ihrer Programmgestaltung – z.B. für Begleitpersonen, die nicht an der Besteigung teilnehmen

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)
Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

Facebook Twitter Youtube

Anfrage

Termin

Teilnehmer 1

Kinder

Ihre Bemerkung zur Anfrage

Flug ab/an Deutschland zum Kilimanjaro Airport (JRO) ab € 670,– inkl. Tax über uns buchbar* *Der Preis ist nicht im Gesamtpreis enthalten ❏

Rail&Fly ab allen dt. Bahnhöfen (€ 75,–)* *Der Preis ist nicht im Gesamtpreis enthalten ❏

Visum für Tansania (USD 50,– bei Einreise) oder Botschaft in Berlin (€ 50,– zuzügl Bearbeitungsgebühr)* *Der Preis ist nicht im Gesamtpreis enthalten ❏

Bei Besteigung auf der Lemosho-Route (2er-Zelt) und Belegung Zelt nur mit 1 Person, Zuschlag € 100,–* *Der Preis ist nicht im Gesamtpreis enthalten ❏

Trinkgelder bei Safari für Driverguide US$ 10-15, bei Bergbesteigung pro Person ca. US$ 130,– bis 180,–* *Der Preis ist nicht im Gesamtpreis enthalten ❏

Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke* *Der Preis ist nicht im Gesamtpreis enthalten ❏

Bei Flug mit Ethiopian Airlines Abflug bereits am 19.02. bzw 27.02. (abends)* *Der Preis ist nicht im Gesamtpreis enthalten ❑

Bei Einzeltransfers Flughafen JRO - Hotel - JRO, Preiszuschlag je Transfer € 40,– * *Der Preis ist nicht im Gesamtpreis enthalten ❑

Zusatzleistungen

❑ Wir buchen gern Ihren Flug ab/an Deutschland: ab € 670,–auch mit Rail&Fly: € 75,– 670 €/Person

❑ EZ-Zuschlag (20./21.02.-04.03.19): € 150,–/ € 175,– 150 €/Person

❑ EZ-Zuschlag (28.02.-04.03.19): € 100,– 100 €/Person

❑ EZ-Zuschlag (28.02.-12./13.03.19): € 150,– / € 175,– 150 €/Person

❑ Zelt zur alleinigen Nutzung: € 100,– 100 €/Person

❑ Safari Arusha-Nationalpark (ab € 125,–), Tagesausflug mit Picknick-Lunch 125 €/Person

❑ Badeurlaub Sansibar im Anschluss an Kilimanjaro-Marathon(Dauer und Preis auf Anfrage) €/Person

Verpflegungskosten

Informationen zur Anreise Keine

❍ Ich möchte folgende Versicherungen buchen

- ❑ Rundlum Sorglos-Schutz
- ❑ Reiserücktritt-Versicherung
- ❑ Reisekranken-Versicherung

❍ Ich möchte nur Infos zu den Versicherungen

❍ Ich bin bereits ausreichend versichert

- ❑ Rail & Fly -   mit dem Zug zum Flug

Kontaktdaten

Anrede Herr

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

❏ Ich akzeptiere die Datenschutzerklärung der uTime UG (haftungsbeschränkt)
Bitte beachten Sie unsere Datenschutzerklärung , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

❏ Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen

Reset Print